

**vhs**

Volkshochschule Ravensberg  
Borgholzhausen | Halle (Westf.)  
Steinhagen | Versmold | Werther

*Gut zu wissen...*

**Kompetenzen  
für morgen**

**PROGRAMM  
HERBST | WINTER 2025**



# Alles erledigt.

**Ein gutes Gefühl, zu wissen: Die Dinge sind geregelt.**

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Vermögensaufbau. Und bei den Themen Schenken und Vererben. Informieren Sie sich darüber, wie Sie alles für Ihre Zukunft in Ihrem Sinn regeln können: im Krankheitsfall, bei der Pflege und im Erbfall.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse

## Vorwort

*Liebe Leser\*innen,*

mit Bildung den Schlüssel zur Zukunft entdecken – das haben im Frühjahrsemester 2025 zahlreiche engagierte Teilnehmer\*innen mit ihrer großen Nachfrage nach Veranstaltungen und Kursen eindrucksvoll bewiesen. Es zeigt, dass die Volkshochschule ein Ort ist, an dem Menschen in jeder Lebensphase elementare Kompetenzen erwerben und stärken können – ganz im Sinne des Jahresthemas „Zukunftsort vhs – Kompetenzen für morgen“.

Auch im Herbst-/Wintersemester 2025 möchten wir daran anknüpfen – und freuen uns, Ihnen ein vielseitiges Angebot präsentieren zu können. Im neuen Programmheft finden Sie neben bewährten Klassikern zahlreiche spannende Kurse: von „Cooking & Conversation“ und „KI Art entdecken“ über „Social Media für den Business Einsatz“ bis hin zu „Zeitzeugeninterviews führen“, „Naturgartengestaltung“ oder „Selbstverteidigung für Mädchen“. Und das ist nur ein sehr kleiner Einblick. Entdecken Sie selbst auf den nächsten Seiten, was das neue Programm zu bieten hat!

Ein ganz besonderes Highlight erwartet uns im kommenden Jahr: Der Zweckverband vhs Ravensberg feiert 2026 sein 50-jähriges Jubiläum. Die Volkshochschule wurde kurz nach Inkrafttreten des ersten Weiterbildungsgesetzes NRW im Jahr 1976 im Norden des Kreises Gütersloh gegründet und hat seitdem unzählige Menschen auf ihrem Bildungsweg begleitet. Ein Meilenstein, den wir mit Ihnen gemeinsam mit einer Festveranstaltung im Juni nächsten Jahres feiern möchten. Freuen Sie sich schon jetzt auf ein buntes Rahmenprogramm und eine feierliche Veranstaltung mit prominenten Gästen.

Machen Sie Ihren Besuch in der vhs Ravensberg zu einem ganz persönlichen Erlebnis. Bis bald!

Im Namen des Teams grüßt Sie herzlich

*Stefan Kuntze*

Leiter der Volkshochschule



	MENSCH   KULTUR   LÄNDER	16
	GESTALTEN   KREATIVITÄT   MUSIK	52
	GESUNDHEIT   BEWEGUNG   ERNÄHRUNG	80
	DEUTSCH   GRUNDBILDUNG   FREMDSPRACHEN	118
	BERUF   DIGITALES   UMWELT	140
	JUNGE VHS	168
	Team	6
	Qualität	8
	vhs aktuell	9
	Terminübersicht	15
	AGB	183
	Datenschutz	185
	Zweckverband	186
	Anmeldeformular	187
	Bildnachweise	189



**Stefan Kuntze** | vhs-Leitung  
 Fachbereichsleitung  
 MENSCHEN | KULTUR | LÄNDER  
 Tel. 05201 8109-31  
 stefan.kuntze@vhs-ravensberg.de



**Daina Lechthoff** | stellv. vhs-Leitung  
 Fachbereichsleitung GESTALTEN | KREATIVITÄT | MUSIK  
 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG  
 Tel. 05201 8109-15  
 daina.lechthoff@vhs-ravensberg.de



**Ines Lüchtefeld**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 MENSCHEN | KULTUR | LÄNDER  
 Tel. 05201 8109-22  
 ines.luechtefeld@vhs-ravensberg.de



**Annika Kröger**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 GESTALTEN | KREATIVITÄT | MUSIK  
 Tel. 05201 8109-28  
 annika.kroeger@vhs-ravensberg.de



**Svitlana Witt** | Fachbereichsleitung  
 DEUTSCH | INTEGRATION  
 Tel. 05201 8109-44  
 svitlana.witt@vhs-ravensberg.de



**Britta Lechte** | Fachbereichsleitung  
 JUNGE VHS | GRUNDBILDUNG | FREMDSPRACHEN  
 Tel. 05201 8109-47  
 britta.lechte@vhs-ravensberg.de



**Simone Diaz-Ledwinka**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG  
 ENGLISCH  
 Tel. 05201 8109-18  
 simone.diaz-ledwinka@vhs-ravensberg.de



**Sandra Ulrichs**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 BERUF | DIGITALES | UMWELT | JUNGE VHS  
 Tel. 05201 8109-24  
 sandra.ulrichs@vhs-ravensberg.de



**Jan Rakelmann** | Fachbereichsleitung  
 BERUF | DIGITALES | UMWELT  
 Tel. 05201 8109-30  
 jan.rakelmann@vhs-ravensberg.de



**Ludmilla van Zwoll**  
 Verwaltungsleitung | Buchhaltung  
 Tel. 05201 8109-11  
 ludmilla.vanzwoll@vhs-ravensberg.de



**Silke Kinserowski**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 DEUTSCH | INTEGRATION  
 Tel. 05201 8109-45  
 silke.kinserowski@vhs-ravensberg.de



**Dorothea Denninghaus**  
 Assistenz der Fachbereichsleitung  
 DEUTSCH | GRUNDBILDUNG | FREMDSPRACHEN  
 Tel. 05201 8109-25  
 dorothea.denninghaus@vhs-ravensberg.de



**Daniela Malcherek** | Buchhaltung  
 Tel. 05201 8109-12  
 daniela.malcherek@vhs-ravensberg.de



**Christiana Stumpp** | Buchhaltung  
 Tel. 05201 8109-27  
 christiana.stumpp@vhs-ravensberg.de



## Die Volkshochschule steht für Qualität

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

Das Qualitätsmanagement (QM) der Volkshochschule Ravensberg ist bereits seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Arbeit. Wir sind ein nach DIN EN ISO 9001:2015 zertifizierter und zugelassener Weiterbildungsträger. Von der Kursplanung über die Organisation bis zur Durchführung der Kurse ist unsere Arbeit an den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden ausgerichtet. Ziel ist die systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation.

Als weltweit anerkannter Qualitätsstandard gewährleistet die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015, dass die Volkshochschule bei der Entwicklung und Durchführung von Veranstaltungsangeboten stets sehr hohe Qualität bietet, optimale Arbeitsprozesse ausführt und bewährte Managementmethoden einsetzt.

Im Jahr 2025 wurde unser Qualitätsmanagementsystem erfolgreich rezertifiziert. Um kontinuierliche Qualität zu gewährleisten, erfolgt einmal jährlich eine Begutachtung durch eine externe Auditorin der CERTQUA (Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH).

### Ansprechpartner\*innen:

Britta Lechte  
(QM-Beauftragte)

Stefan Kuntze (Leiter der  
Volkshochschule)



## vhs vor Ort

Wir kommen wieder zu Ihnen nach Borgholzhausen, Halle, Steinhagen, Versmold und Werther!

Außerdem sind wir erneut zu bestimmten Zeiten in den Bibliotheken in Ihrer Nähe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich direkt vor Ort für Ihre Wunschkurse anzumelden und sich umfassend über unser Herbst-Angebot zu informieren. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich zu treffen und gemeinsam mit Ihnen in eine spannende neue Kurszeit zu starten!

### Verteilung der Programmhefte

#### Borgholzhausen:

Fr, 12.09.25 | 15:00-17:00 Uhr  
EDEKA Niehoff, Jammerpatt 2

#### Halle:

Fr, 29.08.25 | 10:00-12:00 Uhr  
Marktkauf Speicher, Gartenstr. 3

#### Steinhagen:

So, 07.09.25 | 15:00-17:00 Uhr  
vhs Gesundheits-Forum am Kirchplatz

#### Versmold:

So, 31.08.25 | 14:00-16:00 Uhr  
Parkstadion, Tag des Sports

#### Werther:

Di, 02.09.25 | 10:00-12:00 Uhr  
Rewe/Aldi, Engerstr. 65

vhs aktuell

### Offene Beratung in den Bibliotheken

#### Borgholzhausen:

Do, 28.08.25 | 16:00-18:00 Uhr  
Bücherei im Kampgarten

#### Halle:

Di, 02.09.25 | 15:00-17:00 Uhr  
Stadtbücherei Halle

#### Steinhagen:

Mo, 01.09.25 | 15:00-17:00 Uhr  
Gemeindebibliothek Steinhagen

#### Versmold:

Do, 28.08.25 | 15:00-17:00 Uhr  
Stadtbibliothek Versmold

#### Werther:

Mi, 03.09.25 | 15:00-17:00 Uhr  
Stadtbibliothek Werther



... zum Leben und Genießen

## Volkshochschule startet mit Doc Esser ins neue Jahr

Mit einer ausverkauften Jahresauftaktveranstaltung in Versmold feierte die Volkshochschule einen gelungenen Start ins neue Programmjahr 2025. Zu Gast war Doc Esser, bekannt aus Funk und Fernsehen, mit seinem unterhaltsam-aufklärenden Programm „Grenzenlos gesund – wie gesund sind Grenzen?“. Vor begeistertem Publikum entlarvte der Mediziner mit viel Charme und Fachwissen Mythen rund um Ernährungstrends. Er sprach über den Sinn und Unsinn von oft einseitigen Ernährungsplänen, sportlichen Höchstzielen, eifrigen inneren Schweinehunden und was Grenzen und Statistiken wirklich mit unserer Gesundheit anstellen.



Doc Esser ermutigte dazu, die eigenen Grenzen kennenzulernen – und sie nicht blind zu überschreiten. Ein gelungener Abend voller Denkanstöße, Humor und praktischer Impulse für ein gesünderes Leben. Die Veranstaltung wurde unterstützt von der Kulturförderung der Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold.

 Sparkasse  
Gütersloh-Rietberg-Versmold

## Jugendintegrationskurse im Berufskolleg Halle

Ende März 2025 hat die vhs Ravensberg im Berufskolleg Halle (Westf.) mit Erfolg zwei vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Jugendintegrationskurse gestartet.

Die Kurse richten sich an junge, nicht mehr schulpflichtige Migrant\*innen unter 27 Jahren, die noch keine ausreichenden deutschen Sprachkenntnisse erworben haben und die Aufnahme einer schulischen oder beruflichen Ausbildung anstreben. Ein besonderer Fokus liegt auf der Vermittlung von Allgemeinwissen über verschiedene Bereiche des Lebens in Deutschland. Der Jugendintegrationskurs richtet seinen Schwerpunkt auf jugendspezifische Inhalte und Themen, um jungen Migrant\*innen Orientierung zu geben und sie dabei zu unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben in Deutschland aufzubauen.





### Webauftritt der vhs Ravensberg im neuen Design

Neben unserem gedruckten Programm erstrahlt auch unsere neue Webseite in einem frischen, modernen und übersichtlichen Design. Diese ist Ende Juni online gegangen und bietet Ihnen zahlreiche nutzerfreundliche Verbesserungen, die Ihren Besuch bei uns im Internet noch angenehmer machen.

Ein besonderes Highlight ist die automatische Übertragung der Kursdaten in Echtzeit. Das bedeutet, dass alle aktuellen Kursinformationen sofort auf der Webseite verfügbar sind und Ihre Online-Kursbuchungen direkt in unser System übernommen werden – ganz ohne Verzögerung. So können Sie die Verfügbarkeit eines Angebotes prüfen, Ihren Platz im Kurs sichern und sich sicher und bequem von zu Hause anmelden.

Darüber hinaus legen wir großen Wert auf Barrierefreiheit. Unsere neue Webseite entspricht der EU-Richtlinie 2102 und ist barrierefrei gestaltet. Mit dem neuen Assist-Tool Eye-Able® können Nutzer\*innen die Webseite individuell an ihre Bedürfnisse anpassen. Das Tool unterstützt Menschen mit Einschränkungen, beispielsweise bei Sehbehinderungen oder Bewegungseinschränkungen dabei, sich auf unserer Seite zurechtzufinden. Es ermöglicht unter anderem die Einstellung von Kontrasten, die Anpassung der Schriftgröße, eine Vorlesefunktion und weitere nützliche Optionen. So stellen wir sicher, dass unsere Webseite für alle zugänglich ist und jede\*r die Informationen bequem nutzen kann. Schauen Sie doch mal vorbei und entdecken Sie neben den neuen Funktionen auch neue Angebote!

### Daina Lechthoff übernimmt die stellvertretende vhs-Leitung

In der Verbandsversammlung am 19. Mai 2025 wurde unsere Kollegin Daina Lechthoff mit Wirkung zum 1. Juni zur stellvertretenden Leiterin der Volkshochschule Ravensberg bestellt.

Frau Lechthoff wurde von der Verbandsversammlung mit großer Zustimmung und offenkundiger Wertschätzung in ihrer neuen Position willkommen geheißen. Die Glückwünsche überbrachten der Vorsitzende der Verbandsversammlung, Bürgermeister Thomas Tappe, der Verbandsvorsteher, Bürgermeister Dirk Speckmann sowie der vhs-Leiter Stefan Kuntze. Daina Lechthoff ist vielen Dozentinnen und Dozenten bereits als kompetente und zuverlässige Ansprechpartnerin in ihrer Funktion als Fachbereichsleitung bekannt. Mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, einem klaren Blick und großem Einsatz wird sie die Volkshochschule weiterhin bereichern. Das vhs-Team freut sich sehr auf die Zusammenarbeit mit ihr in neuer Funktion und wünscht ihr viel Erfolg und Freude auf diesem Weg!





## vhs Ravensberg beteiligt sich an bundesweitem Projekt für mehr Nachhaltigkeit

Im Projekt „vhs goes green“ setzen bundesweit 7 Landesverbände und 36 Volkshochschulen Maßnahmen zur Minderung von Treibhausgas-Emissionen um. Ziel ist eine Reduktion von mindestens 10 % der Ausgangsemissionen. Dafür wird ein Leitfaden zum klimaschonenden Handeln in den Einrichtungen umgesetzt, ein digitaler Selbstlernkurs entwickelt und das Thema Klimaschutz langfristig in den Einrichtungen verankert.

In unserer Volkshochschule koordiniert Jan Rakelmann dieses Projekt. Bis zum September 2026 werden wir Emissionen und Verbrauchsmaterial messen und schauen, wo wir unseren ökologischen Fußabdruck vermindern können. Wir möchten nicht nur verstärkt auf ressourcenschonende Technik setzen, sondern auch Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden umweltfreundliches Verhalten erleichtern und so gemeinsam aktiv werden.

Haben Sie Anregungen oder Ideen? Wir freuen uns auf Ihre Hinweise!

**vhs** Volkshochschule Ravensberg  
Borgholzhausen | Halle (Westf.)  
Steinhagen | Versmold | Werther  
*Gut zu wissen...*

## Verschenken Sie Bildung!

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs erstellt werden.

Wir beraten Sie gern!

Kiskerstr. 2 | 33790 Halle (Westf.) | Tel. 05201 8109-0  
www.vhs-ravensberg.de



## ANMELDUNG | Terminübersicht Herbst/Winter 2025

Volkshochschule Ravensberg  
Kiskerstraße 2 | 33790 Halle (Westf.)  
Tel. 05201 8109-0  
E-Mail: post@vhs-ravensberg.de  
www.vhs-ravensberg.de

### Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:30 Uhr  
Mo., Di. + Do.: 14:00 - 16:00 Uhr

### WICHTIG für Anmeldungen:

Sie können sich online, mit einem persönlichen Login, telefonisch, schriftlich und per E-Mail anmelden. Für die Teilnahme an gebührenpflichtigen Veranstaltungen ist ein SEPA Lastschriftmandat notwendig. Überweisungen sind nicht möglich. Bei gewünschter Rechnungsstellung (außer Auftragsmaßnahmen) wird aus organisatorischen Gründen eine Gebühr von 3,- € erhoben (siehe AGB).

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25.08.	26.08.	27.08.	28.08.	29.08.	30.08.	31.08.
01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.	07.09.
<b>08.09.</b>	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.
15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.
22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.
29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	<b>03.10.</b>	04.10.	05.10.
06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.
20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	<b>01.11.</b>	02.11.
03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.
17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.
24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
22.12.	23.12.	24.12.	<b>25.12.</b>	<b>26.12.</b>	27.12.	28.12.
29.12.	30.12.	31.12.	Weihnachtsferien bis einschl. Dienstag, 06.01.2026			

### Feiertage 2025

03.10. Tag der Deutschen Einheit  
01.11. Allerheiligen  
25.+26.12. Weihnachten

  = Semesterbeginn   = Unterrichtsfreie Tage



# Mensch Kultur Länder



Die Volkshochschulen  
verstehen sich als  
demokratische Orte  
des sozialen und  
politischen Lernens.

<b>INHALT</b>		
Verbandskommunen		18
Stadtführungen		19
Bibliotheken		22
Infos für Dozent*innen		22
Zeitgeschehen, Politik, Gesellschaft		24
Persönlichkeitsentwicklung		28
Ratgeber		29
Literatur, Lesung, Vorträge		30
Schreiben, Lesen		32
Fotografie		33
vhs.wissen live		34
Vortragsreihe Länder & Menschen		41
Länder, Vorträge		46
Lust auf Heimat		48



## Verbandsgemeinden

### Neubürgerempfang

#### Eine Informationsveranstaltung für Bürgerinnen und Bürger in ihrer neuen Heimat

Traditionell werden in allen fünf Verbandsgemeinden und Gemeinden die Neubürgerinnen und Neubürger im Rahmen eines Neubürgerempfangs regelmäßig willkommen geheißen. Dazu lädt in jeder Stadt und Gemeinde die Bürgermeisterin oder der Bürgermeister zu unterschiedlichsten Veranstaltungen mit Rahmenprogramm ein. Ein neuer Wohnort ist also auch immer ein spannender Anfang in einer neuen Stadt mit ihrer unbekannten Umgebung. Entdecken Sie Ihre neue Heimat beim Neubürgerempfang. Bitte erfragen Sie Thema und Termin Ihres Neubürgerempfangs im Rathaus Ihrer Kommune.

### Empfang für Neubürger\*innen in Borgholzhausen

#### Informationsveranstaltung

Dirk Speckmann, Svitlana Witt

Weitere Informationen, Treffpunkt, Termine und Anmeldung zum Neubürgerempfang im Rathaus Ihrer Stadt Borgholzhausen:  
Bürgermeisterbüro  
Ansprechpartnerin: Frau Peters  
Telefon: 05425 / 807-0  
Mail: kontakt@borgholzhausen.de  
Webseite: www.borgholzhausen.de



### Empfang für Neubürger\*innen in Halle Informationsveranstaltung

Thomas Tappe, Stefan Kuntze

Weitere Informationen, Treffpunkt, Termine und Anmeldung zum Neubürgerempfang im Rathaus Ihrer Stadt Halle (Westf.):  
Kulturbüro  
Ansprechpartnerin: Frau Krause  
Telefon: 05201 / 183-171  
Mail: kulturbuero@hallewestfalen.de  
Webseite: www.hallewestfalen.de



### Empfang für Neubürger\*innen in Steinhagen

#### Informationsveranstaltung

Sarah Süß, Daina Lechthoff

Weitere Informationen, Treffpunkt, Termine und Anmeldung zum Neubürgerempfang im Rathaus Ihrer Gemeinde Steinhagen:  
Bürgermeisterbüro  
Ansprechpartnerin: Frau Mazurkewitz  
Telefon: 05204 / 997-0  
Mail: info@steinhagen.de  
Webseite: www.steihagen.de



### Empfang für Neubürger\*innen in Werther Informationsveranstaltung

Veith Lemmen, Jan Rakelmann

Weitere Informationen, Treffpunkt, Termine und Anmeldung zum Neubürgerempfang im Rathaus Ihrer Stadt Werther:  
Bürgermeisterbüro  
Ansprechpartnerin: Frau Wursthorn  
Telefon: 05203 / 705-0  
Mail: info@stadt-werther.de  
Webseite: www.stadt-werther.de



*... zum Leben und Genießen*

### Empfang für Neubürger\*innen in Versmold

#### Informationsveranstaltung

Michael Meyer-Hermann, Britta Lechte

Weitere Informationen, Treffpunkt, Termine und Anmeldung zum Neubürgerempfang im Rathaus Ihrer Stadt Versmold:  
Bürgermeisterbüro  
Ansprechpartnerinnen: Frau Brunswicker, Frau Thiehoff  
Telefon: 05423 / 954-0  
Mail: mail@versmold.de  
Webseite: www.versmold.de



## Stadtführungen

### Stadtführungen in Borgholzhausen

Wie? Sie kennen Borgholzhausen noch nicht? Oh je! Da haben Sie wirklich etwas verpasst. Denn Borgholzhausen gilt zu Recht als „Das Herz des Teutoburger Waldes“. Gründe dafür gibt es viele. Zunächst einmal liegt die Stadt einfach herrlich mitten im Teutoburger Wald. Und wer sich dem alten „Pium“, wie das Städtchen von seinen Bürger\*innen liebevoll genannt wird, nähert, spürt sofort, dass das Herz des Teutos genau hier schlägt. Übrigens: Die Borgholzhauser Stadtführer\*innen sind sehr flexibel – wenn Sie es wünschen, entwickeln sie auch eine Tour, passgenau auf Sie zugeschnitten.

#### Information & Buchung:

Stadt Borgholzhausen  
Ansprechpartnerin: Tamara Kisker  
Telefon: 05425 / 807118  
Mail: Tamara.Kisker@borgholzhausen.de  
Webseite: www.borgholzhausen.de

### Stadtführungen in Halle

Entdecken Sie Halle (Westf.) aus völlig neuen Blickwinkeln! Unsere Stadtführer\*innen zeigen Ihnen mit viel Engagement und Herzblut historische Schätze, versteckte Ecken und teilen mit Ihnen spannende Geschichten und amüsante Anekdoten. Ob Einzelpersonen oder Gruppen, von nah oder fern, mit dem Rad oder zu Fuß, erleben Sie Halle neu und lassen sich von der charmanten Vielfalt verzaubern.

#### Information & Buchung:

Stadt Halle (Westf.)  
Ansprechpartnerin: Beate Gunia  
Telefon: 05201 / 183-157  
Mail: Beate.Gunia@hallewestfalen.de  
Webseite: www.haller-leben.de



### Stadtführungen in Steinhagen

Die über 750-jährige Geschichte Steinhagens hält so manche Anekdote bereit. Ob auf den Spuren der Mönche oder der alten Brennereien, auf dem Leberblümchenweg oder auf einer individuell ausgearbeiteten „Wunschführung“ – es gibt viel zu entdecken. Das aktuelle Jahresprogramm finden Sie im Rathaus oder auf der Homepage der Gemeinde Steinhagen.

Die Anmeldung zu den offenen Führungen erfolgt über die jeweiligen Stadtführer\*innen.

#### Information & Buchung:

Gemeinde Steinhagen

Ansprechpartnerin: Jacqueline Lewald

Telefon: 05204 / 997184

Mail: jacqueline.lewald@steinhagen.de

Webseite: www.steinhagen.de

### Stadtführungen in Versmold

Was macht Versmold so besonders? Versmold hat viele unbekannte und überraschende Seiten, die entdeckt werden wollen. Solche, die im Stadtbild nicht mehr präsent sind, wohl aber erzählt werden können. Geschichten von der Seefahrt, für die das Segeltuch in Versmold hergestellt wurde. Oder vom Salzschnuggel, der mit Versmolds ausgeprägter Grenzlage zu tun hatte. Geschichten, die erstaunen und überraschen. Stadtführungen bringen Licht ins Dunkel. Sie öffnen die Augen für Verborgenes, sie richten den Blick in eine unbekannte Vergangenheit. Sie erzählen vom Leben der Menschen in unterschiedlichen Zeiten. Sie machen mit Versmold vertraut und erwecken die Stadtgeschichte zum Leben. Alle Stadtführungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Versmold. Die Anmeldung zu den Führungen erfolgt über die jeweiligen Stadtführer\*innen.

#### Information & Buchung:

Ansprechpartnerin: Stefanie Krumkühler

Telefon: 0171 / 4442505

Mail: s.krumkuehler@gmx.net

Webseite: www.versmold.de

### Stadtführungen in Werther

Werther in Westfalen hat viel zu bieten. Zusammen mit unseren Stadtführer\*innen entdecken und erleben Sie interessante Geschichten und die historische Vielfalt in unserer Stadt. Elf ausgebildete Stadtführer\*innen haben sich intensiv mit der Geschichte der Stadt beschäftigt und stehen Ihnen mit umfassendem Hintergrundwissen und zahlreichen Informationen zur Seite. Auch spezielle Fragen und Wünsche Ihrer Gruppe werden selbstverständlich bei jeder Führung berücksichtigt. Die Stadtführungen können Sie direkt bei den einzelnen Stadtführerinnen und Stadtführern buchen. Termine und Details sprechen Sie direkt mit Ihnen ab. Kontaktdaten und weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Stadt Werther.

#### Information & Buchung:

Stadt Werther

Ansprechpartner: Stefan Meier

Telefon: 05203 / 705-22

Mail: stefan.meier@stadt-werther.de

Webseite: www.stadt-werther.de

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)




*Eine Stadt zeigt ihr wahres Gesicht nur dem, der sie zu Fuß erkundet.*





## Bibliotheken

### Kooperation mit den Bibliotheken im Altkreis Halle (Deine) Bibliothek in der Hosentasche

Ihre Bibliothek bietet Ihnen nicht nur viele Medien vor Ort, sondern auch zahlreiche digitale Angebote. Manchmal tauchen beim Ausprobieren Fragen auf:

Was bietet die OnleiheOWL? Welche Streamingportale bietet meine Bibliothek an und wie funktionieren sie? Welche Geräte sind für was geeignet und wie meldet man sich an?

Unter dem Motto „Deine Bibliothek in der Hosentasche“ bieten die Bibliotheken Informationsabende an, an denen die verschiedenen Angebote vorgestellt werden. Gerne werden auch Fragen beantwortet und Hilfestellung zu den ersten Schritten auf dem eigenen Gerät gegeben. Die Stadtbücherei Halle, die Gemeindebibliothek Steinhagen, die Stadtbibliothek Vermold und die Stadtbibliothek Werther bieten im Wechsel diese Informationsveranstaltungen an. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft in der jeweiligen Bibliothek.

#### Termine:

03.09.2025, 19:00 Uhr Stadtbibliothek Werther

02.10.2025, 19:00 Uhr Gemeindebibliothek Steinhagen

06.11.2025, 19:00 Uhr Stadtbibliothek Vermold

01.12.2025, 18:00 Uhr Stadtbücherei Halle

Weitere Infos und Anmeldung direkt in Ihrer Bibliothek vor Ort.

## Infos für Dozent\*innen

### Werden Sie Dozent\*in bei der vhs Ravensberg!

#### Info-Abend für Interessierte

Britta Lechte, Stefan Kuntze

Haben Sie Interesse daran, einen Kurs an unserer VHS zu leiten, sind aber nicht sicher, wie das genau abläuft? Ganz gleich, ob Sie ein Talent für Sprachen haben, sich gut mit digitalen Themen auskennen, ein besonderes Interesse an Politik oder Geschichte haben, sportlich aktiv sind und eine Vorliebe für Gesundheitsthemen haben oder kreativ sind: Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen. Heute geben Ihnen Mitarbeiter\*innen der vhs Ravensberg einen umfassenden Einblick in die Tätigkeit als Dozent\*in und erläutern den Weg dorthin. Wir besprechen, was es zu beachten gibt, und klären die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Volkshochschule. Außerdem bleibt viel Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch.

**10012** Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
gebührenfrei



# #LASS ES RAUS

und werde

jetzt Dozent\*in

in der vhs!





## Zeitgeschehen · Politik · Gesellschaft

„Erzähl mir von früher...!“

**Wie man ein Gespräch mit Zeitzeug\*innen führt und als Audio oder Video bewahrt**

Dr. Katja Kosubek

Jede Lebensgeschichte ist eingebettet in die Zeitgeschichte. Was Menschen in „ihrer Zeit“ erlebt und gefühlt haben, ist in keinem Buch und keiner Zeitung nachzulesen – erzählte Erinnerungen sind daher ein kostbarer Schatz! Sie machen Geschichte lebendig. Dieser Kurs ermuntert Sie, Zeitzeugeninterviews zu führen – vor allem mit älteren (oder auch jüngeren) Menschen in Ihrem Bekanntenkreis. Das Ziel ist eine Tonaufnahme oder ein Video. Im Kurs bekommen Sie Tipps zur Vorbereitung und Gesprächsführung: Soll es im Interview um ein bestimmtes Thema gehen? Wie gestaltet man die Gesprächssituation? Worauf muss man achten? Ihnen wird ein Interview-Leitfaden zur Verfügung gestellt, den Sie selbst weiter entwickeln können. Außerdem erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln ein Interview schneidet. Nicht zuletzt wird die Möglichkeit besprochen, das Interview - mit entsprechendem Einverständnis - zu veröffentlichen oder in einem Archiv zu hinterlegen.

**10500** Mo., 10.11.25, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Destille,  
Kiskerstr. 2  
gebührenfrei

### Volkentscheid – wahre Demokratie oder Instrument emotionaler Fehlentscheidungen? (Vortrag und Diskussion)

Dr. Heinz-Ulrich Kammeier

Soll Stuttgart 21 gebaut werden? Soll Großbritannien aus der Europäischen Union ausscheiden? Sollen 2026 Mittelstreckenraketen in Deutschland stationiert werden? Solche und ähnliche Fragen werden in der Regel von einem Ein- oder Zweikammer-Parlament entschieden und nicht von den Bürger\*innen eines Staates. Aber ist das gerecht? Seit die Bürger\*innen Baden-Württembergs entschieden haben, den umstrittenen Bahnhof in Stuttgart weiterzubauen, sind die Kosten explodiert. Die Mehrheit der Briten stimmte für den EU-Austritt mit massiven Folgen. Und über die Stationierung von US-Mittelstreckenraketen entscheidet das Parlament, nicht das Volk. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Schweiz, wo Referenden selbstverständlich sind. Wäre dieses Modell nicht auch etwas für die Bundesrepublik Deutschland? Bei dieser Veranstaltung werden die Vor- und Nachteile einer direkten Demokratie erörtert, wobei Informationen, aber auch ein Meinungsaustausch im Vordergrund stehen. Sie richtet sich an politisch interessierte Menschen. Um eine Anmeldung wird gebeten.

**10501** Fr., 07.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus,  
Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
gebührenfrei

### Föderalismus – politische Entscheidungsbremse oder Kontrolle der Bundesregierung?

**Vortrag und Diskussion**

Dr. Heinz-Ulrich Kammeier

Polizei, Schule und Rundfunk sind Ländersache. So gibt es z. B. unterschiedliche Lehrpläne und Formen der Elternbeteiligung. Auch besetzen die Länder die Gremien der öffentlich-rechtlichen Sender. Wäre ein einheitlicher Bundesstaat mit alleiniger Gesetzgebung durch den Bundestag



sinnvoller? Gesetze könnten schneller beschlossen werden. Die Veranstaltung beleuchtet das Für und Wider des Föderalismus in Vortrag und Diskussion. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**10502** Fr., 28.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus,  
Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
gebührenfrei

### US-Präsident Donald Trump – Was nun, Europa?

**Vortrag und Diskussion**

Dr. Heinz-Ulrich Kammeier

Viele Menschen hierzulande haben befürchtet, was im November letzten Jahres eingetreten ist: Donald Trump ist erneut zum US-Präsidenten gewählt worden. Ein Mann, der im Wahlkampf Migrant\*innen vorwarf, Hunde und Katzen zu essen. Ein verurteilter Straftäter, der Pornostars mit Geld zum Schweigen bringen wollte. Ein Mann, der nach seiner Wahlniederlage 2021 einen Sturm auf das Kapitol befeuerte, bei dem es Tote gab. Wie konnte es sein, dass eine deutliche Mehrheit der Amerikaner\*innen so jemanden erneut zum Präsidenten wählte? Und welche Folgen hat das für Europa und die Welt? Diese und ähnliche Fragen sollen bei der Veranstaltung im Vordergrund stehen, die sich an politisch interessierte Menschen richtet. Neben Informationen aus den USA besteht die Möglichkeit zu einem Gedankenaustausch. Um eine Anmeldung wird gebeten.

**10503** Fr., 21.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus,  
Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
gebührenfrei

### Besichtigung der Gedenkstätte Stalag 326 (VI K) Senne

**Besichtigung und Führung**

Hartmut Heinze

Das Stammlager 326 war im Zweiten Weltkrieg ein Kriegsgefangenenlager. Hier wurden unter erbärmlichen Bedingungen mehr als 300.000 Soldaten vor allem aus der Sowjetunion gefangen gehalten. Sie mussten anfangs in selbst gegrabenen Erdhöhlen hausen, später in spartanischen Hütten. Bis zu 70.000 Menschen starben durch Krankheiten oder schwerste Arbeit. Nach 1945 wurden dort Kriegsverbrecher untergebracht und auch Flüchtlinge und Vertriebene. Seit Jahren wird eine Gedenkstätte geplant. Auch Ex-Bundespräsident Joachim Gauck hatte ein nationales Erinnerungszentrum gefordert. Der Förderverein Gedenkstätte Stalag 326 hat die Geschichte des Lagers aufgearbeitet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Eine weitere wichtige Aufgabe ist es, Schicksale von Kriegsgefangenen zu klären und deren Angehörige bei ihren Besuchen zu begleiten. Darüber hinaus gibt es ein vielfältiges Bildungsangebot. Beim Besuch erhalten Sie wichtige Informationen über die Geschichte des Stalag 326 und den Stand der Dinge einer neu zu errichtenden Gedenkstätte. Die Führung beinhaltet auch einen Gang über den Friedhof. Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**Bitte mitbringen:** Ein Ausweisdokument wird für den Zugang benötigt

**10504** Mi., 01.10.25, 16:00-18:00 Uhr  
Schloß Holte-Stukenbrock,  
Gedenkstätte Stalag 326  
gebührenfrei



### Kinderverschickungen: Geschichte – Auswirkungen – Erinnerungen

#### Vortrag

Detlef Lichtrauter

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata. Detlef Lichtrauter, 1. Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“ referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW.

**10506** Mi., 29.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Café, Kiskerstr. 2  
gebührenfrei

### Besuch der Synagoge Bielefeld

Jüdische Kultusgemeinde Bielefeld,  
Hartmut Heinze

Die Synagoge „Beit Tikwa“ (Haus der Hoffnung) ist seit dem Jahr 2008 das Zentrum der jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld. Das jüdische Gotteshaus entstand durch den Umbau der evangelischen Paul-Gerhard-Kirche und gilt als erste Synagoge Nachkriegsdeutschlands, die aus dem Umbau einer evangelischen Kirche entstand. Vom eigentlichen Kirchenraum sind nur noch die groben Raummaße mit zweiseitig hoch gelegenen Fensterbändern und die ursprüngliche nordöstliche Altarwand mit sieben kreisförmig angeordneten, neu gestalteten Buntglasfenstern sowie die Orgel in einer Wandnische erhalten geblieben. Vor dieser Wand befinden sich heute, um drei Stufen erhöht, der Thoraschrein, der Lesetisch und das Vortragspult. In Beit Tikwa werden u. a. Kultgegenstände wie eine Thorarolle, die aus Werther stammen und vor den Nazis gerettet wurden, aufbewahrt und verwendet. Beim Besuch der Synagoge werden Hintergrundinformationen zur



Geschichte des Judentums und zum Leben von Jüdinnen und Juden unter den Bedingungen heutiger aktueller Entwicklungen gegeben. Es besteht die Möglichkeit, aus erster Hand vielfältige Einblicke zu gewinnen und Fragen zum gesamten Themenbereich zu klären. Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**10507** Mo., 29.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
Treffpunkt: Bielefeld, Jüdische Kultusgemeinde, Detmolder Str. 107  
7,50 (4,00) €

### Besuch der Moschee in Halle

Dr. Cemil Sahinöz, Hartmut Heinze

Die Ayasofya Moschee in Halle/Westf. ist benannt nach der Hagia Sophia. Die Moschee wird von der Türkisch Islamischen Gemeinde zu Halle getragen, die an die DITIB (Türkisch - Islamische Union der Anstalt für Religion e.V.) angeschlossen ist. Dazu wurde eine ehemalige Gewerbehalle umgebaut. Seit 2003 verfügt die Moschee über ein Minarett, das außerhalb des Gebäudes errichtet wurde. Der Hauptgebetsraum ist für ca. 200 Betende ausgelegt. Beim Besuch besteht die Gelegenheit, alle Räumlichkeiten zu besichtigen. Dr. Cemil Sahinöz als ausgewiesener Kenner erläutert Aufgaben und Funktionen und gibt einen Einblick in den Islam und die Geschichte der islamischen Gemeinde vor Ort. Gerade vor dem Hintergrund der schwierigen politischen Entwicklungen und der vielen Konflikte weltweit kann das Wissen über unterschiedliche Religionen wichtige Informationen zu einer vorurteilsfreien Betrachtung liefern. Bitte beachten: Die Innenräume der Moschee dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

**10508** Do., 09.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
Treffpunkt: Halle, Ayasofia Moschee, Gartenstraße 3  
7,50 (4,00) €

### Grundlagen des Islam

#### Seminar

Dr. Cemil Sahinöz

Der Begriff „Islam“ ist jedem aus den Nachrichten hinreichend bekannt, der persönliche Umgang mit Musliminnen und Muslimen ist alltäglich. Dennoch fehlt es häufig an elementaren Kenntnissen über die Religion des Islam. Das tatsächliche Wissen über den Islam ist eher rudimentär. Meinungen, Wissen und Vermutungen mischen sich. Oftmals fehlen eingehende Kenntnisse über das Verbreitungsgebiet des Islam oder Muhammeds Biographie. Stattdessen verbindet man mit dem Islam in erster Linie die Türkei oder arabische Staaten. Um an einem Dialog mit dem Islam teilnehmen zu können, müssen jedoch Kenntnisse über den Islam vorhanden sein. Für die verantwortliche Teilnahme an Diskussionen sind außerdem Kenntnisse über die Moschee, den Koran und die fünf Säulen des Islam wichtig. An diesem einen Abend sollen wichtige Grundlagen vermittelt werden.

**10512** Mi., 08.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Café, Kiskerstr. 2  
7,50 (4,00) €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





## Persönlichkeitsentwicklung

### STUDIERN AB 50 an der Universität Bielefeld

Informationsveranstaltung (online)  
Isabel Altmann

Das Weiterbildungsprogramm STUDIERN AB 50 bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit wissenschaftlichen Fragestellungen und Themen auseinanderzusetzen. Es ermöglicht selbstbestimmtes und weitgehend selbstgesteuertes Lernen, frei von Prüfungsvorgaben und ist auch ohne Vorqualifikationen, wie dem Abitur, möglich. Jedes Semester werden für das wissenschaftliche Weiterbildungsprogramm STUDIERN AB 50 mehr als 400 Veranstaltungen aus 12 Fakultäten geöffnet. Im Rahmen der Informationsveranstaltung stellt das Team von STUDIERN AB 50 die aktuellen Angebote vor und beantwortet gerne Ihre Fragen zum Programm. Wir freuen uns auf Sie! Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**11000**  Online-Kurs  
Do., 18.09.25, 17:00-18:00 Uhr  
gebührenfrei

### Von Smalltalk bis ‚Bigtalk‘ – Kommunikation im privaten und beruflichen Umfeld

Alexander Dietzel, Gabriele Franta

Sich unterhalten heißt stets, auch die anderen zu unterhalten. Ein gutes Gespräch kann spannend, inspirierend oder auch mal tröstend sein. Aktives Zuhören gehört genauso dazu wie sachliches Argumentieren. An vier Tagen teilen wir die Freude an gelungener Konversation. Vor allem in der praktischen Anwendung, aber auch mithilfe der Kommunikationstheorie, z.B. anhand der Arbeiten von Friedemann Schulz von Thun oder Paul Watzlawick, werden wir alltägliche Gesprächssituationen betrachten – das Gespräch über den Gartenzaun, die Diskussion am Arbeitsplatz, die freie Rede aus gegebenem Anlass, der Small-Talk auf der Party oder die Unterhaltung mit Menschen, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Gemeinschaft entsteht durch Kommunikation und kommunizieren heißt gestalten.

**11002** Mi., 12.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Mi., 26.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Mi., 03.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
48,00 €

## Ratgeber

„Gütersloher Verbrauchercafé“  
In Kooperation mit der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e.V. (online)  
Julian Lambracht

Die Verbraucherzentrale Gütersloh führt seit März 2025 an jedem zweiten Mittwoch im Monat ein „digitales Verbrauchercafé“ zu stark nachgefragten Themen des Verbraucheralltags durch. Eine Anmeldung ist per E-Mail unter [guetersloh@verbraucherzentrale.nrw](mailto:guetersloh@verbraucherzentrale.nrw) möglich.

Folgende Themen werden angeboten:

- 10.09.2025, 16:00-16:45 Uhr: Bei Anruf Vertrag!
- 08.10.2025, 16:00-16:45 Uhr: Gute Seiten – schlechte Seiten. Fakhops erkennen!
- 12.11.2025, 16:00-16:45 Uhr: Vorsicht Inkasso!
- 10.12.2025, 16:00-16:45 Uhr: Wenn Post vom Gericht kommt!

Die detaillierten Ausschreibungstexte finden Sie auf der Homepage der Gütersloher Verbraucherzentrale unter [www.verbraucherzentrale.nrw/guetersloh](http://www.verbraucherzentrale.nrw/guetersloh).

**12000**  Online-Kurs  
gebührenfrei

### Mein letzter Wille – Vortrag Testament, Erbrecht, Patientenverfügung

Peter Wolke

Nach vielen Jahren wirtschaftlichen Wachstums verfügen die privaten Haushalte über große Vermögenswerte. Gleichwohl beschäftigen sich nur wenige Bürger\*innen mit dem Erbrecht. Wenn überhaupt, werden privatschriftliche Testamente hinterlassen, die oft fehlerhaft sind. Der Vortrag erläutert die gesetzliche Erbfolge, die Testamentarten und die Grundregeln bei ihrer Errichtung. Auch wird auf das Erbschaftssteuerrecht und die Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung eingegangen. Ein großer Teil des Lebens findet in unserer Gesellschaft online



statt und hinterlässt über den Tod hinaus Spuren im Internet. So wird auch der Umgang mit dem digitalen Nachlass der Verstorbenen kurz thematisiert. Der Referent ist ehemaliger Rechtspfleger beim Amtsgericht Rheda-Wiedenbrück.

**12040** Mi., 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
10,00 (7,50) €

**12041** Di., 30.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
Vermold, DRK, Ravensberger Str. 39 a  
10,00 (7,50) €

### Hospizkurs 2026

Martina Reinhold, Silke Schadwell

Der Kurs soll Menschen ansprechen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in der Hospizarbeit interessieren oder die sich mit den Themen Sterben und Tod auseinandersetzen möchten, weil sie beispielsweise einen kranken Angehörigen versorgen oder berufliche Berührungspunkte haben. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Nach Abschluss des Kurses können Kursteilnehmende, die sich ehrenamtlich in der Hospizgruppe Vermold oder in einer anderen Hospizgruppe engagieren möchten, bei der Begleitung schwer kranker Menschen und deren Angehörigen mitwirken. Auch in anderen Bereichen (Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung im Büro etc.) ist eine Mitarbeit möglich.

Der Kurs umfasst drei Wochenendblöcke. Jeweils freitags von 16 – 20 Uhr und samstags von 9 – 16 Uhr sowie acht Abendtermine jeweils dienstags von 19 – 21 Uhr. In der Gebühr sind Unterrichtsmaterialien und Verpflegung an den Wochenendblöcken enthalten.

Erster Termin ist am Fr., 23.01.26.

Anmeldung und weitere Informationen bitte ausschließlich über die Hospizgruppe Vermold e. V. oder auf [www.hospizgruppe-vermold.de](http://www.hospizgruppe-vermold.de)

**12042** Fr., 23.01.26, 16:00-20:00 Uhr  
Vermold, Gemeindehaus St. Michael,  
Kämpenstr. 8  
90,00 €

**Der „Letzte-Hilfe-Kurs“ – Am Ende wissen, wie es geht!****Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen**

Silke Schadwell

Der vierstündige Basiskurs „Letzte Hilfe“ vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“ und möchte das Wissen um die Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen wieder zum gesellschaftlichen Allgemeinwissen machen. Er richtet sich an alle Menschen, die sich rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Anmeldung und Infos bitte ausschließlich über die Hospizgruppe Vermold e. V.

**12043** Fr., 24.10.25, 15:00-19:00 Uhr  
Vermold, Gemeindehaus St. Michael,  
Kämpenstr. 8  
15,00 €

**Literatur · Lesung · Vorträge****100 Dinge, die Du nach Deinem Tod auf keinen Fall verpassen solltest****Lesung**

Fabian Vogt

Der kleine Reiseführer durch das Jenseits. Kommt nach dem Tod noch was? Und wie! Zumindest ist die Welt voll von faszinierenden Jenseitsvorstellungen, die wirklich unsterbliche Erlebnisse versprechen. Der Autor Fabian Vogt liest aus seinem Buch „100 Dinge, die Du nach Deinem Tod auf keinen Fall verpassen solltest“. Er nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch die schönsten Jenseitsvorstellungen der Kulturen, Religionen, Philosophen und Künste. Vogt präsentiert die wichtigsten „Highlights der Ewigkeit“ und zeigt dabei auf unterhaltsame Weise, warum die vielen anregenden Bilder tatsächlich helfen, mit der irdischen Vergänglichkeit gelassener umzugehen. Wie kann man sich die Reise ins Jenseits vorstellen; den Himmel; oder auch die Vor- und Haupt-hölle? Natürlich geht es auch um Wiedergeburtsvorstellungen und drohende Apokalypsen. Keine Comedy, aber voller witziger und gewitzter Aha-Erlebnisse. Einfach paradiesisch gut. Für eine bessere Planbarkeit bitten wir um vorherige Anmeldung bei der Stadtbibliothek Vermold. Spontane Gäste sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über Spenden.

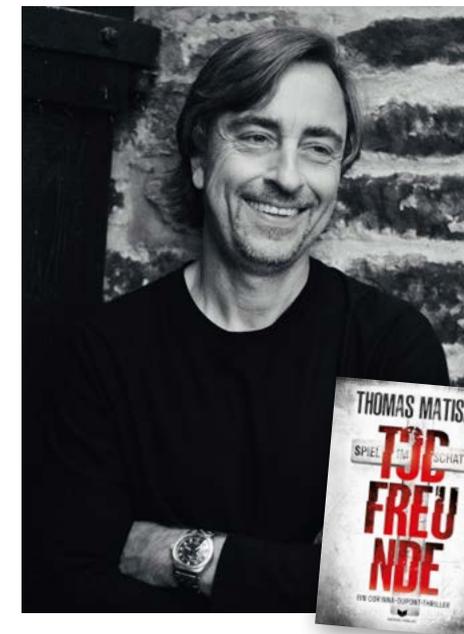
**13002** So., 12.10.25, 16:00-18:00 Uhr  
Vermold, Stadtbibliothek,  
Ravensberger Str. 19  
gebührenfrei

**Frauengeschichte(n) rund ums Haller Herz  
Frauenleben früher: unterhaltsame, informative  
Zeitreise**

Im Rahmen der FrauenKulturWochen mit der Gleichstellungstelle und Stadtmarketing, Kultur und Tourismus der Stadt Halle (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen, vhs Ravensberg, LandFrauen vom Ortsverband Halle/Westf. Irmgard Selbstschka

Wir sprechen über die Lebensumstände von Frauen in früherer Zeit. Dabei lernen wir kluge, engagierte Haller „Madames“, Gattinnen von Honoratioren, Handwerkerinnen, Händlerinnen, aber z.B. auch die Ehefrau unseres „Haller Willem“, Friederike Stukemeier, näher kennen. In Form einer kleinen Spielszene erfahren Sie, was die Wirtin vor allem nach dem Tod ihres Mannes beschäftigt hat. Sie nimmt kein Blatt vor den Mund. Sie kennt die Sorgen und Nöte der kleinen Leute, der Frauen aus armen Verhältnissen. Welche Hilfen gab es? Wer engagierte sich z.B. im Frauenfürsorgeverein oder im Vaterländischen Frauenverein? Wir hinterfragen die gesellschaftspolitischen Mitwirkungsmöglichkeiten von Frauen. Zudem erinnern wir uns an unsere Heimatdichterin M. Windthorst, die nicht nur Verse schmiedete, sondern vielseitig aktiv war. Interessant auch für Männer, spannend, Aufsehen erregend! Anmeldung per E-Mail an [tourismus@hallewestfalen.de](mailto:tourismus@hallewestfalen.de) und unter Tel. 05201/183-157.

**13003** So., 07.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
Halle, Museum Halle für Kindheits- und Jugendwerke bedeutender Künstler,  
Am Kirchplatz 3  
gebührenfrei



**Thomas Matiszik:  
Todfreunde – Spiel im Schatten**  
Thriller-Lesung mit musikalischer Begleitung  
Thomas Matiszik

Autorenlesung mit Thomas Matiszik zu seinem düsteren Thriller über Loyalität, Verrat und die gefährlichen Verbindungen, die das Leben und Sterben bestimmen.  
Anmeldung über Bibliothek Steinhagen: Telefon 05204 997160 oder im Internet auf [steinhagen.bibliotheca-open.de](http://steinhagen.bibliotheca-open.de)

**13005** Di., 23.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
Steinhagen, Gemeindebibliothek,  
Kirchplatz 26 a  
10,00 (5,00) €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





### Fiktion vs. Fakten

#### Eine etwas andere Krimilesung

Ludwig Waldinger, Martin Arz

Eine etwas andere Krimilesung mit dem ehemaligen Hauptkommissar Ludwig Waldinger und dem Krimiautor Martin Arz. Krimis boomen, ob im TV oder in Buchform: Es wird munter und nach alten Regeln der Kunst gemordet und gemeuchelt. Manchmal vielleicht gar zu munter und zu abgedreht? Ist die Realität wirklich so blutrünstig? Und wie viel Realitätsbezug muss ein Krimi haben? Wann stellen sich einem Polizeibeamten die Nackenhaare auf? Und warum ermitteln in Büchern häufig Einzelkämpfer? Fragen, die sich viele Krimifans immer wieder stellen. Endlich werden diese und noch viele andere Fragen beantwortet. Anmeldung über Bibliothek Steinhagen: Telefon 05204 997160 oder im Internet auf [steinhagen.bibliotheca-open.de](http://steinhagen.bibliotheca-open.de)

**13006** Di., 21.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
Steinhagen, Gemeindebibliothek,  
Kirchplatz 26 a  
10,00 (5,00) €

## Schreiben · Lesen

### Im Herbst

#### Die Schreibwerkstatt der vhs Ravensberg

Ulrike Ksol

Das Laub ist bunt und fällt. Blätter, Äste, Früchte, so viele Naturmaterialien werden zum Basteln und Dekorieren gesammelt. Sie sind schön anzusehen. Aber wir können sie auch beschreiben und in unseren Texten zu ganz besonderen Leben erwecken. Das werden wir unter anderem in unserem Kurs tun! Machen Sie mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Papier und Stift

**14000** Mi., 10.09.25, 19:30-21:45 Uhr  
Mi., 24.09.25, 19:30-21:45 Uhr  
Mi., 08.10.25, 19:30-21:45 Uhr  
Mi., 05.11.25, 19:30-21:45 Uhr  
Mi., 19.11.25, 19:30-21:45 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Café,  
Kiskerstr. 2  
56,00 €

### Raunächte

Ulrike Ksol

Bald beginnen sie, die Nächte zwischen den Jahren. Eine Zeit der Besinnung, des Brauchtums und Orakels. Eine Zeit, in der Altes losgelassen wird und Ziele für Neues formuliert werden. Eine Zeit voller Möglichkeiten, alles in besondere Texte zu „verpacken“. Wir werden versuchen, uns schreibend in diese magische Zeit einzufühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Papier und Stift

**14002** Mi., 03.12.25, 19:30-21:45 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Café,  
Kiskerstr. 2  
10,50 €

### Und wieder lesen ... Bücher, Bücher, Bücher!

Ulrike Ksol

Ein Kurs für lesebegeisterte Menschen, die sich gern über Bücher austauschen möchten. Vier Termine, zu denen die Teilnehmenden jeweils ein vorab bekannt gegebenes Buch gelesen haben. Gestartet wird mit dem Buch „Löwen wecken“ von Ayelet Gundar-Goshen. Damit genügend Zeit zum Lesen bleibt, finden die vier Termine im Abstand von einigen Wochen statt. Bei Interesse können weitere Treffen geplant werden. Die jeweiligen Bücher werden von den Teilnehmenden selbst besorgt.

**14050** Do., 11.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
Do., 02.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
Do., 06.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
Do., 04.12.25, 19:30-21:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
31,00 €



## Fotografie

### Fotogruppe -augenblick- der vhs Ravensberg

14-täglich

Dr. Hans-Christian Rath

Die Fotogruppe -augenblick- ist ein ständiges, nicht an Kurse gebundenes Angebot der Volkshochschule Ravensberg und wendet sich an alle Fotografiebegeisterten jeden Alters. Voraussetzung ist lediglich die Beherrschung der eigenen Kameraausrüstung, da es sich nicht um einen Einsteigerkurs handelt. Im Mittelpunkt unserer Treffen steht die Diskussion über die mitgebrachten Bilder – egal ob digital, analog, auf Papier oder als Datei auf USB-Stick. Wir sprechen vor allem über die Ideen hinter den Bildern, die Gestaltung und manchmal auch über Technik. Neben längerfristigen, gemeinsamen Themen, die wir uns stellen, arbeiten die Mitglieder an ihren eigenen Projekten. Von den klassischen Themen wie Porträt oder Landschaft bis hin zur experimentellen, abstrakten Fotografie ist dabei alles möglich. Idealerweise entwickelt jede\*r Fotograf\*in im Lauf der Zeit ihren/seinen individuellen, unverwechselbaren Stil. Über die Gruppenabende hinaus finden Workshops (auch Studiofotografie), Exkursionen und eigene Fotoausstellungen statt. Vor der Anmeldung ist eine telefonische Kontaktaufnahme unter 05203 2961640 erwünscht.

**15001** Mi., 03.09.25 - Mi., 21.01.26,  
10 Termine, 20:00-22:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Café,  
Kiskerstr. 2  
gebührenfrei



- a u g e n b l i c k -  
fotogruppe vhs ravensberg

**vhs.wissen live – hochkarätige Livestreams von Expert\*innen aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft**

Herausgeber und Betreiber der Veranstaltungsreihe vhs.wissen live sind die Volkshochschule Esslingen und die Volkshochschule SüdOst im Landkreis München.

Sofern die Referentinnen oder Referenten die Zusage zur Veröffentlichung geben, wird der aufgenommene Vortrag ca. 2 Wochen später in der Mediathek unter [www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html](http://www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html) zur Verfügung gestellt. Falls es Probleme beim Einloggen zum Vortrag gibt, bitte ausschließlich eine E-Mail an [kontakt@vhs-wissen-live.de](mailto:kontakt@vhs-wissen-live.de) (nur hier kann kurzfristig vor Beginn reagiert werden).

**Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ) (online)**  
Prof. Dr. Joseph Stiglitz

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen. Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler. Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland. Die Veranstaltung findet auf Englisch statt. Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16049**  Online-Kurs  
Mo., 15.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben (online)**  
Prof. Prof. Kurt Bayertz

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen: Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus? Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16050**  Online-Kurs  
Di., 30.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik (online)**

Prof. Dr. Werner Plumpe

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Prof. Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16051**  Online-Kurs  
Mi., 08.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit (online)**

Raoul Schrott

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den

Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16052**  Online-Kurs  
Do., 16.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel (online)**  
Prof. Dr. Jonas Gretlein

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Gretlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellte er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16053**  Online-Kurs  
Mi., 22.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Friedenspreisträger\*in des Deutschen Buchhandels 2025** (online)

Christof Schulz

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger\*in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16054**  Online-Kurs  
Fr., 24.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?** (online)

Prof. Dr. Ute Schmid

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent. In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können. Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16055**  Online-Kurs  
Mi., 29.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Schönheit der Astronomie II** (online)  
Dr. Andreas Müller

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16056**  Online-Kurs  
Mo., 03.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525** (online)  
Lyndal Roper

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchten, obwohl diese zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten.

Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben. Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16057**  Online-Kurs  
Mi., 05.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht** (online)  
Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16058**  Online-Kurs  
Do., 06.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst** (online)

Heike Riel

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung



der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensysteme weitergehen?

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16059**  Online-Kurs  
Di., 11.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)** (online)

Prof. Dr. Barbara Fruth

Mit 99 % sind Bonobos und Schimpansen die dem Menschen nächsten Verwandten auf unserem Planeten. Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen. Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln. Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16060**  Online-Kurs  
Do., 13.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Neue Technologien und Strafrecht** (online)  
Susanne Beck

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben. Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16061**  Online-Kurs  
Di., 18.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung** (online)

Jan Mohaupt

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so? Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne?

Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet? Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch. Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16062**  Online-Kurs  
Mo., 24.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Innovationen für die Verteidigung** (online)  
Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16063**  Online-Kurs  
Di., 25.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Bullshit, Fake News und Manipulation** (online) | Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert Bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der Bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit. Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16064**  Online-Kurs  
Mi., 03.12.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Die Zitrusfrüchte Italiens** (online)  
Dr. Peter Peter

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in



seinem Vortrag vorstellt. Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im »Rotary-Magazin«, im Podcast »macht Hunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16065**  Online-Kurs  
Mi., 10.12.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens** (online) | Dr. Mirjam Neumeister

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler\*innen sowie Auftraggeber\*innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachter\*innen sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt und wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16066**  Online-Kurs  
Do., 11.12.25, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Bilderkult und Bildkritik** (online)

PD Dr. Johann Hinrich Claussen

Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16067**  Online-Kurs  
Do., 15.01.26, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Demographische Transformation und Pflege** (online)

Prof. Dr. Thomas Klie

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16068**  Online-Kurs  
Mi., 21.01.26, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und Gegenwart** (online)

Prof. Dr. Holger Gzella

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v. Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Diese Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live findet online statt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**16069**  Online-Kurs  
Mo., 26.01.26, 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

**Länder und Menschen**

**Eine Vortragsreihe in Kooperation mit der Volksbank Halle und in Zusammenarbeit mit Ulrich Fälker**

Unsere seit mehr als 40 Jahren bestehende Vortragsreihe „Länder und Menschen“ hat sich inzwischen zu einem außergewöhnlichen Klassiker entwickelt. Man sagt, die Reihe sei sogar zu einer Kultveranstaltung avanciert. Bei über 240 Veranstaltungen war eine große Auswahl der besten Fotograf\*innen und interessantesten Abenteurer\*innen Deutschlands und des nahen Auslands bei uns zu Gast. Die stets hohen Besucher\*innenzahlen bestätigen uns, dass wir mit unseren Themen richtig liegen.

Die Art der Vorträge hat sich im Laufe der Jahre stark verändert. Waren es zu Anfang noch klassische Diavorträge auf kleineren Leinwänden, sind wir inzwischen bei Multivisionsshows und Live-Reportagen mit faszinierenden Bildern, hochauflösenden Filmaufnahmen und fantastischen 3-D-Shows angekommen. Das Ganze auf einer 6 x 4,5 m großen Leinwand, die den Zuschauer\*innen fesselnde Bilderlebnisse vermittelt. Sie dürfen auch in den kommenden Jahren auf ein eindrucksvolles Programm gespannt sein.



**Neuseeland und südlicher Pazifik**  
**Acht Monate am schönsten Ende der Welt**  
Stephan Schulz

Acht intensive Monate war der 3D-Fotograf Stephan Schulz per Camper, Kajak und zu Fuß in Neuseeland und im Südpazifik unterwegs. Er wanderte durch Regenwälder und über verschneite Bergpässe, kraxelte auf Gletschern, paddelte entlang traumhafter Küsten und erkundete Höhlen mit ihren fossilen Schätzen. In sternenklaren Nächten filmte er den Kiwi – Neuseelands scheuen Nationalvogel. Mit Hubschrauber, Drohne und sogar per Fallschirm fotografierte er Neuseeland auch aus der Luft. Unterwasser erkundete er die mit Korallen bewachsenen Steilwände des berühmten Milford Sound und begab sich in die Vielfalt der Kelpwälder vor den Poor Knight Islands. Außerdem hatte er eine atemberaubende Begegnung mit einem Pottwal – dem größten Raubtier der Welt. Auch kritische Themen werden beleuchtet wie das Stranden von Walen oder Umweltschäden durch eingeschleppte Raubtiere. Stephan Schulz begegnete Schafzüchtern die ihre

Hunde zu wahren Meisterhelfern trainieren und begleitete Maori in einem für sie heiligen Fluß auf der Suche nach dem Halbedelstein Jade. In der südpazifischen „Umgebung“ Neuseelands besuchte er die Tierparadiese der subantarktischen Inseln mit ihren riesigen Pinguin-Kolonien, See-elefanten und Albatrossen. In Vanuatu traf er auf Nachfahren von Kannibalen und dokumentierte das Naghol-Fest wo sich in einem halsbrecherischen Stammesritual mutige Männer kopfüber von einem hohen Turm stürzen. Und er stand auf einem aktiven Vulkan aus dessen Krater im Minutentakt mit einem ohrenbetäubenden Donner Lava herausgeschleudert wird. Tauchen Sie ein in einen überwältigenden 3D-Bilderrausch – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

**18002** Mi., 19.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €



**Kanada und Alaska – Into the Wild**  
Pascal Violo

Kanada und Alaska – Synonym für wilde Natur, Freiheit und Abenteuer, für Begegnungen mit Bären, Elchen, Walen und Nordlichtern, die am Himmel tanzen. Die Sehnsucht nach dem Unberührten inmitten dieser gewaltigen Natur führt den Reisejournalisten Pascal Violo auf eine abenteuerliche Tour in den hohen Norden des amerikanischen Kontinents. Auf der Suche nach der einzigartigen Wildnis macht sich Pascal auf den Weg in die Rocky Mountains und erkundet die unberührte Wildnis des Denali Nationalparks. Mit einem kleinen Propellerflugzeug gelingt es dem Reisejournalisten den Gipfel des „kältesten Berges der Welt“ zu umrunden. Gemeinsam mit seiner Familie durchquert Violo auf einem kleinen Segelboot für mehrere Wochen die Inside Passage, eine menschenleere Inselwelt im Südosten Alaskas. Begleitet von Buckelwalen wird dieses Seeabenteuer zu einem unvergesslichen Erlebnis. Als Flussnomade paddelt Pascal Violo schließlich 800 km durch die ewigen Wälder Kanadas entlang des Yukon, dem längsten freifließenden Fluss

der Welt. Von seinem Kanu aus erlebt er das das herbstliche Farbenspektakel. Der ungebetene Besuch eines Bären am Zelt nehmen dem Abenteuer kurzzeitig den Atem. Trotzdem erreicht er schließlich Dawson City und begibt sich auf die Spuren des berühmten Jack London rund um die bewegende Geschichte der Goldsucher. Pascal Violo erlebt auf einem beeindruckenden Pow Wow die faszinierende Welt indigener Kulturen und taucht in die farbenprächtigen Tänze und traditionellen Rituale ein. Am Ende seiner Expeditionen erwartet Violo eine unvergessliche Begegnung in der Arktis an der Hudson Bay: Aus nächster Nähe beobachtet der Reisefotograf Eisbären und ihre Jungen und begreift in diesen prägenden Momenten die fragile Verbindung zwischen Mensch und Natur.

**18003** Mi., 14.01.26, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €



### Wildes Europa – Unbekannte Naturschätze

#### Naturschätze vor der Haustür

Simon Straetker, Joshi Nichell, Sarah Ziegler

Wer an Wildnis denkt, hat Bilder naturbelassener Landschaften im Kopf. Artenreiche Wälder, reißende Flüsse, gewaltige Gletscher. Doch gibt es sie noch in Europa, die wirklich unberührte Natur? Simon Straetker, Joshi Nichell und Sarah Ziegler haben sich mit weiteren Weggefährter\*innen auf den Weg gemacht zu den Naturschätzen Europas. Mit den beeindruckenden Fotos dieser Natur-Reportage entführen sie in sechs atemberaubende Naturlandschaften wie den spanischen Somiedo Naturpark, auf die Ägäischen Inseln oder in die Urwälder der Karpaten; in Österreichs jüngsten Nationalpark Gesäuse, den Nationalpark Durmitor in Montenegro oder die Hohe Tatra in Polen. Zudem haben sie Menschen getroffen, die sich für die Natur einsetzen und erfahren anhand ihrer inspirierenden Geschichten, warum der Schutz der Europäischen Wildnis so wichtig ist – und wie er gelingen kann. Eine eindrucksvolle Reportage über die Schönheit und Bedeutung Europäischer Wildnis und ein Apell, das Bewusstsein für die Bedrohungen der Natur zu schärfen und sich für deren Schutz einzusetzen. Von 2019-2023 waren die drei Referent\*innen als Teil eines insgesamt 20-köpfigen Teams des Kollektivs WILD EUROPE unterwegs in die Schutzgebiete Europas. Es entstanden mehr als 40.000 Bilder und rund 70 Stunden Filmmaterial.

**18004** Mi., 28.01.26, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €

### „Luigi muss nach Hause!“ – ein Roadtrip durch Italien

#### Zwei Männer – Ein Auto – Eine Mission

Gereon Roemer, Martin Buschmann

Was als Schnapsidee begann, wurde ein abenteuerlicher Roadtrip: Die Fotografen Martin Buschmann und Gereon Römer fahren mit „Luigi“, einem Fiat 500 von 1967, von Deutschland nach Sizilien – zurück in Martins Heimat. Die Reise ist geprägt von Pannen, Platzmangel und italienischem Charme. Luigi begeistert die Menschen und öffnet Türen. Erleben Sie in dieser Live-Multivision die kulinarischen, historischen und landschaftlichen Highlights des Sehnsuchtslandes Italien, aber auch Geschichten über die Strapazen und Glücksmomente einer solchen Reise. Aufgeben ist keine Option, denn alle haben ein gemeinsames Ziel: Luigi muss nach Hause!

**18005** Mi., 11.02.26, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €



### Vietnam – Abenteuer im Land des Drachen

#### Live-Foto- & Filmreportage von Olaf Schubert

Olaf Schubert

Wer sich auf eine Reise durch Vietnam begibt, ist überwältigt von der Schönheit und dem kulturellen Facettenreichtum des Landes. Pulsierende Metropolen mit dem typisch chaotischen Verkehr, hektisches junges Leben in den Straßen und Gerüche und Geschmäcker, die alle Sinne berühren. Kolonialarchitektur in aller Fülle, duftender leckerer Vietnamkaffee. All das vielleicht Dinge, die Reisende schon immer und immer wieder nach Vietnam ziehen. Vielleicht reizt aber auch das Leben in den kleineren Ortschaften und im Dschungel oder die faszinierende endlos erscheinende Küste mit ihren verträumten Lagunen. Olaf Schubert, der seit über 20 Jahren Asien intensiv bereist, ist immer wieder begeistert über die spannenden, unerwarteten und vielfältigen Eindrücke in Vietnam. Die fotografisch-filmische Reise führt

vom Süden des Landes mit der Insel Phu Quoc und dem Con Dao Archipel über das Mekongdelta bis ganz hinauf an die chinesische Grenze in die schroffe Bergwelt Nordvietnams. Die teils noch mit Sonderpermit zu bereisende nordvietnamesische Provinz Hà Giang wartet auf mit spektakulären Schluchten und monumentalen Karstfelsen. Die Dörfer der zahlreichen Bergvölker scheinen der Zeit zu trotzen. Vietnam, das die Welt einst mit Krieg in Verbindung brachte und aufrüttelte, hat die Reise in die Zukunft längst begonnen und befindet sich in einem rasanten Wandel. Für Olaf Schubert zählt Vietnam indessen zu einem der wahrhaft authentischen asiatischen Länder. Ungezähmter Trubel und meditative Stille, alles auf einer über 3000 km langen Reise.

**18006** Mi., 25.02.26, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €





### Marokko – farbig, faszinierend, orientalisches

Reiner Harscher

Marokko zeigt sich in faszinierender Vielfalt: Farbenprächtigt, ursprünglich und gastfreundlich. Reiner und Karin Harscher reisten viele Jahre durchs Land – per Geländewagen, Wohnmobil und zu Fuß – und hielten seine Schönheit in Bildern und Filmen fest. Marokkos Kontraste beeindrucken: schneebedeckte Berge im Atlas, blühende Täler, goldene Dünen und das Zusammentreffen von Wüste und Atlantik. Besonders Marrakesch mit dem Gauklerplatz Djemaa el Fna wird zum lebendigen Spektakel aus Musik, Gauklern und Düften. Alte Königsstädte wie Fes oder Meknès verzaubern mit ihren Labyrinthen aus Souks. Harschers Werke machen das orientalische Flair spürbar – fast, als wäre man selbst dort. Reiner Harscher moderiert spannend seine vielen Erlebnisse mit den Menschen, er schwelgt in den Farben Marokkos und macht die Leinwandreise zu einem begeisternden Erlebnis.

**18007** Mi., 11.03.26, 19:30-21:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
15,00 (8,00) €

### Länder · Vorträge

#### Vogelzug und Klimawandel

**Wo verbringen unsere Zugvögel den Winter?  
Erkenntnisse zum Vogelzug & Klimawandel**  
Andreas Bader

Der Vogelzug hat Menschen schon immer in Erstaunen gesetzt und die Frage aufgeworfen: Wo bleiben unsere Vögel im Winter? Die moderne Vogelzugforschung hat viele Geheimnisse des Vogelzugs gelüftet: Die Beringung der Zugvögel hat gezeigt, in welche Richtung sie im Herbst abziehen und wo sie sich im Winterhalbjahr aufhalten. Andreas Bader gibt in seinem Vortrag einen spannenden Einblick in die aktuelle ornithologische Forschung in Bezug auf den Klimawandel. Er zeigt auf, wie sich Vögel auf ihrer Reise in den Süden orientieren und welchen Gefahren sie auf dem langen Zug ausgesetzt sind. Einige Vogelarten wie Kuckuck und Trauerschnäpper, die südlich der Sahara überwintern, werden als Verlierer des Klimawandels angesehen. Sie kommen erst zurück in ihre Brutgebiete wenn die Entwicklung der Raupen, die für die Aufzucht ihrer Jungen benötigt werden, schon vorüber ist. Andere, wärmeliebende

de Vögel aus Südeuropa wie z.B. Seidensänger und Bienenfresser haben dagegen ihr Brutareal in den letzten Jahren nach Norden ausgeweitet.

**19501** Fr., 19.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
7,50 €

#### Streifzüge durch das Münsterland

**Vortrag**  
Dr. Wilhelm Döhrmann

Start ist in Münster. Nach einem Überblick über Geschichte und einige Attraktionen der Stadt geht es von dort sternförmig in alle Richtungen ins Münsterland, mit Auto und mit Fahrrad. Dabei werden zahlreiche Wasserburgen besucht und viele Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten vorgestellt. Dieser Vortrag ist gebührenfrei.

**19502** Di., 28.10.25, 15:30-17:00 Uhr  
Steinhagen, Treff-Punkt im Altenzentrum Matthias-Claudius-Haus,  
Nebengebäude, Apfelstr. 36  
gebührenfrei

#### Südtirol – Vom Reschenpass nach Meran

**Vortrag**  
Dr. Wilhelm Döhrmann

Südtirol gehört seit 1918 politisch zu Italien, ist aber von Sprache und Kultur her deutscher Siedlungsraum. Im transalpinen Verkehr von Deutschland nach Italien verlaufen zwei bedeutende Routen durch Südtirol: über den Brenner nach Bozen und über den Reschenpass und durch den Vinschgau nach Meran und weiter nach Bozen. Die ältere Route verlief über den Reschen. Aus dem Mittelalter findet man daher vor allem religiöse Kunst, insbesondere Kirchen, Fresken u.a.m. aus romanischer Zeit. Als später der Brenner die bevorzugte Route wurde, verarmte der Vinschgau. Erst nach dem 2. Weltkrieg wurde er wirtschaftlich immer bedeutender. Heute ist er das



größte geschlossene Apfelanbaugesbiet in der EU. Die Landwirtschaft ist aufgrund der Trockenheit nur mit künstlicher Bewässerung durchzuführen, früher mit Hilfe von Kanälen, sog. Waalen, heute durch Sprinkleranlagen. Themenschwerpunkte des Vortrags sind Geschichte, Kunstgeschichte, natur- und kulturgeographische Sachverhalte sowie zahlreiche Bergwanderungen und Bergtouren bis hinauf auf den Ortler (3905 m). Dieser Vortrag ist gebührenfrei.

**19503** Di., 18.11.25, 15:30-17:00 Uhr  
Borgholzhausen, DRK Haus  
Ravensberg, Am Blömkenberg 1  
gebührenfrei

#### Die Elbe – Auf dem Elberadweg von Dresden zur Nordsee

**Vortrag**  
Dr. Wilhelm Döhrmann

Der Elbe-Radweg ist einer der beliebtesten Radfernwege in Deutschland. Kein Wunder, denn er verläuft meist abseits der Straßen, ist überwiegend asphaltiert und bestens ausgeschildert. Zudem geht es auf weiten Strecken durch eine einzigartige Flusslandschaft. Es werden viele historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten, insbesondere die Natur- und Kulturerbestätten der UNESCO, berührt. Start ist in Bad Schandau. Auf der 900 km langen Strecke durch 7 Bundesländer bis Cuxhaven durchfährt man u.a. Städte wie Dresden, Meißen, Torgau, Wittenberg, Magdeburg, Tangermünde und Hamburg. Landschaftliche Höhepunkte auf dieser Tour sind die Sächsische Schweiz, die Flußauenlandschaft der Mittellelbe mit zahlreichen Störchen und das Alte Land. Dieser Vortrag ist gebührenfrei.

**19504** Di., 25.11.25, 15:00-17:00 Uhr  
Werther, Ev.-Luth. Gemeindehaus,  
Alte Bielefelder Str. 21  
gebührenfrei



**Japan – Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht** (online)

Patrik Pastuschek

Von Tokyo über Kyoto, Fuji und Hiroshima bis Osaka und Kamakura - lassen Sie sich in das faszinierende Land der Gegensätze entführen. Der Dozent verbrachte ein Jahr in Japan im Rahmen eines „Working-Holiday“-Programmes und tauchte dabei intensiv in das Leben vor Ort ein. Mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Eindrücken nimmt er Sie mit. Von der pulsierenden Energie der Großstädte über Schreine bis hin zu unberührter Natur.

Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**19505**  Online-Kurs  
Di., 28.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
5,00 €

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



**Lust auf Heimat**

Unsere Heimat ist so bunt und vielseitig wie die Menschen, die sie prägen! Mit Unterstützung der Volksbank Halle (Westf.) laden wir Sie herzlich dazu ein, den Begriff „Heimat“ neu zu entdecken. Was bedeutet Heimat für uns heute? Medien setzen sich immer wieder mit dieser Frage auseinander, und auch Radio- und TV-Sender beleuchten das Thema aus unterschiedlichsten Blickwinkeln. Die vhs Ravensberg ist diesem faszinierenden Thema bereits seit Jahren auf der Spur.

In diesem Semester möchten wir Ihnen aufs Neue „Lust auf Heimat“ machen – mit inspirierenden Orten, einer spannenden Mischung aus Tradition und Moderne sowie besonderen Ausflugszielen. Kommen Sie mit uns auf Entdeckungsreisen ganz in Ihre Nähe!

Für einige Veranstaltung gilt die eigene Anreise. Gerne unterstützt Sie die vhs Ravensberg bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig vor der Veranstaltung mit, wenn Sie mit dem eigenen Auto fahren und wie viele Personen Sie mitnehmen möchten. Melden Sie sich bitte auch bei uns, wenn Sie kein Auto haben und bei einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer mitfahren möchten. Wir würden auf Wunsch den Kontakt herstellen.



**Wasserschloss Haus Brincke**  
**Besichtigung und Führung**  
Hartmut Heinze



Haus Brincke wurde im 13. Jahrhundert errichtet und 1351 erstmals erwähnt. Erbauer waren die Herren von Brincke. Seit 1439 befand es sich im Besitz der Familie von Kerssenbrock und 1674 bis 1675 erfolgte ein Ausbau. Das Herrenhaus entstand im 17. Jahrhundert und ist von einem doppelten Wassergraben umgeben. Zu den Nebengebäuden zählen die Wirtschaftsgebäude, das Hofhaus und die neoromanische Kapelle. Von 1897 bis 1898 erfolgte ein weiterer Ausbau. Ferdinand von Kerssenbrock wurde 1754 von seinem Vetter Friedrich Ferdinand Freiherr von Korff genannt Schmising beerbt, der den Namen Freiherr von Korff genannt Schmising-Kerssenbrock annahm; sein Nachfahre Clemens August, kurfürstlich kölnischer Rat und fürstbischöflich Münsterscher Obermarschall, wurde 1816 in den preußischen Grafenstand erhoben. Die Grafen von Korff genannt Schmising-Kerssenbrock-Praschma besitzen Haus Brincke bis heute. In der etwa 90-minütigen Führung erfahren Sie Wissenswertes aus Geschichte und Gegenwart dieser besonderen Sehenswürdigkeit im Ravensberger Land. In der Kursgebühr sind die Kosten für Eintritt und Führung enthalten. Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**19900** Mo., 06.10.25, 18:00-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Borgholzhausen,  
Haus Brincke, Innenhof  
10,00 €

**Wasserschloss Tatenhausen**  
**Besichtigung und Führung**  
Hartmut Heinze



Tatenhausen, ein Schloss der Weserrenaissance, war über 470 Jahre lang der Stammsitz der Barone und Grafen von Korff gen. Schmising. Der Bau des Schlosses, das als Dreiflügel-Anlage konzipiert wurde, begann 1540. Nach Ende des 30-jährigen Krieges wurde 1671 der Turm hinzugefügt. Der mittlere Teil wurde in der Barockzeit ca. ab 1730 umgebaut. 1740 kam der Westflügel dazu. Ebenfalls zu diesem Zeitpunkt entstand das Torhaus, wie auch die Turmuhr. Das Schmuckstückchen im Tatenhausener Park ist zweifelsohne die Orangerie, welche als Gewächshaus für die Wintermonate gebaut wurde. Man erteilte damals den Auftrag dem wohl berühmtesten Barockbaumeister Westfalens Johann Conrad Schlaun. Seit 1995 wird das Schloss von direkten Nachfahr\*innen der Grafen von Korff-Schmising bewohnt, Baron und Baronin Teuffel von Birkensee. Die Führung beinhaltet einen Gang über die beiden Schlosshöfe mit einem kurzen Abstecher in den Park und zur Orangerie. Zudem schließt sich eine Besichtigung der Schlosskapelle an. Hierbei wird der geschichtliche Hintergrund, von der Entstehung des Wasserschlosses Tatenhausen, bis zum heutigen Tag beschrieben. Da das Schloss bewohnt wird, sind Besichtigungen der Innenräume nicht möglich. In der Kursgebühr sind die Kosten für Eintritt und Führung enthalten. Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**19901** Mo., 29.09.25, 16:00-17:30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang, Schlossweg 2,  
33790 Halle (Westf.)  
10,00 €



### Besuch der Kreisleitstelle und Feuerwehr Gütersloh

#### Besichtigung und Führung

Hartmut Heinze



Die Kreisleitstelle für den Brandschutz, die Hilfeleistung, den Katastrophenschutz und den Rettungsdienst koordiniert die Einsätze im Kreis Gütersloh, die über die Notfallnummer 112 eingehen. Das sind die Einsätze der drei Rettungswachenträger im Kreis, Brandeinsätze der Feuerwehren sowie Katastrophenschutz Einsätze, etwa bei Unwettern, und Einsätze der Hilfsorganisationen. Beim Besuch erfahren Sie, was nach Eingang eines Notrufs geschieht und wie moderne Technik, Rettungswagen, Feuerwehr oder Polizei zum Einsatzort zu schicken. Der Besuch der Feuerwehr bietet ergänzend einen Einblick in Möglichkeiten der aktuellen Lösch- und Rettungstechnik. Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Straße 1033330 Gütersloh. Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**19906** Mi., 08.10.25, 15:30-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Gütersloh, Kreisleitstelle /  
Feuerwehr, Friedrich-Ebert-Straße 10  
gebührenfrei

### Besichtigung der MVA Bielefeld

#### Besichtigung und Führung

Hartmut Heinze



In einer audiovisuellen Präsentation erläutert Ulrike Bollrath (Unternehmenskommunikation), zunächst die einzelnen Verfahrensschritte in der Anlage. Dazu gehört nicht nur die Darstellung des eigentlichen Verbrennungsprozesses, sondern ebenfalls die Erläuterung der komplexen Rauchgasreinigung. In einem anschließenden Rundgang durch die Anlage werden Ihnen die in der Präsentation aufgezeigten Abläufe und Verfahren in chronologischer Reihenfolge veranschaulicht. Zum Abschluss besteht im Präsentationsraum bei einer Diskussionsrunde die Möglichkeit, noch offene Fragen zu klären.

Treffpunkt: Eingangsbereich der Anlage auf dem Gehweg rechts neben den Schranken der Waage. Die Anmeldung im Waagehaus erfolgt dann für die gesamte Gruppe durch Frau Bollrath. Bitte parken Sie ausschließlich auf dem Nordgelände, welches sich an der Wiesenstraße etwa 100 m links von der MVA Einfahrt befindet. Über den Fußweg entlang des Schelpmilser Weg erreichen Sie dann die Einfahrt der MVA Bielefeld.

**Bitte beachten:** Bei der Besichtigung sind Sicherheitsbestimmungen unbedingt zu beachten. Infos hierzu erhalten Sie nach der Anmeldung durch die vhs.

Mindestalter ist 16 Jahre!  
Für diese Veranstaltung gilt die eigene Anreise.

**19908** Mo., 15.12.25, 14:00-16:30 Uhr  
Treffpunkt: Bielefeld, MVA,  
Schelpmilser Weg 30, Eingangsbereich  
gebührenfrei



# Energie für kluge Köpfe



**Kreativität  
fördern –  
Persönlichkeit  
stärken!**

## *Gestalten Kreativität Musik*

<b>INHALT</b>	Fotografie	54
	Schriftkunst, Zeichnen, Malen	56
	Plastisches Gestalten	63
	Floristik	67
	Textiles Gestalten	68
	Musik	73
	Tanz	77



## Fotografie

### Fotografische Konzepte – „Minimalismus“ Workshop der Fotogruppe – augenblick – Dr. Hans-Christian Rath, Markus Klare

Der Workshop richtet sich an Fotograf\*innen, die sich in der Bildaussage auf das Wesentliche beschränken möchten. Motive dazu lassen sich in fast jeder Umgebung finden, ohne weit reisen zu müssen. Im Rahmen des Workshops wird anhand von Bildbeispielen der Blick für die Motivauswahl geschärft, und es werden einige grundlegende Techniken der Bildgestaltung erklärt. Im Rahmen einer kleinen Exkursion werden am 27.09.2025 von 10:00 - 16:00 Uhr die ersten Fotos erstellt, die die Teilnehmenden dann eigenständig in „Heimarbeit“ bearbeiten. In einem weiteren Termin findet dann eine Diskussion der Ergebnisse statt. Grundsätzlich kann man auch mit einer Bridgekamera oder mit dem Handy arbeiten, wobei man mit gewissen Einschränkungen rechnen muss.

**Bitte mitbringen:** digitalen Fotoapparat

- 21000** Mi., 24.09.25, 19:30-22:00 Uhr  
 Sa., 27.09.25, 10:00-16:00 Uhr  
 Mi., 08.10.25, 19:30-22:00 Uhr  
 Halle, Volkshochschule,  
 Deelee/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
 45,00 €

### Digitale Spiegelreflexfotografie

Jörg Stanko

Entdecken Sie die Fotografie neu! Mit Automatik ist es einfach, Fotos zu machen, doch viele Einstellungen bleiben ungenutzt. In diesem Kurs werden die Funktionen von Blende, Belichtungszeit und Bedienungselementen der Kamera erklärt. Es wird vermittelt, wie durch bewusste Bildgestaltung bessere Fotos entstehen können. Ziel ist es, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, die Hintergründe der Bilder zu verstehen und beeindruckende Fotos zu schaffen!

**Bitte mitbringen:** eigene Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera und die dazugehörige Bedienungsanleitung

- 21010** Sa., 27.09.25, 10:00-17:00 Uhr  
 So., 28.09.25, 10:00-15:00 Uhr  
 Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
 Haus 2, R 22, Masch 4  
 64,40 (32,20) €
- 21020** Sa., 11.10.25, 10:00-17:00 Uhr  
 So., 12.10.25, 10:00-15:00 Uhr  
 Halle, Volkshochschule,  
 Deelee/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
 64,40 (32,20) €

### Kreative Fotografie: Die Kunst der Kameranutzung

Peter Berger

In diesem Kurs lernen Sie alles, um Ihre kreativen Ideen in beeindruckende Bilder umzusetzen. Zunächst vergleichen Sie Sucher- und Spiegelreflexkameras, um die passende für Ihren fotografischen Stil zu finden. Dann werden Blende, Belichtungszeit, ISO und Menüsteuerung erklärt, damit Sie sich schnell zurechtfinden und die gewünschten Effekte erzielen. Auch Unterschiede zwischen analoger und digitaler Fotografie sowie Tipps zur Nachbearbeitung und Bildgestaltung wie Goldener Schnitt und Drittelregel werden behandelt.

**Bitte mitbringen:** Kamera, mit der Sie fotografieren möchten (Smartphone, Digicam, Spiegelreflex etc.)

- 21030** Sa., 20.09.25 - 15.11.25,  
 6 Termine, 10:00-12:15 Uhr  
 Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
 (Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
 85,80 (44,40) €

### Fotografieren mit dem Smartphone für Frauen

Gitte Klisa

Es ist schon erstaunlich welche Möglichkeiten uns die Smartphone-Fotografie bietet. Mittlerweile verfügen (fast) alle Smartphone-Kameras über sehr gute Objektive und zahlreiche Funktionen. Entdecken Sie welches Potenzial in diesen kleinen Geräten steckt. Themen an diesem Tag sind u.a.: Richtiges Sehen, Tipps und Tricks, Schärfte-Bestimmung, Bildfindung und Bildgestaltung, sinnvolles Zubehör, Archivierung, Apps für kreative Fotografie und Bildbearbeitung. Nach den Foto-Exkursionen besprechen wir eine Auswahl der Fotos und erörtern mögliche Optimierungen.

**Bitte mitbringen:** Smartphone mit Ladekabel, optional Selfie-Stick oder kleines Stativ, passende Kleidung für den Außenbereich

- 21050** Sa., 18.10.25, 10:00-16:30 Uhr  
 Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
 Alte Bielefelder Str. 14  
 36,80 (18,40) €

### Lost places – Fotografieren am Lotteberg

Marion Richter

Verwunschene Orte von Efeu überzogen: die Waldbegräbnisse in Halle am Lotteberg. Sandstein verwittert mit Ornamenten und Sprüchen der Romantik. Majestätische Aufbauten, die eine längst vergangene Epoche spiegeln. Diese Relikte der Romantik wollen wir stimmungsvoll im Foto im Wandel der Jahreszeiten festhalten. Als Abschluss kann es eine Präsentation der besten Fotos geben.

**Bitte mitbringen:** eigene Kamera und/oder Smartphone (techn. Kenntnisse vorausgesetzt)

- 21060** Do., 09.10.25, 15:00-16:30 Uhr  
 Do., 12.02.26, 15:00-16:30 Uhr  
 Mi., 04.03.26, 15:00-16:30 Uhr  
 Mi., 13.05.26, 15:00-16:30 Uhr  
 Treffpunkt: Halle, Grüner Weg,  
 Parkplatz Drachenwiese  
 39,80 (21,40) €



### Fotobuchkurs für Anfänger\*innen inkl. CEWE-Gutschein

Gerald Burkat

Gestalten Sie Ihr persönliches Fotobuch und bewahren Sie Ihre schönsten Erinnerungen! In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie individuelle Seiten kreativ gestalten und mit der CEWE FOTOBUCH Software professionell umsetzen. Bringen Sie Ihre Fotos, Ihren Laptop und ausreichend Speicherplatz mit – wir zeigen Ihnen einfache Tipps und schöne Design-Ideen. Im Teilnahmebeitrag ist ein Gutschein im Wert von 24,95 € enthalten. Vorkenntnisse in Computerprogrammen sind nicht erforderlich. Machen Sie Ihre Erinnerungen unvergesslich!

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Ladekabel und Foto-Dateien, ggf. externe Tastatur und Maus

- 21190** Do., 06.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
 Do., 13.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
 Do., 20.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
 Steinhagen, Alte Feuerwehr  
 Amshausen, Gruppenraum 1. OG,  
 Tiergarten 44  
 44,40 (23,70) €





## Schriftkunst · Zeichnen · Malen

### Kurrent – Sütterlin & Co. Die alte deutsche Schrift Else Leuthardt

Früher wurde die Schrift von Ludwig Sütterlin in der Schule gelehrt, heute kennen einige sie aus Briefen, Poesiealben, Kochbüchern, Feldpost und Urkunden, die sie im Nachlass entdeckt haben. Nur wenige können die alte deutsche Schrift noch lesen. In diesem Kurs können Sie an sechs Abenden diese schöne Schrift schreiben und lesen lernen, um somit Wichtiges und Interessantes aus den Dokumenten und Briefen Ihrer Eltern und Großeltern erfahren zu können. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**22005** Mi., 17.09.25 - 05.11.25,  
6 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
68,00 (38,00) €

### Kurrent – Sütterlin & Co. für Fortgeschrittene Else Leuthardt

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die einen Anfängerkurs besucht haben und das deutsche Alphabet (Kurrent oder Sütterlin) kennen sowie einfache Wörter und Sätze lesen und schreiben können. An vier Abenden verbessern Sie Ihre Schreibfähigkeiten, transkribieren Briefe, Rezepte, Tagebücher oder Feldpost und gewinnen so spannende Einblicke in das Leben Ihrer Vorfahren. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**22010** Mi., 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Mi., 19.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Mi., 26.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
41,00 (24,50) €



### Kurrent – Sütterlin & Co. Die Schreibstube für Fortgeschrittene Else Leuthardt

Dieses monatliche Treffen für Fortgeschrittene bietet die Möglichkeit, in Ruhe die alte deutsche Schreibschrift (Sütterlin oder Kurrent) zu üben. Sie verfassen Briefe, Gedichte und Geschichten, um Ihre Schreibfähigkeiten zu vertiefen oder aufzufrischen. Der Austausch und die Korrekturen fördern eine schöne, flüssige Handschrift. Es ist eine echte Schreibstube! Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Fineliner, Bleistift und liniertes Übungsheft Lineatur 3 sowie (sofern vorhanden) Füllhalter, Bleistift 2B, Federhalter, Spitzfeder, Tinte, Briefpapier

**22015** Do., 18.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
Do., 09.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
Do., 13.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Do., 11.12.25, 19:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
52,00 (30,00) €

### Zeichnen Grundlagen-Workshop Sebastian Hamann

Anhand von Übungen und einfachen Beispielen werden die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Haben Sie schon Vorkenntnisse oder eigene Ideen für Motive, die Sie gerne zeichnen möchten? Dann bringen Sie diese einfach mit, ob als Foto oder in Form von Gegenständen. Dank einer individuellen Betreuung kann jede\*r Teilnehmende entsprechend der eigenen Interessen gefördert werden. Zum Abschluss werden Ihnen Tipps und Übungen an die Hand gegeben, wie Sie sich im Selbststudium weiter verbessern können.

**Bitte mitbringen:** DIN A3 Zeichenpapier, Bleistifte (2B oder 3B), Radiergummi, je nach Interesse: Buntstifte, Kohle, Rötelkreide, Pastelle

**22020** Sa., 06.09.25, 10:00-14:00 Uhr  
So., 07.09.25, 10:00-14:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
46,00 (23,00) €

### Tiere zeichnen Grundlagen-Workshop Sebastian Hamann

In diesem Kurs werden grundlegende Zeichenkenntnisse mit dem Schwerpunkt auf Tierzeichnung vermittelt. Anhand von Beispielen werden verschiedene Themen demonstriert: Ausdruck, Darstellung von Fell und Federn, Hintergrundgestaltung etc. Die Teilnehmer\*innen werden individuell angeleitet. Vorlagen werden gestellt, eigene dürfen gerne mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** DIN A3 Zeichenpapier, Bleistifte (2B oder 3B), Radiergummi, je nach Interesse: Buntstifte, Kohle, Rötelkreide, Pastelle

**22025** Sa., 08.11.25, 10:00-14:00 Uhr  
So., 09.11.25, 10:00-14:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte  
Kavenstroth, Raum B1, Schützenstr. 2  
46,00 (23,00) €





### Landschaftszeichnung

#### Grundlagen-Workshop

Sebastian Hamann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen mit Interesse an Landschaftszeichnung. Vermittelt werden grundlegende Zeichenkenntnisse mit Schwerpunkt auf Landschaftsdarstellung. Anhand von Beispielen werden verschiedene Themen demonstriert: Motivfindung und Bildplanung, Komposition, Vereinfachung/Abstraktion von Motiven Perspektive/Tiefe erzeugen. Die Teilnehmer\*innen werden individuell angeleitet. Vorlagen werden gestellt und eigene dürfen gerne mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** DIN A3 Zeichenpapier, Bleistifte (2B oder 3B), Radiergummi, je nach Interesse: Buntstifte, Kohle, Rötelkreide, Pastelle

**22030** Sa., 13.12.25, 10:00-14:00 Uhr  
So., 14.12.25, 10:00-14:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr  
Amshausen, Saal, Tiergarten 44  
46,00 (23,00) €

### Freies Zeichnen mit Buntstift

Viola Richter-Jürgens

Ob mit oder ohne Erfahrung, mit dem Buntstift zu zeichnen bietet viele Möglichkeiten – von Kritzeleien bis zum großen Format. Der Buntstift ist ideal für spontanes Arbeiten, da keine Trocknungszeit besteht. Wir können jederzeit aufhören oder beginnen, kurze Ideen festhalten oder größere Flächen bearbeiten. Das Zeichnen mit Buntstift kann auch meditativ sein, uns zum Eintauchen einladen. In der Kleingruppe ist individuelle Unterstützung möglich.

**Bitte mitbringen:** Buntstifte, Zeichenblock A3, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und evtl. einen Lieblingstext zur Inspiration

### Kreatives Wochenende

**22040** Sa., 13.09.25, 14:00-18:00 Uhr  
So., 14.09.25, 10:00-13:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
44,40 (23,70) €

### Workshop in den Herbstferien

**22050** Di., 14.10.25, 14:00-18:00 Uhr  
Mi., 15.10.25, 14:00-18:00 Uhr  
Do., 16.10.25, 14:00-18:00 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
72,00 (37,60) €



### Zentangle – Entdecke deine

#### Kreativität (online)

#### Konzentration, Entspannung und Schönheit

Grazyna Werner

Auch Sie können kreativ sein! Dank Zentangle! Noch nie gehört? Aber vielleicht von der Zen-Meditation? Wenn man ein Zentangle-Bild gestaltet, ist man konzentriert und lässt den (stressigen) Alltag hinter sich. Künstlerische Kenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Sie benötigen nur Papier und einen spitzen Bleistift oder einen Fineliner. Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**22055**  Online-Kurs  
Di., 09.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €

### Kurzcomics zeichnen

Linette Weiß

Sie erfahren, wie Sie einen coolen Kurzcomic zeichnen können. Dabei entdecken Sie, wie Sie eine Spannungskurve aufbauen, Panels sinnvoll anordnen, Text integrieren und Ihrer Geschichte mit Stift und Papier Leben einhauchen. Wenn Sie bereits eine grobe Idee oder Vorstellungen zu Ihren Charakteren haben, können Sie diese kreativ umsetzen. Viel Spaß beim Entwickeln Ihrer spannenden Comic-Geschichten!

**Bitte mitbringen:** Zeichenmaterial in analog und/oder digital

**22060** Di., 16.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
13,00 (6,50) €



### KI Art entdecken: Kreativität, Grenzen und neue Möglichkeiten

Linette Weiß

Gemeinsam erkunden wir die vielfältigen Werkzeuge und Möglichkeiten von KI Art. Ein Logo selber erstellen? Kein Problem. Eine eigene Animation? Fertig. Der Song für deine Geburtstagsparty? Ein neuer Hit. Wir nutzen Bild-, Video- und Musikgeneratoren, um die Welt der KI Art kennenzulernen. Außerdem wollen wir kritisch hinterfragen, welche Grenzen die Kunst aus künstlicher Intelligenz hat.

**Bitte mitbringen:** Laptop

**22070** Mo., 22.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
13,00 (6,50) €

### KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen: Von der Idee zum Bild (online)

Robert Schwabe

KI-Bildgeneratoren und Chatbots sind fortschrittliche Technologien, die Bilder und Gespräche erstellen. Bildgeneratoren produzieren Kunstwerke in verschiedenen Stilen, während Chatbots menschenähnliche Dialoge führen. Sie werden genutzt, um Produktivität zu steigern und Kosten zu senken. Die Forschung verbessert ständig Effizienz und Geschwindigkeit. Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**22080**  Online-Kurs  
Di., 09.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €



**Herbstfarben**  
**Acrylmalerei, Aquarellmalerei, Collagen**  
**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Annette Gockel

In diesem Wochenkurs werden die Grundlagen und besonderen Techniken der Acrylmalerei vermittelt, wie Schicht-auf-Schicht, Spachtel- und Mischtechniken. Mit Collagen-Materialien lassen sich einzigartige Elemente integrieren. Auch Abstraktion bietet Raum für kreative Ideen. Moderne Techniken und Materialien eröffnen vielfältige Möglichkeiten. Die verständliche Anleitung fördert erstaunliche Ergebnisse und die Lust am Experimentieren. Zahlreiche Fotos und Lehrbücher inspirieren zusätzlich.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Strukturpasten, Leinwände, alte Zeitungen, Collagenmaterialien

**22100** Mo., 13.10.25 - Fr., 17.10.25,  
5 Termine, 09:00-12:15 Uhr  
Werther, Haus Werther,  
Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36  
95,00 (49,00) €

**Brillante Acryl- und Aquarellbilder**  
**Neue Ideenwelt für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Annette Gockel

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Aquarellierens! In unserem Kurs erhalten Sie Einblicke in vielfältige Techniken wie Granulation, Nass-in-Nass und Salztechnik. Außerdem erfahren Sie alles Wichtige zu Strukturpasten und Mischtechniken. Mit inspirierenden Lehrbüchern und Fotos entwickeln Sie Ihren eigenen Stil, fördern Ihren kreativen Ausdruck und erhalten wertvolle Tipps für gelungene Kompositionen. Tauchen Sie ein in ein kreatives Erlebnis voller Spaß und Inspiration!

**Bitte mitbringen:** Gläser, Pinsel, Aquarell- und Acrylfarben, Malblöcke und Leinwände, eigene Fotografien, alte Zeitungen

**22110** Sa., 29.11.25, 09:00-16:15 Uhr  
Werther, Haus Werther,  
Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36  
36,80 (18,40) €



**Stimmungen in Aquarell – Winterlandschaften**  
**Vielseitige Techniken und Effekte**  
**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Annette Gockel

Wer Interesse und Spaß am Aquarellieren und an vielseitigen Techniken hat, ist herzlich willkommen. Nach einer Materialkunde und einer kurzen Einführung zum Malexperiment werden Ihnen Techniken wie Granulation, Nass-in-Nass und Salztechnik gezeigt. Der Kurs vermittelt auch alles Wichtige zu Strukturpasten und Mischtechniken. Besonders Winterlandschaften lassen sich wunderbar umsetzen. Nutzen Sie die Chance, Ihren künstlerischen Ausdruck zu fördern, Ihren Stil zu entwickeln und spontan zu arbeiten.

**Bitte mitbringen:** Gläser, Pinsel, Aquarellfarben, Aquarellblöcke, Salze, Strukturpasten, alte Zeitungen

**22120** Sa., 13.12.25, 09:00-16:15 Uhr  
Werther, Haus Werther,  
Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36  
36,80 (18,40) €

**Acrylmalerei in den Herbstferien**  
**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Gitta Lochmüller

Schwelgen Sie in Farben und schaffen Sie in Ihrem kreativen Prozess Lebendigkeit auf der Leinwand. Spaß am Malen steht hierbei im Vordergrund. Es kann nach selbst gewählten Motivvorlagen, aus Lehrbüchern oder von Fotos gearbeitet werden.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinselgläser, verschiedene Pinsel, Schwamm, Spachtel, Paletten für Farben (alte Teller, Plastikdeckel etc.), Putzlappen, Schürze/Kittel, Zeitungspapier und/oder Folie zum Abdecken der Arbeitsfläche und ggf. eigene Fotos als Malmotive

**22140** Mo., 13.10.25, 10:00-14:30 Uhr  
Di., 14.10.25, 10:00-14:30 Uhr  
Mi., 15.10.25, 10:00-14:30 Uhr  
Steinhagen, Realschule, alte Mensa,  
Laukshof 10  
73,60 (36,80) €





### „Herbstwald“ Acryl-Collagen

Kreativwoche in den Herbstferien

Dorothea Wenzel

Wie viele Grüntöne hat ein Wald? Gemeinsam gehen wir auf die Pirsch mit Pinsel, Spachtel und Acrylfarben, um die Geheimnisse unserer Wälder zu erforschen. Mit viel Freude und Kreativität fangen wir einen Teil der 700 Farbtöne ein und bringen den Zauber des Herbstwaldes auf die Leinwand. Ein inspirierendes Erlebnis für alle Naturfreunde!

**Bitte mitbringen:** Leinwände in 50 x 70 oder 60 x 80 cm, Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Spachtel, Putzlappen, Wasserglas, Küchenrolle

**22130** Mo., 13.10.25 - Fr., 17.10.25,  
5 Termine, 10:00-14:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 23, Masch 4  
123,00 (65,50) €

**22135** Mo., 20.10.25 - Fr., 24.10.25,  
5 Termine, 10:00-14:30 Uhr  
Werther, Haus Werther, großer Saal,  
Schloßstr. 36  
123,00 (65,50) €

### Acrylmalerei

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gitta Lochmüller

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Acrylmalerei! Tauchen Sie ein in die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit den leuchtenden und leicht zu verarbeitenden Farben, die Ihre Kreativität zum Blühen bringen. Ob Sie Ihr eigenes Motiv wählen, Inspiration aus Lehrbüchern ziehen oder Fotos als Vorlage nutzen – hier gestalten Sie Ihr persönliches Kunstwerk ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erleben Sie die Freude am Malen!

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinselgläser, verschiedene Pinsel, Schwamm, Spachtel, Paletten für Farben (alte Teller, Plastikdeckel etc.), Putzlappen, Schürze/Kittel, Zeitungspapier und/oder Folie zum Abdecken der Arbeitsfläche und ggf. eigene Fotos als Malmotive

**22150** Sa., 08.11.25, 09:30-16:30 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr  
Amshausen, Saal,  
Tiergarten 44  
36,80 (18,40) €



## Plastisches Gestalten

### Origami-Schachteln

Jürgen Adam

Origami-Schachteln in verschiedensten Formen und Farben bieten vielfältige Anlässe zu Kreativität. Meist werden diese aus mehreren Blättern zusammengesteckt, was allein schon zahlreiche Varianten ermöglicht. In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundbegriffe des japanischen Papierfaltens und beginnen mit einfachen Modellen. Nach und nach steigt die Komplexität: Schachteln in Form von Dreiecken, Vierecken usw. sind möglich. Die Ergebnisse sind anschließend nicht nur farbenfrohe Aufbewahrungsorte für Münzen, Knöpfe und andere Kleinigkeiten, sondern auch als Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke dekorative „Hingucker“. Das Papier wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schuhkarton für den Transport

**23000** Sa., 08.11.25, 14:00-17:00 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 23, Masch 4  
20,40 (11,20) €

### Kartenwerkstatt

Individuelle Gestaltung persönlicher Botschaften

Michelle Schulte

Für nahezu jeden Anlass lässt sich mit wenig Aufwand eine schöne, individuelle Karte gestalten. Es werden verschiedene Techniken und Tricks zur Kartengestaltung vorgestellt. Mit Stempeln, Stanzen, Aquarelltechniken, verschiedenen Materialien und Farben werden Ihre Karten ein besonderer Hingucker. In diesem Kurs geht es vorrangig um das Gestalten von Geburtstags-, Glückwunsch- und Weihnachtskarten. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Malschürze/Kittel (sofern gewünscht), Schere, Klebestift

**23010** So., 23.11.25, 10:00-16:00 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
37,20 (21,10) €

### „Scherben bringen Glück“

Mosaiken im Gartenatelier kreatives Wochenende

Petra Kuhn

Entdecken Sie die Mosaikkunst im offenen Gartenatelier. Kreativ können Sie eigene Unikate für Haus oder Garten gestalten, Fliesenreste mitbringen oder aus bunten Kacheln wählen. Materialkosten werden individuell berechnet, Werkzeugnutzung ist inklusive. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Garten statt, sonst in der Werkstatt. Bringen Sie bitte zur Vorbesprechung Ihre Objekte mit. Wenn Sie zur Vorbesprechung nicht kommen können, besteht die Möglichkeit, mit der Dozentin vorab zu telefonieren.

**Bitte mitbringen:** Gegenstand zum Bekleben, Fliesen oder Fliesenreste (falls vorhanden), kleine flache Waschschüssel (ca. 30 x 30 cm), Schürze, Einmalhandschuhe, alte Baumwolltücher, Arbeitskleidung und Getränk/ Snack für die Pause

**24040** Mi., 24.09.25, 18:00-19:15 Uhr  
Sa., 27.09.25, 10:00-16:00 Uhr  
So., 28.09.25, 10:00-12:30 Uhr  
Vermold, Atelier Stückwerk,  
Sperberstr. 3  
87,00 (48,50) €





### „Schöne Erinnerungen sichtbar machen“

#### Assemblage – Ein besonderer Hingucker

Petra Kuhn

In diesem Kurs gestalten Sie individuelle Unikate aus Fundstücken und verschiedenen Materialien wie Holz, Metall, Fotos oder Postkarten. Diese werden auf einem Untergrund aufgeklebt, kreativ verbunden und nach eigenen Ideen gestaltet – modern oder vintage. Kleber und Hintergründe sind inklusive. Zwischen den Terminen haben Sie eine Woche Zeit, Material zu sammeln. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Gegenstände mit, um Details zu besprechen.

**Bitte mitbringen:** Objekte für die Assemblage, Fotos und weitere Materialien. Weitere Infos erhalten Sie am ersten Kurstag.

- 24050** Mi., 01.10.25, 18:00-19:15 Uhr
- Sa., 11.10.25, 10:00-12:30 Uhr
- So., 12.10.25, 10:00-12:00 Uhr
- Versmold, Atelier Stückwerk,  
Sperberstr. 3  
56,00 (31,00) €



### Nana im Kleinformat

#### Betongestaltung

Judite Weitekamp

Wir tauchen in den wunderbaren, kreativen Prozess des Modellierens ein. Auf einem stabilen Objektträger werden wir eine ca. 30 cm große Figur fertigen, die im Anschluss mit Beton überzogen und modelliert wird. Nach der Trocknungszeit kann die Figur zuhause bunt bemalt werden. Auf einem Holzpfahl befestigt ist sie in jedem Beet ein Hingucker. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Gummihandschuhe, 5-Liter-Kunststoffeimer, ca. 30 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

- 24090** So., 21.09.25, 11:00-16:15 Uhr
- Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 13, Masch 2 a  
30,40 €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



### Lust auf Töpfern?

Anja Kosub

Ton ist leicht zu gestalten und Töpfern kann eine echte Leidenschaft werden. Nach kurzer Einführung starten wir direkt mit dem Arbeiten. Sie lernen die Pinch-, Platten- und Überformtechnik – alles einfach und zum Ausprobieren. Gestalten Sie kleine Gefäße, Teller, Fische, Vögel oder Türschilder. Die Brände sind in den Kurskosten enthalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erleben Sie die Freude am Töpfern.

**Bitte mitbringen:** Schürze oder Kittel, ein kleines Handtuch und ggf. eigene Verpflegung. Ton und Glasur werden je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

- 24100** Sa., 30.08.25, 10:00-14:00 Uhr
- Sa., 13.09.25, 10:00-12:30 Uhr
- 24105** So., 31.08.25, 10:00-14:00 Uhr
- So., 14.09.25, 10:00-12:30 Uhr
- 24110** Sa., 15.11.25, 10:00-14:00 Uhr
- Sa., 29.11.25, 10:00-12:30 Uhr
- 24115** So., 16.11.25, 10:00-14:00 Uhr
- So., 30.11.25, 10:00-12:30 Uhr

Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1,  
Bahnhofstr. 40, gegenüber der  
Radstation  
42,00 (21,00) €

### Schmucktöpfern

Anja Kosub

Aus Ton lässt sich prima Schmuck anfertigen. Ein Lederband mit Anhänger, Solitär-Perlen als Kette oder an Armbändern, es ist alles möglich. Auch ein passendes Schmuckschälchen kann angefertigt werden. Ein echtes Highlight bietet auch ein getöpfter Knopf für Jacken. Die gefertigten Objekte werden von der Kursleiterin im zweiten Schritt glasiert, sodass bei der Abholung eine wunderschöne Überraschung wartet.

**Bitte mitbringen:** Ton und Glasur werden je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

- 24120** So., 28.09.25, 10:00-12:30 Uhr
- Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1,  
Bahnhofstr. 40, gegenüber der  
Radstation  
25,00 (17,50) €

### Gieß dich glücklich!

#### Formengießen mit Keramikpulver

#### Einsteiger\*innen-Workshop

Michelle Schulte

Dieser Kurs bietet einen guten Einstieg in die Arbeit mit dem derzeit angesagten Gießpulver, das geruchlos, ungiftig und einfach zu verarbeiten ist. Nach einer kurzen Beschreibung der Materialeigenschaften stellt die Dozentin verschiedene (Weihnachts-)Formen bereit, aus denen Sie mit ihrer Unterstützung Dekorationselemente ausgießen können. Nach einer kurzen Trockenzeit wird ausgeformt und Sie nehmen Ihre Ergebnisse direkt mit nach Hause. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze/Kittel oder schmutzempfindliche Kleidung und einen kleinen Karton für den Transport

- 24180** Mo., 27.10.25, 17:30-20:00 Uhr
- Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1, Bahn-  
hofstr. 40, gegenüber der Radstation  
20,40 (12,70) €



### Gieß dich glücklich!

**Formgießen mit Keramikpulver  
Weitere Techniken und Veredelung**  
Michelle Schulte

Wir arbeiten mit dem derzeit angesagten Gießpulver. Es wird eine Auswahl an verschiedenen (Weihnachts-)Formen bereitgestellt, aus denen Sie mit ihrer Unterstützung Dekorationselemente ausgießen können. Dabei erhalten Sie Anregungen zu weiteren Techniken und Ideen für die Veredelung, wie Einfärben des Pulvers vor dem Gießen, Einarbeitung von Glitzer, Verwendung von Stempeln etc. Nach einer kurzen Trockenzeit wird ausgeformt und veredelt. Am Ende nehmen Sie Ihre Ergebnisse direkt mit nach Hause. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze/Kittel oder schmutzempfindliche Kleidung und einen kleinen Karton für den Transport

- 24190 Mo., 24.11.25, 17:30-20:00 Uhr
  - Mo., 01.12.25, 17:30-20:00 Uhr
  - Mo., 08.12.25, 17:30-20:00 Uhr
- Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
61,00 (38,00) €

### Gießen mit Keramikpulver Kreativ-Workshop mit Trockenblumen und Bastelholz

Nina Schneider

Bei diesem Workshop wird ein Fahrrad oder nach Wunsch ein anderes Motiv aus Keramikpulver gegossen. Mit Holzklötzchen wird ein schönes Regal geklebt und mit einem individuellen Schriftzug veredelt. Abschließend werden dekorative Blumensträuße aus Trockenblumen gebunden und damit ein vorbereiteter Ring verziert.

**Bitte mitbringen:** Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt und vor Ort mit der Kursleitung je nach Verbrauch abgerechnet (ca. 10 €). Bitte Schürze/Kittel oder schmutzempfindliche Kleidung tragen und einen kleinen Karton für den Transport mitbringen.

- 24200 Di., 16.09.25, 19:00-21:00 Uhr
  - Di., 23.09.25, 19:00-21:00 Uhr
- Versmold, Begegnungsstätte Kavenstroth, Deelee, Schützenstr. 2  
34,60 (22,30) €

### Gießen mit Keramikpulver Kreativ-Workshop mit winterlichen Formen und Kerzen

Nina Schneider

In diesem Workshop werden passend zur Jahreszeit winterliche Deko-Objekte gegossen. Es steht eine Auswahl an verschiedenen Formen zur Verfügung. Auch Kerzen werden passend dazu individuell gestaltet. So entstehen schöne Weihnachtsgeschenke und Deko für Ihr Zuhause.

**Bitte mitbringen:** Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt und vor Ort mit der Kursleitung je nach Verbrauch abgerechnet (ca. 10 €). Bitte Schürze/Kittel oder schmutzempfindliche Kleidung tragen und einen kleinen Karton für den Transport mitbringen.

- 24210 Di., 18.11.25, 19:00-21:00 Uhr
  - Di., 25.11.25, 19:00-21:00 Uhr
- Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
34,60 (22,30) €



## Floristik

### Ikebana – die Kunst des japanischen Blumenstellens

Uwe Griesmeyer

Blumen und Landschaften in ihrer Schönheit und Lebendigkeit zu sehen und in Ruhe und Konzentration in der Gestaltung zum Ausdruck zu bringen, dabei ganz einzutauchen ins Jetzt, das ist Anliegen und Praxis des Ikebana.

**Bitte mitbringen:** einfarbige Schale mit ca. 30 cm Durchmesser (sofern vorhanden) und Kenzane (Steckunterlage, wird sonst vom Kursleiter gestellt), Gartenschere, wasserdichtes Gefäß für den Schalen-Transport

- 24500 Sa., 13.09.25, 14:00-17:00 Uhr
- Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
18,40 (9,20) €

- 24510 Sa., 15.11.25, 14:00-17:00 Uhr
- Werther, Haus Werther, Herrenhaus,  
Raum 2, Schloßstr. 36  
18,40 (9,20) €



### „Der Herbst ist da“ Kränze für Tisch und Wand

Silke Storck-Schierenbeck

Mit Naturmaterialien, Beeren, Zweigen und Blüten in herbstlichen Farben werden wir einen Kranz wickeln oder stecken. Dieser kann Ihren Tisch, Ihre Wand oder Ihre Tür dekorieren. Freuen Sie sich auf einen kreativen Nachmittag, bei dem gemeinsam schöne Kränze entstehen.

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer und Handschuhe. Die Verbrauchsmaterialien werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

- 24520 Sa., 27.09.25, 15:30-18:30 Uhr
- Werther, Hof Schierenbeck,  
Isingdorfer Weg 11  
18,40 (9,20) €



### „Ein Licht geht auf...“

**Adventskränze und -gestecke selbst gestalten**  
Silke Storck-Schierenbeck

Wir werden mit Naturmaterialien und Kugeln, Sternen sowie weiteren weihnachtlichen Accessoires einen Adventskranz oder ein Adventsgesteck gestalten. Sie können an diesem Nachmittag Ihrer Kreativität freien Lauf lassen!

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer und Handschuhe. Die Verbrauchsmaterialien werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

**24530** Sa., 15.11.25, 15:00-18:00 Uhr  
Werther, Hof Schierenbeck,  
Isingdorfer Weg 11  
18,40 (9,20) €

## Textiles Gestalten

**Einführung in die Siebdrucktechnik**  
Volker Schröder

Der Siebdruck ist eine einfache, effektive Technik, um Stoffe, Pappen, Karten und Papier zu bedrucken. Nach einer kurzen Einführung können die Teilnehmenden eigene Designs umsetzen und schöne Ergebnisse erzielen. Es werden wasserbasierte, umweltfreundliche Farben verwendet. Die Siebe werden nach dem Druck selbst ausgewaschen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf. Ein kreatives Erlebnis für alle!

**Bitte mitbringen:** Textilien (Kissenbezüge, Shirts, glatte Baumwollstoffe), die Sie veredeln oder bedrucken möchten.

10 € Materialkosten für Farben und Pappen/Papier werden vor Ort an die Kursleitung gezahlt.

**25000** So., 07.09.25, 14:00-17:00 Uhr  
**25005** So., 09.11.25, 14:00-17:00 Uhr  
**25010** So., 30.11.25, 14:00-17:00 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Werkraum, Bredenstr. 3  
22,00 €



### Stoffbeutel und Weihnachtskarten individuell gestalten

**Die kreative Welt der Serviettentechnik**  
Waltraud Wenske

Möchten Sie einzigartige und nachhaltige Geschenksäckchen selbst gestalten? In unserem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Stoffbeutel und Karten mit der Serviettentechnik verschönern können. Mit Servietten, Kleber und ein wenig Geduld entstehen wunderschöne Beutel, die sich perfekt als Adventskalender, Geschenkverpackung oder für andere kreative Zwecke eignen – ganz individuell und selbstgemacht. Außerdem tragen Sie dazu bei, den Berg an Geschenkpapier zu reduzieren. Egal, ob Sie Anfänger oder Bastelprofi sind, dieser Kurs ist für alle geeignet und macht Spaß!

**Bitte mitbringen:** Servietten, wenn vorhanden. Die Kursleitung bringt eine große Auswahl an Säckchen und Servietten mit, die vor Ort gekauft werden können: Säckchen 1,50 -3,- €/Stk, Servietten 10-20 Cent/Stk.

**25015** Mi., 29.10.25, 18:00-20:00 Uhr  
Mi., 05.11.25, 18:00-20:00 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
18,40 €

### Stoffdruck mit Moosgummi-Stempeln Küchentücher

Martina Gottwald-Wehner

In diesem Kurs gestalten wir Moosgummi-Stempel zum Bedrucken von Stoffen. Die Motive werden auf Moosgummi übertragen, auf Holz geklebt und mit Farben gestaltet. Anschließend werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten durch Anordnung der Stempel und Farben ausprobiert. Die Farben sind waschfest. Bedruckte Textilien sind schöne Geschenke für verschiedene Anlässe. Eine Auswahl an Stoffmalfarben, Moosgummi und Stempelklötzchen sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Kugelschreiber, Nagelschere, 2 Flachpinsel (Nr. 6 und 8), Wasserglas (leeres Marmeladenglas), 2 Mischdeckel (Honigglasdeckel), einige Bögen Zeitungspapier. Küchentücher können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden (2,50 €/Stk.)

**25020** Di., 04.11.25 - 25.11.25,  
4 Termine, 18:00-20:15 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Werkraum, Bredenstr. 3  
63,20 (35,60) €



### Nähkurs Änderungsschneiderei

#### Kleingruppenkurs

Anna Farina

Haben Sie Kleidungsstücke in Ihrem Schrank, die nicht perfekt passen oder kaputt sind? Oder möchten Sie alten Lieblingsstücken neues Leben einhauchen? Ein Nähkurs für Änderungsschneiderei ist die ideale Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Garderobe individuell anzupassen. Sie üben unterschiedliche Techniken, wie das Kürzen von Hosen und Ärmeln, das Anpassen von Taillen und das Reparieren von beschädigten Kleidungsstücken.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, Nähutensilien und Änderungsstück

**25030** Mi., 05.11.25, 18:00-20:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
16,00 (8,00) €



### Makramee – die Kunst des Knotens

Anna Farina

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee, einer alten Knüpfttechnik, die in den letzten Jahren ein beeindruckendes Comeback erlebt hat. Dieser Kurs bietet den perfekten Einstieg, um dieses kreative Handwerk zu erlernen und eigene einzigartige Projekte zu gestalten. Es werden Federn und Schlüsselanhänger gefertigt, um die Grundtechniken kennenzulernen.

**Bitte mitbringen:** Schere, Makramee-Garn als Rolle

**25040** Sa., 18.10.25, 11:00-14:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2 (Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
22,00 (11,00) €

### Makramee-Zauber: Dein Last-Minute-Weihnachtsgeschenk zum Selbermachen

(online)

Gudrun Hartwig-Förster

Sie suchen nach einer kreativen Geschenkidee in letzter Minute? In diesem Kurs erhalten Sie einfache, aber stilvolle Makramee-Ideen für Weihnachtsgeschenke und Dekorationen. Neben hilfreichen Tipps und Inspirationen haben Sie die Möglichkeit, direkt mit Ihrem eigenen kleinen Projekt zu beginnen. Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**25045**  Online-Kurs  
Di., 16.12.25, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €



### Körbe häkeln – einfach und schnell für Rechtshänder\*innen ohne Vorkenntnisse

Tina Wannke

In diesem Kurs häkeln Sie ein stabiles Körbchen aus recyceltem Baumwollgarn (ca. 23 cm Durchmesser). Sie benötigen nur Häkelnadel und eine einfache Anleitung, die Sie im Kurs erhalten. Diese wunderschönen selbstgemachten Körbe sind nicht nur ein echter Hingucker, sondern dienen auch zur Aufbewahrung von Dingen. Mit einem eigenen Label erhält es eine persönliche Note. Materialkosten sind inklusive. Bitte bei Anmeldung Farbwünsche angeben. Linkshänder\*innen benötigen Vorkenntnisse für die Teilnahme.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel in Größe 7, falls nicht vorhanden, kann diese bei der Kursleiterin geliehen oder bei Interesse auch erworben werden. Barzahlung dafür vor Ort.

**25060** Sa., 04.10.25, 13:00-17:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2 (Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
38,00 (27,00) €



### Herbstliche Kürbisse häkeln für Rechtshänder\*innen ohne Vorkenntnisse

Tina Wannke

Häkeln Sie dekorative Kürbisse und bringen Sie herbstliche Gemütlichkeit in Ihr Zuhause! Mit einfachen Techniken entstehen individuelle Deko-Elemente. Lassen Sie sich inspirieren und häkeln Sie mit! In dem Workshop entstehen mit Ihren Händen 2 Kürbisse in unterschiedlichen Größen. Die Materialkosten (Material aus recycelter Baumwolle und Füllwatte) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel in Größe 6, falls nicht vorhanden, kann diese bei der Kursleitung geliehen oder bei Interesse auch erworben werden. Barzahlung dafür vor Ort.

**25050** Sa., 13.09.25, 10:00-13:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3, Alte Bielefelder Str. 14  
28,40 (19,20) €





### Runde Untersetzer und Tischsets häkeln für Rechtshänder\*innen ohne Vorkenntnisse

Tina Wannke

Lernen Sie in diesem Workshop, wie man praktische und dekorative Untersetzer und Tischsets häkelt. Durch das Anbringen eines eigenen Labels erhalten Ihre Kunstwerke ein zusätzliches i-Tüpfelchen und jedes Objekt eine individuelle Note. Am Ende des Workshops nehmen Sie nicht nur neue Fähigkeiten, sondern auch Ihre selbstgehäkelten Werke mit nach Hause. Die Materialkosten (Garn aus recycelter Baumwolle und Material für Label) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bei der Anmeldung Farbwünsche angeben! Falls Sie Linkshänder\*in sind, ist eine Teilnahme nur mit Vorkenntnissen möglich.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel in Größe 7 oder 8, falls nicht vorhanden, kann diese bei der Kursleitung geliehen oder bei Interesse auch gekauft werden. Barzahlung dafür vor Ort.

**25070** Sa., 22.11.25, 13:00-17:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
38,00 (26,50) €

### „Wollness“ – strickend entspannen für Wiedereinsteiger\*innen und Strickende mit Vorkenntnissen

Ira Gresselmeier

Hier finden Sie eine kreative Auszeit vom Alltag. Wenn Sie bereits früher gestrickt haben oder Grundkenntnisse mitbringen, sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam tauchen wir entspannt in die Welt der Maschen ein, frisieren Ihre Kenntnisse auf und entdecken neue Möglichkeiten. In ruhiger, gemütlicher Atmosphäre entstehen Ihre Strickprojekte – ganz ohne Stress, aber mit viel Freude und Austausch. Lassen Sie die Nadeln klappern, gönnen Sie sich Zeit für sich selbst und genießen Sie, wie wohltuend Stricken für Körper und Seele sein kann. Ihr persönliches Strickmoment der Woche!

**Bitte mitbringen:** Stricknadeln (Größe 4-6) und die passende Wolle (Baumwolle bei Spüllappen, Sockenwolle für Socken)

**25090** Fr., 14.11.25 - 19.12.25,  
6 Termine, 08:30-10:15 Uhr  
Halle, Volkshochschule, Deelee/  
Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
36,80 (18,40) €

### „Woll-Lust“ Strick- & Häkeltreff der Gemeindebibliothek Steinhagen

Lust auf Wolle, Handarbeit und Geselligkeit? Dann kommen Sie in unsere Wollwerkstatt und werden Sie kreativ. Bringen Sie Nadel und Garn mit, verweilen Sie bei uns und nutzen Sie die Zeit für Ihre Leidenschaft. Tauschen Sie sich mit anderen aus - auch Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich eingeladen. Tipps und Tricks gibt es von Annette Hennefeld, die seit vielen Jahren Handarbeitskurse betreut. Das Angebot findet alle zwei Wochen statt. Die Teilnahme ist kostenlos und zu jedem Termin möglich. <https://steinhagen.bibliothek-open.de/Veranstaltungen/Mach-mit>

**Start:** Di., 09.09.25, 15:30-17:30 Uhr  
Steinhagen, Gemeindebibliothek,  
Kirchplatz 26 a



## Musik

### MEGA FORTE – Brassband

Andrea Kalvari

Möchten Sie nicht mehr allein üben und suchen eine Band? Bei uns können Sie mit anderen Musikbegeisterten jeden Alters und Instruments (z.B. Querflöte, Klarinette, tiefes Blech) mitmachen. Der Spaß am Musizieren steht im Vordergrund, Stilrichtungen sind offen- von Klassik bis Rock. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse im Notenspiel und die Bereitschaft, zu Hause zu üben. Ziel ist das gemeinsame Musizieren und Auftritte in angenehmer Atmosphäre. Die Band ist eine ständige Einrichtung der vhs und nicht kursgebunden. Die Treffen finden donnerstags statt. Interessierte melden sich bitte vorab zu einem Beratungsgespräch mit der musikalischen Leiterin Andrea Kalvari. Die vhs stellt den Kontakt gerne her.

**27000** Do., 11.09.25 - 05.02.26,  
18 Termine, 18:00-20:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
gebührenfrei

### Gitarrenkurs – Beratung zur Einstufung

Manfred Bogner-Schneider

Im Gitarrenunterricht vermitteln wir von Klassik bis zur aktuellen Popmusik alles, was auf einer akustischen Gitarre spielbar ist. Durch die praxisorientierte Kleingruppenarbeit wird der Unterricht zum „Spaß mit sechs Saiten“. Diese Beratung ist für alle gedacht, die noch nicht wissen, welcher Gitarrenkurs für sie der Richtige ist. Die Beratung ist individuell und kostenlos. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

**27005** Mi., 03.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
gebührenfrei

### Gitarre II für leicht fortgeschrittene Anfänger\*innen

Manfred Bogner-Schneider

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon 10 Griffe kennen und auf leichte Art und Weise neue und alte Songs anhand gängiger Schlagbegleitungen lernen möchten. Songs wie „Love is all around“, „Boulevard of broken dreams“, „Father and Son“, „Hey brother“, „Knocking on heavens door“ u.a. stehen auf dem Programm.

**27020** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 14:45-15:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
76,60 (39,80) €

### Gitarre III für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Manfred Bogner-Schneider

Neben neuen Schlagmustern wird in die klassische Zupfbegleitung eingeführt („Scarborough Fair“).

**27030** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 14:45-16:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

### Gitarre IV Klassische Zupfbegleitungen für Oldies und neue Songs

Manfred Bogner-Schneider

Vertiefung der klassischen Zupfmuster wie in „Halleluja“ und „Behind Blue Eyes“.

**27040** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 17:30-18:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
95,00 (49,00) €



**Gitarre V  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

Das Begleiten bekannter Pop-, Folk- und Rock-songs wird eingeübt. Leichte Vor- und Zwischen-spiele werden anhand von Tabulaturen gelernt. Unterschiedliche Zupftechniken werden vermit-telt und vertieft. Am Ende des Kurses gibt es eine kleine Einführung in die amerikanische Finger-pickingtechnik (mit Wechselbass).

**27050** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 16:15-17:30 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
95,00 (49,00) €

**Gitarre VI  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

In diesem Kurs findet eine Einführung in das Me-lodiepicking statt, eine Vertiefung des amerikani-schen Blues- und Ragtime Pickings. Auch aktuelle Pop- und Rocksongs werden eingeübt.

**27060** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 17:15-18:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

**Gitarre VII  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

Vertiefung des Melodiepickings und des Tabula-turlesens.

**27070** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 18:45-20:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €



**Gitarre VIII  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

Vertiefung des Melodiepickings und des Tabu-laturspiels. Gespielt werden viele irische und schottische Songs.

**27080** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 15:45-17:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

**Gitarre IX  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

Vertiefung des Melodiepickings nach Stücken wie „Tears in Heaven“ und „Stairway to Heaven“.

**27090** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 18:45-20:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

**Gitarre X  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

Vertiefung des Melodiepickings nach Stücken wie „Tears in Heaven“ und „Stairway to Heaven“.

**27100** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 20:15-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

**Gitarre XI  
für Fortgeschrittene**  
Manfred Bogner-Schneider

In Kleingruppenkursen arbeiten hier Kursteilneh-mende weiter, die in den letzten Semestern Fort-geschrittenenkurse besucht haben. Melodiepi-cking sowie viele Oldies und irische Songs werden weiter geübt.

**27110** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 20:15-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 23,  
Kättkenstr. 14  
113,40 (58,20) €

**Lagerfeuer-Ensemble  
Ukulele-Gruppe des Heimatvereins  
Brockhagen e.V.**

Nach einem Ukulele-Kurs der vhs Ravensberg gründeten Teilnehmerinnen 2023 das Lagerfeuer-Ensemble. Alle 14 Tage treffen sie sich donners-tags um 19:30 Uhr in Brockhagen, um Ukulele zu spielen und zu singen. Sie erarbeiten deutsche und internationale Stücke aus Pop, Rock, Schlager und Volksliedern.

Neueinsteigerinnen sind willkommen! Kontakt: Gerhard Genuit, 05204 89148, [www.heimatver-ein-brockhagen.de](http://www.heimatver-ein-brockhagen.de).

Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, R 1 (unten links),  
Brockhagener Str. 224  
gebührenfrei



### Blues-Harp

Martin Fetzer

Möchten Sie Mundharmonika oder Blues-Harp erlernen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in das faszinierende Instrument, das überall Spaß macht - beim Lagerfeuer, mit Freunden oder im Stau. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken und Basiswissen durch praktische Übungen. Am Ende können Sie einfache Blues-Melodien spielen. Das Lehrmaterial inklusive Übungs-CD ist im Preis enthalten, so können Sie auch zu Hause weiter üben.

**Bitte mitbringen:** „10-Kanal diatonische Mundharmonika nach dem Richter-System“ in C-Dur. Diese kann auch beim Kursleiter vor Ort (für ca. 50 €) erworben werden.

#### Starter-Workshop

**27130** So., 09.11.25, 10:00-16:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
41,80 (23,40) €

#### Aufbau-Workshop (Kleingruppenkurs)

**27135** Sa., 13.12.25, 10:00-16:30 Uhr  
Halle, Volkshochschule, Deele/  
Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
43,00 (21,50) €

### Washbrett spielen

#### Workshop

Wolfgang Voss

Im Jazz, Swing, Skiffle, Dixieland u.a. ist das Washboard ein beliebtes Instrument. Es besteht aus einem Holzrahmen und gewelltem Blech oder Louisiana Rubboards, die um den Hals getragen werden. Traditionell wird es mit Fingerhüten, Löffeln, Gabeln oder Handschuhen gespielt. In diesem Kurs lernen Sie das Washbrettspiel, mit zwei Teelöffeln, rhythmischen Übungen und perkussiver Begleitung. Am Ende wird ein 9-minütiges Medley eingeübt. Die Kosten für Leihinstrumente, Noten und eine Begleit-CD sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Notenständer (sofern vorhanden)

**27150** Sa., 22.11.25, 11:00-15:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr  
Amshausen, Saal, Tiergarten 44  
33,00 (22,00) €



### Afrikanische Rhythmen und Kultur

#### Trommelkurs – in Zusammenarbeit mit der

echtZeit wertkreis Gütersloh gGmbH

Thiendella Diop

In diesem Kurs erlernen Sie Grundschnitte auf der Djembe und spielen einfache westafrikanische Rhythmen sowie Begleitstimmen auf den Bass-trommeln. Im Laufe des Kurses üben wir komplexere Rhythmen und traditionelles Solo-Spiel. Trommeln fördert die Gemeinschaft und Sie werden erleben, wie Kommunikation, Resonanz und Lebensfreude gestärkt werden. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die das Gruppenerlebnis suchen.

**27160** Do., 30.10.25 - 27.11.25,  
5 Termine, 17:30-18:30 Uhr  
Halle, echtZeit wertkreis Gütersloh  
gGmbH, Bismarckstr. 1  
53,00 €

### KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren: Was sie können und was nicht

(online)

Robert Schwabe

In diesem Kurs erkunden wir die Fähigkeiten und Grenzen von KI-Sprachgeneratoren und KI-Musikgeneratoren. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die aktuellen Technologien und Produkte auf dem Markt und diskutieren, ob diese Innovationen als Spielerei, ernsthafte Kunst oder überflüssig betrachtet werden können. Diese Veranstaltung aus der Reihe DigitalerDienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**27210**  Online-Kurs  
Di., 06.01.26, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €



## Tanz

### Salsa Suelta

Stefan Wölke

Fitness mit Salsa-Schritten aus Cuban Style und LA Style. Gut zur Übung für Leader und Follower sowie Koordinations- und Reaktionstraining. Ein Tanzpartner wird nicht benötigt, da Salsa Suelta einzeln getanzt wird.

#### für Einsteiger\*innen

**28000** Di., 09.09.25 - 07.10.25,  
5 Termine, 20:00 - 21:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 21 (Saal), Masch 4  
43,90 (24,00) €

#### Aufbaukurs

**28005** Di., 28.10.25 - 25.11.25,  
5 Termine, 20:00 - 21:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 21 (Saal), Masch 43  
43,90 (24,00) €





### Salsa Cuban Style

Stefan Wölke

Die Original Salsa aus Cuba, ein Paartanz, der vor allem auf Spaß setzt, mit viel Bewegung ohne feste Vorgaben. Anmeldung nur als Tanzpaar möglich.

#### für Einsteiger\*innen

**28010** Mi., 10.09.25 - 08.10.25,  
5 Termine, 20:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule,  
Gymnastikraum, Laukshof 10  
Eingang N 22  
33,70 (19,00) €

#### Aufbaukurs

**28015** Mi., 29.10.25 - 26.11.25,  
5 Termine, 20:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule,  
Gymnastikraum, Laukshof 10  
Eingang N 22  
33,70 (19,00) €

### Dance Mix

Stefan Wölke

Ein kleiner Mix, der für Partys gut geeignet ist. Cha Cha im Nightclub Style, eine Mischung aus New York Salsa und Cha Cha Schritten. Der allseits beliebte Disco Fox und Quick/Slow Rhythm, welcher auch unter Foxtrott bekannt ist. Anmeldung nur als Tanzpaar möglich.

#### für Einsteiger\*innen

**28020** Do., 11.09.25 - 09.10.25,  
5 Termine, 19:30-20:30 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, R 3 (oben großer Raum),  
Brockhagener Str. 224  
33,70 (19,00) €

#### Aufbaukurs

**28025** Do., 30.10.25 - Do., 04.12.25,  
5 Termine, 19:30-20:30 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, R 3 (oben großer Raum),  
Brockhagener Str. 224  
33,70 (19,00) €

### Einführung in den Orientalischen Tanz (Bauchtanz)

für Frauen

Eva Ulrike Dross

Der orientalische Tanz ist ein freier, ursprünglicher Tanz, der Weiblichkeit und sinnliche Gefühle ausdrückt. Er hilft bei Rücken- und Unterleibsbeschwerden sowie nach der Schwangerschaft. Gemeinsam werden Beckenkreise, Hüftschwünge, Shimmies, Schultern, Hände, Arme und Brustkorb zu orientalischer Musik bewegt, um Verspannungen zu lösen. Verschiedene Bewegungs- und Schrittkombinationen werden geübt, unterstützt durch Yoga, Massagen, Entspannung und Atemübungen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Tanzschlappchen, Tuch für die Hüfte (sofern vorhanden)

**28030** Sa., 15.11.25, 10:00-15:00 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
27,60 (13,80) €

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Lesefreude verschenken**  
[www.westfalenspiegel.de/geschenkabo-entdecken](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkabo-entdecken)

**WDR 2**

**Früh raus? Geht besser zusammen!**

**RADIO AN SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



**vhs** macht  
gesünder

# Gesundheit Bewegung Ernährung

<b>INHALT</b>	Gesundheit im Fokus	82
	Klangschalen, Massage	83
	Entspannung, Meditation, Resilienz	84
	Yoga	87
	Qigong	92
	Selbstverteidigung	93
	Pilates, Rückenfit, Beckenbodenstärkung	94
	Fitness, Faszien, Zumba	95
	Ausdauertraining	102
	Hula-Hoop, Boule, Bogenschießen	102
	Aquafitness, Wassergymnastik	104
	Fasten	105
	Workshops, Vorträge, Erlebnisgastronomie	106
	Kochen, Backen, Confiserie	109



## Gesundheit im Fokus

### Schildkröte oder Rennpferd – Wie kommen wir gemeinsam über die Ziellinie?!

**Psychologisches Coaching und Training  
Eine Veranstaltung des Karrierenetzwerkes  
für Frauen in Fach- und Führungspositionen**  
Ulla Aulenbacher Werche

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der Stresstypen ein. Jede von uns bringt unterschiedliche Stärken und Reaktionen mit, besonders unter Druck. Manche agieren wie Schildkröten – andere gleichen eher Rennpferden. Beide Stresstypen haben ihre Vorteile und Herausforderungen. Doch wie vereinen wir diese unterschiedlichen Persönlichkeiten in einem Team, um gemeinsam erfolgreich zu sein? Anmeldung bei der Stadt Halle (Westf.) unter <https://www.hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25>

**30000** Mo., 27.10.25, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2

### Gesichtlesen: Wie das Innere sich im Außen zeigt!

**In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)**  
Regina Trebing

Unser Gesicht zeigt, wie es uns innerlich geht. Es spiegelt kognitive, physische und emotionale Zustände wider. Mimik, Gesichtszüge, Gestik und Körpersprache verraten viel über unseren Charakter und unsere Persönlichkeit. Damit können wir uns selbst und andere besser kennenlernen. Fragen wie: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Persönlichkeiten? Wie erfülle ich meine Bedürfnisse? Welches Umfeld brauche ich für ein erfülltes Leben? sind dabei wichtig.

**30100** Di., 28.10.25, 20:00-21:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
7,00 €

### „Ausgeschlafen“ – Ihr Weg zu mehr Energie und erholsamem Schlaf

**Workshop**  
Daria Libke-Grießing, Kathrin Libke

Während ein erholsamer Schlaf für viele normal ist, so können immer mehr Menschen davon nicht mal träumen. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen rund um das Thema Schlaf und Schlafstörungen sowie praktische Tipps und Übungen aus den Bereichen Akupressur, Mentaltraining, körperorientierte Familientherapie, Ernährungs- und Bewegungstherapie, die Ihnen beim Einschlafen helfen und Ihre persönliche Schlaf- und Lebensqualität verbessern können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sachen, etwas zum Schreiben, warme Socken

**30110** Mo., 27.10.25, 17:00-19:15 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
28,00 (14,00) €

### Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme

**Können Nahrungsergänzungsmittel eine Hilfe sein?  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. (online)**  
Niklas Klinkhammer

„Mothers Little Helpers“ wurden schon in den 60er Jahren von den Rolling Stones besungen. Damals wie heute stellen die Wechseljahre für viele Frauen eine Herausforderung dar. Nahrungsergänzungsmittel werden gerne als natürliche Hilfen - anstelle von Hormonersatztherapie – angepriesen. Wie nützlich können sie sein und welche Risiken gehen von ihnen aus?  
Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**30120**  Online-Kurs  
Di., 14.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei



## Klangschalen · Massage

**Faszination Klangschalen**  
Maren Eikmeyer

Klangschalen sind faszinierende, obertonreiche Instrumente aus dem östlichen Kulturkreis. Sie begleiten uns bei Entspannung, Meditation und Klangmassagen. Ihre beruhigenden Klänge helfen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Energien freizusetzen. In einer Gruppe können Sie verschiedene Klangschalen kennenlernen, selbst zum Klingen bringen und mehr über Herstellung und Spielweisen erfahren. Die wohltuenden Schwingungen wirken auf den (bekleideten) Körper.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken

**30180** Sa., 06.12.25, 14:00-18:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
38,60 €



### Burnout – Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen (online)

Katrin Lehmann

Burnout bedeutet „ausbrennen“ und ist vielen bekannt, doch das Syndrom ist nicht genau definiert und schwer zu erkennen. Entgegen der Meinung, nur Führungskräfte, Lehrer oder Pflegepersonal seien betroffen, zeigt Forschung, dass es jeden treffen kann. In diesem Vortrag gibt die Dozentin einen Überblick über Ursachen, Anzeichen, Verlauf, Therapiemöglichkeiten und Prävention. Am Ende gibt es Raum für Austausch und Fragen. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**30130**  Online-Kurs  
Mi., 08.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
12,00 €

### Die Apotheke Manitus

**Eine kleine Einführung in die „Indianische Medizin“**  
Ulrike Sprick

In diesem Vortrag werden Heilpflanzen aus Nordamerika vorgestellt, die von den Stämmen der Ureinwohner seit alten Zeiten zur Nahrung und zu Heilzwecken genutzt werden. Diese Pflanzen zieren heute oft unsere Gärten, aber ihre vielseitige Nutzung ist uns eher unbekannt. Nach indianischem Weltbild hat alles auf der Erde einen Sinn, jeder Mensch hat eine Mission und für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Wir sind daher für uns selbst verantwortlich. So sagten die Onondaga zur Begrüßung: „Nayawenha skannah! - Ich danke Dir dafür, dass es Dir gut geht!“

**30140** Di., 25.11.25, 19:30-21:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
8,00 (5,00) €



### Massage für Paare

#### Entspannt in die innere Mitte finden

Martina Horst

Die Heilkraft der Hände ist seit der Antike bekannt. Hände können Kraft spenden, sie können wärmen und trösten, halten und gehalten werden. Massage bietet eine wunderbare Möglichkeit für tiefere Begegnung. Sie schenkt körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit. Der Fluss der Lebensenergie wird angeregt und der ganze Organismus kann gestärkt daraus hervorgehen. Durch achtsame Berührung können wir in Kontakt mit uns selbst und anderen kommen. Dieses Tagesseminar gibt eine Einführung in leicht erlernbare westliche und östliche Massagegriffe und weist Wege auf, in die eigene Mitte zu finden und so im Aktiven wie im Passiven zu entspannen. Bitte paarweise anmelden!

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, 2 Kissen, Massageöl, Handtuch, 1 Liegenauflage o. ä.

**30190** Sa., 15.11.25, 10:00-16:45 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
32,20 (16,10) €

## Entspannung · Meditation · Resilienz

### Progressive Muskelentspannung

#### für Einsteiger\*innen

Maren Eikmeyer

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode. Durch das aktive Anspannen und darauffolgende Entspannen von Muskelgruppen kann eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden. PME trägt dazu bei, körperliche Verspannungen zu lösen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Teilnehmenden erlernen diese Methode im Liegen und Sitzen und können die Übungen anschließend in ihren Alltag integrieren. Hinweis: Der erste Termin endet um 22:00 Uhr.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken

**31000** Mi., 05.11.25 - 10.12.25,  
6 Termine, 20:00-21:30 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
61,30 (32,20) €

### „Stress lass nach“ – Entspannt in den Feierabend

Katrin Lehmann

Nach Feierabend sollte man nicht nur den PC ausschalten, sondern auch den Geist entspannen. Bewusstes Abschalten fördert eine gesunde Balance, reduziert Stress und gibt Kraft für den nächsten Tag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Achtsamkeit, Gehmeditation, schnelle Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Jeder Termin hat einen Schwerpunkt, Übungen werden wiederholt, um sie zu festigen.

**31010** Di., 28.10.25 - 16.12.25,  
8 Termine, 17:00-18:00 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
52,10 (27,60) €



### Emotional Freedom Techniques (EFT)

#### für Frauen (ohne Vorkenntnisse)

#### In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)

Dr. Christiane Engelhardt

EFT ist eine schnelle, effektive Methode, um blockierende Gefühle, Stress und emotionale Schmerzen aufzulösen. Auch körperliche Beschwerden können gelindert werden. Durch leichtes, rhythmisches Klopfen auf Akupressurpunkte lassen sich bei Stress, Trauer, Ängsten oder Wut schnelle Erleichterungen erzielen. Mit Gedanken und Klopfen können Sie festgefahrene Muster aufbrechen und sich entspannen. Die Technik ist einfach, aber hoch wirksam.

**31020** Di., 30.09.25, 18:00-21:00 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
8,00 €

### Autogenes Training für mehr Entspannung

#### Gelassenheit lernen – Stress reduzieren – Erholung spüren

#### ZPP-zertifizierter Kurs (online)

Markus Dawo

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte Entspannungstechnik, die hilft, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In praxisnahen Einheiten à 45 Minuten erlernen die Teilnehmenden die komplette Grundform des Autogenen Trainings sowie eine effektive Kurzform, die sich perfekt in den Alltag integrieren lässt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

**31021**  Online-Kurs  
Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.  
Die Termine sind individuell buchbar.  
119,00 €

### „Boxenstopp“ – Ein Auftankprogramm für zwischendurch

#### Workshop in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)

Katrin Lehmann

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einem über den Kopf wachsen. In dem Workshop lernen Sie verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen man zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie aufladen kann. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab.

**31024** Sa., 22.11.25, 15:00-16:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
5,00 €





### ZEN-Meditation, ein Weg zu sich selbst

Siegfried Schott

Diese jahrtausendealte Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Meditation des japanischen Zen-Buddhismus. „Zazen“ bedeutet übersetzt „Sitzen in Versenkung“. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt. Sich kennenzulernen und sich selbst freundlich zu beobachten, ist ein wesentlicher Teil dieser Meditation. Besonders für westliche Menschen kann „Zazen“ eine essenzielle innere Wende herbeiführen. Es findet ein Wechsel zwischen Meditation und Bewegung statt.

**Bitte mitbringen:** Yoga- Gymnastikmatte oder Wolldecke, kleines Kissen, bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken

**31026** Sa., 11.10.25, 12:30-16:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
23,00 €

### Meditation im Zeichen des Zazen

Siegfried Schott

Zazen: Sitzen in Versenkung, das für „Stilles Sitzen“ steht und traditionell die strengste Form der Meditation ist. Die bewusste Atmung als Quelle der Kraft. Wir üben in Stille sitzend, atmend, in uns sein, das „Ich“ zu erkennen und die bewusste Atmung als Quelle der Kraft zu erleben. Ein Drittel unserer Lebensenergie, (Qi) beziehen wir aus unserer Atmung. Im Mentalen üben wir das Versenkungsprinzip, wie es aus dem japanischen Zen bekannt ist. Es findet ein Wechsel zwischen Meditation und Bewegung statt.

**Bitte mitbringen:** Yoga- Gymnastikmatte oder Wolldecke, kleines Kissen, bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken

**31027** Sa., 13.12.25, 13:00-17:00 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
23,00 €

### Innere Balance trotz vollem Alltag

**Die 3 Säulen der Selbstfürsorge** (online)  
Steve Windisch

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und uns immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**31030** Online-Kurs  
Mo., 29.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
9,00 €

### Innere Stärke dank Resilienz

**Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**  
**ZPP-zertifizierter Kurs** (online)  
Steve Windisch, Julia Windisch

In schweren Zeiten ist psychische Widerstandskraft (Resilienz) besonders wichtig. Sie hilft Ihnen, Veränderungen besser zu bewältigen, aktiv zu bleiben und mit Zuversicht voranzugehen. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So können Sie Herausforderungen souverän meistern, sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen lassen und mutig sowie selbstbewusst Ihre Zukunft gestalten.

Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



**31035** Online-Kurs  
Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.  
Die Termine sind individuell buchbar.  
149,00 €



## Yoga

### Yoga: Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit

Gerhard Bohnenkamp

In diesem Kurs üben Sie Praktiken ein, die eine wirksame Hilfe im Umgang mit Stress sind: das achtsame Ausführen von Yogastellungen (Asanas), Körperwahrnehmung, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation. Mehr Beweglichkeit, Ruhe und Kraft stellen sich ein, das Immunsystem wird aktiviert, eine umfassende Regeneration kann eingeleitet werden. Sie erhalten Tipps für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden), evtl. kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, Notizheft, Stift, Getränk

**31040** Mo., 08.09.25 - Mo., 08.12.25,  
11 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
82,20 (39,60) €

### Yoga-Tage in den Herbstferien

Gerhard Bohnenkamp

Ein Kompaktangebot für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrungen, die intensiv praktizieren möchten. Sie üben Praktiken ein, die eine wirksame Hilfe im Umgang mit Stress sind: das achtsame Ausführen von Yogastellungen (Asanas), Körperwahrnehmung, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation. Mehr Beweglichkeit, Ruhe und Kraft können sich einstellen und das Immunsystem kann unterstützt werden. Sie erhalten Tipps für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden), evtl. kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, Notizheft, Stift, Getränk

**31055** Mo., 13.10.25, 18:00-20:00 Uhr  
Mi., 15.10.25, 18:00-20:00 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
27,60 (15,30) €

### Sanftes Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Svetlana Birkholz

In dem Kurs werden sanfte Bewegungen, Dehnungen und achtsames Atmen kombiniert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Entspannungspausen und bewusstes Atmen soll die Lebensenergie (Prana) aktiviert und tiefes Wohlbefinden gefördert werden. Der Kurs richtet sich an alle, die eine ruhige und sanfte Praxis suchen, um Stress abzubauen und die innere Balance zu finden. Tauchen Sie ein in eine entspannende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Socken eine Decke, falls vorhanden: Meditationskissen, Yogablock

**31070** Mo., 08.09.25 - 06.10.25,  
5 Termine, 17:00-18:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kavens-  
troth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
33,70 (18,40) €



### Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

Wibke May

Lachen ist gesund. Es unterstützt die Regeneration, entspannt und aktiviert den ganzen Körper. Der Körper kann nicht zwischen „gemachtem“ und echten Lachen unterscheiden. Nachweislich reagiert unsere Körperchemie auf beides gleich. Dies nutzt das Lachyoga und kombiniert alle Vorteile des Lachens mit Übungen aus dem Yoga. Beim Lachyoga kommt der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte

**31100** Sa., 15.11.25, 10:00-14:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
27,60 (12,30) €

### Kundalini – Yoga für Männer

„Komm auf die Matte, Mann“

Jürgen Lampart

Regelmäßiges Yoga hat viele Vorteile für die Gesundheit: Der Geist entspannt, Stress wird abgebaut. Außerdem wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Auch der Körper profitiert: Yoga dehnt und kräftigt zugleich. Die Muskeln werden gestärkt und die Beweglichkeit verbessert.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, evtl. Kopfkissen

**31110** Mo., 08.09.25 - 01.12.25,  
11 Termine, 15:00-16:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
70,50 (36,90) €

### Yoga für Männer

Juliane Römisch

Angeboten wird eine ganzheitliche Yoga-Einheit die nicht langweilig wird. Es erwartet Sie ein spannend-fordernder Mix aus Sonnengruß, Vinyasa Flow und Hatha Yoga Elementen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**31150** Do., 18.09.25 - 04.12.25,  
10 Termine, 18:45-20:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
79,70 (41,40) €

### Yoga trifft Pilates für Fortgeschrittene

Carin Rosendahl

Mit der Pilates-Methode wird der ganze Körper, insbesondere die Körpermitte, gestärkt. Die Übungsabfolgen sind fließend, im Einklang mit der Atmung. Es werden Muskeln gestärkt und gedehnt, die Wirbelsäule wird entlastet und aufgerichtet. Hierdurch ergibt sich ein deutlicher Zugewinn an Kraft und Leichtigkeit. Yoga mit Pilates kombiniert ergibt ein entspannendes und gleichzeitig forderndes Workout. Sie können eine wesentliche Verbesserung des Körpergefühls erlangen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte

**31230** Di., 09.09.25 - 02.12.25,  
11 Termine, 10:45-12:15 Uhr  
Steinhagen, vhs-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
82,20 (42,60) €

### Gesichtsyoga

Tanja Pottbäcker

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode um sich jünger und gesünder zu fühlen. Auch im Kiefer sorgt es für Entspannung und Wohlbefinden. Geübt wird in einer Kombination aus Gesichts- und Kiefergymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur. Durch Atemübungen und Dehnungen der ca. 30 Muskeln im Gesicht wird der Blutfluss und der Kollagenfluss angeregt und erhöht. Täglich 10 Minuten können helfen, das Gesicht zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, 2 Kissen, wenn vorhanden Yoga- oder Gymnastikmatte, einen Stand- oder Handspiegel

**31232** Workshop  
Fr., 19.09.25, 16:00-18:15 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
15,00 (8,00) €

**31233**  Online-Kurs  
Mi., 24.09.25 - 05.11.25  
5 Termine, 18:00-19:00 Uhr  
33,70 (18,30) €

Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

### Yin Yoga

Silke Chromik

Yin Yoga ist noch eine junge Form des Yoga. Sie wird eher passiv ausgeführt, d.h. ich begeben mich in die Haltung und halte sie dann für 3 - 5 Minuten. Dadurch werden die tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und besonders die Faszien angesprochen. Die Positionen werden möglichst ohne Anspannung gehalten. Ziel ist es, in allen Ebenen loszulassen und sich ganz der Schwerkraft hinzugeben, körperlich, geistig und seelisch. Yin Yoga bringt uns in Einklang mit Körper und Geist.



**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, falls vorhanden Yogakissen bzw. -block oder -bank

**31234** Mi., 10.09.25 - Mi., 10.12.25,  
11 Termine, 17:30-19:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule Brock-  
hagen, R 3 (oben großer Raum),  
Brockhagener Str. 224  
82,20 (42,60) €

### Yin Yang Yoga

Silke Chromik

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Elemente aus dem Bereich Yin und Yang Yoga kennen. Die einzelnen Positionen und Übungsreihen werden dynamisch (Yang) und meditativ (Yin) durchgeführt. Dadurch aktivieren wir auf der einen Seite die Lebensenergie (Yang) und arbeiten bei den meditativen, entspannten Haltungen an den Meridianen. Durch Meditationen und singen von Mantras erfahren wir Achtsamkeit und Entspannung. Der Atem, das Pranayama, trägt uns in den Positionen (Asanas) durch die Übungsreihen, füllt uns einerseits mit neuer Energie. Andererseits dehnen wir dabei die Muskeln, Sehnen und Faszien und kommen dadurch in einen tieferen Entspannungsmodus unseres Körpers. Durch diese Form gelangen wir in eine sichere und stabilere Form des Bewusstseins, stärken unsere Nerven und bringen uns in Balance.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, falls vorhanden Yogakissen bzw. -block oder -bank

**31236** Mi., 10.09.25 - Mi., 10.12.25,  
11 Termine, 19:10 - 20:40 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule Brock-  
hagen, R 3 (oben großer Raum),  
Brockhagener Str. 224  
82,20 (42,60) €



### Yin Yoga – Sanftheit und Stärke zugleich

Tanja Pottbäcker

Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen ist Yin Yoga sanft, tiefgehend und meditativ. Die Positionen werden lange gehalten – ohne Muskelkraft, nur durch Entspannung. Das erlaubt uns körperlich aber auch emotional loszulassen. Das erlaubt uns körperlich, aber auch emotional loszulassen. Gerade in einer Welt, die uns oft zur Leistung antreibt, ist Yin Yoga eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst eine Pause zu schenken. Yin Yoga fördert die Flexibilität, ohne Druck oder Anstrengung und hilft Verspannungen und Blockaden zu lösen. Yin Yoga bringt Ruhe in den Geist und öffnet das Herz.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 Kissen oder ein Bolster, Korkklotz (falls vorhanden), warme und bequeme Kleidung

**31275** Mo., 08.09.25, 19:15-20:45 Uhr  
Mo., 15.09.25, 19:15-20:45 Uhr  
Mo., 22.09.25, 19:15-20:45 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
27,00 (15,00) €

**31276** Mo., 17.11.25, 19:15-20:45 Uhr  
Mo., 24.11.25, 19:15-20:45 Uhr  
Mo., 01.12.25, 19:15-20:45 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
27,00 (15,00) €



### Yoga

**für Anfänger\*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Juliane Römisch

Angeboten wird eine anregend-entspannende, ganzheitliche Yoga-Einheit, die Spaß macht. Mit Hatha Yoga und Vinyasa Flow stärken wir den ganzen Körper durch sanften Muskelaufbau mit Fokus auf Nacken und Rücken. Wir steigern die Beweglichkeit und verbessern das Körpergefühl.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken

**31280** Do., 18.09.25 - 04.12.25,  
10 Termine, 20:15-21:30 Uhr  
Versmold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
63,10 (33,10) €

### Hatha Yoga

**Entspannung und Kraft für Körper & Geist (Anfänger\*innen und Mittelstufe)**

Bettina Haesler-Bönig

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag! Hatha Yoga verbindet sanfte Körperhaltung (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken, um deine Beweglichkeit zu fördern, Stress abzubauen und dein inneres Gleichgewicht zu stärken. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder kann mitmachen und von der wohltuenden Wirkung profitieren.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke

**31290** Mo., 08.09.25 - Mo., 17.11.25,  
8 Termine, 17:30-18:45 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
64,40 (33,70) €



### Herbstflow – Yoga im Park

Juliane Römisch

Inmitten von Bäumen und Vogelgezwitscher machen wir eine anregend-entspannende, ganzheitliche Yoga-Einheit, die Spaß macht. Mit Hatha Yoga und Vinyasa Flow stärken wir den ganzen Körper durch sanften Muskelaufbau mit Fokus auf Nacken und Rücken. Wir steigern die Beweglichkeit und verbessern das Körpergefühl. Der Kurs ist für Yoga-Anfänger\*innen und Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Falls es stark regnet, findet der Kurs im Kavenstroth, Schützenstr. 2 statt.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke

**31285** Do., 23.10.25, 19:00-20:15 Uhr  
Treffpunkt: Versmold, Eingang in  
den Stadtpark  
an der Rothenfelder Straße (B 476)  
10,00 €

### Yoga

**für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse**  
Ilona Spaltek

Wir unterstützen den natürlichen Energiefluss im Körper, durch den Stabilität, Beweglichkeit und freudvolle Freiheit gewahrt werden. Mit Yoga dynamisch, gesund und jung bleiben - mehr geistige Spannkraft, körperliche Geschmeidigkeit und Entspannung.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, evtl. Kopfkissen

**31294** Mo., 15.09.25 - 24.11.25,  
9 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
67,80 (35,40) €

**31295** Do., 11.09.25 - 27.11.25,  
10 Termine, 18:15-19:45 Uhr  
Werther, Haus Werther, Herrenhaus,  
Raum 1, Schloßstr. 36  
75,00 (39,00) €

**31296** Do., 11.09.25 - 27.11.25,  
10 Termine, 20:00-21:30 Uhr  
Werther, Haus Werther, Herrenhaus,  
Raum 1, Schloßstr. 36  
75,00 (39,00) €

### Hatha Yoga

**Slow yoga for fast times**

Klaus Butzbach

Die Kombination aus Körperhaltung und Bewegung, Konzentrationsübung, Atemübung und Energielenkung bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten, individuelle Probleme und Verspannungen zu lösen sowie den Körper zu kräftigen.

**31350** Do., 11.09.25 - 04.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
82,20 (42,60) €

**31360** Do., 11.09.25 - 04.12.25,  
11 Termine, 20:15-21:45 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
82,20 (42,60) €





### Yoga und Gesundheitsübungen

#### Das ist "YogaDoc"

Irene Fellensiek

Freuen Sie sich auf eine Yogastunde nach der AYI-Methode. Wir verbinden traditionelle Yogapraxis mit innovativen Übungen, die Ihre helikalen (spiralförmigen) Strukturen aktivieren. So entlasten Sie Ihre Gelenke und bauen eine gute Körperspannung auf, um diese in den Asanas (Körperhaltungen) umzusetzen. Am Ende der Stunde können Sie sich in der geführten Endentspannung körperlich und geistig erholen und so den Kontakt zu sich selbst vertiefen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

**31370** Di., 28.10.25 - Di., 02.12.25,  
5 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 1, Raum 18, Masch 2 a  
39,00 (21,00) €

## Qigong

### Qigong

#### für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gisela Knopff-Fäustlin

„Qi“ ist Lebensenergie. „Gong“ ist Arbeit oder auch Fähigkeit. Qigong bedeutet somit „stete Arbeit mit dem Qi“ oder auch „die Fähigkeit, mit dem Qi umzugehen“, es zu nutzen. Die Qigong-Übungen, bewirken ein besseres Fließen des Qi im Körper. Fließt das Qi besser, ist man gesünder - körperlich, geistig und seelisch.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte

**31440** Di., 09.09.25 - 07.10.25,  
5 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
49,00 (26,00) €

### Das Qigong der Wudangberge – Die Ruhe in der Bewegung finden für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Jürgen Heß

Ziel ist es, in 6 kurzen Bewegungsformen Körper und Geist zu harmonisieren. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren und ohne großen Aufwand praktizieren. Wir beschäftigen uns dabei mit Bewegungsprinzipien, die u. a. helfen können, Verspannung loszulassen, Balance, Körperkoordination und Orientierung im Raum zu stärken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle

**31450** Sa., 29.11.25, 10:00-18:00 Uhr  
So., 30.11.25, 10:00-18:00 Uhr  
Jeweils Pause von 13:00 -15:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
67,00 (35,00) €

### Qigong der Wudangberge für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Isabel Bachmann

Sanfte Übungen zur Aktivierung des Körpersystems. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren. Atmung, Organe, Leitbahnen, das Nervensystem und die Knochen werden gestärkt. In Verbindung mit den „6 heilenden Lauten“ wird der Körper spürbar harmonisiert und gereinigt.

**31460** Do., 11.09.25 - 04.12.25,  
11 Termine, 09:00-10:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 21, Masch 4 c  
104,20 (53,60) €

## Selbstverteidigung

### WenDo – Schnupperkurs "starke und mutige Frauen"

**In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen Halle (Westf.) und Werther (Westf.) und dem wertkreis Gütersloh**  
Bellzett

Frauen haben das Recht sich zu wehren. Wir üben im Kurs „Nein-Sagen“ in Rollen-Spielen. Wir lernen auch, uns mit unserem Körper zu wehren, wenn uns jemand angreift. Was ich tun kann, wenn mir jemand zu nahekommt? Oder mir jemand Angst macht? Oder mich jemand beleidigt? Auf diese Fragen versuchen wir Antworten zu finden. Alle Frauen entscheiden selbst, was sie mitmachen wollen.

**Bitte mitbringen:** Wohlfühl-Kleidung, Pausen-Essen und Getränk

**31470** Mi., 24.09.25, 10:00 – 14:00 Uhr  
Halle, echtZeit wertkreis Gütersloh  
gGmbH, Bismarckstr. 1  
10,00 €

### Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 60 Jahren

**In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)**

In diesem Kurs geht es darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Die Teilnehmerinnen lernen unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen



Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen.

**Bitte mitbringen:** Wohlfühl-Kleidung, Pausen-Essen und Getränk

**31475** Do., 09.10.25, 13:30-18:00 Uhr  
Werther, Bürgerbegegnungsstätte  
Haus Werther, großer Saal, Schloßstr. 36  
20,00 €

### Selbstverteidigung von Frau zu Frau Mehr als nur Technik

Sarah Dannhäuser

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich als Frau effektiv gegen Übergriffe schützen, Bedrohungen vermeiden und Ihr Selbstbewusstsein im Alltag stärken können. Sie erhalten einfache Tritt- und Schlagtechniken, das richtige Mindset und üben das Lösen aus Umklammerungen. Der Kurs zeigt, wie frühzeitige Interaktion hilft, sicher nach Hause zu kommen. Er ist queer-sensibel und vermittelt, dass Sie nicht stärker sein müssen, sondern wissen, was Sie tun.

**Bitte mitbringen:** Sport- bzw. bequeme Kleidung und Getränk

**31480** Sa., 08.11.25, 15:30-18:30 Uhr  
Halle, Coaching und Selbstverteidigung  
DIE Rebellin Sarah Dannhäuser,  
Alter Marktplatz 5  
48,00 €





## Pilates · Rückenfit · Beckenbodenstärkung

### Pilates

Angelika Rust

Möchten Sie Muskeln kräftigen und sich wohlfühlen? Pilates ist eine sanfte, für alle Altersgruppen geeignete Methode, die Rücken, Haltung und Stressabbau verbessert. Es stärkt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur durch langsame, fließende Bewegungen, Atmung und Körperbewusstsein. Aktuelle Forschung zeigt, dass Faszien eine wichtige Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielen, weshalb auch Übungen zur Faszienerweiterung integriert sind. Sollten Sie an einem Kurstag verhindert sein, können Sie die Kurseinheit im Montags- bzw. Mittwochkurs nachholen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Handtuch, etwas zu trinken

**31570** Mo., 15.09.25 - 08.12.25,  
11 Termine, 19:00-20:00 Uhr  
Vermold, Sonnenschule, Turnhalle,  
Wersestr. 18  
59,10 (37,10) €

**31580** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 19:00-20:00 Uhr  
Vermold, Sonnenschule, Turnhalle,  
Wersestr. 18  
59,10 (37,10) €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



### Starke Mitte, starke Frauen: Pilates für Frauen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Pinar Güse

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Körpermitte! Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Training mit Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind. Beweglichkeitstraining und Kräftigungsübungen für Bauch, unteren Rücken und Beckenboden (Powerhouse) stehen im Fokus. Kräftigen Sie Ihre Tiefenmuskulatur, verbessern Sie Ihre Haltung und finden Sie Balance in Ihrem Alltag. Egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene – dieser Kurs schenkt Ihnen Energie und ein neues Körpergefühl.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, kleines Kissen, Handtuch

**31595** Do., 30.10.25 - 11.12.25,  
7 Termine, 19:15-20:15 Uhr  
Vermold, Katharina-von-Bora-Haus,  
Saal, Altstadtstr. 6  
48,60 (31,80) €

### Pilates am Vormittag für Anfänger\*innen

Elisabeth Meyer zu Rahden

Die Trainingsmethode nach Joseph Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, primär des Beckenbodens, der Bauch- Rumpf- und Rückenmuskulatur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse zum Kennenlernen der Grundprinzipien des Pilates-Trainings. Gemeinsam starten wir in eine gesunde, bewusste Bewegungspraxis!

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken

**31560** Mo., 22.09.25 - 24.11.25,  
8 Termine, 11:30-12:30 Uhr  
Borgholzhausen,  
Bürgerzentrum Haus 2, R 21, Masch 4 c  
52,10 (27,60) €



### Beckenboden – der große Unbekannte für Anfänger\*innen

Katharina Eichler

Lernen Sie Ihren Beckenboden auf feinfühlig Weise neu kennen. Die Muskulatur wird oft unterschätzt. Nicht nur Inkontinenz, Organsenkung, Impotenz und Prostataprobleme, sondern auch Haltung, Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme, schwere Beine, geschwollene Füße und Beckenschiefstand hängen damit zusammen. Der Beckenboden ist Teil eines Netzwerks, nicht isoliert zu trainieren. Der Kurs ist auch für Männer geeignet und zeigt, wie ein gut trainierter Beckenboden trägt.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe, bequeme Kleidung

**31600** Mo., 15.09.25 - 03.11.25,  
6 Termine, 18:00-19:00 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaik-  
schule), Turnhalle, Bredenstr. 3  
35,00 (19,00) €

### Gymnastik für die Wirbelsäule für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Nadja Poerschke

In diesem Kurs geht es um gezielte Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen der Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule. Die Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen gehören ebenfalls zum Kursinhalt. Hierzu werden verschiedene Materialien aus dem Bereich der Physiotherapie verwendet.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Faszirolle

**32125** Mo., 08.09.25 - 08.12.25,  
12 Termine, 18:10-19:10 Uhr  
Halle, Kreisgymnasium, Gymnastik-  
raum, Neustädter Str. 2  
55,80 (29,40) €

**32130** Mo., 08.09.25 - 08.12.25,  
12 Termine, 19:15-20:45 Uhr  
Halle, Kreisgymnasium, Gymnastik-  
raum, Neustädter Str. 2  
82,20 (42,60) €

### Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Pinar Güse

Sagen Sie Verspannungen den Kampf an! In diesem Kurs stärken Sie die Rücken- und Rumpfmuskulatur, mobilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen Haltungsschäden vor. Durch fundamentales Faszientraining und gezielte Kräftigungsübungen gewinnen Sie an Beweglichkeit und ein besseres Körperbewusstsein. Perfekt für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, kleines Kissen, Handtuch

**32140** Do., 30.10.25 - 11.12.25,  
7 Termine, 18:00-19:00 Uhr  
Vermold, Katharina-von-Bora-Haus,  
Saal, Altstadtstr. 6  
40,40 (21,70) €

## Fitness · Faszien · Zumba

### Fit & Fun

Kirsten Schneider

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die bei mitreißender Musik ihre Muskeln stärken und ihre Koordination verbessern wollen. Jede Stunde startet mit einer dynamischen Choreographie, um das Herzkreislaufsystem in Schwung zu bringen. Danach trainieren wir den ganzen Körper mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Hanteln und Thera-Bändern. Jede Stunde wird mit Dehnübungen z.B. aus dem Fasziensbereich abgeschlossen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte

**32210** Mi., 10.09.25 - 03.12.25,  
11 Termine, 09:00-10:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
55,90 (29,50) €



### Body & Soul

#### Fitness für sie & ihn

Stefanie Mielnik

Body & Soul ist ein ganzheitliches Fitness-Training, bei dem bewusste Atmung und funktionelle Übungen aus Yoga, Pilates und Qi Gong im Fokus stehen. Es stärkt die Muskulatur, verbessert Haltung und Beweglichkeit sowie das Körper-Geist-Verhältnis. Das ruhige Tempo und unterschiedliche Intensitäten machen es für alle geeignet. Die abschließende Entspannung löst Verspannungen, fördert die Ruhe und hinterlässt ein gestärktes, entspanntes Gefühl, um den Alltag besser zu meistern.

**32220** Mi., 10.09.25 - 03.12.25,  
11 Termine, 17:30-18:30 Uhr  
Steinhagen, vhs-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
61,70 (32,40) €

**32225** Fr., 12.09.25 - 12.12.25,  
11 Termine, 10:30-11:30 Uhr  
Steinhagen, vhs-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
61,70 (32,40) €

### Body-Fitness

Petra Lindner

Der Kurs kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen, um Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Brust und Rücken zu trainieren. Mit einfachen, gezielten Übungen und Kleingeräten wird die Beweglichkeit verbessert und der Muskelaufbau gefördert. Zudem werden tiefe Muskelschichten und Faszien durch spezielle Dehnübungen aktiviert. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und hilft Stress abzubauen, fördert die Fitness und stärkt das Wohlbefinden im Alltag.

**32230** Mi., 10.09.25 - 10.12.25,  
12 Termine, 19:00-20:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
60,60 (31,90) €



### Body fit

Denis Sadoroschny

Mit gezieltem Ausdauertraining, kräftigenden Übungen, Pilateselementen und mit dem Einsatz von Redondo-Bällen, Hanteln, Swingsticks und Brasils wird die Muskulatur aktiviert. Zum Ausklang der Stunde ist Zeit zum Entspannen. Haben Sie Spaß an Bewegung? Machen Sie mit!

**32240** Mi., 10.09.25 - 03.12.25,  
11 Termine, 18:45-19:45 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
55,90 (29,60) €

**32250** Do., 11.09.25 - 04.12.25,  
11 Termine, 17:30-18:30 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
55,90 (29,60) €

### „Artgerechte Haltung“, Fitness & Faszien

Katharina Eichler

Die „KörperSchule“ basiert auf der CANTIENICA-Methode, die durch kleine Mikrobewegungen die tiefste Muskulatur aktiviert, das Skelett optimal ausrichtet und Fehlhaltungen korrigiert. MELT ist eine sanfte Selbstbehandlungstechnik, die durch spezielle Rollen und Bälle das Bindegewebe (Faszien) entspannt, Schmerzen reduziert und die Mobilität fördert. Beide Methoden sind einzeln wirksam und in Kombination bieten sie ein effektives, nachhaltiges Körpertraining für mehr Wohlbefinden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, etwas zu trinken

**32255** Fr., 28.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Sa., 29.11.25, 14:00-17:45 Uhr  
Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
35,00 (19,00) €

### Funktionelles Fitness- und Faszientraining

Petra Lindner

Funktionelles Ganzkörpertraining stärkt Muskeln, verbessert Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Mit Übungen fürs eigene Körpergewicht und Trainingsgeräten werden Muskelketten und tiefliegende Muskulatur trainiert. Das Faszien-Training erhöht die Mobilität im Alltag genauso wie Sport durch Dehnübungen und fließende Bewegungen. Ziel ist, den Körper beweglich und schmerzfrei zu machen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

**Bitte mitbringen:** Faszienkugel oder Tennisball

**32260** Mo., 08.09.25 - 08.12.25,  
12 Termine, 18:15-19:45 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte  
Kavenstroth, Dachgeschoss,  
Schützenstraße 2  
89,40 (46,20) €





### 10 Wochen Faszienkurs

Faszien lösen – Beweglichkeit verbessern – Schmerzfrei bleiben

ZPP-zertifizierter Kurs (online)

Peter Röhr

Faszien sind das Netzwerk unseres Körpers, das Muskeln, Knochen und Organe umhüllt. Ein gezieltes Faszientraining kann Verspannungen lösen, Beweglichkeit verbessern und Schmerzen vorbeugen. In diesem Online-Kurs erfahren Sie alles über fasziales Training, Dehnung und Körperwahrnehmung inklusive Praxisübungen mit der Faszienrolle und dem Faszienball. Nutzen Sie die Chance, Ihre Muskeln geschmeidiger zu machen, Ihre Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren - flexibel und bequem von zuhause. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

32264  Online-Kurs

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Termine sind individuell buchbar. 119,00 €

### Fit-Mix am Sonntag

Petra Lindner

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes Allroundprogramm für den ganzen Körper dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten und motivierender Musik ist Abwechslung garantiert. Gezielte Übungen sorgen für die Verbesserung der Kraftausdauer, der Beweglichkeit und erhöhten Muskelaufbau. Zusätzlich trainieren wir in diesem Kurs unsere tiefen Muskelschichten und unsere Faszien durch spezielle Dehnübungen. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

32266 So., 14.09.25 - 14.12.25, 12 Termine, 10:00-11:00 Uhr Vermold, Begegnungsstätte Kavenstroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2 60,60 (31,90) €



### Fit und aktiv – Kräftigung und Mobilisation

Denis Sadoroschny

Im Kurs werden Übungen zur Verbesserung der Muskulatur und Mobilisation des Bewegungsapparates trainiert. Anreize für die Motivation und Freude an der Bewegung werden in das Trainingsprogramm eingebaut. Für den Spaß an Bewegung und Kräftigung der Muskulatur werden gemeinsam mit Ihnen passende Übungen für individuelles Training Zuhause erarbeitet.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe

32285 Do., 11.09.25 - 04.12.25, 11 Termine, 19:00-20:00 Uhr Halle, Lindenschule (GS), Turnhalle, Bismarckstr. 8 47,10 (25,10) €

### Zumba

Ein Tanz- und Bewegungskurs für Frauen aller Kulturen

Viktoria Kristofor

Zumba ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitness. Es vermittelt ein Gefühl von Party und guter Laune und bringt Menschen jeder Altersklasse in Schwung. Ganz nebenbei handelt es sich dabei um ein effektives Training. Es ist ein optimales Workout zum Feierabend und sowohl für Frauen mit Tanzerfahrung als auch für Anfängerinnen sehr gut geeignet.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe

32340 Mo., 08.09.25 - 01.12.25, 11 Termine, 18:00-19:00 Uhr Steinhagen, Grundschule Laukshof, Turnhalle, Laukshof 12 55,00 (27,50) €

### Entdecken Sie die Kraft des Tabata-Trainings!

In Zusammenarbeit mit der Stadt Halle (Westf.)

Jürgen Hanke

Möchten Sie in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen? Dann ist dieser Tabata-Kurs genau das Richtige für Sie! Mit intensiven, kurzen Intervallen bringen wir Ihr Fitnesslevel auf die nächste Stufe – effizient, effektiv und motivierend. Egal, ob Sie Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r sind, der Kurs ist für alle, die ihre Ausdauer steigern, Fett verbrennen und Spaß beim Training haben möchten.

**Bitte mitbringen:** Sport- bzw. bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe

32371 Mo., 08.09.25 - 01.12.25, 11 Termine, 18:00-19:00 Uhr Halle, Lindenschule (GS), Turnhalle, Bismarckstr. 8 55,90 (29,60) €

### Fit und vital in die Woche starten

Anna Hamann

In diesem Kurs steht ein ganzheitliches Ganzkörpertraining im Mittelpunkt, das besonders die Rückenmuskulatur stärkt. Durch gezielte Übungen werden verschiedene Muskelgruppen aktiviert, gefolgt von Dehnungen, um die Flexibilität zu fördern. Sanfte, motivierende Musik begleitet uns, während wir mit Sportgeräten wie Redondball, Hanteln und Balancierpads arbeiten. Die Stunde endet mit einer entspannenden Phase. Der Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen und passt sich individuell an dein Fitnesslevel an.

**Bitte mitbringen:** Ein großes Handtuch, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, etwas zu Trinken

32375 Di., 09.09.25 - 02.12.25, 11 Termine, 18:00-19:00 Uhr Steinhagen, VHS-Gesundheits-Forum, Kirchplatz 8 55,90 (29,50) €



**32377** Di., 09.09.25 - 02.12.25,  
11 Termine, 19:15-20:15 Uhr  
Steinhagen, vhs-Gesundheits-Forum,  
Kirchplatz 8  
55,90 (29,50) €

### 10 Wochen Fitnesskurs

Ihr Weg zu mehr Bewegung & Wohlbefinden

ZPP-zertifizierter Kurs (online)

Peter Röhr

Der 10-Wochen-Online-Fitnesskurs eignet sich ideal für alle, die ein strukturiertes und nachhaltiges Trainingsprogramm absolvieren möchten. In 10 praxisnahen Online-Kurseinheiten à 45 Minuten erfahren Sie alles Wichtige rund um Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Fitness. Neben Trainingstipps & Expertenwissen stehen vor allem die praktischen Übungen im Mittelpunkt, damit Sie Ihre Fitness nachhaltig verbessern.

Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

**32420**  Online-Kurs

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.  
Die Termine sind individuell buchbar.  
119,00 €



Deine Fitness!  
Deine Figur!  
Dein Erfolg!

MGM

**Bis zu 100%**  
Rückerstattung  
durch gesetzliche  
Krankenkassen

Starte jetzt mit deinem zertifizierten  
Online-Fitnesskurs. 10x45 Minuten  
Videos und über 80 Seiten wertvolle  
Tips zum Download für deine Ziele!  
Endlich Fit, endlich schlank!

### Fit-Gymnastik

Monika Tietz-Oesker

Das Ziel der Fit-Gymnastik ist, die körperliche und geistige Beweglichkeit im Alter zu erhalten. Kraft-, Ausdauer-, Mobilitäts- und Dehnübungen stärken den Bewegungsapparat und fördern Elastizität. Durch gezielte Herausforderungen werden Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit verbessert. Mit motivierender Musik haben wir gemeinsam Spaß. Die Teilnehmer\*innen bestimmen die Übungsintensität selbst und die Kursleiterin geht gerne auf individuelle gesundheitliche Bedürfnisse ein.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe, kleines Kissen

### Fit-Gymnastik um 8:00 Uhr

**32510** Do., 25.09.25 - 11.12.25,  
10 Termine, 08:00-09:00 Uhr  
Steinhagen, Hallenbad, Gymnastik-  
raum, Am Cronsbach 2 - 4  
64,40 (34,00) €

### Fit-Gymnastik um 9:15 Uhr

**32511** Do., 25.09.25 - 11.12.25,  
10 Termine, 09:15-10:15 Uhr  
Steinhagen, Hallenbad, Gymnastik-  
raum, Am Cronsbach 2 - 4  
64,40 (34,00) €

### Fit-Gymnastik um 16:15 Uhr

**32515** Mo., 29.09.25 - 15.12.25,  
10 Termine, 16:15-17:15 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
64,40 (34,00) €

### Fit-Gymnastik um 17:30 Uhr

**32516** Mo., 29.09.25 - 15.12.25,  
10 Termine, 17:30-18:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
64,40 (34,00) €



### Herbst, die perfekte Zeit, die Vitalität des Sommers zu erhalten

für Frauen – Level 1 - 2

Bärbel Elsmann

Das vielfältige Angebot im Kurs wird Sie überzeugen. Gemeinsam mit viel Spaß erleben die Teilnehmerinnen ein gezieltes Ganzkörpertraining. Übungen zur Stabilisierung der Gelenke, Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Körperkoordination, Kraftübungen und ein ausgiebiges Dehnprogramm sowie Inhalte aus Yoga und Pilates werden angeboten. Dabei kommen verschiedene Kleingeräte, wie z. B. Hanteln, Brasils, Flexibars, Faszienrollen und Redon-dobälle zum Einsatz.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe

**32540** Do., 11.09.25 - 11.12.25,  
12 Termine, 17:30-18:30 Uhr  
Steinhagen, Grundschule Laukshof,  
Turnhalle, Laukshof 12  
51,00 (27,00) €

**32550** Di., 09.09.25 - 09.12.25,  
12 Termine, 20:00-21:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Gymnastik-  
raum, Laukshof 10, Eingang N 22  
51,00 (27,00) €

### Fitness für Seniorinnen und Senioren - Gymnastik auf dem Stuhl

Bärbel Elsmann

Mit viel Freude an der Bewegung in der Gruppe, zur Erhaltung der Beweglichkeit im Alltag und das eigene Wohlbefinden zu steigern, um bis ins höhere Alter mobil und selbstständig bleiben zu können. Im Kurs gibt es Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation. Mit verschiedenen kleinen Übungsgeräten z. B. Bälle, Stäbe, Terraband, Reifen u.a. Der Kontakt und Spaß mit Gleichgesinnten kommen nicht zu kurz. Führen Sie auch im Alter ein bewegtes Leben!

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe

**32560** Do., 11.09.25 - 11.12.25,  
12 Termine, 15:15-16:15 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem.  
Mosaikschule), Turnhalle, Bredenstr. 3  
60,60 (31,80) €



## Ausdauertraining

### Kraftausdauer für Läufer\*innen und Laufeinsteiger\*innen

**Lauftechnik verbessern – Kraft aufbauen – Verletzungen vorbeugen**

**ZPP-zertifizierter Kurs** (online)

Markus Dawo, Peter Röhr, Daniel Rothmund

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. In 10 praxisnahen Online-Kurseinheiten à 45 Minuten verbessern Sie gezielt Ihre Lauftechnik und Kraftausdauer durch effektive Stabilisations- und Kräftigungsübungen.

Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

**32570**  Online-Kurs

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Termine sind individuell buchbar. 119,00 €

### Fitness- und Ausdauertraining

Carsten Rahn

Durch ein abwechslungsreiches Angebot an gymnastischen Übungen, Bewegungsspielen und Lauftraining werden Sie (altersunabhängig) am Ende des Kurses in der Lage sein, ein ca. 30-minütiges Ausdauertraining zu meistern.

**Bitte mitbringen:** 2 Paar Turn-/Laufschuhe, 1 Paar für draußen und 1 Paar Hallenschuhe

**32575** Fr., 12.09.25 - 05.12.25, 10 Termine, 17:00-18:30 Uhr  
Steinhagen, Grundschule Amshausen, Turnhalle, Auf dem Kampe 2  
95,00 (49,00) €

## Hula-Hoop · Boule · Bogenschießen

### Hula-Hoop – Schnupperworkshop für Anfänger\*innen

Friederike Schwartz

Ob Sie Hula-Hoop seit Ihrer Kindheit wiederentdecken möchten oder noch Tipps für den Einstieg suchen – dieser Workshop ist perfekt für Erwachsene. Mit einer kleinen Portion Theorie, hilfreicher Anleitung und vor allem viel entspannter Praxis gelingt der Einstieg ins Hula-Hoop-Vergnügen ganz leicht und mühelos. Lassen Sie sich begeistern und erleben Sie einen fröhlichen, aktiven Nachmittag!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenschuhe

**32580** Sa., 11.10.25, 15:00-16:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 21, Masch 4 c  
9,00 €

### Hula-Hoop für Anfänger\*innen

Friederike Schwartz

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Hula-Hoop lernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. In entspannter Atmosphäre üben wir das klassische Hula-Hoop um die Taille und lernen auch Hula-Hoop als Ganzkörpersport kennen, der die Balance, Koordination und Beweglichkeit fördert. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenschuhe

**32585** Mo., 27.10.25 - 01.12.25, 6 Termine, 18:00-19:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Gymnastikraum, Laukshof 10, Eingang N 22  
39,80 (21,40) €

### Hula-Hoop für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Friederike Schwartz

Entdecken Sie die Freude am Hula-Hoop! In diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining lernen Sie, die klassische Hüftumdrehung zu meistern und Ihr Bewegungsspektrum spielerisch zu erweitern. Ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu einsteigen – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Leichtigkeit und Spaß in Bewegung zu kommen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenschuhe

**32590** Sa., 08.11.25, 15:00-16:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 21, Masch 4 c  
9,00 €

### Boule, spannend, kommunikativ und gesellig

**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Peter Heethey

Erleben Sie die Freude am Boule-Spiel, auch bekannt als Boccia oder Petanque! Diese traditionsreiche französische Sportart ist ideal für alle, die sich in der Natur bewegen wollen. Lernen Sie mit dem erfahrenen Trainer mehr als die Grundlagen des Spiels und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten, wenn Sie schon einmal Boule gespielt haben. Kursinhalte: Einführung in die grundlegenden Würfe, Übungen zur Verbesserung der Technik, Strategien für das Spiel in Teams, Spielpraxis in einer entspannten Atmosphäre. Alle Altersgruppen sind willkommen! Die Kugeln werden für den Kurs gestellt. Der 3. Termin findet in den Herbstferien statt.

**32620** Mo., 29.09.25, 15:00-18:00 Uhr  
Mo., 06.10.25, 15:00-18:00 Uhr  
Mo., 13.10.25, 15:00-19:00 Uhr  
Borgholzhausen, Generationenpark, Vogelgitter  
64,40 (33,70) €

**32630** Di., 30.09.25, 15:00-18:00 Uhr  
Di., 07.10.25, 15:00-18:00 Uhr  
Di., 14.10.25, 15:00-19:00 Uhr  
Steinhagen, Bürgerpark, Bahnhofstr. 1  
64,40 (33,70) €

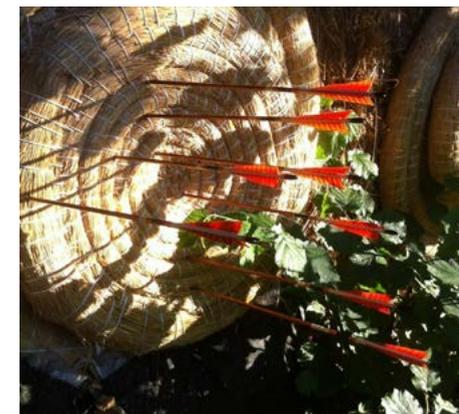
### Einstieg ins Bogenschießen als Weg zu mehr Gelassenheit

Armin Meier-Kühn

Beim intuitiven Bogenschießen geht es nicht um sportliche Leistung, Perfektion und Erfolg, sondern um Erleben, Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Wir stellen uns dem Ziel, bauen eine Spannung auf, aus der wir den Pfeil gelassen ins Ziel schicken. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Zielfindung ermöglicht es, auch im Alltagsleben Achtsamkeit zu entwickeln und Stress abzubauen. Bogen, Pfeile und Zubehör werden zur Verfügung gestellt.

**32640** So., 21.09.25, 14:00-17:00 Uhr  
Halle, Margarethe-Windthorst-Str. 2  
28,40 €

**32650** Di., 30.09.25 - 18.11.25, 6 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Margarethe-Windthorst-Str. 2  
70,20 (42,60) €





## Aquafitness · Wassergymnastik

### Aquafitness

Doris Kattenbaum

Wir fördern unsere Fitness und Beweglichkeit durch gezielte Wassergymnastik. Durch den Auftrieb des Wassers sind die Übungen besonders gelenkschonend und deshalb für alle geeignet. Der Kurs findet im Flachwasserbereich statt.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug, Badeschuhe, Handtuch

**34010** Mo., 15.09.25 - 01.12.25, 10 Termine, 15:00-15:45 Uhr  
Vermold, Parkbad, Caldenhofer Weg 26a  
38,00 (23,00) €

**34020** Mo., 15.09.25 - 01.12.25, 10 Termine, 15:45-16:30 Uhr  
Vermold, Parkbad, Caldenhofer Weg 26a  
38,00 (23,00) €

### Aquafitness

Christina Zocher

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert. Die Intensität kann dabei bis zur individuellen Grenze angepasst werden. Gute Laune und ein Lächeln sind bei uns immer willkommen.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug, Badeschuhe, Handtuch

**34032** Do., 11.09.25 - 04.12.25, 11 Termine, 19:00-19:45 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Schwimmhalle, Bredenstr. 3  
47,00 (25,00) €

**34035** Do., 11.09.25 - 04.12.25, 11 Termine, 19:45-20:30 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Schwimmhalle, Bredenstr. 3  
47,00 (25,00) €



### Allgemeine Wassergymnastik

Lucas Bogatz

Bei der Gymnastik im Solewasser machen wir uns den Auftrieb des Salzwassers zu Nutzen. Das führt zur Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke. Außerdem dienen die Übungen der Erhaltung der Gelenkmobilität, der Kräftigung und Lockerung der Muskulatur und der Verbesserung der Ausdauer. In der Gebühr ist das Eintrittsgeld der Kurverwaltung enthalten. Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch in den Herbstferien von NRW in der Zeit vom 13. Oktober 2025 bis 25. Oktober 2025 statt.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug, Badeschuhe, Handtuch

**34050** Do., 11.09.25 - 04.12.25, 13 Termine, 09:00-09:30 Uhr  
Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Frankfurter Str. 3  
119,00 €

## Fasten

### Ganzheitliche Gesundheits-Wohlfühl-Woche

**Schwerpunkte: Ernährung, Bewegung, Buchinger Fasten, wahlweise typpgerechtes Basenfasten mit Schüßler-Salzen für Erstfastende und Erfahrene**

Elisabeth Mentrup

Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren und hat heute als Vorbeugung und Frühheilverfahren eine große Bedeutung. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Fasten wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose. Es hilft nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist zu stärken. Der Kurs wird von Fachkräften mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten begleitet. Erkenntnisse und Informationen bezüglich

des Fastens und der Ernährung werden vermittelt und der Frage „wie kann ich entzündungshemmend leben“ nachgegangen. Als krönender Abschluss findet ein gemeinsamer Kochabend statt: vollwertig und entzündungshemmend essen und genießen. In der Gebühr sind die Lehrmaterialien sowie die Lebensmittelumlage für den Kochabend enthalten.

**37000** Fastenwoche:  
Sa, 08.11.25 bis Fr, 14.11.25, jeweils 18:00-20:15 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum Haus 1, Raum 13, Masch 2 a  
128,00 (76,00) €

**37010** Fastenwoche:  
Sa, 08.11.25 bis Fr, 14.11.25, jeweils 18:45-21:00 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum Haus 1, Raum 13, Masch 2 a  
128,00 (76,00) €

### Für beide Kurse:

Kostenloser Info-Termin:

Di, 28.10.25, 19:00 - 21:15 Uhr

Verbindliche Vorbereitungs- und Nachbesprechung:

Di, 04.11.25, 19:00 - 21:15 Uhr

Fastenwoche:

Sa, 08.11.25 bis Fr, 14.11.25

Ort: Borgholzhausen, Bürgerzentrum Haus 1, Masch 2a

Nachbesprechung/Kochabend:

Do, 04.12.25, 17:00 - 21:45 Uhr

Ort: Halle, Berufsskolleg, Küche, Kättkenstr. 14

**Bitte mitbringen:**

scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter



## Workshops · Vorträge · Erlebnisastronomie

### Barista Workshop Der Perfekte Espresso! Ulker Örnek

Entdecken Sie den perfekten Espresso! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Kaffeekunde, die Auswahl der richtigen Mischung und Röstung, sowie die Handhabung und Reinigung der Mühle. Wir zeigen, wie Sie den Mahlgrad, die Dosierung, Brühtemperatur, Brühdruck und Wasserqualität optimal einstellen. Ziel ist ein perfekt extrahierter Espresso. Abschließend bekommen Sie Tipps zur Reinigung der Brühgruppe für besten Geschmack.

**37020** Di., 04.11.25, 17:00-19:00 Uhr  
Bielefeld, Kaffeewerft, Stapenhorststr. 91  
85,00 €



### Ist Bio immer gleich Bio? (online) In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. Christiane Kunzel

Überall kann man sie kaufen, im Supermarkt, im Discounter, im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt – aber ist auch wirklich Bio drin, wo Bio draufsteht? Was bedeuten die vielen Siegel? Welche sind wichtig und wo liegen die Unterschiede? Und sind Bio Lebensmittel wirklich gesünder? Antworten auf diese Fragen (und viele mehr) erhalten Sie im Online-Vortrag mit der Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**37030**  Online-Kurs  
Mi., 05.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
gebührenfrei

### Geheimnis „Super Food“ – was verbirgt sich dahinter? (online) In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. Niklas Klinkhammer

Superfood, Supergrain, Superdrink – an Superlativen mangelt es wirklich nicht in der Lebensmittellandschaft. Doch was zeichnet eigentlich ein Super-Lebensmittel aus – außer schönen Geschichten? Was darf man erwarten und wo sollte man besser aufpassen? Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**37040**  Online-Kurs  
Do., 13.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
gebührenfrei



### Übersäuerung als Krankmacher – basisch leben, gesund bleiben (online) Kerstin Reuter

Entdecken Sie, wie Sie mit basischer Ernährung Ihren Körper entlasten, Ihr Wohlbefinden steigern und neue Vitalität gewinnen können. Ein unausgeglicher Säure-Basen-Haushalt kann Ursache vieler Beschwerden und Erkrankungen sein. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung den Säureüberschuss reduzieren und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen – alltagstauglich und mit Genuss! Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**37050**  Online-Kurs  
Di., 16.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €

### Ernährung in der Erkältungszeit (online) Stefanie Christ

Die nächste Erkältungswelle kommt bestimmt! Erfahren Sie, was Ihr Körper braucht, um so widerstandsfähig zu sein wie möglich. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Und wie können wir sie bestmöglich zu uns nehmen? Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**37060**  Online-Kurs  
Di., 28.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
5,00 €

### Zyklus-Food – Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus (online) Stefanie Christ

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können - von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der Zweiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen - individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät. Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**37065**  Online-Kurs  
Di., 18.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
gebührenfrei

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





### Mord am Set – Mitspielkrimi

Silke Förster

Alle schauen gespannt auf Los Angeles und die bevorstehende Oscar-Verleihung. Regiss€ Arthur Hitchens und sein Team stehen enorm unter Druck, den neuen Film „Über den Dächern von Brockhagen“ noch rechtzeitig fertig zu bekommen.

Als die Kollegen am Morgen am Set erscheinen, finden sie Arthur Hitchens tot auf der Bühne liegen. Mord! Das FBI wird sofort eingeschaltet und Inspektor Cannabis nimmt die Vernehmung auf. Wer hatte ein Motiv den Regiss€ umzubringen?

Was passiert ist, werden wir gemeinsam herausfinden, denn eines ist sicher: Der Mörder ist unter uns! Hier verbinden wir Freude am Kochen mit kriminologischem Gespür. Gemeinsam wollen wir an diesem Abend den „Mörder am Set“ ermitteln.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze, scharfes Messer ohne Fingerabdrücke, Restbehälter

**37070** Sa., 08.11.25, 14:00-18:30 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
42,60 €

### Knigge Dinner – Fine Dining Experience

Caroline Riemann

Sie wollen unfallfrei durch ein mehrgängiges Menü kommen anstatt sich zu fragen welches Besteck wofür genutzt wird? Während eines moderierten, exklusiven Dinners „choreografiert“ die Knigge-Trainerin Ihre Schritte von der Ankunft im Restaurant, zum Aperitif, durch die Gedecke, die Bestellung, die einzelnen Gänge bis hin zum gekonnten Umgang mit der Rechnung und dem Verlassen des Restaurants. So wird jede Essenseinladung für Sie zur Kür Ihres souveränen Auftretts. Ein Begrüßungsgetränk sowie ein 3-Gänge-Menue sind in der Gebühr enthalten.

**37080** Fr., 07.11.25, 17:30 – 21:30 Uhr  
Halle, Landgasthof Pappelkrug,  
Pappelstraße 4  
125,00 €

## Kochen · Backen · Confiserie

### Heilsame Kost bei Arthritis, Arthrose, Gicht und Rheuma

Ulrike Sprick

Wer Gelenkbeschwerden vorbeugen möchte, sollte frühzeitig auf eine entzündungshemmende Ernährung setzen. Es gibt viele schmackhafte, alltagstaugliche Lebensmittel, die Schmerzen und Degeneration verhindern können. In diesem Kurs kocht eine Kräuterexpertin ein gesundes 5-Gänge-Menü mit Wildkräutern, das entsäuert, basisch wirkt und Entzündungen im Bewegungsapparat reduziert. Das Menü ist lecker und fördert das Wohlbefinden.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Holzbrettchen

**37100** Do., 06.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
38,00 €

### Vom Acker bis zum Teller

Pirjo Schack

Lust auf einen besonderen Hof- und Genusstag, der landwirtschaftliche Kreislaufwirtschaft erlebbar macht? Biobauer Matthias Hoffmeier führt über seinen Hof und erntet mit Ihnen biologisches Gemüse für das anschließende gemeinsame Essen. In der Hofküche wird unter Anleitung von Diplom-Oecotrophologin Pirjo Schack geschnippelt, gerührt, gekocht und abgeschmeckt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, feste Schuhe für den Acker

**37150** Fr., 12.09.25, 17:00-21:00 Uhr  
Vermold-Hesselteich,  
Biohof Hoffmeier, Oesterweger Str. 52  
31,70 €

### Angeln, Räuchern, Gewürze und mehr Ein Räucherkurs der besonderen Art Räuchertag für Genießer\*innen und Fischliebhaber\*innen

Iris Reinecke, Stefan von Schilly

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Räucherns und werden Sie zum/zur Fischverarbeitungs-Expert\*in! An diesem Tag tauchen Sie tief in die Kunst des Räucherns ein. Lernen Sie die Zerlegung, Zubereitung und den perfekten Räucherprozess kennen. Wir zeigen verschiedene Räuchermethoden, Holzarten und Gewürze. Gemeinsam bereiten wir Fisch im Tantaki-Style, Lachs-Carpaccio und eine warme Räucherforelle zu. Außerdem stellen wir eigenes Räuchersalz und Gewürze her. Ein unvergesslicher Tag für alle Räucherliebhaber\*innen!

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch

**37160** So., 28.09.25, 11:00-17:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
72,00 €





### Fermentieren aktuell und gesund

Asgard Knehans-Gläser

Überall in der Welt fermentieren Menschen seit Jahrtausenden alle möglichen Lebensmittel: von Kimchi in Korea bis zum deutschen Sauerkraut. Dabei wird Gemüse roh, mit Hilfe von Salz und unter Sauerstoffabschluss, haltbar gemacht, indem Bakterien den Zucker in Milchsäure umwandeln. Fermentieren ist somit Konservieren ohne Erhitzen der Lebensmittel. In der Kursgebühr sind spezielle Gläser zum Fermentieren enthalten.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schürze, Einweghandschuhe, Geschirrtuch

**37300** Do., 30.10.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
41,90 €

### Festlicher Empfang: Canapés und Fingerfood – alles rein pflanzlich

Doris Boeing-Delmay

Planen Sie eine Taufe, Kommunion, Konfirmation, Hochzeit oder Jubiläum? In diesem Kurs lernen Sie, leckere, hübsche Häppchen wie Canapés, Miniquiches und Obst-Käsespieße selbst zuzubereiten. Die pflanzlichen Zutaten sind für alle Kulturen und Ernährungsweisen geeignet. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Planung und Durchführung eines privaten Events. Für alkoholfreien Sekt ist gesorgt, weitere Getränke bringen Sie bitte selbst mit. So gelingt Ihr Fest ganz entspannt!

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37400** Sa., 27.09.25, 14:00-17:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
34,90 €

### Feiern Sie Erntedank und Halloween – Ganz pflanzlich und voller Genuss!

Doris Boeing-Delmay

Entdecken Sie die bunte Vielfalt des Herbstes bei unserem besonderen Kochabend! Feiern Sie die reiche Erntezeit und lassen Sie sich von veganen Gerichten begeistern, die mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten zubereitet werden. Für Halloween-Fans gibt es „gruselige“ Kürbissuppen, Fledermaus-Kürbisgerichte, Jalapeño-Mumien und vieles mehr – kreativ, lecker und vegan. Tauchen Sie ein in eine kulinarische Herbststriebe und genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Geschmack und Spaß!

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37410** Di., 30.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
34,90 €

### Sushi, Ramen & Co – Vegan Japanisch

Linette Weiß

Die japanische Küche gilt als gesund und modern. Wir möchten gemeinsam einige der ikonischen Gerichte, wie Sushi, Ramen (Nudelsuppe), Mochi und einige Beilagen in ihrer veganen Variante zubereiten. Dabei werden sowohl grundlegende als auch speziellere Kochtechniken angewendet, sodass Sie bald auch zuhause „Itadakimasu“ sagen können! Auch Menschen, die Fleisch oder tierische Produkte essen, sind herzlich eingeladen. Die Grundlagen lassen sich leicht mit tierischen Produkten ergänzen.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37430** Mo., 15.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Werther, P.-A.-Böckstiegel-Gesamt-  
schule, Küche, Weststr. 12  
35,90 €

### Vegane Patisserie

Linette Weiß

Backen ist eine kleine Wissenschaft. Oft traut man sich vielleicht nicht zu, ein komplexes Rezept anzugehen. Und dann auch noch vegan? Keine Sorge, hier lernen Sie die Tricks dafür und dürfen sich trauen, gemeinsam spannende und gut abwandlungsfähige Rezepte aus Bäckerei und Patisserie kennenzulernen. Ob die französischen Spezialitäten wie Tarte Tatin, Millefeuille, amerikanische Pies, deutsche „Teilchen“ oder moderne Moussecakes. Bei der bunten Rezeptauswahl ist sicher für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei!

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37440** Di., 07.10.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
38,90 €

### Vegane Weihnachtsbäckerei – Kleine Präsente zur Weihnachtszeit

Doris Boeing-Delmay

Möchten Sie in diesem Jahr vegane Weihnachtsplätzchen backen und Ihre Liebsten überraschen? Der Kurs zeigt Ihnen, dass Sie nichts vermissen und am Ende nehmen Sie köstliche, vegane Plätzchen mit nach Hause. Bringen Sie Tee oder Kaffee mit, um die Kreationen in gemütlicher Runde zu genießen. Für einen herzhaften Snack ist gesorgt. Und das Beste: Beim Verschenken können Sie stolz sagen: „Die sind sogar vegan!“ Ein schönes Gefühl, Selbstgemachtes zu verschenken.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37450** Sa., 15.11.25, 14:00-17:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
30,30 €



### Veganes Weihnachtsmenü

Linette Weiß

Zu Weihnachten darf es auch mal etwas Besonderes sein. Vegan zuzubereiten ist gar nicht schwer! Wir kochen mit saisonalen Zutaten und genießen am Ende eine vielfältige Weihnachtsschlemmerei. Wir bereiten Semmelknödel, Beilagen, eine vegane Bratensoße, einen Braten und ein raffiniertes Mousseedessert zu. Auch Menschen, die Fleisch oder tierische Produkte essen sind herzlich eingeladen. Die Grundlagen lassen sich nämlich leicht mit tierischen Produkten ergänzen.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37460** Mi., 10.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Werther, P.-A.-Böckstiegel-Gesamt-  
schule, Küche, Weststr. 12  
35,90 €

### Das Beste für Feste mit edlem Wild

Ulrike Sprick

Für ein festliches Essen ist eine gute Planung das A und O. Es werden Rezepte vorgestellt, die sich bequem im Voraus zubereiten und wunderbar miteinander kombinieren lassen. Das Hauptgericht besteht aus edlem Wild, das in einem aromatischen Sud mit Gemüse und Beilagen gekocht wird. Dazu werden verschiedene Salate serviert, die in derselben Marinade mariniert sind, sowie Nachspeisen, die bereits am Vortag vorbereitet werden können. So bleibt am Feiertag mehr Zeit, um das Fest in vollen Zügen genießen zu können.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Holzbrettchen

**37470** Di., 16.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
37,90 €



### Dinner for One – Vier Gänge für Zwölf

Anja Mennecke

Zu Gast an Miss Sophies Geburtstagstafel: speisen Sie wie einst Admiral von Schneider, Sir Toby, Mr. Winterbottom, Mr. Pommeroy und Butler James. Gemeinsam kochen wir die Menüfolge aus dem TV-Silvesterklassiker „Dinner for One“ nach. Wir werden Mulligatawny Soup, Fisch, Hühnchen und ein fruchtiges Dessert zubereiten. Dazu werden natürlich die passenden Beilagen und Getränke gereicht. In diesem Sinne: „Cheerio, Miss Sophie!“

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränke werden gestellt, Restebehälter

**37500** Do., 18.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Borgholzhausen, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche  
(über der Sporthalle), Osningstr. 14  
35,90 €

### Kochen mit Pumpernickel

**Dunkel, herzhaft, süß und vielseitig**

Anja Mennecke

Pumpernickel, die schwarze Köstlichkeit aus Ostwestfalen, verdient mehr Beachtung in der Küche! An diesem Abend bereiten wir gemeinsam Rezepte zu, bei denen das Schwarzbrot mehr als die Nebenrolle spielt. Ob Pumpernickel-Salat, Lauchsuppe mit besonderer Einlage, ein Rindergulasch mit extra Pfiff oder gar eine vegane Bolognese. Überzeugen Sie sich von der Vielseitigkeit. Auch das Süße wird nicht zu kurz kommen – denn Desserts, Kekse oder Kuchen kann man ebenfalls mit Pumpernickel zubereiten.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, evtl. Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter

**37510** Do., 25.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Borgholzhausen, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche  
(über der Sporthalle), Osningstr. 14  
33,90 €

### Das Beste aus Sizilien – Pasta alla Norma e Melanzane alla Parmigiana

Vincenzo Rizza

Sie lieben die mediterrane Küche und möchten authentisch sizilianisch kochen? An diesem Abend bereiten wir „Pasta alla Norma“ ist ein traditionelles Gericht aus Sizilien, benannt nach Bellinis Oper „Norma“ und Italiens berühmtesten Auberginen-Auflauf „Melanzane alla Parmigiana“ zu. Als Vorspeise gibt es Suppe und Bruschetta. Die sizilianische Küche ist einfach, mit frischen Zutaten. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung kennen und genießen gemeinsam. Zum Abschluss gibt es einen italienischen Espresso.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37520** Mo., 06.10.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
35,90 €

### Das Beste aus Sizilien – Arancini

Vincenzo Rizza

Sie lieben die mediterrane Küche und möchten authentisch sizilianisch kochen lernen? „Arancini“ sind knusprig frittierte Reiskügelchen gefüllt mit Ragout und Käse und werden in Sizilien als Streetfood verzehrt. Die Besonderheit der sizilianischen Küche liegt in ihrer Einfachheit. Es wird mit frischen und wenigen Zutaten gekocht. In diesem Kurs lernen Sie die kleinen Raffineszen der Zubereitung dieses Traditionsgerichtes kennen. Als Vorspeise wird ein Risotto zubereitet. Zum Abschluss gibt es einen italienischen Espresso.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37525** Mi., 05.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
35,90 €

### Das Beste aus Sizilien – Cannelloni

Vincenzo Rizza

In diesem Kurs dreht sich alles das traditionelle Pasta-Gericht. Nach einem Risotto als Vorspeise kochen Sie gemeinsam Cannelloni gefüllt mit Hackfleisch und bereiten einen Salat zu. Die Besonderheit der sizilianischen Küche liegt in ihrer Einfachheit. Es wird mit frischen und wenigen Zutaten gekocht. In diesem Kurs lernen Sie die kleinen Raffineszen der Zubereitung dieses Traditionsgerichtes kennen. Zum Abschluss sorgt die Kursleitung für einen italienischen Espresso.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37535** Do., 04.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
35,90 €

### Irische Küche

**Gutes von der grünen Insel – Kulinarische Reise**

Anja Mennecke

Kurztrip ins kulinarische Irland: Freuen Sie sich auf einen Abend mit typischen Gerichten aus der irischen Küche. Irisches Essen ist traditionell einfache, herzhaft Hausmannskost, die aus frischen regionalen Zutaten gekocht wird. Wir machen Lachs ganz wild und Rindfleisch beschwipst. Wir backen mit Whiskey und lernen, wie Kartoffelpüree auf Irisch geht. Gute Reise und Slainte!

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37550** Do., 06.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Borgholzhausen, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche  
(über der Sporthalle), Osningstr. 14  
33,90 €

### Orientalisch vegane Küche

Mehri Ruhangiz Goodarzani

Auf Grund der vielfältigen Lebensmittel, fast alle Arten von Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Reis und bunten Gewürzen kocht und isst man im Orient häufig vegan. Das ist keine neue Ernährungsweise, sondern eine ergänzende Ernährung. Viele leckere Rezepte sind einfach zuzubereiten und mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Reis zaubern wir viele schmackhafte Gerichte. Den leckeren Nachtisch bereiten wir mit Mandelmilch, Reismehl, Rosenwasser und Nüssen zu.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37555** Do., 25.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche,  
Kättkenstr. 14  
33,90 €

### Persische Küche – Zauber des Orients

Mehri Ruhangiz Goodarzani

Die Geschichte Persiens, des heutigen Iran, prägt eine einzigartige Küche mit Kräutern, Gewürzen und Einflüssen verschiedener Volksgruppen und Religionen. Der Kurs zeigt iranische Kultur, traditionell und modern. Mit Safran, Zimt, Pistazien, Mandeln, Rosenwasser und Kräutern bereiten wir zwei Gerichte zu – mit und ohne Fleisch – sowie Reisvariationen. Zum Abschluss verwöhnen wir den Geschmackssinn mit einem Dessert.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37560** Mi., 26.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
35,90 €





### Indische Küche im Winter

**Wohltuend wärmend und vegetarisch**

Manuela Markowski

Entdecken Sie die wärmende und aromatische Welt der indischen Küche in unserem Kurs mit köstlichem Wintergemüse. Die Vielfalt der Bio-Gewürze und Aromen wird Sie begeistern. Wir bereiten wärmende Currys mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und Kombinationen zu. Erleben Sie, wie viel Freude es macht und wie leicht es ist, sich im Winter gesund und wohltuend zu ernähren. Wir bereiten Currys mit und ohne Huhn zu.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37565** Do., 13.11.25, 18:30-21:30 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule, Küche,  
Schulstr. 14  
30,30 €

### Currys und Chutneys – von scharf bis fruchtig

**Neue Rezepte**

Manuela Markowski

Die indische Küche ist vielfältig in ihren Variationen. Das Zusammenwirken von Basmatireis, Huhn, Gemüse, Obst und Gewürzen ergibt Köstlichkeiten in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Im wertvollen Ghee (geklärte Butter) angeröstet, entfalten die typischen (Bio-) Gewürze wie Kurkuma, Curry und Ingwer ein harmonisches Aroma. Ein entspannter, fröhlicher Kochabend erwartet Sie. Alle Zutaten sind im üblichen Handel zum Nachkochen erhältlich.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37570** Mi., 29.10.25, 18:30-21:30 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule, Küche,  
Schulstr. 14  
30,30 €

### Marokkanische Küche

**Eine kulinarische Oase**

Mehri Ruhangiz Goodarzani

Die marokkanische Küche wurde durch den Austausch mit anderen Kulturen und Nationen im Laufe der Jahrhunderte stark beeinflusst. Wir werden traditionelle und geschmackvolle Gerichte – eine Suppe als Vorspeise, Couscous, Tajine – Hauptgericht mit Rind, Lamm oder Hähnchen mit saisonalem und frischem Gemüse und eine marokkanische Nachspeise zubereiten.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37575** Mi., 03.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
33,90 €



### Afghanische Küche

**Würzig, exotisch, vielfältig und köstlich – Neue Rezepte**

Mehri Ruhangiz Goodarzani

Afghanistan liegt zwischen dem Iran, Indien, Pakistan und China. Die Kochtechniken, unterschiedlichen Zutaten und geschmackvollen Gewürze aus den Nachbarländern wurden mit der Zeit in die Afghanische Küche aufgenommen und diese Einflüsse verleihen ihr Einzigartigkeit. Sie haben einen besonderen Platz, dabei dürfen Salz, Pfeffer, Koriander, Chili, Nelken und Kardamom nicht fehlen. An diesem Abend werden eine Vorspeise, Hauptgerichte wie Reis-, Fleisch-, Gemüsegerichte und ein süßer Nachtisch zubereitet.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37580** Do., 11.12.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
33,90 €

### Raffinierte Pfannengerichte mit Saisongemüse

Kerstin Leimkühler

Mal leicht, mal rustikal: Passend zur kühleren Jahreszeit kombinieren wir Kartoffeln, Kürbis, Kraut und Rüben miteinander, zum Teil begleitet von Fleisch in köstlich aromatischen Gerichten. Wie praktisch, wenn alles in der Pfanne zubereitet und auch serviert werden kann.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37650** Mo., 24.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule, Küche,  
Schulstr. 14  
35,90 €



### Gaumenfreuden – einfach nur lecker!

Elke Niemann

An diesem Abend dürfen Sie sich auf eine köstliche Genussreise freuen! Zur Begrüßung stoßen wir mit einem Glas Prosecco an. Es wird herzhaftes Parmesangebäck und Knoblauchbrot geben, gefolgt von einer Zitronen-Hähnchen-Suppe. Wir zaubern selbstgemachte Ravioli mit Spinat-Käsefüllung und Ofengemüse. Außerdem kochen wir Spaghetti in Oliven-Tomatensoße, Maultaschen-Gratin, Wirsingpfanne mit Kräuternocchi und zartem Hähnchenbrustfilet. Den süßen Abschluss bildet ein Schwarzwälder-Kirsch-Mousse.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, Restebehälter

**37680** Mo., 17.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Werther, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche, Weststr. 12  
34,90 €



### Baumkuchen – der König der Kuchen!

Dirk Gerdau

Viel zu kompliziert, denken Sie? Aber nein: In diesem Kurs nähern Sie sich quasi Schicht für Schicht und entdecken die Möglichkeit, Baumkuchen als Torte und Blechkuchen „für den Hausgebrauch“ abzuwandeln. Die Teigherstellung ist keine Zauberei – und die verschiedenen Geschmacksrichtungen werden Sie überraschen! Freuen Sie sich auf die anschließende Verkostung und bringen Sie bitte geeignete Behältnisse mit, um den König der Kuchen sicher zu transportieren.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37710** Mi., 08.10.25, 17:30-21:30 Uhr  
Werther, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche, Weststr. 12  
38,10 €

### Pralinen, Trüffel & Co. zum Weihnachtsfest

Dirk Gerdau

Genießen Sie himmlische Pralinen, Trüffel und feinstes Konfekt – perfekt zum Selbstverwöhnen oder als Geschenk. An diesem Abend lernen Sie Fähigkeiten wie das Befüllen von Hohlkörpern, Temperieren von Schokolade, Überziehen von Pralinen und den Umgang mit dem Spritzbeutel. Der weihnachtliche Zauber steht im Mittelpunkt dieses Abends mit Zutaten wie zartem Nougat, Marzipan, Nüssen, Mandeln und feinen Gewürzen.

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37730** Mi., 03.12.25, 17:30-21:30 Uhr  
Borgholzhausen, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche (über der Sporthalle), Osningstr. 14  
40,10 €



### Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Dirk Gerdau

Entdecken Sie die Herkunft der Schokolade und lernen Sie, wie man sie richtig temperiert. Kreieren Sie Ihre eigenen Glücksmacher mit vielfältigen Zutaten, gießen Schokoladentafeln und zaubern kleine weihnachtliche Konfektstücke. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Klingt das nicht verlockend? Ein genussvoller Abend voller süßer Kreativität wartet auf Sie!

**Bitte mitbringen:** evtl. Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter

**37740** Mi., 19.11.25, 17:45-21:30 Uhr  
Werther, P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule, Küche, Weststr. 12  
37,90 €

### Eine Dose voller Kekse

Plätzchen backen für die Weihnachtszeit –  
Neue Rezepte

Gabriela Szymanski-Wilcke

Jede Gruppe an einer Kücheninsel zaubert ein bis zwei köstliche Plätzchensorten und am Ende nimmt jede\*r eine Dose voller festlicher Leckereien mit nach Hause. So einfach und schön kann die Weihnachtsbäckerei sein! Gemeinsam backen und die festliche Stimmung genießen.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtuch, große Keksdose

**37780** Mi., 26.11.25, 18:00-21:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Küche, Kättkenstr. 14  
32,90 €

**37790** Sa., 06.12.25, 13:00-16:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
32,90 €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





In der Welt  
zuhause

## Deutsch Grundbildung Fremdsprachen

<b>INHALT</b>	Deutsch-Integrationskurse	120
	Weitere Deutschkurse	121
	Deutsch-Prüfungen, Einbürgerungstests	122
	LernTREFF, Lesen und Schreiben, Mathe	124
	Englisch, Englisch mit Muße	126
	Französisch, Italienisch, Spanisch	132
	Niederländisch, Schwedisch	134
	Norwegisch, Lettisch	136
	Türkisch, Griechisch	137
	Japanisch, Vokabeltraining	138
	Gebärdensprache	138
	Kursbezeichnungen im Sprachenbereich	139



## Deutsch-Integrationskurse

Die Integrationskurse sind aufgeteilt in einen Basiskurs (Module 1-3), einen Aufbaukurs (Module 4-6) und einen Orientierungskurs. Jedes Modul umfasst 100 Stunden. Der gesamte Kurs besteht aus 700 Stunden. Alphabetisierungs- und Zweitschriftlernerkurse haben einen Umfang von 1000 Stunden. Nach Beendigung des Kurses wird der „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1“ (DTZ) abgelegt. Der anschließende Orientierungskurs (100 U.-Std.) vermittelt Grundkenntnisse der deutschen Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Gesellschaft.

Die vhs Ravensberg bietet bei Bedarf Kurse in allen Verbandsgemeinden an. Berechtig/verpflichtet sind folgende Personengruppen:

- Spätaussiedler\*innen,
- neu zugewanderte Ausländer\*innen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Geflüchtete mit einer Aufenthaltsgestattung zur Durchführung des Asylverfahrens,
- Ausländer\*innen, die bereits länger in Deutschland leben,
- Deutsche mit Migrationshintergrund und
- Ausländer\*innen, die von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden.

Die Eigenbeteiligung der Teilnehmer\*innen mit Berechtigung bzw. mit einer Verpflichtung der Ausländerbehörde beträgt in der Regel je Modul 229,- €. Teilnehmer\*innen ohne Berechtigung zahlen 458,- €. Bei Bezug von Sozialleistungen (Bürgergeld, Wohngeld) kann ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden.

Informationen zu allen Bereichen der Integrationskurse gibt es im Internet unter <https://www.bamf.de>.

Mehr Informationen zu unseren Integrationskursen erhalten Sie bei uns telefonisch unter **05201/8109-25, -45**.

Unter <https://bamf-navi.bamf.de/de/> können Sie einsehen, welche Integrationskurse in Ihrer Nähe stattfinden.



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

### Beratung und Einstufung

Vor Beginn des Integrationskurses findet eine Beratung und Einstufung statt. Dabei wird festgestellt, ob Teilnehmende schon etwas Deutsch sprechen und schreiben können und ob sie einen Allgemeinen Integrationskurs, einen Integrationskurs mit Alphabetisierung oder einen Zweitschriftlernerkurs benötigen. Auch wird in dem Test festgestellt, ab welchem Kursabschnitt (Modul) der Einstieg sinnvoll ist.

Zur Vereinbarung eines Termins melden Sie sich bitte telefonisch unter **05201/8109-25,-45** oder persönlich in der Volkshochschule, Kiskerstraße 2, 33790 Halle.

Bitte bringen Sie Ihren Pass/Ausweis oder Aufenthaltstitel mit.



## Weitere Deutschkurse

### Deutsch A2.1

Haben Sie Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten diese gerne erweitern? Oder haben Sie bereits einen Integrationskurs besucht und mit dem Zertifikat unter Niveau A2 abgeschlossen? Dann ist unser A2-Kurs für Sie richtig. Hier können Sie gezielt das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainieren. Der Kurs findet an zwei Abenden pro Woche in Präsenz statt.

**40910** Di., 09.09.25 - Di., 16.12.25,  
25 Termine, 18:30-20:45 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 14,  
Kättkenstr. 14  
225,00 € (Ermäßigung für  
Inhaber\*innen von HallerCard oder  
WertherLebenPass)

### Deutsch B1 Neda Klessing

Haben Sie Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten diese gerne erweitern? Oder haben Sie bereits einen Integrationskurs besucht und mit dem Zertifikat (A2) abgeschlossen? Dann ist unser B1-Kurs genau richtig für Sie. Hier können Sie gezielt das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainieren. Der Kurs findet an drei Vormittagen pro Woche in Präsenz statt. Im Anschluss können Sie sich für eine Deutsch B1-Prüfung anmelden. Lehrbuch: Schritt für Schritt zum DTZ, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-251087-8, Hueber Verlag

**40920** Di., 16.09.25 - Do., 12.02.26,  
50 Termine, 09:00-12:15 Uhr  
Halle, Kursort auf Anfrage  
450,00 € (Ermäßigung für  
Inhaber\*innen von HallerCard oder  
WertherLebenPass)



## Deutsch-Prüfungen

### Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1“ g.a.s.t.

Die vhs Ravensberg ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für Deutsch und bietet je nach Bedarf Prüfungen an. Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ist für Migrant\*innen in Deutschland entwickelt worden und wird seit 2009 eingesetzt. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Gruppenprüfung und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. In jedem Prüfungsteil – Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen – können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen.

Seit dem 01.01.2023 können ausschließlich folgende Personengruppen zum DTZ zugelassen werden:

- Personen mit einer Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder (sofern keine Teilnahmeberechtigung vorhanden)
- Personen, die mindestens ein Kursabschnittsmodul des Integrationskurses besucht haben.

Für interessierte Selbstzahler, die keine Teilnahmeberechtigung besitzen und nicht an mindestens einem Kursabschnitt (Modul) teilgenommen haben, gibt es die Prüfungen „telc Deutsch A2/B1“ und „Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1“.

Für Personen, die keine Berechtigung besitzen, aber an mindestens einem Kursabschnitt (Modul) in einem Integrationskurs teilgenommen haben, kostet die Prüfung 150,- €. Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der vhs entstandenen Kosten in Rechnung gestellt. Bitte melden Sie sich frühzeitig persönlich an. Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch: 05201/8109-45, -25.

**41500** Sa., 13.09.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, Henry-Dunant-Haus des DRK, Bismarckstr. 1

**41501** Sa., 22.11.25, 08:30-16:00 Uhr  
Steinhagen, Rathaus, Am Pulverbach 25

**41502** Sa., 22.11.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14

**41503** Sa., 06.12.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14

### Prüfung „telc Deutsch A2/B1“

Die Prüfung „telc Deutsch A2/B1“ ist eine Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Das Zertifikat bescheinigt Deutschkompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1. Diese Prüfung eignet sich insbesondere für Personen ohne Integrationskursbezug, die ohne Kursteilnahme an einer Prüfung teilnehmen möchten. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Interessierte Teilnehmende erhalten einen Modelltest unter: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/> Die Prüfung muss als Gesamtprüfung (schriftlich und mündlich) abgelegt werden.

Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der vhs entstandenen Kosten in Rechnung gestellt. Wichtig: Das Mindestalter bei Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre und muss durch Vorlage des Passes nachgewiesen werden. Bitte melden Sie sich frühzeitig persönlich an. Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch: 05201/8109-45, -25.

**41520** Sa., 20.09.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
160,00 €

### Prüfung „Deutsch-Test für den Beruf B2“

Diese Prüfung bescheinigt Sprachkenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2 nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“ für Sprachen. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Gruppenprüfung und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der vhs entstandenen Kosten in Rechnung gestellt. Wichtig: Nur Teilnehmende aus dem Berufssprachkurs Deutsch B2 können die Prüfung ablegen. Bitte melden Sie sich frühzeitig persönlich an. Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch: 05201/8109-45, -25.

**41535** Sa., 13.12.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Aula, Kättkenstr. 14  
gebührenfrei



### Prüfung „Deutsch B2“

Diese Prüfung bescheinigt Sprachkenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2 nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“ für Sprachen. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Gruppenprüfung und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der vhs entstandenen Kosten in Rechnung gestellt. Bitte melden Sie sich frühzeitig persönlich an. Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch: 05201/8109-45, -25.

**41540** Sa., 13.09.25, 08:30-16:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Bahnhofstr. 40  
180,00 €

## Einbürgerungstests

Ein bestandener Test zu Fragen aus Politik, Kultur und Geschichte Deutschlands ist eine von mehreren Voraussetzungen für eine Einbürgerung. Der Test besteht aus 30 Fragen zur Bundesrepublik und 3 Fragen zum jeweiligen Bundesland. Von diesen insgesamt 33 Fragen müssen mindestens 17 richtig beantwortet werden. Die Bewerber\*innen haben 1 Stunde Zeit zur Bearbeitung. Weitere Informationen und einen Mustertest gibt es im Internet: [www.bamf.de/Einbürgerung](http://www.bamf.de/Einbürgerung) Für diese Prüfung ist eine persönliche Anmeldung, spätestens 4 Wochen vorher, erforderlich. Weitere Infos unter: 05201/8109-45, -25. Bei bestandenerm Abschlusstest im Orientierungskurs ist ein Einbürgerungstest nicht mehr notwendig. Die Gebühr beträgt 25,- €.

Prüfungsort: Halle, Bürgerzentrum Remise, Café, Kiskerstr. 2

**41550** Do., 11.09.25, 15:00-16:00 Uhr

**41551** Mi., 08.10.25, 09:00-10:00 Uhr

**41552** Do., 06.11.25, 15:00-16:00 Uhr

**41553** Mi., 03.12.25, 09:00-10:00 Uhr

**41554** Do., 15.01.26, 15:00-16:00 Uhr

### Sprach- und Begegnungscafé in Kooperation mit Impuls, der Flüchtlingsberatung der Stadt Halle (Westf.) und Ehrenamtlichen

Jeden Dienstag von 18 bis 19:30 Uhr findet im Café der Remise das Sprach- und Begegnungscafé statt. Es bietet einen offenen Treffpunkt für Geflüchtete und Einheimische gleichermaßen. Das erwartet Sie:

- Raum für Begegnung: Lernen Sie neue Menschen kennen und knüpfen Sie wertvolle Kontakte.
- Gegenseitiges Kennenlernen: Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Kulturen und Traditionen.
- Bewusst deutschsprachige Kommunikation: Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in entspannter Atmosphäre.
- Austausch zu persönlichen Situationen und Erfahrungen: Teilen Sie Ihre Erlebnisse und hören Sie von anderen.
- Benennung von Unterstützungsbedarfen und Lösungssuche: Finden Sie gemeinsam Antworten auf Fragen und Herausforderungen.
- Zugang zu örtlichen Freizeitangeboten (Sport, Kultur...): Entdecken Sie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten in Halle.
- Einbindung in das gesellschaftliche Leben: Seien Sie ein Teil unserer Gemeinschaft.

Information & Anmeldung:  
Ljubov Greiffenberg & Wibke May  
E-Mail: [impuls@hallewestfalen.de](mailto:impuls@hallewestfalen.de)  
oder Tel. 05201/183-210





## Lerntreff · Lesen und Schreiben · Mathe

### LernTREFF im Quartier

Gabriele Ortner

Komm zum LernTREFF! Hier bekommst du Unterstützung beim Lesen, Schreiben, Rechnen und anderen Alltagsfragen. Wir haben dafür Lernmaterialien, Bücher, Spiele und iPads. Vielleicht bist du auch auf der Suche nach Weiterbildungsangeboten oder Hilfen im Alltag? Eine Dozentin der Volkshochschule hilft dir gerne. Es gibt Getränke und kleine Snacks.

Das Lerncafé ist für alle ab 16 Jahren, ohne Anmeldung und kostenlos.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat in Halle und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in Vermold.

Wir freuen uns auf dich!

**41700** Mi., 03.09.25 - Mi., 17.12.25, 8 Termine, 14:00-16:15 Uhr Halle, Bürgerzentrum Remise, Raum 5, Kiskerstr. 2

**41705** Mi., 10.09.25 - Mi., 10.12.25, 7 Termine, 14:00-16:15 Uhr Vermold, Haus der Familie, Erdgeschoss, Altstadtstr. 4



### Lesen und Schreiben im Alltag – für Menschen mit und ohne Behinderung in Zusammenarbeit mit dem Begegnungszentrum Halle

Gabriele Ortner

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit oder ohne Behinderung, die nicht gut oder gar nicht lesen und schreiben können. Es wird auf jede Person individuell eingegangen. In einem Gespräch vorab wird geklärt, welche Unterstützung jede einzelne Person braucht und was sinnvoll ist. Dieses Angebot ist gebührenfrei – mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union. Weitere Informationen zum Europäischen Sozialfonds siehe [www.esf.nrw](http://www.esf.nrw).

**41775** Mi., 03.09.25 - 17.12.25, 14 Termine, 17:30-19:00 Uhr Halle, Begegnungszentrum Halle, Klingenhagen 10 a

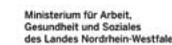
### Lesen und Schreiben mit Vorkenntnissen

Karin Bösch

Es gibt viele Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können. In diesem Kurs wird Ihnen geholfen, Ihre Scheu zu überwinden und Ihre Lese- und Schreibkenntnisse zu verbessern. Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe statt, in der auf jede\*n Teilnehmer\*in persönlich eingegangen wird. Dieses Angebot ist gebührenfrei – mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union. Weitere Informationen zum Europäischen Sozialfonds siehe [www.esf.nrw](http://www.esf.nrw).

**41785** Di., 02.09.25 - 16.12.25, 14 Termine, 15:00-16:30 Uhr Werther, Haus Werther, Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36

Mit freundlicher Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



### Lesen und Schreiben im Alltag – für Menschen mit und ohne Behinderung in Zusammenarbeit mit der FLEX® Eingliederungshilfe gGmbH

Karin Bösch

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung, die aus verschiedenen Gründen nicht oder nicht mehr gut lesen und schreiben können. Erwachsene, die an diesem Kurs teilnehmen, können ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern. Es wird auf jede\*n Teilnehmer\*in individuell eingegangen.

Dieses Angebot ist gebührenfrei – mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union. Weitere Informationen zum Europäischen Sozialfonds siehe [www.esf.nrw](http://www.esf.nrw).

**41780** Di., 02.09.25 - 16.12.25, 14 Termine, 09:30-11:00 Uhr Werther, Haus Werther, Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





### Mathe von Frau zu Frau

#### Mathe mal wirklich, wirklich anders!

Kristin Döring

Gemeinsam spielen, staunen und entdecken – dazu möchte ich Sie gerne einladen: Bambus-Spielereien, Muggelstein-Ideen, Muster-Kunst und Joker-Inspirationen warten auf Sie. Sind Sie neugierig auf (m)einen spielerisch-kreativen Umgang mit der Mathematik? Dann lassen Sie uns spielen und ins Gespräch kommen, oder?

- 41800 Fr., 26.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
Fr., 10.10.25, 10:00-11:30 Uhr  
Fr., 31.10.25, 10:00-11:30 Uhr  
Fr., 14.11.25, 10:00-11:30 Uhr  
Fr., 28.11.25, 10:00-11:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Raum 5, Kiskerstr. 2  
48,00 (25,50) €

## Englisch

### Englisch: Beratung und Einstufungstest

Ein Service der vhs Ravensberg für die passgenaue Auswahl Ihres Englischkurses. Lassen Sie sich individuell beraten, um den richtigen Kurs für Ihre Vorkenntnisse und Lernziele zu finden. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Englischbereich und können an einem Einstufungstest teilnehmen, der sofort ausgewertet wird. Die Lehrbücher liegen zur Ansicht aus. Beratung und Test sind gebührenfrei.

- 42020** Joanna Zajackowska  
Mo., 08.09.25, 18:00-20:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4
- 42030** Monika Stricker  
Di., 09.09.25, 18:00-20:00 Uhr  
Versmold, Haus der Familie,  
Obergeschoss, Altstadtstr. 4
- 42040** Joanna Zajackowska  
Mi., 10.09.25, 18:00-20:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14
- 42050** Monika Stricker  
Do., 11.09.25, 18:00-20:00 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2



### Englisch für Anfänger\*innen (A1.1)

Evelyn Schlingmann

Möchten Sie gerne Englisch lernen, um sich z.B. bei Reisen ins Ausland besser verständigen zu können? Wenn Sie noch Anfänger\*in sind oder das Gefühl haben, früher Gelerntes aus dem Englischunterricht längst vergessen zu haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier kommen Sie der englischen Sprache Schritt für Schritt näher. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Wortschatz, Grammatik und Sprachübungen.  
Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-501753-5, Klett Verlag, Unit 1

- 42100** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Laukshof 10  
82,20 (42,60) €

### Englisch für den Urlaub (A1.2)

#### mit geringen Vorkenntnissen

Joanna Zajackowska

Sie planen demnächst einen Urlaub und möchten Ihre Englischsprachkenntnisse gerne auffrischen? In diesem Kurs werden alle relevanten Redewendungen für den Urlaub vermittelt. Außerdem werden viele authentische Sprachanlässe geschaffen und Gespräche simuliert, um das dialogische Sprechen intensiv zu üben. Die Aussprache wird dabei ebenfalls trainiert. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.  
Bitte mitbringen: Die Kopierkosten in Höhe von 3,- € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

- 42105** Mo., 15.09.25 - 08.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
82,20 (42,60) €

### Englisch (A2.1)

Haben Sie zwar Englisch vor längerer Zeit in der Schule gelernt, aber das Gefühl, vieles vergessen zu haben? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre schlummernden Kenntnisse aufzufrischen! Neben Wortschatz und Grammatik spielt auch die Kommunikation eine große Rolle, damit Sie mehr Sicherheit beim Englischsprechen gewinnen. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Themen und Übungen.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-501757-3, Klett Verlag, Unit 1

- 42200** Evelyn Schlingmann  
Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Laukshof 10  
82,20 (42,60) €

- 42210** Rüveyda Yildiz  
Di., 16.09.25 - 09.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 35,  
Kättkenstr. 14  
82,20 (42,60) €

### Englisch (A2.3)

Lesia Gnatiuk

Wenn Sie bereits gute Basiskenntnisse erworben haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In lockerer Atmosphäre können Sie Ihr Englisch Know-how weiter ausbauen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Wortschatz, Grammatik und Sprachübungen.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-501757-3, Klett Verlag, Unit 8/9

- 42220** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 30,  
Kättkenstr. 14  
82,20 (42,60) €



### Englisch intensiv (A2/B1)

#### Lernen in kleiner Gruppe

Stephen Parsick

Der Kurs legt den Fokus auf mündliche Kommunikation, um die Angst vor Fehlern in Englisch abzubauen. Durch freie Themenwahl können die Teilnehmer\*innen ihren Wortschatz erweitern und Alltagssituationen durchspielen, die im Beruf oder auf Reisen relevant sind. Grundlagen der englischen Grammatik werden ebenfalls behandelt und eingeübt. Zudem ist jede\*r Teilnehmende eingeladen, eigene Themen und Interessen in den Unterricht einzubringen.

**42250** Mo., 15.09.25 - 08.12.25,  
11 Termine, 20:15-21:45 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
120,00 €

### Englisch intensiv (A2/B1) – Auffrischung monatlich

Monika Stricker

Möchten Sie einmal im Monat Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir treffen uns in einer lockeren Gesprächsrunde, wobei auch grammatische Fragen erörtert werden. Come and join us!

**42260** Do., 18.09.25, 18:00-20:15 Uhr  
Do., 09.10.25, 18:00-20:15 Uhr  
Do., 13.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Do., 11.12.25, 18:00-20:15 Uhr  
Vermold, Haus der Familie,  
Obergeschoss, Altstadtstr. 4  
51,00 (27,00) €

### Eighties//Expressiv-Workshop und englische Führung durch die Ausstellung (A2/B1)

**Sprache im Museum – in Zusammenarbeit mit dem Museum Peter August Böckstiegel**  
Anja Mennecke

In diesem Workshop verbinden wir Sprache mit Kultur: Anhand der Ausstellung „Eighties//Expressiv“ im Museum Peter August Böckstiegel wenden Sie Ihre Englischkenntnisse kreativ an. An zwei Vormittagen erarbeiten wir praktischen Wortschatz zur Beschreibung und Diskussion von Kunst. Den Abschluss bildet eine englischsprachige Führung. So erwerben Sie eine gute sprachliche Grundlage für Museumsbesuche. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf (A2/B1)-Niveau. Eintritt und Führung sind in der Gebühr enthalten.

**42270** Do., 16.10.25, 10:00-13:30 Uhr  
Fr., 17.10.25, 10:00-13:30 Uhr  
Werther, Museum Peter August  
Böckstiegel, Schloßstr. 109/111  
78,00 (55,00) €



### It's Teatime, my dear! Cooking & Conversation (A2/B1)

Anja Mennecke

Let's come together for tea and delicious treats you'll make yourself! Enjoy Earl Grey Banana Muffins, learn to make buttermilk scones and Lemon Curd, and try Indian spiced potato wraps. Savor vegetarian Scotch eggs, Cornish fairings, and porridge squares. Enjoy chatting about British culture and lifestyle over forks full of crunchy and tasty salad. You will be surprised how easy it is to speak and cook in English all at the same time! Looking forward to seeing you there!

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Küchenhandtuch, Restebehälter. Getränke werden gestellt.

**42280** Do., 18.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Borgholzhausen, P.-A.-Böckstiegel-  
Gesamtschule, Küche  
(über der Sporthalle), Osningstr. 14  
35,00 €

### Englische Stadtführung "PIUM" A Guided Tour of Borgholzhausen in English (A2/B1)

Anja Mennecke

Starting out from the "Pium Patt" – a virtual tour of Borgholzhausen originally initiated by the Borgholzhauser Heimatverein – we will make our way through the historic center of the town and look for traces of the past and its effects on the present. We will find out what a "Kiepenkerl" is, why Borgholzhausen has an American twin town, how many schools and churches the town has had in past and present, and what started the tradition of the honey cake bakers. We will end our tour at the Heimatmuseum with some snacks and drinks, while following up the tour with a little quiz. Bitte mitbringen: Block und Stift

**42290** Sa., 13.09.25, 15:00-18:00 Uhr  
Borgholzhausen, Kultur- und  
Heimathaus, Deelee, Freistr. 25  
22,00 (12,50) €



### Englisch (B1)

Dieses Angebot soll diejenigen ansprechen, die bereits Vorkenntnisse auf (A2)-Niveau haben und neben Wortschatz und Grammatik auch die Kommunikationsfähigkeit auffrischen und ausbauen möchten. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch kommen tagesaktuelle Themen zur Sprache sowie gerne Themen, die Teilnehmer\*innen einfließen lassen.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-501776-4, Klett Verlag, Unit 1

**42300** Conrado Seifert  
Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule,  
Klassenraum 1, rotes Gebäude E,  
Schulstr. 14  
102,00 (52,50) €

**42305** Yvonne Hildebrandt  
Di., 16.09.25 - 09.12.25,  
11 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 30,  
Kättkenstr. 14  
82,20 (42,60) €

### English Conversation (B1/B2)

Joanna Zajackowska

Do you want to improve your English speaking skills? In this class, we are going to discuss many different topics in a friendly and relaxed atmosphere. Besides, we are going to repeat some grammar. If you are on (B1)-level, you are welcome to be part of the circle.

Bitte mitbringen: Die Kopierkosten in Höhe von 5,- € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

**42310** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 30,  
Kättkenstr. 14  
102,00 (52,50) €

**42320** Di., 16.09.25 - 09.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Laukshof 10  
102,00 (52,50) €

### Englisch intensiv (B1/B2)

#### Lernen in kleiner Gruppe

Stephen Parsick

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv vorhandene Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Die Teilnehmenden sollten 5-6 Jahre Schulenglisch gehabt haben, da die Unterrichtssprache Englisch ist. Schwerpunkte des Kurses sind neben dem Aufbau und der Ergänzung des Wortschatzes, die Auseinandersetzung mit Grammatik sowie das Training in Aussprache und Hörverstehen.

**42330** Mo., 15.09.25 - 08.12.25,  
11 Termine, 18:45-20:15 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
120,00 €

### English Conversation (C1)

Gesina Husen

At level (C1) you are an advanced speaker of English and if you want to keep fit or improve your command of English you will be right in this class. Conversations will be sparked up by present day life in our global village: politics, cultural topics, personal interests, environment, economy. You name it! We will have fun and if conversation runs dry, we will reactivate other language skills like listening comprehension, reading and writing skills as well as grammar by using different sorts of material. Material will be handed out (expenses).

**42500** Fr., 19.09.25 - 05.12.25,  
9 Termine, 09:00-10:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
86,00 €



## Englisch mit Muße

### Englisch mit Muße (A1) mit geringen Vorkenntnissen

Regine Freitag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch mit Leichtigkeit und in einer kleinen Gruppe lernen möchten. Das Lerntempo ist langsamer als in den Standard-Englischkursen. Ideal für alle, die Englisch auf Reisen, im Familien- und Freundeskreis nutzen oder sich geistig fit halten möchten – oder einfach schon immer Englisch lernen wollten.  
Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-501753-5, Klett Verlag, Unit 4

**42605** Di., 16.09.25 - 09.12.25,  
11 Termine, 09:30-11:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Raum 6,  
Kiskerstr. 2  
91,00 (47,00) €

### Englisch mit Muße (A2)

Kerstin Lohmann-Kreft

Sie haben schon Englischkenntnisse auf der Stufe (A2) und fühlen sich beim freien Sprechen noch unsicher? In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihren Wortschatz, um sich in alltäglichen Situationen gut zu verständigen. Sie lernen Kommunikationsstrategien kennen, die Ihnen helfen, ein Gespräch auch dann souverän fortzuführen, wenn Ihnen einmal eine Vokabel fehlt.  
Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8, Cornelsen Verlag, Unit 7

**42620** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 09:00-10:30 Uhr  
Vermold, DRK, Ravensberger Str. 39 a  
96,00 (52,00) €

### Englisch mit Muße (A2)

Kerstin Lohmann-Kreft

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen (A2) geeignet. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation. Die Verständigung in Alltagssituationen und im Urlaub wird eingeübt, es wird mit Muße und ohne Zeitdruck gelernt.

Lehrbuch: nach Absprache

**42625** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 10:45-12:15 Uhr  
Vermold, DRK, Ravensberger Str. 39 a  
96,00 (52,00) €

### Englisch mit Muße (B1)

Lesia Gnatiuk

Wenn Sie bereits über englische Grundkenntnisse auf Level (A2) verfügen, ist dies der passende Kurs für Sie. Mit abwechslungsreichen Inhalten und Übungen zum Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2, Hybrid Edition allango, ISBN 978-3-12-501711-5, Klett Verlag, Unit 1

**42650** Fr., 19.09.25 - 12.12.25,  
10 Termine, 09:00-10:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Raum 6,  
Kiskerstr. 2  
83,00 (43,00) €



## Französisch

### Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Heidi Klusmann

Ein Croissant in Paris, Crêpes in der Normandie, Lavendelfelder in der Provence, Surfen am Atlantik – Frankreich weckt Sehnsüchte. Doch wer Land und Leute wirklich kennenlernen will, sollte etwas Französisch sprechen. In diesem Kurs frischen wir Schulkenntnisse auf und erweitern den Wortschatz. Mit einem kommunikativen Lehrbuch und ergänzendem Material üben wir Alltagssituationen ganz ohne Druck. Alors, du courage, nur Mut! Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch inkl. Lizenzschlüssel allango, ISBN 978-312529077-8, Klett Verlag, Lektion 5

**43010** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 35,  
Kättkenstr. 14  
91,00 (47,00) €

### Französisch mit Vorkenntnissen (A2.2)

Heidi Klusmann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Vorkenntnisse auf (A1/A2)-Niveau festigen und erweitern möchten. Durch alltagsnahe Übungen und Themen gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Sprachanwendung. Lehrbuch: Voyages Neu A2, Kurs- und Übungsbuch inkl. Lizenzschlüssel allango, ISBN 978-312529087-7, Klett Verlag, Lektion 3

**43100** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 36,  
Kättkenstr. 14  
91,00 (47,00) €

### Englisch mit Muße (B2)

Maria Lindner

In this class you will have the chance to practise your speaking skills. We'll talk about a multitude of topics that are sparked up by you and/or the teacher. As for other skills (grammar, writing, reading comprehension) a proper English book will provide us with material.

Lehrbuch: On Point (B2) Student's Book (ISBN 978-3-12-501275-2) + Workbook (ISBN 978-3-12-501276-9), Klett Verlag, Unit 9

**42660** Di., 16.09.25 - Di., 16.12.25,  
11 Termine, 09:30-11:00 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Raum 2  
(Clubraum), Alte Kirchstr. 4  
91,00 (47,00) €



## Italienisch

### Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Stefan Adamsky

Buongiorno! Sie haben erste Italienischkenntnisse und möchten diese erweitern? In diesem Kurs lernen Sie, alltägliche Gespräche zu führen und sich über Themen wie Hobbys, Reisen und Familie zu unterhalten. Mit abwechslungsreichen Übungen erweitern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und lernen nützliche Redewendungen. Ob beim Besuch eines Weinguts oder des schiefen Turms von Pisa – mit Italienisch macht alles mehr Spaß! Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-525590-6, Klett Verlag, Lektion 6

**44010** Mi., 17.09.25 - 10.12.25,  
11 Termine, 17:45-19:15 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Laukshof 10  
91,00 (47,00) €

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger\*innen (A1.1)

Cristina Macarena Graef

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gerne Spanisch von Anfang an lernen möchten. Verschiedene Themengebiete, wichtige Redewendungen und Grammatik sind Bestandteile dieses Kurses. Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein und erleben Sie Ihre ersten Spracherfolge!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag, Lektion 1

**45005** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
Werther, Haus Werther, Konferenzraum (Raum 1), Schloßstr. 36  
91,00 (47,00) €



Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





### Spanisch (A2.1)

Sie haben bereits Spanisch-Grundkenntnisse und möchten diese gerne vertiefen? In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihren Wortschatz und trainieren das freie Sprechen, um sich sicher und fließend in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-514682-2, Klett Verlag, Lektion 1

**45100** Conrado Seifert  
Di., 16.09.25 - 09.12.25,  
11 Termine, 17:45-19:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 37,  
Kättkenstr. 14  
91,00 (47,00) €

**45110** Samyra Adam Rohrig  
Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule,  
Klassenraum 1, rotes Gebäude E,  
Schulstr. 14  
91,00 (47,00) €

### Business-Spanisch (B1/B2) (online) Impulse für eine erfolgreiche Kommunikation

Mónica Molina Arenas

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse im beruflichen Kontext sicher anwenden? An diesem kompakten Online-Abend erhalten Sie erste Einblicke in den sprachlichen und kulturellen Sprachgebrauch im Beruf. Sie lernen typische Anwendungsgebiete kennen, erfahren Do's und Don'ts in der Kommunikation und erweitern Ihren Wortschatz.

Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**45200**  Online-Kurs  
Di., 02.09.25, 17:00-18:00 Uhr  
5,00 €

### Spanisch intensiv (B2.2)

**Lernen in kleiner Gruppe**  
Conrado Seifert

In diesem Kurs können Sie Ihre fortgeschrittenen Spanischkenntnisse weiter ausbauen. Kommunikation spielt dabei eine wichtige Rolle. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Neben dem Lehrbuch wird auch mit aktuellen Nachrichten gearbeitet. Der Dozent ist Muttersprachler.

Lehrbuch: Aula internacional Plus 5 (B2.2) – Edición híbrida, ISBN 978-3-12-515834-4, Klett Verlag, Lektion 1

**45300** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 17:45-19:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 37,  
Kättkenstr. 14  
120,00 €

## Niederländisch

### Niederländisch für den Urlaub (A1)

**Kompaktkurs am Wochenende**  
Udo Graul

Reisen in die Niederlande – mit Sprachkenntnissen im Gepäck gleich viel schöner! Dieses Kompaktseminar für Anfänger\*innen vermittelt an einem Wochenende grundlegende Niederländischkenntnisse für den Urlaub. Themen sind u.a. Begrüßung, kurze Gespräche, Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen und im Restaurant bestellen. Der Fokus liegt auf praktischer Anwendung der Sprache, Grammatik wird auf das Nötigste reduziert. Sie erhalten ein Manuskript, was bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

**46005** Fr., 14.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 15.11.25, 09:00-16:15 Uhr  
So., 16.11.25, 09:00-12:15 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus,  
Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
88,00 € (48,00 €)

### Niederländisch mit Vorkenntnissen (B1)

Stephen Parsick

Muscheln sammeln in Zeeland? Oder unterwegs auf den künstlerischen Spuren Rembrandts im Amsterdamer Rijksmuseum? Die Niederlande haben viel zu bieten, und mit Sprachkenntnissen im Gepäck wird der Urlaub noch viel schöner! Sie sollten wenigstens 6 Semester Niederländisch gelernt haben und über Grundkenntnisse der Grammatik, der Aussprache und einen Grundwortschatz verfügen. Der Dozent hat selbst niederländische Wurzeln und ist in Rufweite der limburgischen Grenze aufgewachsen.

**46040** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 11:30-13:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr Amshausen,  
Gruppenraum 1. OG, Tiergarten 44  
122,00 (62,50) €

### Kom nou – Niederländisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Stephen Parsick

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen und verbessern? Dieser Kurs ist für alle, die schon mit den Grundlagen der niederländischen Sprache vertrauter sind sowie über einen elementaren Wortschatz verfügen. Im Unterricht wird überwiegend auf Niederländisch gesprochen, über alltägliche Dinge und besondere Situationen (Urlaub, Reise, Landeskunde usw.). Auch das Hörverständnis wird trainiert. Der Kurs lebt von den Beiträgen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Jeder ist also eingeladen „zijn zegje te doen“.

**46050** Do., 18.09.25 - Do., 08.01.26,  
11 Termine, 09:00-10:30 Uhr  
Borgholzhausen, Ev. Gemeindehaus,  
Kampgarten 1  
122,00 (62,50) €



## Schwedisch

### Schwedisch für Anfänger\*innen (A1)

Linda Hartwich

Alle, die schon immer einmal Schwedisch lernen wollten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen! In angenehmer Lernatmosphäre kommen wir der Sprache des hohen Nordens Stück für Stück näher. Vi ses!

Lehrbuch: Välkomna! Neu A1-A2, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-527951-3) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-527952-0), Klett Verlag, Lektion 1

**46200** Do., 18.09.25 - Do., 11.12.25,  
10 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
95,00 (49,00) €

### Schwedisch mit guten Vorkenntnissen (B1/B2)

Viveka Brameyer

Wenn du den folgenden Text verstehst, ist dieser Kurs für dich richtig:

- Du vill utöka ditt ordförråd
- Träna konversation
- Borsta upp din grammatik
- Läsa aktuella svenska texter
- Diskutera aktuella teman
- Läsa en bra bok
- Fira svenska traditioner

Välkommen till kursen!

Hinweis: Zum Abschluss des Kurses findet ein schwedisches Weihnachtskochen am 03.12.25 von 18:00-21:00 Uhr in der Küche des Berufskollegs statt.

Lehrbuch: Rivstart B1/B2, Schwedisch für Fortgeschrittene: Kursbuch mit Audios (ISBN 978-3-12-527994-0) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527995-7)

**46220** Mi., 17.09.25 - 03.12.25,  
10 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 14,  
Kättkenstr. 14  
91,00 (47,00) €



## Norwegisch

### Norwegisch für Fortgeschrittene (B1)

#### Aufbau-Kurs II

Lars Fedeler

In diesem Norwegischkurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre soliden Grundkenntnisse weiter auszubauen und zu festigen. In praxisnahen Übungen werden Basiskompetenzen für alltägliche Kommunikationssituationen, ein Grundwortschatz, Ausspracheregeln und die recht einfache norwegische Grammatik vermittelt. Der Dozent ist Muttersprachler. Neben dem Lehrbuch als rotem Faden wird auch mit Zusatzmaterial (Kopien) gearbeitet.

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, Kursbuch + MP3-CD (ISBN 978-3-12-528925-3), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0), Klett Verlag, Lektion 20

**46300** Do., 18.09.25 - 11.12.25,  
11 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 35,  
Kättkenstr. 14  
91,00 (47,00) €

## Lettisch

### Lettisch für Anfänger\*innen (A1)

#### Kompaktkurs am Wochenende

Sandra Kobusch

Čau! Möchten Sie gerne Lettisch lernen, um sich noch besser mit den Freunden der Partnerstädte unterhalten zu können? In diesem Kompaktkurs am Wochenende lernen Sie die Grundlagen der lettischen Sprache kennen, besonders das Alphabet und die Aussprache. Außerdem lernen Sie wesentliche Floskeln kennen, die Ihnen in Lettland nützlich sein können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen erste Basiskenntnisse zu vermitteln, die Ihnen dabei helfen, eigenständig weiter zu lernen. Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

**47300** Sa., 27.09.25, 10:00-15:15 Uhr  
So., 28.09.25, 10:00-15:15 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
68,00 €



## Türkisch

### Türkisch kurz & intensiv (B1)

Ramazan Özgentürk

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre fortgeschrittenen Türkischkenntnisse (B1-Niveau) am Wochenende intensiv auffrischen möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr enthalten. Bei Interesse kann ein Fortsetzungskurs angeboten werden.

**48054** Termin auf Anfrage  
Werther, Storck-Haus, Raum 3,  
Alte Bielefelder Str. 14  
60,00 €

## Griechisch

### Griechische Konversation (B1)

Christos Tsachpinis

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen. Egal, ob für den Urlaub, im Beruf oder in der Freizeit: Hier kommen Sie der griechischen Sprache Schritt für Schritt näher und lernen nebenbei Land & Kultur kennen. Es wird mit freien Materialien und Lektüren gearbeitet und besonders das Sprechen trainiert. Der Dozent ist Muttersprachler.

**48310** Mi., 17.09.25 - 17.12.25,  
12 Termine, 19:45-21:15 Uhr  
Halle, Berufskolleg, Raum K 36,  
Kättkenstr. 14  
129,00 €



## Japanisch

### Japanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Lukas Gawor

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Sie sollten Hiragana und Katakana schreiben sowie eigenständige Sätze mit Verben bilden können. Der Schwerpunkt liegt auf freiem Sprechen, sodass Sie häufig zum aktiven Sprachgebrauch ermutigt werden. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in den japanischen Alltag und die Kultur. Zusatzmaterial wird kostenlos vom Dozenten bereitgestellt.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, Kursbuch mit 2 Audio-CDs (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4), Klett Verlag, Lektion 10

**48410** Mo., 15.09.25 - 15.12.25,  
12 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Realschule, Laukshof 10  
129,00 €



## Vokabeltraining

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (online)

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt und mit Spaß Vokabeln lernen können? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange zeigt in seinem Webinar effektive Lernstrategien und verrät seine besten Vokabel-Lerntricks – für schnelle, nachhaltige Erfolge.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**48500**  Online-Kurs  
Di., 21.10.25, 19:00-21:30 Uhr  
23,00 €

## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache (DGS)

#### Stufe 2

Heiner Ender

Haben Sie schon gesehen, wie sich Gehörlose mit Gebärden unterhalten? Die Gebärdensprache wirkt komplex, ist aber auch für Hörende erlernbar. Dieser Kurs baut auf Stufe 1 auf und setzt Grundkenntnisse voraus. Vermittelt werden das Fingeralphabet, Gebärdenzeichen und Grundlagen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache. Ein Handout wird im Kurs verteilt, dafür werden 6,50 € eingesammelt.

**49002** Fr., 21.11.25, 17:30-20:45 Uhr  
Sa., 22.11.25, 10:00-15:00 Uhr  
Fr., 28.11.25, 17:30-20:45 Uhr  
Sa., 29.11.25, 10:00-15:00 Uhr  
Halle, Begegnungszentrum Halle,  
Klingenhagen 10 a  
103,00 (78,00) €



## Gut zu wissen...

Weitere Sprachangebote finden Sie auch bei unseren Nachbar-Volkshochschulen im Kreis Gütersloh:

#### vhs Gütersloh

Auskunft: Henrike Dulisch | Tel. 05241/822920

#### vhs Verl | Harsewinkel | Schloß Holte-Stukenbrock

Auskunft: Anke Priepe | Tel. 05207/9174-23

#### vhs Reckenberg-Ems

Auskunft: Sabine Höller-Pietsch  
Tel. 05242/9030316

### Kursbezeichnungen im Sprachenbereich

Unsere Kurse orientieren sich an den sechs Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen, die Sie im Folgenden beschrieben finden. Damit ist ein international vergleichbarer Maßstab für die sprachliche Handlungskompetenz entstanden. Bezogen auf die klassischen Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben kann man einschätzen, inwieweit eine Fremdsprache beherrscht wird. Bei den einzelnen Kursen haben wir für Sie angegeben, welche Niveaustufe am Ende des Semesters erreicht sein soll.

#### Elementare Sprachverwendung

##### A1 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.

**Schreiben:** Formulare, z.B. im Hotel oder in Behörden, ausfüllen.

##### A2 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen.

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

#### Selbstständige Sprachverwendung

##### B1 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben.

##### B2 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.

#### Kompetente Sprachverwendung

##### C1 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.

**Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

**Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

##### C2 – am Ende dieser Stufe können Sie...

**Hören:** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.

**Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen.

**Lesen:** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.

**Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



Weiterkommen  
mit der vhs

## Beruf Digitales Umwelt

<b>INHALT</b>	Berufliche Bildung, Softskills, Kommunikation	142
	Digitales, EDV	146
	EDV Einzelberatung	155
	Finanzen	156
	Sonderthema: Künstliche Intelligenz	157
	Umwelt, Klima	161
	Energiesparwochen	164
	Unterhaltungselektronik	167



## Berufliche Bildung · Softskills · Kommunikation

### Schlagfertigkeitstraining

**Geistiges Jiu-Jitsu und Verbalkarate**  
Dahms Privatinstitut

In diesem Seminar lernen Sie, souverän mit Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten umzugehen. Schlagfertigkeitstechniken werden gezielt trainiert, um in stressigen Verhandlungssituationen schneller und besser zu reagieren. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit unfairen Angriffen. Praxisnahe Übungen und persönliche Fallbeispiele fördern Selbstsicherheit und stärken Ihre Kommunikationskompetenz.

**51010** So., 07.09.25, 09:30-16:30 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
98,00 €

### Erfolg beginnt im Kopf

**Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig**  
(online)  
Steve Windisch

Wir alle streben nach Erfolg, der maßgeblich von unserer inneren Haltung beeinflusst wird. Wie können wir mutig und selbstbewusst leben, ohne Selbstzweifeln zu erliegen? Dieser Vortrag zeigt, wie wir ein „Erfolgs-Mindset“ entwickeln und gezielt aufbauen können. So gehen wir Herausforderungen sicher und motiviert an, erreichen ambitionierte Ziele und bleiben in entscheidenden Momenten dran.

Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51020** Online-Kurs  
Mo., 03.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
9,00 €



### Rhetorik-Workshop

**Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen** (online)  
Matthias Dahms

Ein überzeugendes Auftreten in Reden und Verhandlungen ist oft der Schlüssel zum Erfolg. In diesem Online-Workshop trainieren Sie mit vielen praktischen Übungen Ihre rhetorischen Fähigkeiten. Sie lernen, wie man spannend und emotional spricht, mit Blackouts und Störungen souverän umgeht, Einwände meistert und Lampenfieber überwindet.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig vor Beginn per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51030** Online-Kurs  
Mi., 15.10.25, 18:30-21:30 Uhr  
65,00 €

### Schlagfertigkeitstraining (online)

Matthias Dahms

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jeder Situation die passenden Worte zu finden. In diesem Workshop lernen Sie, spontaner zu sprechen, Ihren Wortschatz zu erweitern und auch unter Druck sicher zu formulieren. Mit humorvollen, treffenden Antworten gewinnen Sie an Selbstbewusstsein. Das Seminar bietet viele Übungen und Anregungen für zu Hause.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51055** Online-Kurs  
So., 26.10.25, 09:00-12:00 Uhr  
65,00 €

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

**Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen**  
(online)  
Steve Windisch

Stress gilt laut WHO als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Zeitdruck und innere Ansprüche belasten uns – oft sichtbar durch körperliche Beschwerden. Doch wir können lernen, Stress effektiv abzubauen und souverän damit umzugehen. Dieser Vortrag zeigt, wie nachhaltiges Stressmanagement funktioniert und wie sich Stresskompetenz gezielt aufbauen lässt.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51050** Online-Kurs  
Mo., 15.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
9,00 €

### Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten (online)

Matthias Dahms

Lernen Sie, Besprechungen erfolgreich zu leiten – mit klarer Struktur, aktiver Einbindung und Motivation der Teilnehmenden. Ob im Beruf, Verein oder Projekt: Gemeinsam reflektieren wir Methoden zur Gruppenführung und entwickeln praxisnahe Strategien. Von Vorbereitung bis Nachbereitung erhalten Sie Tipps für souveränes Auftreten, den Umgang mit Widerstand und produktive Diskussionen.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51065** Online-Kurs  
Mi., 19.11.25, 09:00-12:00 Uhr  
65,00 €



### Schritt für Schritt zum Marketing-Konzept für Vereine & Co.

**Zeigen Sie, was in Ihnen steckt!**

Jan Pichert

Ihr Verein und Sie engagieren sich mit Herzblut für eine gute Sache – aber kaum jemand bekommt es mit? Dann ist es Zeit, das zu ändern! In diesem praxisnahen Workshop dreht sich alles um die Grundlagen wirkungsvoller Marketing-Kommunikation für Vereine, Selbsthilfegruppen und gemeinnützige Organisationen.

Ob Flyer, Social Media oder Pressearbeit – bevor es an die Umsetzung geht, braucht es ein durchdachtes Konzept. Genau das erarbeiten wir gemeinsam in diesem eintägigen Workshop: verständlich, alltagstauglich und praxisnah. Schritt für Schritt entwickeln Sie mit klarer Struktur Ihr eigenes Marketing-Konzept.

**51070** Sa., 15.11.25, 09:00-17:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
89,00 €

### Business Knigge Masterclass

Caroline Riemann

Der erste Eindruck zählt – und der zweite erst recht. In der Knigge Masterclass lernen Sie, wie Sie mit Souveränität, Charisma und stilsicherem Auftritt in der Berufswelt, aber auch privat überzeugen. Sie bekommen die Werkzeuge an die Hand, um sich in Meetings, Kund\*innen-Gesprächen, beim Networking, als Gast und Gastgeber\*inde sicher und selbstbewusst zu bewegen. Erhalten Sie praxisnahe Tipps, echte aha-Momente und direkt umsetzbare Strategien, die Sie zur besten Version Ihrer selbst werden lassen – stilicher, kompetent und überzeugend!

**51090** Sa., 08.11.25, 09:00-17:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a, Alte Bielefelder Str. 14  
180,00 €

### Nebenberuflich selbständig, Zusatzeinkommen erzielen

**Von der Idee zur Umsetzung** (online)

Matthias Dahms

Sie möchten Ihre Leidenschaft zum Beruf machen, ohne die finanzielle Sicherheit zu riskieren? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie nebenberuflich erfolgreich gründen – von der Idee bis zur Umsetzung. Sie erhalten Tipps zu Recht, Finanzen und Marketing sowie praxisnahe Beispiele für einen sicheren Start in die Selbstständigkeit – auch ohne feste Geschäftsidee.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51095** Online-Kurs  
Mi., 03.12.25, 18:30-21:30 Uhr  
65,00 €

### Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

(online)

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**51200** Online-Kurs  
Do., 09.10.25, 19:00-21:30 Uhr  
23,00 €



### Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen

Alljährlich organisiert das Karrierenetzwerk spannende Veranstaltungen und lädt ein, in Kontakt zu bleiben. Neben wertvollen Workshops wird ein starkes, unterstützendes Netzwerk aufgebaut. Hier können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen, neue Perspektiven entwickeln, Herausforderungen leichter meistern und Ihre Karriere auf das nächste Level bringen.

### Zeig dich! – Sichtbarkeit als Schlüssel zum Netzwerken

**Eine Veranstaltung des Karrierenetzwerkes für Frauen in Fach- und Führungspositionen** (online)

Janina Ostendorf

Sichtbarkeit ist entscheidend fürs Netzwerken und die persönliche Marke – gerade auf LinkedIn. Viele Frauen stehen dem Thema skeptisch gegenüber. In diesem digitalen Workshop geht es um erste Schritte zum Aufbau einer Personal Brand. Profil, Kommentare und Content werden praxisnah erklärt und geübt. Ein Workbook unterstützt zusätzlich. Für die Teilnahme ist es von Vorteil über einen LinkedIn Account zu verfügen. Anmeldung über die Stadt Halle (Westf.) unter: [hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25](http://hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25)

**51100** Online-Kurs  
Mo., 08.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
gebührenfrei

### Erfolge feiern und mit klarer Vision ins Jahr 2026

**Eine Veranstaltung des Karrierenetzwerkes für Frauen in Fach- und Führungspositionen**

Janina Ostendorf

In einer Welt voller Wandel ist es wichtig, klare Ziele zu setzen und umzusetzen. In diesem interaktiven Workshop entwickelt ihr Visionen für 2026, erstellt Mindmaps und feiert gemeinsam die bisherigen Erfolge. Frauen würdigen oft zu selten ihre Leistungen – das ändern wir. Beim Jahresabschlussereignis könnt ihr eure Träume erkunden, Inspiration finden und euch mit Gleichgesinnten vernetzen, die euch auf eurem Weg unterstützen. Anmeldung über die Stadt Halle (Westf.) unter: [hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25](http://hallewestfalen.de/karrierenetzwerk25)

**51120** Mo., 24.11.25, 18:30-20:00 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal, Kiskerstr. 2  
gebührenfrei





## EDV · Digitales

### Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen (online) Hartmut Nehme

Viele Menschen haben im Alltag wenig Zeit, neue Kontakte zu knüpfen. Gleichzeitig bietet das Internet zahlreiche Möglichkeiten, neue Freund\*innen oder Partner\*innen zu finden. Ob gemeinsame Hobbys, Reisen, Freizeitaktivitäten oder Unterstützung bei Fragen – die Bandbreite ist groß. Der Vortrag zeigt aktuelle Angebote, um Gleichgesinnte online kennenzulernen, Erfahrungen zu teilen und neue Wege zu gehen. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**52040**  Online-Kurs  
Mo., 08.12.25, 18:30-21:00 Uhr  
15,00 €

### iPhone und iPad Grundlagen und Bedienung (Kleingruppenkurs) Ina-Alexandra Dünkeloh

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres iPhones oder iPads? In diesem Grundkurs erhalten Sie praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Gemeinsam üben wir den Umgang mit wichtigen Funktionen wie Apps, WhatsApp, Kontakten oder Kalendererinnerungen. Auch digitale Begriffe werden verständlich erklärt. Ziel ist, das iPhone oder iPad sicher und sinnvoll im Alltag einzusetzen. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit – der Kurs gibt die passenden Antworten.

**Bitte mitbringen:** iPhone oder iPad mit Ladekabel. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.

**52055** Fr., 10.10.25 - 14.11.25,  
6 Termine, 18:30-20:45 Uhr  
Werther, Haus Werther, Konferenz-  
raum (Raum 1), Schloßstr. 36  
85,80 (44,40) €



### Fit in MS Teams – mehr als Videokonferenzen

**Kleingruppenkurs**  
Roland Archut

MS Teams ist mehr als nur ein Chatprogramm! In diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen kennen, mit denen Sie effizient im Team arbeiten können: Chats, Besprechungen, Dateien teilen, Aufgaben verwalten und vieles mehr. Ob für den Berufsalltag oder das Ehrenamt – mit praxisnahen Übungen werden Sie fit im Umgang mit MS Teams und nutzen die Anwendung sicher und zeitsparend. Ideal für Einsteiger\*innen und alle, die mehr rausholen wollen.

**Bitte mitbringen:** Eigener Laptop (ggf. Netzteil) mit installiertem Microsoft Teams

**52060** Do., 02.10.25, 18:30-20:45 Uhr  
Do., 09.10.25, 18:30-20:45 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
47,00 (25,00) €

### Android -Smartphone und Tablet Einfach – Verständlich – Schritt für Schritt (Einführungskurs) Gerald Burkat

Sie möchten ein Android-Tablet oder -Smartphone nutzen oder planen den Kauf? Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen. Sie lernen die grundlegende Bedienung, Einrichtung, Sicherheitsaspekte sowie den Umgang mit Apps kennen. Eigene Geräte können mitgebracht oder ein Tablet von der vhs ausgeliehen werden. So üben Sie direkt am Gerät. Bitte beachten: Der Kurs ist nur für Android-Tablets und -Smartphones geeignet, nicht für Apple- oder Windows-Geräte. Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

**Bitte mitbringen:** Android-Gerät mit Ladekabel. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen. Bitte halten Sie auch die PIN für die für evtl. Updates bereit.

**52070** Mo., 03.11.25 - 24.11.25,  
4 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr Amshausen,  
Gruppenraum 1. OG, Tiergarten 44  
47,00 (22,00) €

### Android – Smartphone und Tablet

**Wichtige Apps**  
Gerald Burkat

Ihr Smartphone/Tablet bringt einen bunten Strauß an Anwendungsmöglichkeiten mit. Die Kontakte-App beispielsweise ist nicht nur ein Telefonverzeichnis, sondern es bestehen enge Verbindungen zum Kalender, zur Navigation usw. Wir betrachten Messenger am Beispiel von WhatsApp, Google Maps, Discounter-Apps u.a.m. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs ausschließlich für Smartphones/Tablets mit einem Android-Betriebssystem ist (keine Apple-Geräte und Windows-Tablets). Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, geben Sie bitte bei der Anmeldung Bescheid.

**Bitte mitbringen:** Android-Gerät mit Ladekabel. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen. Bitte halten Sie auch die PIN für die für evtl. Updates bereit.

**52075** Mo., 01.12.25 - Mo., 19.01.26,  
4 Termine, 18:30-20:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr  
Amshausen, Saal, Tiergarten 44  
47,00 (28,00) €



## Smartphone-Fotos auf PC und Laptop bearbeiten

### Kleingruppenkurs

Gerald Burkat

Sie möchten Ihre Fotos von Kamera oder Smartphone auf den PC übertragen, bearbeiten, speichern oder versenden? In diesem Kurs lernen Sie, Bilder sinnvoll zu verwalten, zu gestalten und mit passenden Apps am PC oder Smartphone zu bearbeiten. Sie sortieren Fotos, benennen sie, legen Ordner an und nutzen Ihr Lieblingsbild als Hintergrund. Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC, Smartphone und Internet. Auch für praktische Übungen ist ausreichend Zeit eingeplant.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Ladekabel und Foto-Dateien, ggf. externe Tastatur und Maus

**52080** Fr., 10.10.25, 17:00-20:15 Uhr  
Sa., 11.10.25, 09:30-12:45 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte  
Kavenstroth, Deelee, Schützenstr. 2  
58,00 (30,50) €

## MS Outlook

### E-Mails, Adressen, Termine im Griff

Roland Archut

Outlook kann mehr, als man denkt! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie E-Mails stressfrei verwalten, Termine organisieren und Kontakte im Griff behalten. Für alle, die Ordnung ins digitale Chaos bringen wollen. Entdecken Sie praktische Tipps und Funktionen, mit denen Sie Ihre Produktivität steigern und Ihren (Arbeits-) Alltag deutlich effizienter gestalten können.

**Bitte mitbringen:** Notebook mit installiertem Microsoft Word und Excel (ab Version 2010)

**52100** Mo., 03.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Mo., 10.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Halle, Volkshochschule, Deelee/  
Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
46,00 (26,50) €

## Canva kann Layout

### Bilder, Videos & Audio mit Canva

Ina-Alexandra Dünkeloh

Guter Content ist kein Zufall: Mit Canva gestalten Sie schnell und einfach professionelle Inhalte für Social Media, Print und Video. Der Kurs zeigt, wie Sie Layouts, Animationen und Markenbotschaften im eigenen Design (Farben, Schriften, Logo) erstellen. Ob allein oder im Team – Canva ermöglicht kreative Zusammenarbeit und sorgt für einen einheitlichen Look. Ideal für alle, die mit gutem Design sichtbar werden und mehr Follower gewinnen möchten.

**Bitte mitbringen:** Laptop oder Tablet/Smartphone

**52115** Fr., 21.11.25 - Fr., 12.12.25  
4 Termine, 18:00-20:15 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
71,40 (37,20) €

## Linux Schnupperkurs

### Kleingruppenkurs

Olaf Mahl

Linux ist eine spannende Alternative zu Windows – sicher, flexibel und kostenlos. In diesem Schnupperkurs entdecken Sie die Grundlagen des Linux-Betriebssystems in einer kleinen Gruppe. Sie lernen, wie Sie sich im System zurechtfinden, Programme nutzen und einfache Aufgaben im Terminal erledigen. Ideal für Einsteiger\*innen, die Linux unverbindlich ausprobieren und erste praktische Erfahrungen sammeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Eigener Laptop (ggf. Netzteil) zum Ausprobieren.

**52116** Mo., 13.10.25, 17:00-19:15 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
21,00 (12,00) €

## Sicherheit für Ihr Heimnetz, Ihren PC/ Laptop, Ihre mobilen Endgeräte

### zum „Tag der Computersicherheit“ am

30. November 2025

Gerald Burkat

Ihre Geräte müssen regelmäßig überprüft und aktualisiert werden. Hier erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich gegen Bedrohungen schützen können. Sie erhalten Erläuterungen über Schutzsoftware, wie Sie mit Zahlungsmitteln im Internet umgehen sollten und was Sie über den Schutz Ihrer persönlichen Daten wissen müssen. Neben dem Umgang mit Softwareupdates wird auch die Bedeutung von E-Mailanhängen thematisiert.

**52120** Sa., 29.11.25, 10:00-13:15 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus,  
Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
25,00 (12,50) €

## Facebook und Instagram für Einsteiger\*innen und Neugierige

Ina-Alexandra Dünkeloh

Sie möchten Facebook und Instagram besser verstehen und sicher nutzen? In diesem Kurs für Einsteiger\*innen lernen Sie die Grundlagen beider Plattformen kennen: ein Profil anlegen, Beiträge erstellen, Fotos teilen, Einstellungen anpassen und sich sicher im Netzwerk bewegen. Schritt für Schritt entdecken Sie, wie Sie soziale Medien sinnvoll für Kommunikation, Information oder Hobby einsetzen können – ganz ohne Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Smartphone oder Tablet

**52125** Mi., 12.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Mi., 19.11.25, 18:00-20:15 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
39,00 (19,50) €



## Social Media für den Businessseinsatz Kleingruppenkurs

Ina-Alexandra Dünkeloh

Social Media ist fester Bestandteil erfolgreicher Marketing-Strategien. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielten Content, Storytelling und den Einsatz von Stories, Reels und Highlights die Verweildauer erhöhen und Reichweite steigern. Über 80 % der User folgen Unternehmen – ein großes Potenzial! Wir zeigen, wie Sie Business-Accounts professionell nutzen und geben Einblicke in relevante Zahlen und Fakten zu Instagram und Facebook.

**Bitte mitbringen:** Laptop oder Tablet/Smartphone

**52130** Mi., 17.09.25, 18:00-20:30 Uhr  
Mi., 24.09.25, 18:00-20:30 Uhr  
Mi., 01.10.25, 18:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr  
Amshausen, Saal,  
Tiergarten 44  
59,00 (31,00) €

## Der einfache Einstieg in Excel

Gerald Burkat

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; automatisches Ausfüllen.

**Bitte mitbringen:** Laptop/Notebook (Windows 11) mit Netzteil, ggf. externe Tastatur und Maus

**52140** Mi., 05.11.25, 18:30-20:45 Uhr  
Mi., 12.11.25, 18:30-20:45 Uhr  
Mi., 19.11.25, 18:30-20:45 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
51,00 (27,00) €

**MS Excel****Formeln, Funktionen & Diagramme  
(für Fortgeschrittene)**

Gerald Burkat

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalt: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

**Bitte mitbringen:** Laptop/Notebook (Windows 11) mit Netzteil, ggf. externe Tastatur und Maus

- 52150** Mi., 07.01.26, 18:30-20:45 Uhr  
Mi., 14.01.26, 18:30-20:45 Uhr  
Mi., 21.01.26, 18:30-20:45 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
51,00 (24,00) €

**Smart Home – Lösungen für den Alltag****Vortrag**

Roland Archut

Stellen Sie sich vor, Ihre Jalousien schließen sich bei Regen automatisch oder das Licht geht beim Nachhausekommen von selbst an. Smart-Home-Systeme für Ihr Zuhause bieten Komfort, Sicherheit und Energieersparnis. Der Trend geht zum Multi-Standard: Mit kostenloser Software lassen sich Geräte verschiedener Anbieter steuern. Lernen Sie, wie Sie Ihr Zuhause kostengünstig smart machen – mit Tipps zur Planung, Erweiterung und Praxisbeispielen.

- 52155** Mi., 17.09.25, 19:00-21:15 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal, Kiskerstr. 2  
18,00 (9,00) €

**MS Office professionell nutzen****Word, Excel, Outlook, PowerPoint  
Bildungsurlaub in Teilzeit**

Gerald Burkat

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre MS Office-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten – ideal für Weiterbildung oder den beruflichen Wiedereinstieg. Vermittelt werden Grundlagen wie praxisnahe Anwendungen in Word, Excel und PowerPoint: Textgestaltung, Serienbriefe, Tabellen, Formeln, Diagramme und Präsentationen – für einen sicheren und effizienten Umgang mit MS Office.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, steht aber auch anderen Interessierten offen. Wenn Sie für diesen Kurs Bildungsurlaub beantragen möchten, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis 10.09.25, da Ihr schriftlicher Antrag auf Bildungsurlaub 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei Ihrem Arbeitgeber eingereicht werden muss. Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC und erste Erfahrungen mit MS Office.

**Bitte mitbringen:** Notebook mit installiertem MS Office Paket (ab Version 2010) mit Netzteil und ggf. externe Tastatur und Maus

**MS 365 zur teamorientierten  
Zusammenarbeit****Implementierung der Produktivitätscloud in  
Organisationen (online)**

**in Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven**  
Thorsten H. Bradt

MS 365 bietet weit mehr als aktuelle Programmversionen von Word, Outlook oder Excel. Die Einführung erfordert oft einen kulturellen Wandel und neue Arbeitsweisen. In Zeiten wachsender Marktanforderungen unterstützt MS 365 flexible, teamorientierte Zusammenarbeit mit klarer Kommunikation. Im Fokus stehen zentrale, transparente Informationsverwaltung und automatisierbare Prozesse – für mehr Effizienz und Wissensmanagement im Unternehmen.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

- 52260**  Online-Kurs  
Di., 16.09.25, 10:30-12:00 Uhr  
gebührenfrei

**WordPress – einfach genial & genial  
einfach****Content Management und Marketing (online)  
in Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven**

Thorsten H. Bradt

Ein Großteil aller Websites basiert auf WordPress – eine Anwendung, die sich durch einfache Handhabung auszeichnet. Die Herausforderung liegt weniger in der Technik, sondern im gezielten Content Management und strategischem Marketing. WordPress ermöglicht eine schnelle Umsetzung klar strukturierter Websites mit vielfältigen Editoren und interaktiven Elementen. Zudem bietet es starke Möglichkeiten zur Suchmaschinenoptimierung (SEO).

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

- 52265**  Online-Kurs  
Sa., 11.10.25, 09:30-17:00 Uhr  
85,50 €

- 52185** Mo., 27.10.25 - Fr., 31.10.25,  
5 Termine, 09:00-14:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule Brockhagen, R 2 (unten rechts),  
Brockhagener Str. 224  
200,00 (101,50) €

**Mein MacBook****Einführungsseminar am eigenen Gerät  
Kleingruppenkurs**

Roland Archut

In diesem Kurs werden Sie Ihr eigenes Gerät und das Betriebssystem macOS von Grund auf kennenlernen. Wir werden gemeinsam die wichtigsten Funktionen und Einstellungen erkunden, damit Sie Ihr MacBook optimal nutzen können. Wir richten „Mail“ für Ihre E-Mails ein, surfen mit Safari und lernen die Bedienung von Tastatur und Maus, die Benutzeroberfläche, den Finder und andere bereits installierte Programme am eigenen Gerät kennen. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke und praktische Tipps für den Umgang mit Ihrem MacBook.

**Bitte mitbringen:** MacBook/MacBook Pro/MacBook Air (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Apple-ID inkl. Passwort

- 52200** Di., 09.12.25, 18:30-20:45 Uhr  
Di., 16.12.25, 18:30-20:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr Amshausen, Gruppenraum 1. OG, Tiergarten 44  
49,00 (26,00) €



**MS PowerPoint – Business-Präsentationen**  
Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling  
(online)  
in Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven  
Thorsten H. Bradt

MS PowerPoint ist der De-Facto-Standard für moderne Präsentationen und ermöglicht deren mediengerechte Optimierung und Veröffentlichung. Im Business-Kontext sind ein durchdachtes Konzept, der Einsatz des Folienmasters und die Einhaltung des Corporate Designs zentral. Dynamische Effekte und visuelles Storytelling sorgen für nachhaltige Wirkung – ganz nach dem Motto: „Erzählen statt Aufzählen!“  
Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**52270**  Online-Kurs  
Mo., 01.12.25, 18:30-21:30 Uhr  
38,00 €

**Agiles Projektmanagement mit Scrum**  
„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte (online)  
in Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven  
Thorsten H. Bradt

Frameworks oder auch Rahmenwerke im agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des agilen, gelegentlich des adaptiven Projektmanagements. Zeit ist dabei ein entscheidender Faktor. Scrum als führendes Framework durchläuft aufeinander abgestimmte „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch eine schnelle Abstimmung – etwa im Hinblick auf Störungen.  
Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**52275**  Online-Kurs  
Sa., 06.12.25, 09:30-17:00 Uhr  
85,50 €



**MS Excel zur effektiven Daten-visualisierung**  
PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards (online)  
in Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven  
Thorsten H. Bradt

Power Query („Get and Transform“) arbeitet mit einem integrierten Editor, der systematische Datenanalysen auf Basis von Abfragen ermöglicht. Vielfältige Datenquellen und -typen, auch cloud- oder webbasiert, können eingebunden und Beziehungen (ERM) berücksichtigt werden. Echtzeitverbindungen und das Zusammenführen sowie gezielte Abfragen von Tabellen sind möglich.  
Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**52280**  Online-Kurs  
Mi., 17.12.25, 18:30-21:30 Uhr  
38,00 €

**Computer Club für Teilnehmende im besten Alter**  
Kleingruppenkurs für Fortgeschrittene  
Gerald Burkat

Der Computer Club ist ein Angebot für alle, die Freude an der Arbeit mit dem Computer haben und den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten suchen. Bereits erworbene Kenntnisse werden durch Übungen und Wiederholungen vertieft und themenspezifische Fragen der Teilnehmenden beantwortet. Der Computer Club richtet sich an Fortgeschrittene und findet zweimal im Monat statt. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung.  
**Bitte mitbringen:** Laptop mit Netzteil, ggf. externe Tastatur und Maus.

**52350** Di., 07.10.25, 17:00-18:30 Uhr  
Di., 28.10.25, 17:00-18:30 Uhr  
Di., 11.11.25, 17:00-18:30 Uhr  
Di., 25.11.25, 17:00-18:30 Uhr  
Di., 09.12.25, 17:00-18:30 Uhr  
Di., 13.01.26, 17:00-18:30 Uhr

Di., 27.01.26, 17:00-18:30 Uhr  
Halle, Begegnungszentrum Halle,  
Klingenhagen 10 a  
59,00 (31,00) €

**Tastschreiben in 6 Stunden**  
Nils Erpenbeck

Das 10-Finger-Schreiben spart Zeit und erlaubt konzentriertes Tippen ohne Blick auf die Tastatur – ähnlich wie Radfahren: einmal gelernt, läuft es automatisch. Moderne Methoden kombinieren Pädagogik, Hirnforschung und Visualisierung, um den Lernprozess zu beschleunigen. Der Kurs ist ideal für Menschen mit wenig Zeit, denn die Übungsphasen sind bereits enthalten. Das Lehrbuch ist in der Gebühr enthalten und wird am ersten Kurstag ausgehändigt.

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Netzteil, möglichst externe, zusätzliche Tastatur, evtl. Snack und Getränk

**52360** Fr., 21.11.25, 17:00-20:00 Uhr  
Sa., 22.11.25, 10:00-13:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
63,90 (35,90) €





### Digitales Erbe. Daten, Konten und Zugänge für den Ernstfall regeln (online)

Peter Hoffmann

Die Digitalisierung prägt unseren Alltag. Doch was passiert mit Social-Media-Accounts, E-Mails und Online-Daten im Unglücksfall oder nach dem Tod? Wie sichern Sie den Zugang zu wichtigen Konten in Notsituationen? Lernen Sie, eine Bestandsaufnahme Ihrer digitalen Besitztümer zu erstellen und diese übersichtlich zu dokumentieren. Wir stellen Ihnen Strategien, Tools und Methoden vor, um Passwörter und Zugangsdaten sicher zu verwalten. Praktische Tipps rund um das digitale Erbe ergänzen den Online-Workshop.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**52365**  Online-Kurs  
Do., 20.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
12,00 (8,00) €

### Die elektronische Patientenakte Kernbaustein der digitalisierten Gesundheitsversorgung

Gerald Burkat

2025 startete die elektronische Patientenakte mit einer Pilotphase. Im Vorfeld hatte Ihre Krankenkasse Sie darauf hingewiesen und auch auf die Möglichkeit eines Widerspruchs. Unabhängig von Ihrer Entscheidung soll dieser Vortrag über die digitalisierte Gesundheitsversorgung insgesamt, die bestehenden Bausteine und die weitere Planung informieren. Wir schauen auf Akteure, Auswirkungen auf Patient\*innen, Datenschutz- und Datensicherheitsaspekte.

**52400** Di., 20.01.26, 19:00-20:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
10,00 (5,00) €



Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



## EDV Einzelberatung

### Eine Stunde für Dich! auch online möglich

Sie haben Fragen zu Ihrem Notebook, Tablet oder Smartphone? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie Word, Excel oder Outlook bereitet Ihnen Schwierigkeiten? Dieses Angebot bietet Ihnen individuelle Hilfe. In einer Einzelberatung durch qualifizierte und erfahrene EDV-Dozent\*innen erhalten Sie Hilfestellung und Antworten auf Ihre Fragen und Probleme. Die Schulungen werden als 60-minütige „Einzelberatung“, persönlich oder online angeboten. Und so funktioniert „Eine Stunde für Dich!“:

Anmeldung:

1. Teilen Sie uns telefonisch oder per E-Mail Ihren Wunsch-Termin und -Ort, sowie einen oder zwei Ausweichtermine mit. Wir kümmern uns um die Terminabsprache mit den Dozent\*innen. Innerhalb von spätestens 2 Werktagen melden wir uns bei Ihnen zurück.

2. Bei der Anmeldung werden eine oder auch mehrere aufeinanderfolgende Beratungsstunden von Ihnen gebucht. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt je Zeitstunde.

3. Es ist auch möglich, den Termin online durchzuführen. Teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie einen persönlichen Termin oder einen Online-Termin wünschen.

Durchführung des Einzelunterrichts:

1. Sie bringen Ihr eigenes Mobilgerät mit zum Termin (Notebook, Tablet oder Smartphone).
2. Für die Anzahl der gebuchten Unterrichtsstunden erhalten Sie eine Einzelschulung bzw. -beratung durch die /den Dozent\*in der vhs.

**Bitte mitbringen:** Laptop | Smartphone | Tablet, Ladekabel

**53000** Termin nach Absprache unter Telefon: 05201/81090 oder per E-Mail an: [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de)  
Im aktuellen Semester werden Termine für den Zeitraum vom 08.09. – 19.12.25 vergeben.





## Finanzen

### Neue Trends in der Geldanlage (online) Hartmut Nehme

Die Bedingungen für erfolgreiche Geldanlagen haben sich stark gewandelt: Banken schließen Filialen und fokussieren sich auf vermögende Kunden. Professionelle Beratung ist oft teuer und schmälert geringe Erträge weiter. In diesem Onlinekurs erfahren Sie, wie neue Technologien, Dienste und Anlageformen helfen können, Ihre Geldanlage zu optimieren.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

Bitte beachten Sie, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

**54000**  Online-Kurs  
Di., 16.09.25, 18:30-21:00 Uhr  
15,00 (12,00) €

### Erfolgreich anlegen und investieren Nachhaltige Anlagen (ESG)

Alexander Wiepen

Die Turbulenzen an den globalen Finanzmärkten zeigen ihre Auswirkungen auf private Anlagen. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen. Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie erfahren, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

**54010** Sa., 29.11.25, 10:00-17:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
72,00 (36,00) €

### Im Internet – sicher – bezahlen

Gerald Burkat

Dieser Kurs erläutert wichtige Zahlungsmethoden im Internet, klärt über Vor- und Nachteile auf und beschäftigt sich mit den Risiken. Lernen Sie PayPal u. a. kennen. Ist Online-Banking einfach und sicher? Fallbeispiele und Tipps runden den Kurs ab.

**54020** Do., 09.10.25, 18:00-21:15 Uhr  
Werther, Haus Werther, großer Saal,  
Schloßstr. 36  
23,00 (13,00) €

### Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken (online)

Die eigene selbstgenutzte Immobilie sollte die private Altersvorsorge sein. Viele Jahre wurde das Ersparte in das Eigenheim gesteckt. Doch wie kann aus dem „Betongold“ im Alter ein Geldbedarf abgedeckt werden, obwohl man darin noch wohnen bleiben möchte? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der Immobilienverrentung. Es werden die Chancen, Risiken und rechtliche Grundlagen der einzelnen Modelle erörtert, um die derzeitigen Angebote auf dem Markt einschätzen und beurteilen zu können.

Diese Veranstaltung aus der Reihe DigitalerDienstag findet online statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig per E-Mail verschickt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**54030**  Online-Kurs  
Di., 18.11.25, 16:30-18:00 Uhr  
gebührenfrei



## Sonderthema: Künstliche Intelligenz

### Entdeckungsreise KI

Künstliche Intelligenz verändert die Art wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und gestalten. Die Themenabende der Vortragsreihen „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ und „Büroarbeit im Wandel“ machen Sie mit den Möglichkeiten und Chancen Künstlicher Intelligenz (KI) vertraut und weisen auf die Risiken und Probleme hin, die sich durch den Einsatz Künstlicher Intelligenz ergeben.

Folgende Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe bieten gemeinsam die Vortragsreihen an: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stuckenbrock und die vhs vor Ort.



### Einführungsveranstaltung

#### „Entdeckungsreise KI“ (online)

Peter Hoffmann

Diese Veranstaltung gibt einen kurzen Überblick über die Inhalte beider Vortragsreihen. Darüber hinaus können organisatorische Fragen zur Anmeldung und zur Teilnahme (online oder vor Ort) geklärt werden.

Bei uns können Sie sich für die Online-Teilnahme via Zoom anmelden. Wenn Sie vor Ort an dem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei den Kolleg\*innen der vhs Gütersloh (05241/82-2925). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55000**  Online-Kurs  
Di., 07.10.25, 16:30-17:45 Uhr  
gebührenfrei



### Die Welt der KI

#### Grundlagen, Modelle und Einsatzmöglichkeiten verstehen

#### Aus der Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ (online oder vor Ort)

Peter Hoffmann

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Smartphones, Suchmaschinen oder Sprachassistenten. Doch was steckt dahinter? Der Themenabend Die Welt der KI bietet eine verständliche Einführung in Grundlagen, Funktionsweise sowie Einsatzbereiche von KI in Freizeit, Beruf und Alltag. Chancen und Risiken werden beleuchtet – auch ohne technisches Vorwissen.

Bei uns können Sie sich sowohl für die Online-, wie auch für die Präsenz-Teilnahme anmelden. In Präsenz findet der Vortrag in den Räumen der vhs Ravensberg in Halle statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55010** Di., 28.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
Online-, Präsenz: Halle, vhs Ravensberg, Kiskerstraße 2  
12,00 (8,00) €



### Kreative Problemlösungen mit KI Ideenfindung und Brainstorming Aus der Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ (online) Peter Hoffmann

Kreative Ideen sind in Beruf, Alltag und Freizeit gefragt – doch oft schwer abrufbar. Dieser Themenabend zeigt Wege, wie Sie mit und ohne KI kreative Denkprozesse anregen können. Denn aus Ideen müssen konkrete Pläne werden. Tools wie ChatGPT, Microsoft CoPilot, Google Gemini, MindManager, OneNote und NotebookLM helfen dabei, Projekte zu strukturieren, umzusetzen und kreative Vorhaben gezielt zu realisieren.

Bei uns können Sie sich für die Online-Teilnahme via Zoom anmelden. Wenn Sie vor Ort an dem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei den Kolleg\*innen der vhs in Salzkotten (05258/5071-3551). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55020**  Online-Kurs  
Di., 04.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
12,00 (8,00) €

### Textarbeit mit KI Schreiben, gestalten und übersetzen Aus der Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ (online) Peter Hoffmann

Texte zu schreiben und professionell zu gestalten kostet Zeit – KI kann dabei effektiv unterstützen. Dieser Themenabend zeigt, wie Sie mit Tools wie ChatGPT, CoPilot, Gemini oder DeepL effizient Texte erstellen, übersetzen und überarbeiten. Sie lernen auch, gesprochene Inhalte mit noScribe in Text zu verwandeln und Dokumente ansprechend mit Canva, Adobe Express, Word oder PowerPoint zu gestalten – für Beruf, Studium oder den privaten Gebrauch.

Bei uns können Sie sich für die Online-Teilnahme via Zoom anmelden. Wenn Sie vor Ort an dem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei den Kolleg\*innen der vhs Reckenberg-Ems (05242-9030-0). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55030**  Online-Kurs  
Di., 02.12.25, 18:00-19:30 Uhr  
12,00 (8,00) €

#### Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten“ wird im nächsten Semester fortgesetzt:

- 3.2.2026: Zeitmanagement mit KI – Aufgaben bewältigen, Zeit für mich
- 3.3.2026: KI (nicht nur) für Content Creator – Mediengestaltung mit KI
- 21.4.2026: KI erkennen und verantwortungsvoll nutzen – Chancen und Risiken der KI



### Büroarbeit im Wandel Echtzeitzusammenarbeit mit KI-Unterstützung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Die Arbeit im Team, der Einsatz künstlicher Intelligenz und die Erstellung multimedialer Inhalte mit KI-Unterstützung sind längst keine Zukunftsmusik mehr, sondern gelebter Alltag. Die Themenabende der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ stellen die Grundfunktionen der wichtigsten Office-Anwendungen (Microsoft Office 365) vor, fokussieren aber stets auf die neuen Funktionen, auf die Möglichkeiten der Zusammenarbeit in Echtzeit und auf den Einsatz von KI.

#### Microsoft Word Mehr als nur Textverarbeitung Aus der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ (online) Peter Hoffmann

Microsoft Word ist längst mehr als ein Textprogramm. An diesem Themenabend lernen Sie, wie Sie Dokumente gemeinsam in Echtzeit bearbeiten, KI-Funktionen wie den Microsoft Editor, die Diktier- und Übersetzungsfunktion nutzen und mit Vorlagen sowie automatisch erstellten Zeichnungen effizienter arbeiten – auch mobil per App.

Bei uns können Sie sich für die Online-Teilnahme via Zoom anmelden. Wenn Sie vor Ort an dem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei den Kolleg\*innen der vhs Gütersloh (05241-822925). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55040**  Online-Kurs  
Di., 11.11.25, 18:00-19:30 Uhr  
12,00 (8,00) €

#### Microsoft PowerPoint KI-Designs für dynamische Präsentationen Aus der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ (online) Peter Hoffmann

PowerPoint kann mehr als statische Folien. An diesem Themenabend lernen Sie, wie Sie mit KI ansprechende Layouts gestalten, Morph- und Zoom-Effekte einsetzen und Präsentationen mit Audio und Video interaktiv aufbereiten. Auch die mobile App, mit der Sie unterwegs bearbeiten und präsentieren können, wird vorgestellt.

Bei uns können Sie sich für die Online-Teilnahme via Zoom anmelden. Wenn Sie vor Ort an dem Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei den Kolleg\*innen der vhs Salzkotten (05258/5071-3551). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55050**  Online-Kurs  
Di., 09.12.25, 18:00-19:30 Uhr  
12,00 (8,00) €

#### Die Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ wird im nächsten Semester fortgesetzt:

- 10.2.2026: Excel: Datenanalyse, Diagramm-erstellung und Zusammenarbeit an Tabellen
- 10.3.2026: Outlook: Effektive E-Mail-Verwaltung, Kalenderfunktionen und Integration mit MS Teams
- 28.4.2026: Microsoft Teams: Die zentrale Plattform für Kommunikation und Zusammenarbeit



### Fake News in Zeiten von KI

Ina-Alexandra Dünkeloh

In Zeiten von Künstlicher Intelligenz verbreiten sich Falschinformationen schneller und glaubwürdiger denn je. In diesem Kurs lernen Sie, Fake News gezielt zu erkennen, Quellen kritisch zu prüfen und Manipulationstechniken zu durchschauen. Anhand aktueller Beispiele und praktischer Übungen stärken Sie Ihre Medienkompetenz und schützen sich besser vor digitaler Desinformation. Für alle, die informiert statt manipuliert sein wollen.

**55070** Sa., 11.10.25, 15:00-18:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
22,00 (11,00) €

### Künstliche Intelligenz – am Beispiel ChatGPT

Basics – Chancen – Risiken – Beispiele

Vortrag

Gerald Burkat

Künstliche Intelligenz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Sie soll unseren Alltag erleichtern, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. An diesem Abend wollen wir den komplexen Begriff kritisch beleuchten. Wir schauen auf die Anbieterlandschaft. Wir sprechen über Chancen, Risiken und Vertrauen im Zeitalter der Fake News.

**55100** Di., 02.12.25, 19:00-20:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a, Alte Bielefelder Str. 14  
9,00 (4,50) €

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

(online)

Hartmut Nehme

1997 rückte KI ins öffentliche Interesse, als Deep Blue den Schachweltmeister Kasparov schlug. Zunächst negativ wahrgenommen, etwa durch Datennutzung für Werbung, zeigen Sprachassistenten, ChatGPT oder DALL-E heute die Vorteile für Privatpersonen. Im Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie KI zur Text-, Bild- und Musikerstellung, für Übersetzungen, Gesundheit, Bildung, Spiele und eigene Projekte nutzen.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55155**  Online-Kurs  
Mo., 01.12.25, 18:30-21:00 Uhr  
15,00 €

### KI im Ehrenamt – wie digitale Helfer entlasten können

(online)

Arno S. Schimmelpfennig

In diesem Seminar erfahren Sie, wie künstliche Intelligenz Sie in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit wirkungsvoll unterstützen kann. Ob beim Verfassen von Protokollen, Rundmails und Beiträgen, bei der Koordination von Terminen oder der Planung von Veranstaltungen: KI kann helfen, Zeit zu sparen und Abläufe effizienter zu gestalten. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in den verantwortungsvollen Umgang mit Datenschutz und Transparenz. Eine Übersicht hilfreicher Tools speziell für Non-Profit-Organisationen rundet das Seminar ab.

Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**55160**  Online-Kurs  
Mo., 08.12.25, 18:30-21:00 Uhr  
23,00 €



## Umwelt · Klima

### Pilzwanderung im Herbst

Ralf Heese, Dr. Gunnar Waesch

Ein morgendlicher Waldspaziergang im Herbst: Lassen Sie sich entführen in die Welt der Pilze und entdecken Sie deren Vielfalt am Wegesrand. Dabei ist es für Laien immer wieder überraschend, welche große Bedeutung den Pilzen generell im Ökosystem Wald zukommt. Die Wanderung wird von Sachverständigen der Pilzfreunde OWL geleitet.

Bitte beachten Sie: Die Wanderung soll witterungsbedingt am 17. oder 31. Oktober, von 11:00 – 14:30 Uhr, stattfinden. Der genaue Termin wird kurzfristig in der Presse und auf der Homepage bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Korb, Lupe, Messer, kleine Dosen und Alufolie (zum Einpacken kleiner Pilze), Pilzbuch, Notizbuch, Stift, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Weitere Infos: Auf Zeckenschutz ist zu achten. Bei ungünstigen Bedingungen fällt die Veranstaltung aus.

**56020** 17. oder 31.10.25, 11:00 – 14:30 Uhr  
Halle, Treffpunkt: Wanderparkplatz Tatenhausen. Von dort aus wird in das entsprechende Gebiet mit eigenem PKW gefahren (Fahrtdauer ca. 10 Min.)  
18,00 (9,00) €



### Zählerstand ablesen – Stromrechnung prüfen!

in Kooperation mit der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Julian Lambracht

Der Workshop zielt darauf ab, ein Verständnis für den eigenen Stromverbrauch und die Systematik des monatlichen Abschlags zu vermitteln. In praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden, Zählerstände zu vergleichen, den Stromverbrauch fürs ganze Jahr hochzurechnen und eine Stromrechnung auf Richtigkeit zu prüfen.

**56040** Di., 25.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Heimathaus, Dachgeschoss, Alte Kirchstr. 4  
gebührenfrei

### Anbieterwechsel – gewusst wie!

in Kooperation mit der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Julian Lambracht

Verbraucher\*innen können aus einer großen Auswahl an Strom- und Gasstarifen wählen. Die günstigsten neu abschließbaren Tarife sind aber immer noch teurer als vor der Energiekrise. Die regelmäßige Überprüfung des Energielieferungsvertrags hilft Haushalten, ihre Energiekosten zu senken. Der Vortrag gibt Tipps für die Onlinerecherche eines neuen Strom- und Gasanbieters und erklärt, welche Filtereinstellungen auf Vergleichsportalen hilfreich sind, welche Fristen und Laufzeiten bei Energielieferverträgen gelten und wie man den geeigneten Anbieter auswählt.

**56050** Di., 23.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
Halle, Volkshochschule, Deelee/  
Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
gebührenfrei



### Führung Großer Berg Künsebeck – Deponie mal anders

#### für Erwachsene und Jugendliche

Anne Fiedler

Rund um den Großen Berg in Halle-Künsebeck lassen sich 145 Millionen Jahre wie im Zeitraffer erleben. Während die Region in der Kreidezeit vom Meer bedeckt war, prägen heute der Kalksteinbruch und die ehemalige Deponie die Landschaft. Aber auch das ist nur eine Momentaufnahme. Im Rahmen einer Führung wird der Große Berg mit seinen Geheimnissen erkundet. Das Gelände ist mit Gehhilfen wie z.B. Rollatoren nicht zu befahren, da es unbefestigte Wege und Steigungen im Gelände gibt. Treffpunkt: Am Waagenhaus (Eingangsbereich Deponiegelände)

**56120** Do., 25.09.25, 16:00-18:00 Uhr  
Halle, Großer Berg Künsebeck,  
Kalkstraße 8, 33790 Halle  
gebührenfrei

### Eigenkompostierung

#### in Kooperation mit der Abfallberatung im Nordkreis

Nils Hasenbein

Kompost ist ein natürlicher Dünger und verbessert die Bodenqualität. Aufgrund seiner vielseitigen positiven Wirkungen wird er besonders geschätzt: Er versorgt den Boden mit Nährstoffen, lockert ihn auf, steigert die Wasseraufnahme- und Speicherkapazität, erhöht die Fruchtbarkeit und belebt das Bodenleben. In diesem Kurs erfahren Sie, worauf es beim Anlegen und Pflegen eines eigenen Komposthaufens ankommt und Sie lernen, was man beim Anlegen und Unterhalten eines eigenen Komposts beachten muss. Nach einem einleitenden Vortrag steht eine Praxis-Einheit auf dem Gelände des Steinhagener Bauhofes auf dem Programm. Dort schauen wir uns Phasen im Kompostierungsprozess an.

Hinweis: Grundsätzlich besteht ein Anschluss- und Benutzungszwang für die Komposttonne, von dem man sich befreien lassen kann, sofern

eine vollständige Eigenkompostierung im Garten durchgeführt wird. Das Kompostieren muss aber richtig durchgeführt werden, damit es den gewünschten Zweck, den die Befreiung von der Komposttonne bietet, auch erfüllt.

**56130** Sa., 13.09.25, 10:00-12:30 Uhr  
Steinhagen, Gemeindewerke, Foyer,  
Westernkamp 12  
gebührenfrei

### Wärmepumpen für die Heizungsmodernisierung

#### in Kooperation mit dem Umwelt- und Klimaschutzmanagement der Stadt Halle

Björn Gropengießer

Wärmepumpen bieten eine besonders effiziente und saubere Möglichkeit der Wärmezeugung. Doch wie funktioniert die Technik, lohnt sich ein Einbau und was ist bei der neuen Förderung zu beachten? Darüber informiert Björn Gropengießer (Viessmann).

Die Kommunale Wärmeplanung der Stadt Halle liegt bald vor und Johannes Wiese, Geschäftsführer der TWO, gibt erste Informationen darüber, in welchen Gebieten von Halle ein Fernwärmeausbau denkbar wäre. Darüber hinaus wird auch das Wärmepumpen-Mietmodell der TWO vorgestellt.

**56140** Mi., 08.10.25, 19:00-21:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
gebührenfrei

### Richtig gute Pflanzen für Insekten

#### im Rahmen der Aktionswoche Biologische Vielfalt in Kooperation mit dem Umwelt- und Klimaschutzmanagement der Gemeinde Steinhagen

Elke Schwarzer

In dieser Lesung stellt Elke Schwarzer ihr neues Buch über insektenfreundliche Gärten vor. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Pflanzenauswahl wertvolle Lebensräume für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Blütenbesucher schaffen. Mit praktischen Tipps und einfachen Ideen zeigt die Autorin, wie jeder Garten zur Oase der Artenvielfalt werden kann. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich anschauliches Wissen direkt von der Expertin!

**56170** Do., 09.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
Steinhagen, Gemeindebibliothek,  
Kirchplatz 26 a  
gebührenfrei

### Wanderwege markieren

Helmut Bangert, Uwe Biermann

Dieser Kurs macht Sie fit für die sichere und ansprechende Markierung von Wanderwegen – ganz ohne zusätzliche Orientierungshilfen für die Wandernden. Sie lernen alles Wichtige: rechtliche Grundlagen, passende Materialien, Markierungstechniken, den Umgang mit Wegkreuzungen und die ästhetische Gestaltung. Ideal für alle, die künftig im Auftrag von zeichnungsbefugten Organisationen Wanderwege markieren möchten.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung für die Mittagspause.

**56190** Sa, 27.09.25, 11:00-16:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a  
Alte Bielefelder Str. 14  
38,00 (20,50) €



### Naturgärten anlegen

Tanja Minardo

Der Natur etwas Gutes tun – das wollen viele Gartenbesitzer\*innen. Ein Naturgarten holt die Natur ins eigene Grün und macht sie zum Partner. Doch auch ein Naturgarten braucht Planung, damit er nicht „über den Kopf wächst“. Womit kann ich Tiere in meinen Garten locken, was ist ein Sandarium, wie lege ich eine Wiese an und wie pflege ich sie, Benjes-Hecke oder Reisighaufen – das sind einige Themen dieses Vortrags. Ein Naturgarten ist eine Kraftquelle – wie viel Natur Sie zulassen, entscheiden Sie selbst. Schon kleine Schritte helfen.

**58150** Mi., 01.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
5,00 (3,00) €



## Kreisweite Energiesparwochen online 2025

### Digitale Vorträge und Beratung zum klimafreundlichen Wohnen Anregungen für Hausbesitzende und Mietende

Klimaschutz am und im Haus bleibt auch nach dem Wechsel der Bundesregierung ein zentrales Thema für uns alle. Aber wie sehen die rechtlichen Rahmenbedingungen für die Umsetzung der Energiewende in Wohngebäuden aktuell aus? Was kann ich als Hausbesitzer\*in oder Mieter\*in konkret tun, um meine Energiekosten zu senken? Worauf ist bei der Umsetzung der Maßnahmen zu achten? Welche Förderprogramme stehen zur Verfügung?

Antworten auf diese Fragen liefert eine Online-Veranstaltungsreihe, die von der Initiative ALTBAUNEU des Kreises und der Kommunen gemeinsam mit weiteren Partner\*innen (Volkshochschulen in der Region, Haus & Grund OWL, Mieterbund OWL, Verbraucherzentrale NRW) zum fünften Mal angeboten wird.

### Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen (online)

Sven Rauscher

Die Zeiten für fossile Brennstoffe in Privathäusern sind angezählt. Aber welche klimafreundlichen Alternativen zur Öl- und Gasheizung gibt es? Welches Heizsystem passt zu meinem Haus? Und welche sind die wesentlichen Kriterien für den wirtschaftlichen Betrieb von Wärmepumpe und alternativen Heizsystemen? Darüber informiert der Online-Vortrag.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57000**  Online-Kurs  
Di., 11.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei

### Außenwände fachgerecht dämmen (online)

Oliver Erdmann

Die nachträgliche Wärmedämmung der Außenwände ist besonders wirksam, da die Wände bei vielen Gebäuden höhere Wärmeverluste aufweisen als zum Beispiel die Dach- oder Grundflächen. Anhand von Ausführungsbeispielen werden die fachgerechte Durchführung von Außen-, Kern- und Innendämmung erläutert. Informationen zu Dämmstoffen, Wirtschaftlichkeit, Energieeinsparungen und zum Brandschutz runden den Online-Vortrag ab.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57010**  Online-Kurs  
Mi., 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei

### Gut gegen kalte Füße – Kellerdecken dämmen (online)

Klaus Michael

Viele Erdgeschosse sind fußkalt und viele Keller im Winter lauwarm, weil die Wärme durch ungedämmte Kellerdecken abfließt. Wie man diese Decken nachträglich von unten, von oben oder im Hohlraum dämmen kann, wird praxisnah erläutert. Aspekte der Wirtschaftlichkeit, der Luftdichtheit und des Brandschutzes werden dabei berücksichtigt.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57020**  Online-Kurs  
Do., 13.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei



### Anbieterwechsel bei Strom und Gas – gewusst wie! (online)

Christina Wallraf

Viele Haushalte zahlen zu viel für Strom und Gas. Dabei rechnet sich ein Anbieterwechsel häufig. Bei dem Vortrag lernen Sie, wie man Tarifportale richtig nutzt und unseriöse Anbieter vermeidet. Die Referentin geht auch auf dynamische Stromtarife ein, die Energieversorger seit 2025 anbieten müssen.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57030**  Online-Kurs  
Mo., 17.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei

### Solarstrom nutzen in Mehrfamilien- häusern (online)

Jörg Sutter

Beim Mieterstrom wird auf dem Dach eines Mehrfamilienhauses mit Photovoltaikanlagen Strom produziert und direkt an die Bewohner\*innen des Hauses weitergegeben. Was bei der Planung und Umsetzung von Mieterstrommodellen und gemeinschaftlicher Gebäudeversorgung zu beachten ist, erfahren Vermietende und Mietende hier. Hinweise zu Steckersolar-Geräten runden den Zoom-Vortrag ab.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57040**  Online-Kurs  
Di., 18.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei



### Aktuelle Regeln und Förderprogramme für Sanierung und Heizungsaustausch (online)

Jan Karwatzki

Das Gebäudeenergiegesetz und die Einführung der kommunalen Wärmeplanung sollen die Energiewende im Gebäudebereich deutlich beschleunigen. Welche Pflichten ergeben sich daraus konkret für Hausbesitzer\*innen und Mieter\*innen? Was hat sich durch die neue Bundesregierung geändert? Und welche Förderprogramme können aktuell genutzt werden? Zum Abschluss ist eine ausführliche Frage- und Diskussionsrunde mit dem Referenten geplant.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Veranstaltungstag ist erforderlich. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**57050**  Online-Kurs  
Do., 20.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
gebührenfrei

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)




## Unterhaltungselektronik

So klingt Hifi optimal  
Hierauf kommt es wirklich an  
Patrik Ladewig

Neukauf geplant? Einfach nur den Sound einer bereits bestehenden Anlage verbessern? Zugeben: Gute Produkte gibt es viele. Aber was ist für wen und welche Hörsituation am besten geeignet? Worauf ist konkret zu achten? Dieser Kurs vermittelt Laien, Einsteiger\*innen ebenso wie audiophilen Enthusiast\*innen wertvolles Wissen, das nicht nur allein die Technik, sondern vor allem die Musikhörenden selbst, ihre Wünsche und tatsächlichen Möglichkeiten in den Vordergrund stellt. Fundiert, zielführend, aber niemals fachchinesisch.

**58180** Sa., 08.11.25, 10:00-13:15 Uhr  
Sa., 22.11.25, 10:00-13:15 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
35,00 (17,50) €

Wer bietet uns den besten Service?



**TÖNSING**  
TV - HIFI - Haushaltsgeräte  
Telefon 05201 3162  
[www.toensing.tv](http://www.toensing.tv)



## Zukunft bilden!

### Junge vhs

#### INHALT

#### ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Schwimmen, Selbstverteidigung	170
Makramee, Weben, Nähen, Formengießen	171
Burger-Kochkurs	173
PC-Führerschein, MS Office für die Schule, Tastschreiben	173
Stop Motion Animation, Vokabeln lernen	175

#### ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Igel unter uns	176
Bauch, Beine, Baby	176
Blasrohrschießen und Lichtzielschießen	176
Veganes Kochen	177
Workshop PAB-Museum, Lesespaß	178
Ausflug zur Dr. Oetker Welt, Sternwarte	179

#### ANGEBOTE FÜR ELTERN UND ERZIEHER\*INNEN

Medien im Familienalltag, Digitalkompetenzen	180
Händigkeitsberatung	181
Gesunde Kinderernährung	181



## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Schwimmkurs für Anfänger\*innen ab 5 Jahren

Marceline Daukant

Ihr Kind baut zunächst Vertrauen zum Element Wasser und zur Dozentin auf. Nach der Wassergewöhnung werden spielerisch erste Grundlagen des Schwimmens vermittelt. In einer kleinen Gruppe (4 Kinder) werden Brustschwimmbewegung, der Sprung vom Beckenrand, das Abtauchen in schulertiefes Wasser und das Herausheben eines Tauchrings geübt – ganz ohne Leistungsdruck. Ihr Kind sollte aus eigener Motivation schwimmen lernen wollen.

Bitte 15 Minuten vor Kursbeginn im Eingangsbereich der Schwimmhalle sein. Dort werden Sie von der Dozentin in Empfang genommen und können Ihren Kindern ggf. noch beim Umziehen in der Umkleide behilflich sein.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Handtuch, Duschgel, Haargummi oder Badekappe (bei langen Haaren), Badeschlappen

**60000** Fr., 12.09.25 - 05.12.25, 10 Termine, 13:30-14:15 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Schwimmhalle, Bredenstr. 3  
83,00 €



### Schwimmkurs für Fortgeschrittene ab 5 Jahren

Marceline Daukant

Nach der ersten Wassergewöhnung werden geübte Techniken weiter vertieft - alles ohne Leistungsdruck und in einer kleinen Gruppe von 5 Kindern. Bitte kommen Sie jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn in den Eingangsbereich der Schwimmhalle. Dort werden Sie von der Dozentin in Empfang genommen und können Ihren Kindern ggf. noch beim Umziehen in der Umkleide behilflich sein.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Handtuch, Duschgel, Haargummi oder Badekappe (bei langen Haaren), Badeschlappen

**60005** Fr., 12.09.25 - 05.12.25, 10 Termine, 14:15-15:00 Uhr  
Halle, Bernsteinschule (ehem. Mosaikschule), Schwimmhalle, Bredenstr. 3  
63,00 €



### Selbstverteidigung für junge Frauen (12-17 Jahre)

**Du musst nicht stärker sein – Du musst wissen, was Du tust**

Sarah Dannhäuser

**60040** So., 09.11.25, 15:30-18:30 Uhr  
Halle, Coaching und Selbstverteidigung  
DIE Rebellin Sarah Dannhäuser,  
Alter Marktplatz 5  
45,00 €



### Makramee – Entdecke die Kunst des Knotens!

für Kinder ab 7 Jahren

Anna Farina

Tauche ein in die faszinierende Welt des Makramee, einer alten Knüpftechnik, die in den letzten Jahren ein beeindruckendes Comeback erlebt hat. Ein Makramee-Kurs für Anfänger ist der perfekte Einstieg, um dieses kreative Handwerk zu erlernen und eigene einzigartige Projekte zu gestalten. Wir werden Federn und Schlüsselanhänger fertigen, um die Grundtechniken kennenzulernen.

**Bitte mitbringen:** Schere, Makramee-Garn als Rolle

**61000** Sa., 15.11.25, 10:00-12:30 Uhr  
Halle, Volkshochschule,  
Deele/Konferenzraum, Kiskerstr. 2  
18,00 €



### Selbstverteidigung für Mädchen (6-11 Jahre)

**Du musst nicht stärker sein – Du musst wissen, was Du tust**

Sarah Dannhäuser

Du willst die Welt für dich erobern und dabei selbstsicher unterwegs sein? Perfekt! In diesem Kurs lernst du, dich gegen körperlich überlegene Gegner zu wehren, gefährliche Situationen zu vermeiden und dein Selbstbewusstsein mit einfachen Tricks zu stärken. Wir trainieren Tritt- und Schlagtechniken, üben das Lösen aus Umklammerungen und arbeiten mit realistischen Szenarien. Eine Bitte an die Eltern: Kommen Sie 20 Minuten vor Kursende dazu – es gibt wichtige Infos!

**Bitte mitbringen:** Bitte kommt in Sportkleidung/ bequemer Kleidung und bringt ein Getränk mit!

**60030** Fr., 21.11.25, 14:30-17:30 Uhr  
Halle, Coaching und Selbstverteidigung  
DIE Rebellin Sarah Dannhäuser,  
Alter Marktplatz 5  
45,00 €



**Farnenfrohe Fäden – Weben lernen für Kinder ab 8 Jahren**  
Anna Farina

Weben ist für Kinder eine wunderbare Möglichkeit, ihre Kreativität auszuleben und gleichzeitig feinmotorische Fähigkeiten zu entwickeln. Mit verschiedenen Garnen können faszinierende Muster und Texturen erschaffen werden. In diesem Kurs werden erste Grundlagen des Webens und verschiedene Webtechniken vermittelt. Außerdem lernen die Kinder unterschiedliche Materialien (Recycling) kennen, die sie für das Weben nutzen können. Gemeinsam wird eine kleine Tasche mit einem Reißverschluss hergestellt.

**Bitte mitbringen:** Filzwolle sollte möglichst selber mitgebracht werden, kann aber auch ggf. für 2,- € pro Knäuel bei der Dozentin vor Ort erworben werden.

**61020** Sa., 29.11.25, 10:00-13:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
20,00 €

**Näh-Power für Teenies ab 12 Jahren**  
Anna Farina

Hast du Lust, deine eigenen Klamotten zu designen, coole Accessoires zu nähen oder einfach nur kreativ zu sein? Dann ist der Workshop für Teenager genau das Richtige für dich. Hier lernst du alles, was du brauchst, um deine Nähmaschine zum Rattern zu bringen und deine Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Du lernst hier nicht nur Grundlagen der Nähmaschine und Stiche kennen, sondern beschäftigst dich auch mit einem ersten eigenen Nähprojekt.

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel bzw. Mehrfachsteckdose, 0,5 Meter Baumwollstoff, Reißverschluss von 25 cm

**61060** Sa., 20.09.25, 14:00-17:30 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
21,00 €

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



**Gieß dich glücklich! Formgießen mit Keramikpulver für Jugendliche ab 13 Jahren**  
Michelle Schulte

In diesem Kurs arbeitet ihr mit dem angesagten Relief-Gießpulver, das geruchlos, ungiftig und einfach zu verarbeiten ist. Nach einer kurzen Einführung stellt die Dozentin verschiedene Formen bereit, aus denen ihr Dekorationselemente, auch Weihnachtsformen, gießt. Nach einer kurzen Trockenzeit wird ausgeformt und ihr erhaltet viele Gestaltungsideen. So könnt ihr z.B. vor dem Gießen das Pulver einfärben, Glitzerpulver einarbeiten, im Anschluss Stempel verwenden, das fertige Deko-Element anmalen etc. Ihr nehmt eure Ergebnisse direkt mit nach Hause. Der Kurs fördert Kreativität und ist ein guter Einstieg in die Gießarbeit! Materialkosten sind inklusive.

**Bitte mitbringen:** Schürze/Kittel oder schmutzempfindliche Kleidung und einen kleinen Karton für den Transport

**61080** Mo., 22.09.25, 17:30-20:00 Uhr  
Mo., 29.09.25, 17:30-20:00 Uhr  
Mo., 06.10.25, 17:30-20:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 1, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
58,00 €



**Treffpunkt Küche: Be my Burger! Kochen für Kids ab 11 Jahren**  
Kerstin Leimkühler

Hallo Burger-Fans: Dieses Mal bereiten wir verschiedene Burger-Buns, Patties und Soßen zu. Und am Ende stellt ihr euch euren Lieblingsburger zusammen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben, saubere Schürze, Geschirrtuch

**62010** Mo., 10.11.25, 17:00-20:00 Uhr  
Vermold, CJD Sekundarschule, Küche,  
Schulstr. 14  
31,00 €

**PC-Führerschein für Kinder von 8-13 Jahren**  
Roland Archut

Der Einsatz neuer Medien in der Schule ist nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs werden Ihre Kinder bestmöglich auf das Lernen und Arbeiten am Computer vorbereitet. So können sie sicher und selbstständig durch die digitale Welt navigieren. Im Fokus steht die Einführung in die Welt des Arbeitens am PC. Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

- Kennenlernen von Windows oder iOS
  - Korrektes Speichern, Wiederfinden & Öffnen von Dateien
  - Tabellen erstellen und Bilder einfügen
  - Kinder-Suchmaschinen kennenlernen
- Am Ende erhält jedes Kind den „PC-Führerschein“ von uns.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Windows Betriebssystem (mind. Word/Excel-Version 2010) und Netzteil, ggf. externe Tastatur und Maus, USB-Stick, Schreibmaterial (Stift), evtl. ein Getränk

**63010** Di., 30.09.25, 17:00-19:00 Uhr  
Di., 07.10.25, 17:00-19:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Feuerwehr Amshausen,  
Gruppenraum 1. OG, Tiergarten 44  
27,00 €



**In Windeseile durchblicken & meistern: Word, Excel und PowerPoint für Schüler\*innen (ab 5. Klasse) mit PC-Grundkenntnissen**

Roland Archut

In diesem Crashkurs bekommst du einen Überblick in die Programme Word, Excel und PowerPoint. Es stehen die Funktionen im Vordergrund, die du für Hausaufgaben, Referate oder andere Schulaufgaben benötigst.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Windows Betriebssystem (mind. Word/Excel-Version 2010) und Netzteil, ggf. externe Tastatur und Maus, USB-Stick, Schreibmaterial (Stift), evtl. ein Getränk

**63020** Di., 04.11.25, 17:00-19:15 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
18,00 €

**Tastaturschreiben mit dem eigenen Laptop für Kinder ab 10 Jahren**

Nils Erpenbeck

In diesem Kurs lernen Kinder das 10-Finger-Blindschreiben, um schnell und effizient Hausaufgaben, E-Mails und anderes zu tippen. Dank moderner Trainingsmethoden wird dies mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand vermittelt. Das Lehrbuch ist in der Gebühr enthalten. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die Zugangsdaten für den Laptop bereit hat sowie ein Textprogramm öffnen kann.

**Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Netzteil, möglichst externe, zusätzliche Tastatur, evtl. Snack und Getränk

**63030** Sa., 25.10.25, 10:00-13:00 Uhr  
So., 26.10.25, 10:00-13:00 Uhr  
Halle, vhs im Bahnhof, Raum 3, Bahnhofstr. 40, gegenüber der Radstation  
53,00 €



**Stop Motion Animation für Kinder ab 8 Jahren**

Elsa Dorlian

Stop Motion baut auf verschiedenen Kunstformen wie Basteln, Malen und Fotografieren auf, um eine Idee in einen Kurzfilm umzuwandeln. Objekte werden animiert und zum Leben erweckt, indem sie Bild für Bild in ihrer Position verändert werden. Es entstehen flüssige Animationen, die sich am Ende zu Filmen oder Videos zusammenschneiden lassen.

In diesem Workshop werden wir zusammen:

- kleine Geschichten entwickeln
- Storyboards zeichnen
- Figuren basteln
- fotografieren
- Videos mit Musik und Ton bearbeiten.

Zum Abschluss gibt es eine kleine Aufführung für die Eltern, wo die Kinder ihre Kurzfilme präsentieren können.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Snack für die Mittagspause, Schere und Kleber

**63100** Sa., 27.09.25, 10:00-14:30 Uhr  
Halle, Bürgerzentrum Remise, Saal,  
Kiskerstr. 2  
30,00 €

**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (online) für Schüler\*innen**

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt und mit Spaß Vokabeln lernen können? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange zeigt in seinem Webinar effektive Lernstrategien und verrät seine besten Vokabel-Lerntricks – für schnelle, nachhaltige Erfolge. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**63040** Online-Kurs  
Do., 13.11.25, 16:00-18:00 Uhr  
23,00 €





## Angebote für Familien

**Igel unter uns – Vortrag für Familien**  
in Kooperation mit der Igelhilfe Herford-OWL e.V.  
Angela Krieger

Hier erfahrt ihr alles über unseren heimischen Braunbrustigel und das Igeljahr. Die Braunbrustigel leben an Waldrändern, in Kulturlandschaften und in der Nähe von Menschen, z.B. auf Bauernhöfen und in Gärten. Manche werden so zahm, dass sie zu bestimmten Zeiten Futternäpfe besuchen. In dieser Veranstaltung lernt ihr, wie ihr euren Garten igelfreundlich gestaltet, wann Igel Hilfe brauchen und wie ihr ihnen helfen könnt. Ideal für ein Familienprojekt zum Thema Igel! Für Kinder gilt die ermäßigte Gebühr.

**64000** So., 05.10.25, 16:00-17:30 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
5,00 (3,00) €



**Bauch, Beine, Baby**  
**Stärkung für Dich, Spaß für Dein Kind**  
Pinar Güse

Sport und Spiel für Eltern mit Babys/Kleinkindern (bis 3 Jahre). Während du durch gezielte Übungen deinen Körper kräftigst, darf dein Kind aktiv und spielerisch dabei sein. Dieser Kurs richtet sich an Eltern (Mama und/oder Papa) mit ihrem Baby und kombiniert effektive Workouts für dich mit Interaktion und Spaß für dein Baby – eine wunderbare Gelegenheit für gemeinsame Quality-Time!

**64100** Mo., 27.10.25 - 15.12.25,  
8 Termine, 16:00-17:00 Uhr  
Vermold, Begegnungsstätte Kaven-  
stroth, Dachgeschoss, Schützenstr. 2  
57,00 €

**Blasrohrschießen und Lichtzielschießen**  
**für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene**  
**bis ins hohe Alter**  
Franz-Josef Moschner

Blasrohrschießen und Lichtzielschießen sind spannende Trendsportarten für die ganze Familie! An 10 Abenden können Kinder ab 8 Jahren mit (Groß-)Eltern und Erwachsene bis ins hohe Alter diese einfach zu erlernenden Sportarten unter fachkundiger Anleitung trainieren.

Das Material wird vom Schützenverein Vermold gestellt. Für Kinder bzw. Schüler\*innen und ermäßigungsberechtigte Erwachsene gilt die Kursgebühr in Höhe von 48,- €.

Gerne können Sie an einer kostenlosen Schnupperstunde am „Tag des Sports“ im Parkstadion Vermold am 31.08.2025 zwischen 11 und 16 Uhr teilnehmen.

**64150** Mi., 17.09.25 - 03.12.25,  
10 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
Vermold, Schützenhalle, Schützenstr. 10  
93,00 (48,00) €

**Gemeinsam vegan:**  
**Kulinarisches Abenteuer**  
**für Eltern und ihre jugendlichen Kinder**  
Doris Boeing-Delmay

Dieser Kochabend richtet sich an Mütter (oder Väter) und ihre jugendlichen Kinder, die sich für eine vegetarische oder vegane Ernährung interessieren. Der Kurs bietet eine großartige Gelegenheit, neue Rezepte zu entdecken, praktische Kochtechniken zu erlernen und die gegenseitige Wertschätzung zu steigern. Genießen Sie die Zeit miteinander und erleben Sie die Freude an der veganen Küche! Egal, ob Sie bereits Kocherfahrung haben oder absolute Anfänger sind - dieser Kurs ist für alle geeignet, die offen sind für neue Geschmackserlebnisse und ihre Familienbande stärken möchten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrhandtücher, ggf. eigenes Schneidemesser, Behälter für Reste (Tupper, Glas o.ä.) und Getränke

**64200** Di., 16.09.25, 18:00-21:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
35,00 €



**Vegan Kochen an Halloween**  
**mit Kindern ab 10 Jahren**  
Doris Boeing-Delmay

Dieser Kochnachmittag ist eine großartige Gelegenheit für Kinder ab 10 Jahren plus eine erwachsene Begleitperson, gemeinsam die Welt der veganen Küche zu entdecken. In diesem Kurs werden wir leckere, gesunde und kindgerechte Rezepte ausprobieren, wie z.B. Cowboypfanne, vegane Burger, Wraps und Desserts. Außerdem werden wir einige Halloween-Highlights, wie gebackene Fledermäuse, Paprikamumien etc. herstellen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrhandtücher, ggf. eigenes Schneidemesser, Behälter für Reste (Tupper, Glas o.ä.) und Getränke

**64210** Fr., 31.10.25, 14:00-17:00 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule  
Brockhagen, Küche,  
Brockhagener Str. 224  
30,50 €

Nähere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Internetseite unter  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)





### Grüße zu Weihnachten

**Workshop für Groß und Klein (ab 6 Jahren)  
in Zusammenarbeit mit dem Museum**

**Peter August Böckstiegel**

Maria Ferreira-Obenhaus

In diesem kreativen Workshop entdecken Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson die faszinierende Technik des Styrenedrucks – eine ursprünglich aus Japan stammende Druckkunst. Mit selbstgebauten Stempeln und Styreneplatten entstehen dabei Schritt für Schritt individuelle, weihnachtliche Motive. Ob Tannenbaum, Stern oder Schneemann – mit bunten Farben wird jeder Druck zu einem kleinen Kunstwerk. So entstehen ganz persönliche Weihnachtskarten, die sich wunderbar zum Verschenken oder Verschicken eignen.

Die Kursgebühr von 37,- € gilt für einen Erwachsenen mit Kind.

**64300** Fr., 05.12.25, 15:30-18:00 Uhr  
Werther, Museum Peter August  
Böckstiegel, Schloßstr. 109/111  
37,00 €

### Vorlesezeit für Kinder

**in der Stadtbücherei Halle (Westf.)**

Jeden Samstag um 11:00 Uhr ist die Vorlesezeit in der Stadtbücherei Halle (Westf.). Die ehrenamtlichen Lesepatinnen und Lesepaten lesen Kindern ab 4 Jahren und ihrer Begleitung Bilderbuchgeschichten vor. Ohne Anmeldung! Eintritt frei!

**64450** Sa., 06.09.25 - 20.12.25,  
13 Termine, 11:00-12:00 Uhr  
Halle, Stadtbücherei, Kiskerstr. 2

### Lesespaß – Vorlesen für Kinder

**(4-6 Jahre)**

**in der Gemeindebibliothek Steinhagen**

Was kann schöner sein, als in die spannende Welt der Bücher einzutauchen? Kinder von 4-6 Jahren und eine erwachsene Begleitperson sind herzlich eingeladen zur Geschichtenzeit am Montag-nachmittag. In ca. 45 Minuten wird vorgelesen, aber auch gebastelt, gesungen und gespielt. Die Vorlesestunden finden in Steinhagen und in der Zweigstelle Brockhagen in der Alten Dorfschule statt. Das Vorleseteam der Bibliothek und unser Lesehase Mampfred freuen sich auf euch!

Das Angebot findet alle zwei Wochen statt. Die Teilnahme ist kostenlos, aber begrenzt. Darum bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung bei der Gemeindebibliothek Steinhagen: telefonisch 05204/997160 oder per E-Mail an gemeindebibliothek@steinhagen.de

**64400** Mo., 08.09.25 - Mo., 08.12.25,  
7 Termine, 16:15-17:00 Uhr +  
17:00-17:45 Uhr  
Steinhagen, Alte Dorfschule Brockhagen,  
Brockhagener Str. 224  
Steinhagen, Gemeindebibliothek,  
Kirchplatz 26 a



### Gemeinsam erleben – Familien

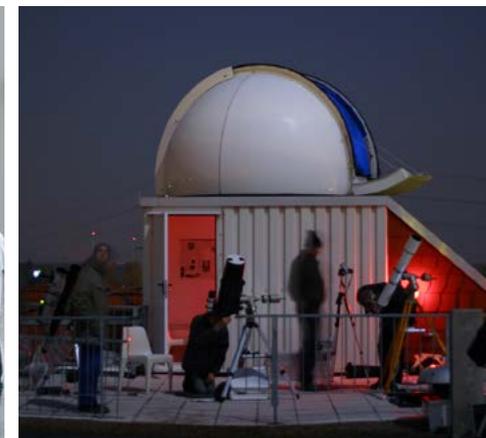
**entdecken die Dr. Oetker Welt**

**für Familien mit Kindern von 7-14 Jahren  
am Wochenende**

Gemeinsam mit den Kindern erleben Sie eine unterhaltsame Führung durch die Dr. Oetker Welt, inklusive Pause am Puddingwunder mit frischer Leckerei. Es gibt spannende Aufgaben, ein Experiment sowie einen Riech- und Fühlparcours. Zum Abschluss erwartet Sie eine Kostprobe im Bistro. Anmeldungen sind bis zum 02.10.25 möglich. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist fällt die volle Kursgebühr an.

**Treffpunkt:** um 09:20 Uhr, Dr. Oetker Welt, Pfortnerbüro, Lutterstraße 14, 33617 Bielefeld. Die Gebühr von 15,- € gilt für einen Erwachsenen mit Kindern (von 7-14 Jahren).

**64500** Sa., 08.11.25, 09:30-12:15 Uhr  
Bielefeld, Dr. Oetker Welt, Lutterstr. 14  
15,00 €



### Die Reise ins Universum

**Besuch der Sternwarte Ubbedissen  
für Eltern und Kinder von 8-12 Jahren**

Bente Kähler

Mit einer Sternhimmel-Simulation lernen wir die sichtbaren Objekte am aktuellen Nachthimmel kennen. Doch zunächst heißt es: Wie finden wir uns in dem Gewimmel von Sternen zurecht? Weiter geht es mit der Entstehung der Mondphasen, wann und wo es zu Finsternissen kommt, und was die Planeten in unserem Sonnensystem unterscheidet. Bei wolkenfreiem Himmel beobachten wir den echten Sternenhimmel mit dem Teleskop. Als weiteres Thema untersuchen wir, was die Raumfahrt alles schaffen muss, damit eines Tages Menschen zum Mars fliegen können.

**64550** Mi., 29.10.25, 18:00-20:30 Uhr  
Bielefeld, Volkssternwarte Ubbedissen,  
Wietkamp 5, 33699 Bielefeld  
6,50 €



## Angebote für Eltern und Erzieher\*innen

### Mit Medien groß werden – bewusst & entspannt im Familienalltag!

Tanja Omenzetter

Smartphones, Tablets & Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – aber wie viel Mediennutzung ist für kleine Kinder sinnvoll? Welche Auswirkungen hat sie auf ihre Entwicklung? Und wie können wir als Eltern Vorbilder sein? In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie wertvolle Infos über den Medienkonsum von Kindern (0–6 Jahre), praktische Tipps für den bewussten Umgang mit digitalen Medien und kreative Alternativen für den Familienalltag. Für alle Eltern, die einen bewussten und entspannten Medienumgang in der Familie gestalten möchten!

**65000** Mi., 05.11.25, 19:30-21:00 Uhr  
Werther, Storck-Haus, Raum 1 und 1a,  
Alte Bielefelder Str. 14  
8,00 €

### Digitalkompetenzen von Eltern

#### Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen (online)

Dr. Laura Suna

Chat-GPT bei Klassenarbeiten, TikTok und WhatsApp trotz Altersbeschränkung, Mobbing im Klassenchat, Schul-App für Stundenplan und Krankmeldung – das sind Themen, mit denen Eltern täglich konfrontiert sind. Der Vortrag beleuchtet die Digitalkompetenz von Eltern in Deutschland, Herausforderungen der Medienerziehung und Strategien zur Begleitung ihrer Kinder. Auch Unterstützungs- und Beratungsangebote werden vorgestellt.

Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**65050**  Online-Kurs  
Di., 07.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
5,00 €



### Linke Hand? Rechte Hand? Händigkeit

Marina Blume

In diesem Seminar mit einer Händigkeitsberaterin erfahren Sie:

- Warum es wichtig ist, die Händigkeit zu erkennen und zu leben
- Wieso noch immer viele Kinder ihre nicht dominante Hand zum Malen und Schreiben nutzen
- Welche Anzeichen auf eine unerkannte Linkshändigkeit hindeuten können
- Welche möglichen Folgen eine unerkannte oder umgeschulte Händigkeit haben kann – sowohl primär als auch sekundär
- Wie einer Fehlanpassung auf die nicht dominante Hand vorgebeugt werden kann
- Praktische Tipps und Literaturempfehlungen für Eltern, Tagesmütter und Erzieher\*innen

**65100** Mi., 08.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
Borgholzhausen, Bürgerzentrum  
Haus 2, R 22, Masch 4  
18,00 €

### Gesund von Anfang an! – Gesunde Kinderernährung im Alter von 0-6

(online)

Janet Wagner

Wie gelingt eine gesunde Ernährung von Anfang an? In diesem Kurs erhalten (werdende) Eltern praxisnahe Tipps zur Ernährung vom Säuglings- bis ins Vorschulalter – von Stillzeit über Beikost bis zur Familienkost. Was brauchen Kinder wirklich, was schmeckt und ist gesund? Mit Raum für Fragen, aktuellen Empfehlungen und alltagstauglichen Ideen für einen entspannten Essalltag von Anfang an.

Diese Veranstaltung aus der Reihe Digitaler Dienstag findet online statt. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail mit. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Gerät.

**65200**  Online-Kurs  
Di., 30.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
5,00 €



[www.natur-wildnisschule.de](http://www.natur-wildnisschule.de) - Tel. 05201-735270

Mit unseren Diensten bieten wir ein vielfältiges und bedarfsorientiertes Angebot für die Menschen im Kirchenkreis Halle. So sind wir den Hilfesuchenden ein verlässlicher, vertrauensvoller, langfristiger Partner.

**Diakonie**   
Im Kirchenkreis Halle

### Beratungsdienste

**Familien- und Erziehungsberatung  
Paar- und Lebensberatung  
Schwangerschafts(konflikt)beratung**  
Martin-Luther-Straße 9, 33790 Halle  
Tel. 05201/184-70

**Ambulante Erziehungshilfen**  
Wischkamp 15, 33790 Halle  
Tel. 05201/1805976

**Schuldner- und Insolvenzberatung**  
Martin-Luther-Straße 11, 33790 Halle  
Tel. 05201/184-88

**Kreisfamilienzentrum Steinhagen**  
Brockhagener Straße 20,  
33803 Steinhagen  
Tel. 05204/888213

**Flüchtlingsberatung Steinhagen**  
Brockhagener Straße 20,  
33803 Steinhagen  
Tel. 05204/8808870

**Flüchtlingsberatung Werther**  
Alte Bielefelder Straße 21, 33824 Werther  
Tel. 0171/6747489

**Freizeitdienst Senioren**  
Martin-Luther-Straße 11, 33790 Halle  
Tel. 05201/184-27

**Diakonie Geschäftsstelle**  
Martin-Luther-Straße 11, 33790 Halle  
Tel. 05201/184-20

[www.diakonie-halle.de](http://www.diakonie-halle.de)

### Spendenkonto

Kreissparkasse Halle-Wiedenbrück  
IBAN DE96 4785 3520 0026 0471 42

### Ambulante Pflege + Betreuung

**Diakoniestation Borgholzhausen  
+ Tagespflege „Am Hermannsweg“**  
Wellingholzhäuser Straße 4  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 05425/4100

**Diakoniestation Halle  
+ Tagespflege „Am Wischkamp“  
+ Tagespflege „Am Sandkamp“**  
Bahnhofstraße 33a, 33790 Halle  
Tel. 05201/9829

**Diakoniestation Steinhagen  
+ Tagespflege im  
„Friedrich-von-Bodelschwingh-Haus“**  
Unteres Feld 6, 33803 Steinhagen  
Tel. 05204/80426

**Diakoniestation Versmold  
+ Tagespflege „Haus Dieckmann“  
+ Tagespflege „Am Stadtpark“**  
Ravensberger Straße 48, 33775 Versmold  
Tel. 05423/930186

**Diakoniestation Werther**  
Mühlenstraße 13, 33824 Werther  
Tel. 05203/881106

### Wohngemeinschaften bieten wir an in:

Bockhorst, Halle, Harsewinkel,  
Steinhagen, Versmold



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen Ihrer Anmeldung können wir Ihre Teilnahme nicht gewährleisten. Wir bearbeiten Anmeldungen nach der Reihenfolge des Eingangs. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Ravensberg an, d.h. die Anmeldung ist verbindlich. Sie können sich persönlich, telefonisch, online, schriftlich oder per E-Mail anmelden. Ihre persönliche Anmeldung ist in der Geschäftsstelle in Halle, Kiskerstr. 2, möglich. Ihre telefonische Anmeldung nehmen wir unter Tel. 05201/8109-0 entgegen.

Für eine schriftliche Anmeldung nutzen Sie bitte das Anmeldeformular im Programmheft. Ihre Anmeldungen per Fax senden Sie bitte an: 05201/8109-19, per E-Mail an: [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de). Die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für den Einzug der Gebühren ist Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen. Ausgenommen sind Veranstaltungen mit Abendkasse. Halten Sie bitte bei telefonischer Anmeldung die jeweilige Kursnummer und Ihre IBAN bereit.

### Mehrfachanmeldungen

Bei Mehrfachanmeldungen ist grundsätzlich die anmeldende Person für alle angemeldeten Teilnehmer\*innen zahlungspflichtig.

### Anmeldebestätigung

Bei allen Anmeldearten erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

### Bezahlung der Teilnahmegebühren

Die Zahlung der Gebühren erfolgt ausschließlich per Lastschrift jeweils zum 15. oder 30. des Monats nach Kursbeginn.

### Bezahlung der Teilnahmegebühren per Rechnung

In Ausnahmefällen sind Zahlungen der Teilnahmegebühren per Rechnung möglich. Im Falle einer Rechnungsstellung wird aus organisatorischen Gründen eine Verwaltungspauschale von 3,00 € fällig. Zahlungen von Auftragsmaßnahmen und Firmenschulungen erfolgen per Rechnung ohne Aufschlag. Die Zahlungsfrist bei Rechnung beträgt 14 Tage ab Rechnungsdatum.

### Bankverbindungen vhs Ravensberg

#### KSK Halle-Wiedenbrück:

IBAN: DE52 4785 3520 0000 0570 75  
BIC: WELADED1WD

#### VB Halle:

IBAN: DE94 4806 2051 0100 0109 00  
BIC: GENODEM1H

### Ermäßigung

Schüler\*innen, Auszubildende, Studierende bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres, Menschen mit Einschränkungen (und deren Begleitperson, wenn das Merkmal B eingetragen ist) sowie Bundesfreiwilligendienstleistende zahlen bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises die in Klammern stehende Gebühr. Gleiches gilt für Personen, die zum Zeitpunkt der Anmeldung Empfänger\*in von laufenden Leistungen nach dem SGB II (Bürgergeld), nach dem SGB XII (Sozialhilfe/Grundsicherung) und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind. Nachweis ist der Leistungsbescheid. Für Stadtpassinhaber\*innen, Personen mit Ehrenamtsausweis und Schutzengel gelten besondere Ermäßigungen.

### Abmeldung, Rücktritt, Erstattung, zusätzliche Kosten

Sie können Ihre Anmeldung bis 14 Tage vor dem 1. Kurstag ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. Brief, E-Mail) kostenfrei widerrufen. Nach dieser Frist erheben wir für die Abmeldung eine Verwaltungspauschale von 7,50 €. Für nicht in Anspruch genommene Materialien wird kein Ersatz geleistet, Zutatenbeiträge für Kochkurse fallen ab dem 6. Werktag vor dem 1. Kurstag in voller Höhe an. Bei Abmeldungen ab dem 3. Werktag vor dem 1. Kurstag ist die volle Kursgebühr zu entrichten (der Samstag gilt als Werktag). Bei Bildungsurlaub beachten Sie bitte abweichende Sonderregelungen, die gesetzlich vorgeschrieben sind. Nach diesen Fristen erheben wir die volle Gebühr.

### Teilnahme nach Veranstaltungsbeginn

Nach Absprache ist ein späterer Einstieg in eine Veranstaltung möglich. Ist dabei bereits die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden erteilt, so ermäßigt sich das normale Teilnahmeentgelt um 50 %.

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung ist eine Mindestzahl von Teilnehmenden. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden, wenn ein entsprechender Entgeltzuschlag gezahlt wird oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr verkürzt wird. Spätestens am Tag des Kursbeginns stimmt die Kursleitung bzw. ein\*e Mitarbeiter\*in der Volkshochschule das Verfahren über Zuzahlung oder Veranstaltungsverkürzung mit den Teilnehmenden ab. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Die Volkshochschule behält sich vor, im Interesse des Lernerfolgs die Höchstzahl der Teilnehmenden an Veranstaltungen festzulegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen kann von bestimmten Vorkenntnissen oder Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

### **Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten**

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in Absprache mit den Teilnehmenden nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmenden informiert. Die Volkshochschule behält sich vor, bei Notwendigkeit einen Wechsel der Kursleitung vorzunehmen.

### **Haftung bei auftretenden Schäden**

Die Volkshochschule Ravensberg übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Sie übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden haften für die infolge ihres Verhaltens der Volkshochschule zugefügten Schäden.

### **Besondere Haftung (Kinderkurse/Junge vhs)**

Die Volkshochschule übt eine Dienstaufsicht für Kinder/ Jugendliche, wie sie z.B. bei Kindergärten und Schulen Pflicht ist, nicht aus. Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht findet während der Kurszeiten und für die Gänge zur Toilette statt. Die Erziehungsberechtigten sind für das Bringen und Holen selbst zuständig. Für alle Teilnehmenden

den unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen dürfen. Die Volkshochschule behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Alkohol- oder Drogenmissbrauch vom weiteren Verlauf der Veranstaltung auszuschließen. Aus dem berechtigten Lehrgangsabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

### **Menschen mit Beeinträchtigung**

Wenn Sie für den Besuch einer Veranstaltung Hilfestellung benötigen, wenden Sie sich bitte rechtzeitig vor Beginn Ihrer Veranstaltung an uns.

### **Teilnahme**

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der Weiterbildung von Erwachsenen und Jugendlichen nach Beendigung ihrer ersten Bildungsphase. Teilnehmen kann, wer im Laufe des Semesters mindestens das 16. Lebensjahr vollendet. Von dieser Regelung ausgenommen sind unsere speziellen Kurse aus dem Fachbereich „Junge vhs“.

### **Datenschutz**

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten der Teilnehmenden werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Ravensberg gemäß den Regelungen des Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch ihre Anmeldung erklären die Teilnehmenden ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung ihrer persönlichen Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen.

## **Datenschutzerklärung der vhs Ravensberg**

### **Hinweise gemäß Artikel 13**

Wir, die Volkshochschule Ravensberg, haben uns dem Datenschutz verpflichtet und möchten deshalb an dieser Stelle unserer Hinweispflicht aus Artikel 13 DSGVO nachkommen und Sie informieren, was mit Ihren Daten passiert und welche Rechte Sie haben.

### **Verantwortlich für die Verarbeitung**

Volkshochschule Ravensberg, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)  
Tel.: 05201 8109 0, Fax: 05201 8109 19,  
post@vhs-ravensberg.de

### **Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten**

Gerald Burkat  
Brockhagener Str. 84  
33803 Steinhagen

### **Kontaktdaten des Datenschutzsachbearbeiters**

Jan Rakelmann  
Kiskerstr. 2  
33790 Halle (Westf.)  
jan.rakelmann@vhs-ravensberg.de  
Tel: 05201 8109 30

### **Zweck der Verarbeitung**

Wir verarbeiten die hier angegebenen Daten ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Ravensberg gemäß den Regelungen des Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten.

### **Weitergabe Ihrer Daten an Dritte**

Die von Ihnen auf der Seite [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de) unter Anmeldung eingegebenen oder die per Mail gesendeten Daten werden uns automatisch online oder per Mail geschickt und somit an unsere Online- bzw. E-Mail-Hoster weitergegeben, der unsere Homepage bzw. E-Mails provided. Es handelt sich hierbei um die Firma: Jochheim edv, Am Stadtgraben 10, 33829 Borgholzhausen, [info@jochheim-edv.de](mailto:info@jochheim-edv.de).

Eine weitere Weitergabe Ihrer Daten erfolgt nicht. Weder an Dritte Parteien, noch an Drittländer oder internationale Organisationen.

### **Dauer der Speicherung**

Wir speichern Ihre Daten nur für den Zeitraum der Zweckerfüllung. Sollte mit Ihrer Anfrage eine Angebots- oder Rechnungserstellung verbunden sein, speichern wir Ihre Daten gemäß den Regelungen der GoBD.

### **Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit folgende Rechte:

- Recht auf Widerspruch gem. Art. 21 DSGVO
- Recht auf Auskunft gem. Art. 15 DSGVO
- Recht auf Berichtigung gem. Art. 16 DSGVO
- Recht auf Löschung gem. Art. 17 DSGVO
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gem. Art. 18 DSGVO
- Recht auf Datenübertragbarkeit gem. Art. 20 DSGVO
- Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde gem. Art. 77 DSGVO

### **Warum benötigen wir Ihre Daten?**

Die Erhebung Ihrer Daten ist notwendig, um Ihre Anfrage bearbeiten zu können. Sie stellen uns diese freiwillig bereit. Eine Nichtbereitstellung hätte zur Folge, dass wir Ihre Anfrage nicht beantworten können.

### **Automatisierte Entscheidungsfindung und Profiling**

Von uns werden keinerlei automatisierten Entscheidungsfindungen oder Profilings bei dieser Verarbeitung Ihrer Daten eingesetzt. Sollten Sie weitere Fragen haben, zögern Sie bitte nicht Kontakt mit uns aufzunehmen.

### Hausordnungen

Die Volkshochschule Ravensberg ist in den meisten von ihr genutzten Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung ist zu beachten. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet. Es besteht Rauch- und Alkoholverbot.

### Werden Sie Dozent\*in

Wir suchen regelmäßig freiberufliche und selbstständige Dozent\*innen. Wenn Sie Ihr Wissen gerne an motivierte Kursteilnehmende weitergeben möchten, über Freude im Umgang mit Menschen sowie Kommunikationsgeschick verfügen, bewerben Sie sich gerne bei uns unter [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de)

### Neue Angebote

Wenn Sie Interesse an Kursen haben, die bisher nicht von der vhs Ravensberg angeboten werden, rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns! Bei entsprechender Nachfrage richten wir gerne Ihren Wunschkurs ein.

### Quellenhinweise Bilder

Eine Übersicht der Bildnachweise finden Sie auf den letzten Seiten.

### Impressum

Die vhs Ravensberg ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.

Herausgeber: Volkshochschule Ravensberg  
Verantwortlicher: Stefan Kuntze  
Layout, Satz: Blue Werbeagentur GmbH, Löhne  
Herstellung: mediaprint solutions GmbH,  
Eggertstraße 28, 33100 Paderborn



Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

### Verbandsversammlung

#### Der Zweckverband

Der Zweckverband Volkshochschule Ravensberg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Mitglieder sind die Städte Borgholzhausen, Halle, Vermold, Werther und die Gemeinde Steinhagen. Die Volkshochschule dient der Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen nach Beendigung einer ersten Bildungsphase. Sie arbeitet parteipolitisch und weltanschaulich neutral.

Als Vertretung der Verbandsgemeinden sind Mitglieder in der Verbandsversammlung des Zweckverbandes Volkshochschule Ravensberg:

#### Borgholzhausen

Markus Kemper, Ralf Vieweg, Daniel Weßling (RPA)

#### Halle

Anja Kisker, Claudia Lantzke, Anja Pohlmann, Barbara Schwittay, Jochen Stoppenbrink (RPA), Thomas Tappe (BM)

#### Steinhagen

Heiko Hartleif, Heike Horn, Anette Laupichler, Astrid Lonnemann, Sarah Süß (BM), Walter Thomas (RPA)

#### Vermold

Angel Dabarco Janeiro, Jörn Hainer, Rainer Husmann, Heike Kraak, Michael Meyer-Hermann (BM), Elke Prange

#### Werther

Alexander Fillers, Louisa Mittelberg, Veith Lemmen (BM)

#### Vorsitz

Thomas Tappe (BM), Sarah Süß (BM), Stellv. Vorsitzende)

#### Verbandsvorsteher

Dirk Speckmann (Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen)  
Ralf Vieweg (Stellv. Verbandsvorsteher)

Die mit (RPA) gekennzeichneten Mitglieder sind auch Mitglieder des Rechnungsprüfungsausschusses.

Bitte frankiert senden an:

Volkshochschule Ravensberg  
Kiskerstraße 2  
33790 Halle (Westf.)

### Anmeldeformular vhs Ravensberg

Name  Vorname

PLZ, Ort  Telefon- / Mobil-Nr

E-Mail  Geburtsdatum

weiblich  männlich  divers

Ermäßigungsgrund – **bitte Nachweis beifügen**

- Schwerbehinderung  Bürgergeld  
 Grundsicherung  Bundesfreiwilligendienst  
 Berufsausbildung  Schulbesuch/Studium

Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung/-en an:

**Veranstaltungsnummer | Titel | Gebühr**

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr und akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die Datenschutzerklärung und die Gebührenordnung der vhs Ravensberg. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt am 15. oder 30. des Monats nach Kursbeginn. Widerrufsbelehrung: Mir ist bekannt, dass ich diesen Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen schriftlich widerrufen kann (gemäß §§ 312f. BGB).

Datum/Unterschrift Teilnehmer\*in (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte\*r)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine Anmeldebestätigung von uns per E-Mail. Im Fall eines Kursausfalls oder einer Änderung werden wir Sie im Vorfeld per E-Mail informieren.

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Zahlungsempfängerin vhs Ravensberg, die Zahlungen für von mir gebuchte Kurse von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Dieses SEPA-Lastschriftmandat ist nicht mehr gültig, wenn ich drei Jahre keinen Kurs besucht habe. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Ravensberg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

HINWEIS: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Name und Anschrift der Zahlungsempfängerin:

Volkshochschule Ravensberg  
Kiskerstr. 2 | 33790 Halle (Westf.)  
Gläubiger-Identifikationsnummer:  
DE65ZZZ00000037987

Mandatsreferenz – bitte nicht ausfüllen, wird von der vhs vergeben

Name, Vorname

Straße, PLZ, Ort

Kreditinstitut

IBAN | BIC

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber\*in

## Bildnachweise

Kurs-Nr.	© Copyright	Kurs-Nr.	© Copyright
vhs Aktuell	Manfred Jasmund (Doc Esser)	18006	Olaf Schubert
vhs Aktuell	Jugendintegrationskurse - vhs Ravensberg	18007	Reiner Harscher
vhs Aktuell	Stellv. Leitung - vhs Ravensberg	19502	Dr. Döhrmann
10500	Halle Museum Katja Kosubeck Foto Ursula Wefing	19503	Dr. Döhrmann
		19900	Ulrich Falker
		19901	Ulrich Falker
10503	Gage Skidmore/wikimedia	19908	MVA Bielefeld
10506	Charlotte Thomale-Friesenhan	22005	Else Leuthardt
10508	Türkisch Islamische Gemeinde Halle/Westf. e.V.	22025	Sebastian Hamann
		22040	Viola Richter-Jürgens
11000	Universität Bielefeld	22130	Annette Gockel
11002	sOER Frank_wikimedia	22130	Dorothea Wenzel
12000	Gütersloher Verbraucherzentrale	22150	Gitta Lochmüller
12042	Hospizgruppe Versmold Letzte-Hilfe	24040	Petra Kuhn
13002	Farbian Vogt/Bene Verlag	24090	Judite Weitekamp
13003	Halle Westfalen	24190	Daina Lechthoff
13005	Empire Verlag	24500	Uwe Griesmeyer
13006	Martin/Ludwig	24520	Silke Storck-Schierenbeck
14000	PsychicKatie, Wikimedia	24530	Silke Storck-Schierenbeck
14050	Roman Eisele, Wikimedia	25000	Volker Schröder
15001	Udo Obst	25015	vhs Ravensberg, Daina Lechthoff
16049	Dan Dietch	25040	Anna Farina
16050	Reinold Schmuecker	25050	Tina Wannke
16051	Prof. Dr. Werner Plumpe	25060	Tina Wannke
16052	Annette Kehnel	25090	Bibliothek Steinhagen iStock/MaciejBledowski
16053	Sabine Hug		
16055	Kilian Blees	27130	Martin Fetzer
16056	Mike Zeitz	27150	Wolfgang Voss
16057	2023 Isha Photography	FB 5	2022, DVV, Frank Schemmann
16058	Claus Krefß	51010	iStock 515264062
16059	Riel_Heike_@privat	52040	2022, DVV, Frank Schemmann
16060	LKBP V.Ammann	52270	2023 DVV, Susanne Duddeck
16061	Universität Hannover	54000	401(K) 2012, Wikimedia
16062	Marko Bußmann	55000	KI-generiert, vhs Ravensberg
16063	FhG	56180	2023, DVV, Frank Schemmann
16064	Prof. Dr. Gyburg Uhlmann	57000	2025 alt-bau-neu.de, Kreis GT
16065	Dr. Peter	58180	Patrick Ladewig
16066	Bayerische Staatsgemäldesamm- lungen/Elisabeth Greil	30180	Wikimedia/S.Eugster
		31021	VALITUDO
		31350	vhs Ravensberg, Daina Lechthoff
16067	AndreasSchoelzl	31480	Sarah Dannhäuser
16068	Marc Doradzillo	32210	Valitudo
16069	Stephan Hoeck LMU	32220	Stefanie Mielnik
18002	Uwe Schulz	32255	Katharina Eichler
18003	Pascal Violo	32264	Valitudo
18004	Sarah Ziegler	32540	Bärbel Elsmann
18005	Gereon Roemer/Martin Buschmann		

Kurs-Nr.	© Copyright
32640	Armin Meier-Kühn
34010	Sabine Buddendiek
37020	Kaffeewerft
37070	Silke Förster
37160	Iris Reinecke
37570	Wikimedia
37680	Elke Niemann
37730	Dirk Gerdau
37780	Wikimedia
FB 4	DVV, iStock
40910	2022, DVV, Frank Schemmann
41554	IMPULS-Logo: Stadt Halle (Westf.)
41700	2022, DVV, Frank Schemmann
41800	Kristin Döring
42280	Anja Mennecke
42290	Stadt Borgholzhausen
42660	vhs Ravensberg, Britta Lechte
45005	vhs Ravensberg, Britta Lechte
46300	vhs Ravensberg

Kurs-Nr.	© Copyright
48310	vhs Ravensberg, Britta Lechte
48410	Lukas Gawor
60000	Daina Lechthoff
60030	Sarah Dannhäuser
61000	Anna Farina
61020	Anna Farina
61080	Sandra Ulrichs
63030	vhs Ravensberg
63100	Elsa Dorlian
64000	Igelhilfe Herford-OWL e.V.
64210	Doris Boeing-Delmay
64400	Gemeindebibliothek Steinhagen
64500	Dr. Oetker Bielefeld
64550	Sternwarte Ubbedissen

**vhs**  Volkshochschule Ravensberg  
Borgholzhausen | Halle (Westf.)  
Steinhagen | Versmold | Werther  
*Gut zu wissen...*

## Verschenken Sie Bildung!

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs erstellt werden.

Wir beraten Sie gern!

Kiskerstr. 2 | 33790 Halle (Westf.) | Tel. 05201 8109-0  
[www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)



**Zusammen die Welt entdecken.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Unsere genossenschaftlichen Werte und unser Förderauftrag sind die denkbar beste Grundlage, nachhaltig zu handeln.

Nachhaltigkeit liegt praktisch in der Natur unseres Geschäftsmodells, kurzfristiges Profitdenken überlassen wir anderen. Wir denken lieber in Generationen, nicht in Quartalen. Weitere Informationen erhalten. Sie gerne bei uns in der Bank oder unter [vb-halle.de](http://vb-halle.de).

Faszinierende Zukunftsaussichten:

# JAMBO – AFRIKA 2026



Die wunderschönen begleiteten Sieckendiek-Fernreisen

**TANSANIA** 31.01. - 13.02.26

**NAMIBIA** 26.01. - 07.02.26

**SÜDAFRIKA** 07.02. - 22.02.26

*Für genau  
diesen Augenblick...*

*...reise ich mit  
Sieckendiek!*



*Reisen mit Herz!*

Reisebüro & Omnibusverkehr

**«SIECKENDIEK»**

Versmold-Peckeloh

Tel. 0 54 23 94 14-0

[www.sieckendiek.de](http://www.sieckendiek.de)

