

25
26

VHS PROGRAMM



Auf das größte Vertrauen bauen.

Die Sparkasse Iserlohn an Ihrer Seite.



sparkasse-iserlohn.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Iserlohn

Weiterkommen beginnt zuhause.

Mit deinem Heimatversorger.

Stadtwerke Iserlohn



Volkshochschule Iserlohn

Postfach 2462 | 58634 Iserlohn
Bahnhofplatz 2 | 58644 Iserlohn
T: 02371 217 - 1943
F: 02371 217 - 4414
E: vhs@iserlohn.de
Internet: www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten vhs

Mo 9-12 Uhr
Di 9-12 Uhr und 14-16 Uhr
Mi 9-12 Uhr
Do 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Fr 9-12 Uhr

Parkhaus Stadtbahnhof

20% Rabatt mit Parkwertkarte, erhältlich
bei der GFW, Stadtinformation, vhs.

Außenstelle Letmathe

Von-der-Kuhlen-Straße 36, 58642 Iserlohn



Termine für Mitwirkungsgremien

Sie können am Profil „Ihrer“ vhs
mitwirken! Nutzen Sie Ihre
Mitwirkungsrechte.

Kursleiter-Versammlung

Do, 28. August 2025, 17 Uhr
Do, 05. Februar 2026, 17 Uhr

Kurssprecher-Versammlung

Do, 06. November 2025, 17 Uhr
Do, 12. März 2026, 17 Uhr

vhs-Konferenz

Do, 04. Dezember 2025, 17 Uhr
Do, 07. Mai 2026, 17 Uhr
vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zum neuen Programm der Volkshochschule für das Jahr 2025/26! Mit großer Vorfreude präsentieren wir eine inspirierende Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen, die darauf abzielen, Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern, kreative Impulse zu setzen und den Austausch in unserer Gesellschaft zu stärken.

Das vhs-Programm 2025/26 ist geprägt von einer beeindruckenden Vielfalt an Themen und neuen Ansätzen. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern, digitale Kompetenzen vertiefen, sich sportlich betätigen und aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, einen Schulabschluss nachholen oder sich künstlerisch ausprobieren möchten – wir bieten Ihnen die Gelegenheit, Ihre individuellen Ziele zu verwirklichen.

Die Volkshochschule ist mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein Ort der Begegnung und des Vertrauens. In Zeiten der Digitalisierung und des gesellschaftlichen Wandels möchten wir den persönlichen Austausch fördern und ein Gefühl der Gemeinschaft stärken. Treffen Sie Gleichgesinnte, knüpfen Sie neue Kontakte und erleben Sie, wie Lernen verbindet.

Dabei setzen wir aber auch auf hybride Lernformate, die Präsenzveranstaltungen mit Online-Angeboten kombinieren.

Das vhs-Programm 2025/26 bietet für jeden etwas – unabhängig von Alter, Interessen oder Vorkenntnissen. Wir laden Sie herzlich ein, unsere Kurse und Veranstaltungen zu erkunden und Teil unserer lebendigen Lern-Community zu werden. Miteinander gestalten wir Bildung, die bewegt.

Melden Sie sich noch heute an und starten Sie mit uns in ein Jahr voller Wissen, Kreativität und Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf, Sie willkommen zu heißen!

Rainer Danne - Leiter vhs Iserlohn



IKZ MEDIENWERKSTATT
Werbung | Design | Medien

IKZ Medienwerkstatt – Deine kreative Agentur in Iserlohn für Werbung, Konzepte und Grafikdesign.

In deinem Unternehmen wird Wert auf Qualität und Perfektion gelegt – bei uns auch! Unsere Medienagentur unterstützt Unternehmen dabei, ihre Leistungen optimal zu präsentieren sowie neue Angestellte, Auszubildende und Kunden zu gewinnen. Von der Website über Social Media, bis hin zu Printmedien – wir bieten den perfekten Marketing-Mix für dein Unternehmen – online wie offline.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Kreative und maßgeschneiderte Marketingstrategien
- Social Media Marketing & Motion Graphics (Reels, Stories, Trailers, Ads u.v.m.)
- Social Recruiting
- Google My Business & Google Ads Management
- Modernes Webdesign (WordPress)
- Branding & Corporate Design
- Print & Werbemedien
- Gestaltung von Katalogen, Faltblättern und Anzeigen, Firmenbroschüren und -zeitungen

Deine Expertise in deinem Business – unsere im Marketing. Lass uns Großartiges schaffen!

Kontaktiere uns und lass uns gemeinsam dein Unternehmen in den Fokus rücken. Wir beraten dich gerne:

Maximilian Homann

Vermarktleiter Digital | Agenturleitung IKZ Medienwerkstatt

☎ 02371 . 822-144 | ☎ 0176 . 18 50 01 64

✉ medienwerkstatt@ikz-online.dee



Mehr Kunden für dein Unternehmen –
durch kreative Medienlösungen!



Gesellschaft

06 - 24



Kultur und Gestalten

25 - 40



Gesundheit

41 - 70



Sprachen | Integration

71 - 83



Berufliche Weiterbildung

85 - 97



Grundbildung

98 - 99



Schulabschlüsse

100 - 102



Gesellschaft

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Frank Finkeldei, M.A.

T: 02371 217-1944

Verwaltung

Katja Pasche

T: 02371 217-1042



Gesellschaft

36. Iserlohner Winteruniversität 2026

Brücken in die Zukunft
26.01. - 28.01.2026

36. Iserlohner Winteruniversität 2026 - Brücken in die Zukunft

In Kooperation mit der Ev. Akademie Villigst, der Weltenraum GmbH Iserlohn und der UE University of Applied Sciences Europe

261_11100	Sonderveranstaltung	125 €
------------------	---------------------	-------

Leitung: Kerstin Galher, Christoph Neumann, Rainer Danne
Termin: Mo, 26.1. bis 28.1., 9.30 - 16.30 Uhr
Ort: UE Audimax, Reiterweg 26b, 58636 Iserlohn

Journalismus macht Volkshochschule: Fake News Wahrheit oder Lüge

Verlässliches Wissen über guten Journalismus wird in Zeiten von Fake News und Medienmanipulation immer wichtiger. In diesem Seminar mit dem Journalisten Etienne Roeder lernen die Teilnehmenden, worauf es ankommt, um die eigene Nachrichtenkompetenz zu erhalten. Es geht um die Bildung hin zu einer medienkritischen Perspektive und die eigene Reflexion in Bezug auf demokratiegefährdende Inhalte und Akteure sowie auf Meinungsvielfalt, Autonomie oder Diversität. Seminarinhalte sind u.a. Wahrheit oder Lüge als übergeordnete Werte einer Demokratie, Fake News, wie sie funktionieren, Geschichte der Verschwörungen und Halbwahrheiten, Kompetenzerlangung im Bereich Halbwahrheiten, Deep Fakes, Tools und Kompetenzen der Quellenanalyse, Propaganda und Hetze, Hate Speech und Antisemitismus. Das Seminar ist für Fachpersonal aus pädagogischen Handlungsfeldern sowie Interessierte aus anderen Bereichen geeignet, die im Rahmen von Medienkompetenz mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten.

252_11120	Seminar	11 €
------------------	---------	------

Leitung: Etienne Roeder, Journalist
Termin: So, 9.11., 10 - 13 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Einstweilen wird es Mittag

Wie Teilnehmende einer Expedition fühlen sich 1932 die jungen Wissenschaftler beim Verlassen der Universität Wien, als sie nach Weissenberg, einem Industriedorf, aufbrechen. Sie sind voller Begeisterung für die Wissenschaft und wollen in dem Ort, in dem eine Textilfabrik in Konkurs gegangen ist, die Lebenssituation der arbeitslos gewordenen Menschen untersuchen. Gewissenhaft notieren die Sozialforscher das Verhalten der Menschen - aber sie verlassen ihre Objektivität.

Der Film basiert auf der berühmten soziologischen Studie „Die Arbeitslosen von Marienthal“, die 1933 von Marie Jahoda, Paul Lazarsfeld und Hans Zeisel veröffentlicht wurde. Im Seminar werden der Film und die Studie in wesentlichen Ausschnitten vorgestellt und diskutiert.

252_11150	Seminar	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.
Termin: Do, 27.11., 17 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Müdigkeitsgesellschaft - Fatigue Society

Der mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Dokumentarfilm der Künstlerin Isabella Gresser über den Berliner Philosophen Byung-Chul Han beschreibt das Phänomen der Müdigkeit und seine Symptome. Byung-Chul Han konstatiert die pathologische Zustand der heutigen Gesellschaft, zu der neuronale Erkrankungen wie Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder Burnout gehören. Die Dokumentation wirft die Frage auf, wie wir heute leben wollen. Im Seminar wird die Dokumentation vorgestellt und zentrale Fragestellungen diskutiert.

252_11160	Seminar	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.
Termin: Do, 11.12., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2





Wertschätzende Kommunikation für eine glückliche Partnerschaft

„Manchmal entsteht das Gefühl, als rede man gegen eine Wand.“ In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation und wie diese in der Partnerschaft angewendet werden kann, um eine harmonische und glückliche Beziehung zu führen. Es werden verschiedene Kommunikationstechniken und -strategien besprochen, um Missverständnisse zu vermeiden, Konflikte konstruktiv zu lösen und die Bindung zum Partner zu stärken. Praktische Übungen und Fallbeispiele helfen dabei, die kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern und ein tieferes Verständnis für die gegenseitigen Bedürfnisse und Gefühle zu entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Partnerschaft vertiefen und langfristig glücklich gestalten möchten. Zielgruppe: Einzelpersonen und Paare, die ihre Kommunikation verbessern und eine erfüllende Partnerschaft aufbauen möchten (keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte Schreibmaterial mitbringen).

252_11270	Kurs	49 €
Leitung:	Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie	
Termin:	Di, 7.10. bis 11.11., 18.30 - 20.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

1, 2, 3, ... altersfrei!

Alter ist nur ein Wort und doch will es keiner hören. Dabei beschäftigen wir uns ständig mit dem fortschreitenden Leben. Erst zählen wir die Jahre bis wir älter werden. Dann wollen wir plötzlich wieder jünger sein. Wer fies sein will, wirft auch gerne anderen ihr Alter vor. Manche merken hämisch an, dass man zu alt für sein Kalenderalter aussehen würde. Doch spätestens ab 40 hören wir nur zu gerne: „Sie sehen für ihr Alter aber sehr jung aus, ich hab sie 20 Jahre jünger geschätzt!“ Doch warum ist es uns so wichtig, das Alter ständig zu reflektieren und davon auch Bewertungen und Zuschreibungen von Eigenschaften abzuleiten? In diesem Vortrag geht es um eine Haltung zum Leben, die sich „altersfrei“ nennt und Ihnen den Umgang mit sich und anderen erleichtern wird. Aber Vorsicht, es kann zu plötzlichen Lachanfällen und unerwarteten Erkenntnissen kommen!

252_11280	Vortrag	8 €
Leitung:	Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe	
Termin:	Do, 11.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Übergänge im Lebensverlauf

Übergänge oder Statuspassagen sind Veränderungen und gehören wie selbstverständlich zu Lebensverläufen von jedem Einzelnen. Übergänge können z.B. die Zeit vom Schulabschluss in eine Ausbildung oder ein Studium sein, die Veränderung im Beruf oder des Wohnortes oder der Übergang vom Beruf in den Ruhestand. Sie sind oft verbunden mit Unsicherheit, ungewissen Verläufen oder werden als Neuanfang und Chance begriffen Neues zu Lernen. Im Seminar werden unterschiedliche theoretische Modelle von Übergängen skizziert und auf den Alltag insbesondere im höheren Erwachsenenalter und auf das Lebenslange Lernen übertragen.

261_11180	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 23.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Ruhestandsmythen und Ruhestandstypen

Die Lebensphase nach dem Berufsleben stellt sich sehr unterschiedlich dar und ist mit zahlreichen neuen Entscheidungen und Herausforderungen verbunden. Im Seminar werden unterschiedliche Muster von sogenannten „Ruhestandsmythen“ und „Ruhestandstypen“ skizziert und auf den Grund gegangen sowie auf das lebenslange Lernen übertragen.

261_11190	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 28.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Die Unbeugsamen Teil 2

„Mit seinem Dokumentarfilm-Hit DIE UNBEUGSAMEN setzte Regisseur Torsten Körner den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal – fast 200.000 Zuschauer strömten in die Kinos. Nun richtet er mit der Fortsetzung DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN! seinen Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Gruppenporträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR.“

15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat. Der Film bietet den beeindruckenden Lebensleistungen der ostdeutschen Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine fesselnde Bühne.“ (Quelle: Majestic Filmverleih GmbH)

261_11260	Film	8 €
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 12.2., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Wie wollen wir alt werden?

Obwohl keiner daran vorbeikommt, verdrängen wir gerne das Thema Alt-Werden. Viel mehr Gedanken machen wir uns darum, wie wir jung bleiben können. Oder zumindest so wirken. Eine psychologische Schallmauer ist dabei oft der prognostizierte oder tatsächliche Eintritt in die Rente. Schon in jungen Jahren stellen wir uns vor, wie ein Leben ohne Arbeit sein wird. Die einen denken über die zukünftige finanzielle Situation nach, die anderen träumen vom ewigen Urlaub. Doch je näher der Renteneintritt rückt, desto mehr verändern sich unsere Gedanken zum Altwerden. Denn es geht nicht nur um Geld oder um Freizeit. Älter werden, ist mit vielen Veränderungen verbunden, die auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene stattfinden. In diesem Vortrag geht es darum, das Leben ab 50 besser verstehen und beeinflussen zu können. Aber seien Sie gewarnt, es kann während dem Vortrag zu herzhaftem Lachen und überraschenden Erkenntnissen kommen!

261_11270	Vortrag	8 €
Leitung:	Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe	
Termin:	Do, 5.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

vhs Online-Akademie



Alle aktuellen Seminare der vhs Online-Akademie für das Sommer-Semester werden auf der Internetseite der vhs Iserlohn veröffentlicht.

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11710W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin
Termin: Mo, 29.9., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Von Kleopatra bis Jeanne d'Arc - einige Frauen haben es in die Geschichtsbücher geschafft. Doch was ist mit den anderen? In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11715W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Nicole Klemens, Kunsthistorikerin
Termin: Di, 14.10., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Perfektionismus und Optimierungswahn sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft allgegenwärtig. Während der Drang nach Höchstleistung und Perfektion oft als Motor für Erfolg betrachtet wird, kann er ebenso zu Prokrastination, starken Selbstzweifeln und dem sogenannten „Imposter-Phänomen“ führen. Doch was wäre, wenn der Schlüssel zum Umgang mit diesen Herausforderungen nicht im „Noch-mehr-Tun“, sondern in einer bewussteren Kommunikation - mit uns selbst und mit anderen - und einem aktiven Stressmanagement liegt? In diesem Vortrag richten wir den Fokus auf die Rolle der Kommunikation mit sich und anderen, das Zuhören als Ressource und das Innere Team als Lösungsansatz. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11720W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld
Termin: Mo, 20.10., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

KI für die tägliche Arbeit nutzen

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie verändert bereits heute grundlegend, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch wie können wir KI konkret im Arbeitsalltag einsetzen, um produktiver, kreativer oder effizienter zu sein? In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren - sei es zur Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung oder zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Der Fokus liegt auf konkreten Anwendungen, leicht umsetzbaren Tipps und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen der Technologie. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Berührungsängste abzubauen und einen souveränen Umgang mit KI im eigenen Arbeitskontext zu ermöglichen. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11725W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Anna Rude, AI Strategy
Termin: Do, 23.10., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Gamification und Lerninnovation

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Gamification, definiert als die Anwendung spieltypischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten, hat sich als vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Lernmotivation und -effektivität erwiesen. Das Ziel dieses WebVortrags ist es, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification zu vermitteln und praktische Strategien zur Implementierung in Bildungsprozesse zu erörtern. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11730W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Tobias Baumeister, Informatiker
Termin: Di, 4.11., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

KURTIS

Hausmeister- & Gartenservice

- Haustechnische Dienste • Gartendienste
- Rasenspezialist • Busch- und Heckenschnitt

Kurt Hausmann
Kantstraße 8 • 58636 Iserlohn • Tel.: 02371 / 5 42 95 40 • Mobil: 0177 / 6 44 38 20



Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11735W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Ronja von Wurmb-Seibel, Autorin, Filmemacherin	
Termin:	Mi, 12.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Die Geschichte der Wikipedia

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Wikipedia wurde im Jahr 2001 von Jimmy Wales und Larry Sanger gegründet und hat sich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle für Millionen von Menschen weltweit entwickelt. Wie aber sahen die Anfänge der Seite aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation der Wikipedianer? Der WebVortrag gibt Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase der Wikipedia. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11740W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. Jakob Voß, Bibliothekswissenschaftler	
Termin:	Di, 25.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffer

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken über die Lebensrealität der Menschen, und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab? Die Menschen liegen in ihren Einschätzungen zur Einkommensverteilung oft daneben und schätzen auch ihre eigene Position in der Verteilung falsch ein. Aber warum weichen unsere Einschätzungen so häufig von der Realität ab? Und welche Rolle spielt der Vergleich innerhalb unserer sozialen Gruppen? Die Ökonomin Dr. Judith Niehues vom Institut der deutschen Wirtschaft hat jahrelang zu Einkommen und Verteilung geforscht. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11745W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. Judith Niehues, Leiterin Forschungsgruppe Mikrodaten	
Termin:	Di, 25.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Macht KI uns dumm?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich?

Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir - und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln? Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11750W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Martin Korte, Professor für Neurobiologie	
Termin:	Di, 2.12., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
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? Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11810W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Kurt Bayertz	
Termin:	Di, 30.9., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
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. 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. Hierbei zieht sich die Suche nach lukrativen Rohstoffen 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. Prof. Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11815W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Werner Plumpe	
Termin:	Mi, 8.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

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? Prof. Grethlein 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 erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann. Prof. Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11825W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Jonas Grethlein	
Termin:	Mi, 22.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live und dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt). 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. Prof. Ute Schmid ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11835W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Ute Schmid	
Termin:	Mi, 29.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live.

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 beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Prof. 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.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11845W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Lyndal Roper	
Termin:	Mi, 5.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live.

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts, der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11850W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Dr. Claus Kreß	
Termin:	Do, 6.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Quantencomputing

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

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. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensysteme weitergehen? Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11855W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. rer. nat. Dr. h.c. Heike Riel	
Termin:	Di, 11.11., 19.30 - 21 Uhr, 2 Ustd	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	



Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

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. Prof. Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11860W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Prof. Dr. Susanne Beck
Termin: Di, 18.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live.

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. Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11865W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Jan Mohnhaupt
Termin: Mo, 24.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Innovationen für die Verteidigung

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

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. Prof. Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen

INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11870W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Prof. Dr. Dr. Michael Lauster
Termin: Di, 25.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live.

„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? 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.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11875W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Prof. Dr. Gyburg Uhlmann
Termin: Mi, 3.12., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live.

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. Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Den Zugangscode zum Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung.

252_11895W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Prof. Dr. Thomas Klie
Termin: Mi, 21.1., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Sichere Quellen, Starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Im Vortrag wird der Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vorgestellt und gezeigt, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern. Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11910W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Lena Cara Wernhöfer / Eva Matzel, SWR und SR	
Termin:	Do, 9.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Slido	

Deepfake und Desinformation

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11915W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Kenneth Warmuth, WDR	
Termin:	Do, 23.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Slido	



ARD Retro – Zurück in die Zukunft Und: Was macht die ARD wertvoll?

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reportern aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. ARD Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen.

Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes. Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD. Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11920W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Sara Tazbir / Marc Heydenreich, RBB	
Termin:	Do, 6.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Slido	

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11925W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Caroline Uhl / Katja Hackmann, SR	
Termin:	Do, 20.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Slido	

Newsroom - so arbeitet eine Nachrichtenredaktion

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalisten, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11930W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Judith Schönicke, BR	
Termin:	Do, 4.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Slido	



Pressefreiheit - ein Grundrecht wird bedroht

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen (Reporter ohne Grenzen, 2024). Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11935W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Dr. Dietmar Schiller / Dr. Nadya Luer, RBB
Termin: Do, 18.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / Slido

Desinformation entlarven

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist:innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11940W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Pascal Siggelkow
Termin: Do, 8.1., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / Slido

Erinnerungskultur „Stolpersteine NRW“ - Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung

FaktenSicher für Demokratie - eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD:

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können. Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_11945W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Jule Küpper / Stefan Domke
Termin: Do, 22.1., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / Slido

Politik und Zeitgeschehen

Politik - aktuell

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen. In diesem Kurs werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten. Themenvorschläge sind willkommen!

252_12810 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Rainhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 26.8. bis 25.11., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_12810 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Rainhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 3.2. bis 5.5., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

252_12812 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Rainhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 26.8. bis 25.11., 11.30 - 13 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_12812 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Rainhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 3.2. bis 5.5., 11.30 - 13 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Neugierig auf Politik?

Ein Treffpunkt für politisch interessierte Frauen. In diesem Kurs werden ausgewählte Medienberichte zu aktuellen politischen Themen vertieft und kontrovers diskutiert. Ziel ist es, sich ein fundiertes und differenziertes Meinungsbild zu politischen Fragestellungen zu erarbeiten. Themenvorschläge sind willkommen!

252_12820 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Klaus Joraschkewitz, Lehrer
Termin: Do, 11.9. bis 27.11., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

261_12820 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Klaus Joraschkewitz, Lehrer
Termin: Do, 5.2. bis 7.5., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36, Raum 1

Alles im grünen Bereich

**Gartengestaltung
Brunnert GmbH**

Teutoburger Straße 18 • 58636 Iserlohn
Telefon 0 23 71 - 7 89 44 85
Fax 0 23 71 - 7 89 44 86
www.gartengestaltung-brunnert.de
info@gartengestaltung-brunnert.de



- Neugestaltung & Modernisierung
- Ideen & Fachberatung
- Gartenpflege & Baumschnitt
- Pflasterungen & Mauerwerke

Stadt- und Regionalgeschichte

Iserlohner Köpfe: Johann Stephan Pütter (1725-1807 „... gar aus Westfalen!“

Eine Lesung aus den Lebenserinnerungen des Rechtsgelehrten zu seinem 300. Geburtstag.

Der Göttinger Professor Johann Stephan Pütter wurde am 25. Juni 1725 in Iserlohn geboren und gilt als einer der wichtigsten Gelehrten der deutschen Jurisprudenz des 18. Jahrhunderts. Als Sohn des Iserlohner Kaufmanns Johann Heinrich Pütter (1676-1732) und dessen Frau Elisabeth Barbara, geborene Varnhagen (1683-1747), beeindruckte er schon von früher Kindheit an mit seiner herausragenden geistigen Begabung. Mit zwölf Jahren begann er sein Studium an der Universität Marburg. Mit 21 Jahren wurde er als Professor an die Universität Göttingen berufen. Ihr blieb er trotz zahlreicher Abwerbungsversuche bis zu seinem Tod 1807 treu. Pütter veröffentlichte über hundert Werke und galt als begnadeter Lehrer. Fürsten und Könige schickten ihre Söhne zu ihm in die Ausbildung. Als reisefreudiger Mensch traf er viele bedeutende Persönlichkeiten seiner Zeit, darunter den preußischen König Friedrich II. Zur Ehrung dieses berühmten Iserlohners werden markante Etappen seines Lebensweges bei einer Lesung aus seinen Lebenserinnerungen nachgezeichnet und durch einen Kurzvortrag eingeordnet. Zahlreiche Werke Pütters werden im Stadtarchiv verwahrt und in Auswahl präsentiert.

252_13115	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
Termin: Di, 9.9., 18.30 - 20 Uhr
Ort: Stadtarchiv „Alte Post“, Theodor-Heuss-Ring 5

„Du Land von Wittekind und Teut“ Das „Westfalenlied“ als umstrittene Regionalhymne

1869 bei einem Aufenthalt in Iserlohn verfasst, galt das „Westfalenlied“ von Emil Ritterhaus um die Jahrhundertwende als inoffizielle Regionalhymne Westfalens. Bei genauerer Betrachtung stellt man allerdings fest, dass es besonders im Gebiet der ehemaligen Grafschaft Mark gesungen wurde und beispielsweise nicht im katholisch geprägten Münsterland. Unterschiedliche regionale Traditionen und Heimatkonzepte konkurrierten in der preußischen Provinz Westfalen miteinander. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts lässt sich zunächst eine Politisierung des „Westfalenlieds“ beobachten, bevor es Ende der 1950er Jahre Anlass bot, um kontrovers über die Modernisierung des Westfalenbildes zu streiten.

Der Vortrag der Historikerin Dr. Lena Krull von der Universität Münster blickt zunächst auf die Entstehung des „Westfalenlieds“ und geht dann seiner wechselhaften Rezeption im 20. Jahrhundert nach.

252_13120	Seminar	6 €
------------------	---------	-----

Leitung: Dr. Lena Krull
Termin: Di, 23.9., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Die Kriegsendphase 1944/45 und das Kriegsende in Südwestfalen

Ab Herbst 1944 drangen alliierten Truppen im Westen und Osten in das Reichsgebiet ein. Mit Aachen geriet im Oktober 1944 die erste deutsche Großstadt in westalliierte Hand. Nach der gescheiterten deutschen „Ardennen-Offensive“ im Dezember 1944 und den schweren Kämpfen auf linksrheinischem Gebiet setzten die Alliierten in einer großangelegten Luftlande- und Bodenoperation am 24. März 1945 über den Rhein. Damit wurde auch Westfalen zum Frontgebiet. Im April 1945 konzentrierten sich die deutschen Truppen im sogenannten Ruhrkessel. Er wurde zur Monatsmitte

durch US-Truppen eingenommen. Vorausgegangen waren im Februar und März 1945 schwere alliierte Bombardierungen. Sie trafen vor allem auch Städte und Gemeinden in Südwestfalen, die bis dahin vom Luftkrieg nicht berührt worden waren. Im bebilderten Vortrag wird die Entwicklung während der Kriegsendphase und zum Kriegsende in der Region nachgezeichnet.

252_13125	Vortrag	6 €
------------------	---------	-----

Leitung: Dr. Ralf Blank, Hagen
Termin: Di, 21.10., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Ehrenmale – Gedenktafeln – Gräberfelder Zur Erinnerungskultur für die Kriegstoten Iserlohns von 1914 – 1918

Der Gefallenen des Ersten Weltkrieges gedachte man in Iserlohn auf vielfältige Weise. Die Presse publizierte Auszüge aus den amtlichen Verlustlisten, druckte regelmäßig Ehrentafeln mit den lokalen „Helden“, veröffentlichte Todesanzeigen von Angehörigen, Arbeitgebern und Vereinen. Letztere kümmerten sich besonders um die Errichtung von Ehrenmalen und Gedenktafeln. Die Stadt Iserlohn errichtete ein Ehrenfeld mit Denkmal auf dem Hauptfriedhof und die Kirchengemeinden gedachten ihrer Kriegstoten mit Tafeln in und an den Gotteshäusern. In den ersten Jahrzehnten nach dem Weltkrieg waren die Denkmale auch Versammlungs-orte für Vereine und Verbände und vor allem Treffpunkte für die Gedenkfeiern am Volkstrauertag. In der NS-Zeit dienten sie propagandistischen Maßnahmen zur Stärkung von Wehrmacht, Kriegsbegeisterung und Opferbereitschaft.

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die Erinnerungskultur für die Toten des Ersten Weltkrieges in der Stadt Iserlohn und ihren Stadtteilen.

252_13130	Vortrag	6 €
------------------	---------	-----

Leitung: Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler
Termin: Di, 28.10., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Erinnern im Nahraum - Eine filmische Dokumentation auf den Spuren jüdischen Lebens und zu den Folgen des Nationalsozialismus in Iserlohn

Der etwa einstündige Film arbeitet ein schwieriges Thema niedrigschwellig, jedoch historisch fundiert auf. Er bietet nach einer Einführung zur Geschichte der jüdischen Gemeinde in Iserlohn und zum Nationalsozialismus Einblicke in Schicksale jüdischer Personen aus Iserlohn. Vorgestellt werden die Familie Becker, das Ehepaar Martha und Willy Giebe, die Familie Ehrlich sowie Paul Hoffmann. Neben historischen Dokumenten aus dem Stadtarchiv Iserlohn, anderen Archiven und Privatbesitz kommen eine Zeitzeugin sowie Zweitzeugen zu Wort. Abschließend widmet sich der Film der Erinnerungskultur in Iserlohn. Den Film, der sich vor allem an Jugendliche wendet, erarbeitete 2024 eine Projektgruppe unter Leitung von Jörg Simon vom Erzieherischen Jugendschutz der Stadt Iserlohn. Ihr gehörten Alexandra Lehmann (Redakteurin), Rico Quaschny (Stadtarchiv Iserlohn), Chris Penn (Mediengestalter) sowie Alwine Witte (FriedensPlenum Iserlohn) an. Die Beauftragte des Landes NRW für die Bekämpfung des Antisemitismus, für jüdisches Leben und Erinnerungskultur förderte das Filmprojekt.

252_13140	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Jörg Simon, Kinder- und Jugendschutz / Rico Quaschny, Leiter des Stadtarchivs
Termin: Do, 6.11., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



Kinder, Waisen, Waisenhaus –

250 Jahre Evangelisches Waisenhaus Iserlohn

Das Waisenhaus ist ein besonderer Ort des historischen Kinderlebens, eine Sammelstelle für verwaiste Kinder, viele mit, viele ohne Eltern. In Iserlohn wurde das evangelische Waisenhaus von Pastor Griesenbeck 1776 gegründet und feiert nächstes Jahr seinen 250. Geburtstag. Durch glückliche Zufälle blieb das Gebäude stehen und wurde zu einem Zeugen der Kindheit für viele Menschen. Was lässt sich über die Kinder im Iserlohner Waisenhaus und über das Haus selbst in Erfahrung bringen? Was sagen Akten und historische Untersuchungen? Dr. Theo Stiller ist Pädagoge und im Iserlohner Kinderheim als viertes Kind des „Hausvaters“ von 1953 bis 1965 aufgewachsen. Er berichtet aus der Geschichte des Hauses, auch aus eigener Erfahrung. Sein Fokus liegt nicht auf der Kirchengemeinde und den Pastoren, sondern auf der Geschichte der „armen Leute“. Seine historisch-literarische Chronik erscheint im Aschendorff-Verlag in Münster.

252_13150	Vortrag	6 €
Leitung:	Dr. Theo Stiller	
Termin:	Di, 18.11., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Recht, Wirtschaft und Verbraucher

Meine Rechte als Wohnungseigentümer

Das WEG erscheint Ihnen kompliziert? Sie wissen nicht, welche Rechte Sie haben, was Sie sich alles nicht gefallen lassen müssen? Sie wollen wissen, wie Sie Ihre Interessen richtig und erfolgreich durchsetzen? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick und Ratschläge. Hierzu gehören u.a. praktische und juristische Tipps: Wie verstehe ich das System des Wohnungseigentumsgesetzes leicht ohne Vorkenntnisse? Welche Rechte habe ich vor, während und nach einer WEG-Versammlung? Welche Pflichten kann man mir „nicht aufs Auge“ drücken? Wie nehme ich Einfluss auf die Beschlussfassungen und Entscheidungen der WEG? Wie kann ich Themen, die mir wichtig sind, richtig beschließen lassen bzw. durchsetzen? Woran erkenne ich Fehler der Abrechnung? Wie prüfe ich eine Abrechnung? Welche Haftungsgefahren gibt es? Am Ende der Veranstaltung wird ein Skript mit Hinweisen und Musterformulierungen zur Verfügung gestellt.

252_14230	Vortrag	15 €
Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht	
Termin:	Mo, 6.10., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Richtig vermieten - Teure Fehler vermeiden

Die Veranstaltung gibt Vermietern wertvolle Tipps und Ratschläge, um effektiv gegen nicht zahlende Mieter und unberechtigte Mietminderungen vorzugehen. Themengebiete sind u.a.: Welche Kündigungsrechte hat ein Vermieter, wie gehe ich mit Mietminderungen und Mängelanzeigen richtig um? Muss ich einen Mieter abmahnen und wenn ja, wie? Wie kündige ich richtig? Was muss ich bei einer Klage gegen den Mieter beachten? Ich habe ein Urteil und dann? Was habe ich bei der Wohnungsübergabe bzw. der Wohnungsrückgabe zu beachten? Welche Fristen muss ich beachten? Welche mietvertraglichen Sicherungsmaßnahmen sind zulässig? Die Teilnehmende erhalten am Ende der Veranstaltung ein kostenfreies Skript.

252_14250	Seminar	15 €
Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht	
Termin:	Mo, 3.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Immobilien richtig kaufen bzw. verkaufen

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick mit wertvollen Ratschlägen zum Kauf bzw. Verkauf einer Immobilie. Hierzu gehören u. a. praktische und juristische Tipps, um Zustand und Risiken der Immobilie zu erkennen und strategischen Einfluss auf den Inhalt des Kaufvertrages zu nehmen. Themen sind u.a.: Welche Probleme muss ein Verkäufer dem Käufer mitteilen, was darf er verschweigen? Wie besichtige ich die Immobilie richtig und welche Fragen muss ich stellen? Woran kann ich als Käufer „Problem-Immobilien“ erkennen? Was habe ich bei Maklern zu beachten? Wie kann ich den Kaufpreis optimieren? Welche Funktion und Aufgabe hat der Notar? Welchen Einfluss kann/sollte ich auf den Inhalt des Notarvertrages nehmen? Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich mich als Käufer später getäuscht fühle? Die Teilnehmenden erhalten am Ende der Veranstaltung ein kostenfreies Skript.

261_14240	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht	
Termin:	Do, 15.1., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Erben und vererben

Wenn zu Lebzeiten keine Regelung getroffen wurde, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Diese sieht vor, dass in erster Linie Kinder und Ehegatten erben. Sind keine Nachkommen vorhanden, schließen sich je nach Verwandtschaftsgrad die übrigen Angehörigen an. Wer seine Vermögensnachfolge regeln möchte, sollte sich zunächst gut informieren. Denn es ist oft nicht einfach, die richtige Regelung zu treffen. Im Vortrag werden Antworten auf viele wichtige Fragen gegeben: Wer ist gesetzlicher Erbe? Was habe ich zu beachten, wenn ich ein Testament machen möchte? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche steuerlichen Belastungen können auf meine Erben zukommen?

252_14265	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Jennifer Hagemann, Rechtsanwältin und Notarin	
Termin:	Di, 25.11., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

261_14265	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Jennifer Hagemann, Rechtsanwältin und Notarin	
Termin:	Do, 30.4., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Mediation - Außergerichtliche Streitschlichtung

Mediation gilt als Möglichkeit, der außergerichtlichen Streitschlichtung durch die Erarbeitung eines Konsenses z.B. bei der Lösung und Vermeidung von (Beziehungs-) Konflikten in Familie, Berufsleben oder in privaten Bereichen. In diesem Vortrag wird erläutert was Mediation genau ist, wofür und für wen sie geeignet ist und wie dieses Verfahren abläuft. Achtung: Keine individuelle Rechtsberatung!

261_14270	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Ralf Karnath, Rechtsanwalt für Sozialrecht und Mediation	
Termin:	Di, 24.2., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Fallstricke des Arbeitsrechts

In dieser Vortragsreihe werden verschiedene Themengebiete des Arbeitsrechts vorgestellt und anhand von praktischen Beispielen erläutert: Begründung eines Arbeitsverhältnisses und die Ladung zu einem Personalgespräch, Möglichkeiten der Arbeitnehmenden auf Arbeitszeitreduzierung, Urlaubsregelungen, Weiterführung des Arbeitsverhältnisses trotz Kündigung sowie dem richtigen Verhalten bei Abmahnungen. Fragen und weitere Themenvorschläge sind ausdrücklich erwünscht.

252_14275 Seminar entgeltfrei

Leitung: Ingo Graumann, Fachanwalt für Arbeitsrecht
Termin: Mo, 15.9. bis 29.9., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_14275 Seminar entgeltfrei

Leitung: Ingo Graumann, Fachanwalt für Arbeitsrecht
Termin: Mo, 9.3. bis 23.3., 19 - 20.30 Uhr, 3 Termine
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Sozialrecht - was ist das und wofür gibt es das?

In diesem Vortrag wird erläutert, wie sozialrechtliche Ansprüche unter dem Aspekt des Zusammenwirkens von Krankheit, Arbeit und Rente praktisch durchgesetzt werden können. Hierzu zählen u.a. die Rechtsbereiche Schwerbehinderung, Kranken- und Arbeitslosengeld sowie Erwerbsminderungsrente. Achtung: Keine individuelle Rechtsberatung.

252_14290 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Ralf Karnath, Rechtsanwalt für Sozialrecht und Mediation
Termin: Di, 30.9., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Vorsorgevollmachten und rechtliche Betreuung

In Kooperation mit der Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn In diesem Vortrag informieren Mitarbeitende der Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn über Inhalte und Formvorschriften einer Vorsorgevollmacht. Zusätzlich werden der Stellenwert und die Aufgabenbereiche einer rechtlichen Betreuung erläutert. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, allgemeine Fragen im Plenum zu besprechen.

252_14310 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Carina Reczkowski, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn
Termin: Do, 28.8., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_14315 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Oliver Deimel, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn
Termin: Do, 13.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_14310 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Claudia Winner, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn
Termin: Do, 19.2., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_14315 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Silke Vogt, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn
Termin: Do, 7.5., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Aktuelles aus der Rentenversicherung

Die Rentenversicherung muss sich stets Herausforderungen stellen, um beispielsweise auch bei veränderter Bevölkerungsstruktur zukunftssicher zu bleiben. Die notwendigen Neuerungen führen daher regelmäßig zu kleinen oder großen Reformen des Rentenrechts – wie etwa beim Eintrittsalter für Altersrenten. Die Vorschriften für die Umsetzung sind oft komplex und neu. Genau um solche Neuerungen und rechtlichen Veränderungen geht es bei dem Vortrag. Die aktuellen Änderungen bei den Hinzuverdienstgrenzen für Erwerbsminderungsrenten werden ebenso behandelt, wie neue Regelungen im Steuerrecht für Rentnerinnen und Rentner. Außerdem werden aktuelle Tipps zur Tagespolitik gegeben und Informationen zum Umgang und der richtigen Nutzung der Digitalen Rentenübersicht. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Rente zwar schon befasst haben, sich aber weiter über den aktuellen Rechtsstand informieren möchten.

252_14610 Seminar entgeltfrei

Leitung: Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Termin: Mo, 22.9., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

„Wie funktioniert das eigentlich mit meiner Rente, wenn ich in den Ruhestand gehe?“ Diese Frage beschäftigt viele Versicherte immer wieder. Antworten darauf geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen in diesem Seminar. Der Vortrag gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Altersrenten, ihre jeweiligen Altersgrenzen und die notwendigen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen. Stichworte sind hier beispielsweise die Regelaltersgrenze, die „Rente mit 67“ oder die sog. „Rente mit 63“. Die Renten-Expertinnen und -Experten zeigen zudem Möglichkeiten von flexiblen Übergängen vom Erwerbsleben in den Ruhestand auf. Außerdem gibt es Infos zum Thema „Rentenabschläge“ und zur Ermittlung von Brutto- und Nettorente. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

252_14620 Seminar entgeltfrei

Leitung: Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Termin: Mo, 17.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_14620 Seminar entgeltfrei

Leitung: Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Termin: Mo, 2.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente

Welche Zeiten zählen eigentlich für mein Konto bei der gesetzlichen Rentenversicherung? Diese Frage gehört mit zu den Themen, die beim Vortrag anschaulich erklärt werden. In der Info-Veranstaltung geht es um sogenannte rentenrechtliche Zeiten, die später über Anspruch und Höhe der Rente mitbestimmen. Wie können Rentenversicherte überprüfen, ob auch alle relevanten Rentenzeiten gespeichert sind? Worin besteht der Unterschied zwischen Rentenauskunft und Renteninformation und welche Schlüsse kann ich daraus ziehen? Was bringt beim Minijob der Eigenbeitrag? Auf diese Fragen gibt der Vortrag gute und verständliche Antworten. Er richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

261_14650 Seminar entgeltfrei

Leitung: Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Termin: Mo, 20.4., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Sicherer Umgang mit digitalen Medien und Daten

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn Millionen Kunden- und Kontodaten geraten immer wieder in unbefugte Hände. In diesem Vortrag werden Tipps gegeben, wie man sich gegen den Missbrauch von persönlichen Daten wehren kann. Maren Behrendt von der Verbraucherzentrale Iserlohn und Christoph Preker von der Kreispolizeibehörde Märkischer Kreis informieren über aktuelle Phänomene, Passwortsicherheit und Datensparsamkeit.

252_14735 Seminar **entgeltfrei**

Leitung: Maren Behrendt,
Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn
Termin: Mo, 27.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Online-Shopping - Einkaufen im Netz, aber sicher!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn Das Internet gehört für die meisten Menschen mittlerweile zum Alltag wie die Butter aufs Brot: Der nächste Kauf ist häufig nur ein Klick auf dem Smartphone entfernt.

Häufig locken Internetanbieter dabei mit unschlagbar günstigen Preisen und kurzer Lieferzeit. Wenn alles klappt ist die Freude groß, aber: Was mache ich, wenn es zu Problemen kommt? Von A wie Abzocke bis Z wie Zahlungsmethoden: Welche Tücken gibt es beim Onlineshopping und wie kann ich mich am Besten davor schützen? Im Vortrag werden die Chancen, aber auch die Fallstricke, die sich beim Online Kauf ergeben dargestellt und individuelle Fragen beantwortet.

261_14725 Seminar **entgeltfrei**

Leitung: Maren Behrendt,
Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn
Termin: Mo, 26.1., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Hundeprävention auch für nicht Hundehalter

In diesem Vortrag haben die Teilnehmenden (insbesondere Nicht-Hundebesitzer) die Gelegenheit, sich über die Begegnung und den Umgang mit Hunden zu informieren. Es existieren viele Mythen rund um den Hund, denen an diesem Abend auf den Grund gegangen werden soll: Wie erkenne ich die Intention eines Hundes und was sind die Merkmale seiner Körpersprache? Was möchte der Hund mir sagen? Wie reagiere ich richtig, wenn ein Hund auf mich zukommt? Wie sieht die Begrüßung aus? Hund gleich Leckerchen - stimmt das? Was mögen Hunde wirklich und was nicht?

252_14830 Vortrag **13 €**

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer
im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 4.9., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Erste Hilfe beim Hund in Theorie und Praxis

In diesem Workshop werden aktuellste Techniken und Produkte rund um den Hund vorgestellt und am eigenen Hund praktisch eingeübt, um schnellstmöglich effektiv zu reagieren und sofortige Erste-Hilfe zu leisten. Inhalte sind u.a.: Erste-Hilfe-Tests nach dem MMARCH-System (Blutung, Atmung und Atemwege, Reaktionsfähigkeit, Kreislauf und Temperatur) das hilft, kritische Notfälle schnell zu erkennen und richtig zu handeln; die Wichtigkeit der Erstversorgung sowie neueste Methoden der Wundversorgung in nur einer Minute. Zusätzlich werden Tipps für die richtige Hau-

sapotheke vorgestellt und gezeigt, was in eine Erste-Hilfe-Tasche gehört. Für Verbrauchsmaterial wird eine Pauschale von 5 € erhoben, die vor Ort beim Dozenten zu bezahlen sind.

261_14840 Workshop **29 €**

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer
im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Sa, 7.2., 11 - 16 Uhr
Ort: Dogs sportcenter Iserlohn, Grüner Weg 2

Kleinreparaturen im Haushalt

In Kooperation mit dem Hagebaumarkt Holz & Bau, Iserlohn Seminarinhalte sind die Vermittlung von Grundlagenwissen rund um Kleinreparaturen im Haushalt mit dem Ziel, hilfreiche Ersatzteile und notwendige Werkzeuge des Baumarktsortiments kennen zu lernen. Was mache ich bei einem tropfenden Wasserhahn oder einem verstopften Siphon? Wie wechsele ich ein Leuchtmittel korrekt aus? Wie repariere ich kleine Schäden an Tapete oder Putz? Welche Werkzeuge und Materialien kommen bei Kleinreparaturen zum Einsatz? Vom Austausch eines Perlators oder einer Armatur bis zum Spachteln kleiner Risse in Wänden werden Werkzeuge und Materialien gezeigt und angewandt. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

252_14925 Seminar **14 €**

Leitung: Dozent Hagebauzentrum
Termin: Sa, 11.10., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

252_14927 Seminar **14 €**

Leitung: Dozent Hagebauzentrum
Termin: Sa, 8.11., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

261_14925 Seminar **14 €**

Leitung: Dozent Hagebauzentrum
Termin: Sa, 14.3., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

261_14927 Seminar **14 €**

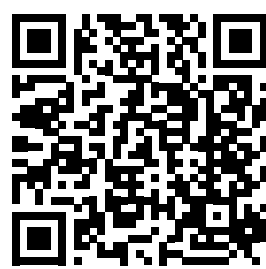
Leitung: Dozent Hagebauzentrum
Termin: Sa, 18.4., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

261_14929 Seminar **14 €**

Leitung: Dozent Hagebauzentrum
Termin: Sa, 9.5., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

Einfach scannen

**HEUTE
SCHON
DIE INFOS
VON MORGEN**



**hagebaumarkt
HOLZ & BAU**
www.hagebaumarkt-iserlohn.de

hagebaumarkt

Motorsägenlehrgang für Privatpersonen - KWF Modul A

Im Seminar wird das sichere Fällen von Bäumen trainiert und das Schneiden und Aufarbeiten des Holzes nach der Fällung geübt. Weitere Themen sind u.a. die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung, das Schärfen der Kette sowie Informationen über Unfallverhütungsvorschriften und geeignete Schutz- und Arbeitsmittel. Nach erfolgreicher Teilnahme des Grund- und Aufbau-seminars mit theoretischem und praktischem Teil wird das bundesweit anerkannte Zertifikat (Modul A) des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik e.V. (KWF) ausgegeben. Achtung: Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. Bitte mitbringen: Private Motorsäge, Haulungswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, -Schuhe oder -Stiefel, Helmkombination, Handschuhe, Ausleihe nicht möglich). Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben. Mindestalter 18 Jahre.

252_14980	Kurs (Kleingruppe)	200 €
Leitung:	Jürgen Pesch, Förster	
Termin:	Fr, 31.10.25, 18.00 - 22:00 Uhr + Sa, 1.11.25: 9.00-16.00 Uhr, 2 Termine	
Ort:	Firma Gartenland, Leckinger Str.1a; 58640 Iserlohn	
252_14985	Kurs (Kleingruppe)	200 €
Leitung:	Jürgen Pesch, Förster	
Termin:	Fr, 7.11.25, 18.00 - 22:00 Uhr + Sa, 8.11.25: 9.00-16.00 Uhr, 2 Termine	
Ort:	Firma Gartenland, Leckinger Str.1a; 58640 Iserlohn	
261_14980	Kurs (Kleingruppe)	200 €
Leitung:	Jürgen Pesch, Förster	
Termin:	Fr, 27.2.26, 18.00 - 22:00 Uhr + Sa, 28.2.26: 9.00-16.00 Uhr, 2 Termine	
Ort:	Firma Gartenland, Leckinger Str.1a; 58640 Iserlohn	

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Ist das Haus fit für eine Wärmepumpe?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale und Förderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Die Heizung ist alt und muss raus? Fernwärme ist keine Option? Eine Wärmepumpe kann auch im Altbau eine effiziente und klimafreundliche Lösung sein. Im Vortrag der Energieberaterin Dipl.-Ing. Andrea Blömer erfahren die Teilnehmenden, wie Wärmepumpen funktionieren und unter welchen Voraussetzungen sie sich in Bestandsgebäuden gut einsetzen lassen. Themen sind Technik, Planung, mögliche Kosten sowie aktuelle Förderprogramme. Eine hilfreiche Orientierung für alle, die ihr Zuhause zukunftssicher beheizen möchten.

261_15250	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dipl.-Ing. Andrea Blömer, Dipl.-Ing. Architektin	
Termin:	Do, 12.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Welche Maßnahmen helfen Energie in Haushalt und Haus einzusparen?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale und Förderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Die Kosten für Gas und Strom sind hoch. Die gute Nachricht: Um Energie im Alltag zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben oder größere Investitionen tätigen. Vielmehr sind es im Alltag kleine Verhaltensänderungen oder Hilfsmittel, die sich schnell im Portemonnaie bemerkbar machen und von der der Energieberaterin Dipl.-Ing. Andrea Blömer vorgestellt werden.

261_15255	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dipl.-Ing. Andrea Blömer, Dipl.-Ing. Architektin	
Termin:	Do, 16.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sonnenstrom vom Dach

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz
Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber die den Strom tagsüber speichern wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_15310W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 18.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

252_15315W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 16.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

252_15320W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 20.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

252_15325W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 18.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

261_15310W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 19.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

261_15315W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 16.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	

261_15320W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 21.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	

261_15325W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Do, 18.6., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	



Sonnenstrom vom Balkon

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen die sich am Balkon an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter die Energiewende voranbringen. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_15330W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 9.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15335W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 14.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15340W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 11.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15345W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 9.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_15330W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 10.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	
261_15335W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 14.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	
261_15340W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 12.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	
261_15345W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 9.6., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / teams	

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können wird im Online-Vortrag erklärt. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_15350W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 16.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15355W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 21.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15360W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 18.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
252_15365W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 16.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_15350W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 17.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_15355W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 17.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_15360W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 21.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_15365W	Online-Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale	
Termin:	Di, 19.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	



Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG

Wohnungen zum Wohlfühlen

WIR BIETEN IHNEN: Modernen Wohnraum in Iserlohn • Günstige Mieten • Zahlreiche Serviceleistungen

Bau- und Siedlungsgenossenschaft Iserlohn eG • Galmeistr. 27-29 • 58636 Iserlohn • Telefon: 02371 2109-0 • www.bau-und-siedlung.de



Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz
Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_15370W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 1.9., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

252_15375W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 6.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

252_15380W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 3.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

252_15385W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 1.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15370W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 2.3., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15375W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 4.5., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15380W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 1.6., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15385W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mo, 6.7., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM



Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz
Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

252_15390W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 10.9., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

252_15395W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 12.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

252_15397W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 10.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15390W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 11.3., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15395W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 8.4., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

261_15397W	Online-Seminar	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Mi, 13.5., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

Natur und Umwelt

Drei-Bäche-Wanderung im Stadtwald - von Wermingsen bis zum Rupenteich

Bäche und Siepen gibt es im Iserlohner Stadtwald viele – doch drei von ihnen spielen in der Geschichte der Waldstadt wichtige Rollen. Sie entspringen alle drei im Süden und durchfließen die größte Stadt Südwestfalens nach Norden, wo sie sich dann schließlich vereinen – und dabei jeder für sich, ganz individuell, das Iserlohner Erscheinungsbild prägen. Auf dieser Wanderung von Wermingsen bis zum Rupenteich werden die Charakteristika dieser Bachläufe mit ihrer Flora und Fauna sowie den geographischen Besonderheiten erläutert und erlebbar gemacht. Bitte feste Schuhe anziehen!

252_15510	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin:	Sa, 20.9., 11 - 13.15 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Iserlohn-Wermingsen, Niddastraße-Ecke-Hansbergstraße

261_15510	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin:	Sa, 23.5., 11 - 13.15 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Iserlohn-Wermingsen, Niddastraße-Ecke-Hansbergstraße



Naturkundliche Wanderung durch den Helmke-Steinbruch

In Kooperation mit dem Märkischen Kreis - Untere Naturschutzbehörde

Der Helmke-Steinbruch ist Teil eines 400 Millionen Jahre alten Korallenriffs, das sich von Ost nach West durch das Stadtgebiet zieht. Auf einem Rundgang sind versteinerte Korallen und Spätblüher zu sehen. Zu ihnen gehören der Fransen-Enzian (*Gentiana ciliata*), die Tauben-Skabiose, die Skabiosen-Flockenblume und die Golddistel (*Carlina vulgaris*). Weitere Pflanzen, deren Anspruch an den Boden nicht so speziell sind, kommen hinzu. Dieses späte Blütenangebot wird von vielen Insekten angenommen.

Für den Weg vom Treffpunkt zum Exkursionsort ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich. Aus Naturschutzgründen dürfen keine Hunde mitgeführt werden. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk

252_15520	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 27.9., 15 - 17.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

261_15520	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 27.6., 15 - 17.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

Ökosystem Stadt

„Waldstadt“ nennt sich Iserlohn voller Selbstbewusstsein, schließlich dominiert im Süden der Stadt ein ausgedehnter Stadtwald. Doch die Stadt selbst ist ein spannendes Mosaik an vielen kleinen Biotopen und Lebensräumen und ist damit ein ebenso wichtiges Ökosystem – mit seinen ganz speziellen Eigenarten. Auf dieser Wanderung vom Rupenteich bis zum Seilersee erleben die Teilnehmenden die Pflanzen und Tierwelt in diesem System aus einem anderen Blickwinkel. Bitte feste Schuhe anziehen!

252_15530	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 13.9., 11 - 13.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Rupenteich, Bethanienallee-Ecke-Unterm Fröndenberg

261_15530	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 13.6., 11 - 13.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Rupenteich, Bethanienallee-Ecke-Unterm Fröndenberg

Zwischen Industrie und Landwirtschaft

Der Baarbach ist Iserlohns größtes Fließgewässer. Er entspringt in den Tiefen des Waldes, durchfließt in einem weiten Bogen die Stadt und mündet nördlich von Hennen schließlich in der Ruhr. Auf seinem langen Weg musste der Bach dabei allen Erfordernissen seiner Anwohner gerecht werden – Trinkwasser, Energielieferant und Wasserspender für die Landwirtschaft. Auf dieser Wanderung von Barendorf bis nach Hennen (Kreisverkehr Helle) erleben die Teilnehmenden neben der Pflanzen- und Tierwelt auch die Besonderheiten dieses Biotops für die Region. Bitte feste Schuhe anziehen!

252_15540	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 18.10., 11 - 13.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hist.Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

261_15540	Exkursion	18,50 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 18.4., 11 - 13.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Hist.Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

Dinosaurier im Sauerland

In Kooperation mit dem LWL-Museum für Naturkunde, Münster
Im Sauerland befinden sich gleich zwei bedeutsame Fundstellen für Dinosaurier und andere landlebende Tiere aus der Zeit der Unterkreide. Im Vortrag wird die internationale Bedeutung der Fundstellen für die Paläontologie erläutert. Darüber hinaus wird die Entstehung der Fundstellen und die überlieferten Tier- und Pflanzenreste dargestellt. Es entsteht so ein seltener Einblick in ein Ökosystem aus einer Zeit, aus der kaum Informationen erhalten geblieben sind.

Bitte mitbringen: Lange Hose, festes Schuhwerk, Taschenlampe

252_15550	Vortrag	8 €
------------------	---------	-----

Leitung: Dr. Achim Schwermann, Paläontologische Bodendenkmalpflege beim LWL Münster
Termin: Do, 20.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Dinosaurierfundstelle Balve-Beckum

In Kooperation mit dem LWL-Museum für Naturkunde, Münster
Die Exkursion bietet einen Einblick in die Fossilagerstätte bei Balve. Hier haben sich in einem Höhlensystem Reste von Dinosauriern und anderen Tieren der Zeit vor 125 Millionen Jahren erhalten. Die Ablagerungen geben seltene Einblicke in ein Ökosystem, von dem ansonsten kaum Spuren verfügbar sind. Neben einer Einführung in die geologischen Verhältnisse, wird die paläontologische Ausgrabung des LWL-Museums für Naturkunde und ihre Methoden vorgestellt. Die Führung gibt einen aktuellen Überblick über den Stand der Erforschung dieser seltenen Fundstelle. Bitte mitbringen: Lange Hose, festes Schuhwerk, Taschenlampe

Achtung: Termin und Treffpunkt können sich noch ändern!

261_15550	Exkursion	8 €
------------------	-----------	-----

Leitung: Dr. Achim Schwermann, Paläontologische Bodendenkmalpflege beim LWL Münster
Termin: Sa, 18.7., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Steinbruch Balve-Beckum (eigene Anfahrt)

vhs-Seniorenkreise

Online-Shopping - Einkaufen im Netz, aber sicher!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn
Das Internet gehört für die meisten Menschen mittlerweile zum Alltag wie die Butter aufs Brot: Der nächste Kauf ist häufig nur ein Klick auf dem Smartphone entfernt.

Häufig locken Internetanbieter dabei mit unschlagbar günstigen Preisen und kurzer Lieferzeit. Wenn alles klappt ist die Freude groß, aber: Was mache ich, wenn es zu Problemen kommt? Von A wie Abzocke bis Z wie Zahlungsmethoden: Welche Tücken gibt es beim Onlineshopping und wie kann ich mich am Besten davor schützen? Im Vortrag werden die Chancen, aber auch die Fallstricke, die sich beim Online Kauf ergeben dargestellt und individuelle Fragen beantwortet.

252_16210	Vortrag (entspanntes Lernen)	3 €
------------------	------------------------------	-----

Leitung: Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 1.9., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Mit Lust und Laune älter werden

An diesem Nachmittag lädt der ehemalige Gemeindepfarrer Eckehard Fröhmelt ein, über das Alter zu sprechen und dies mit Lust und Laune zu betrachten. In seinem Buch „Frühstück mit Schwiegermutter - Heitere und nachdenkliche Erinnerungen aus einem langen Leben“ hat er Geschichten zusammengetragen, die Alltagsgeschichten erzählen und zum Gedankenaustausch beitragen.

252_16215 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Eckehard Fröhmelt, Pfarrer i.R. / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 6.10., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Leistungen der Pflegeversicherung

Die Mitarbeiterinnen der Pflegeberatung der Stadt Iserlohn informieren über Unterstützungs- und Hilfsangebote der Pflegeversicherung um eine notwendige Versorgung im eigenen Haushalt sicherzustellen.

Hierzu gehören u.a. Informationen über Angebote des Pflegemarktes und über vorhandene Finanzierungsmöglichkeiten sowie Veränderungen des Wohnumfeldes, Hilfsangebote für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Unterstützungsangebote.

252_16220 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Margarete Schönenberg, Marion Bischof, Pflegeberatung der Stadt Iserlohn / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R. /
Termin: Mo, 10.11., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Seniorentheater Schwerte „Die wilden Alten“

Das Seniorentheater Schwerte „Die wilden Alten“ bringen in ihrem Weihnachtsprogramm heitere und besinnliche Geschichten, literarische Texte, Lieder und Gedichte sowie Sketche und Szenen aus dem Alltag mit viel Spielfreude auf die Bühne. Entsprechende Requisiten, Bilder und Fotos, das Kamishibai (Papiertheater) und nicht zuletzt das Gitarrenspiel stimmen zudem auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

252_16225 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Marlies Ratering / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 1.12., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Impressionen aus Israel und Jordanien

Unzählige Eindrücke und Erlebnisse konnte Michael Siepmann während seiner Reisen nach Israel und Jordanien sammeln. An diesem Nachmittag berichtet der Referent von seinen Wanderungen durch Landschaften mit unterschiedlichen Gesichtern: Seinen Tauch-Exkursionen im Roten Meer, den Besuchen in der Jerusalemer Altstadt und der Felsenstadt Petra oder den grünen Golanhöhen und der Negev-Wüste mit ihren farbenprächtigen Felsen und dem atemberaubenden Wadi Rum in der Jordanischen Wüste. Doch trotz der Begeisterung für die grandiose Natur, dürfen die Altertümer in den beiden Ländern mit ihren unterschiedlichen Kulturen und Religionen nicht außer Acht geraten.

261_16210 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Michael Siepmann, Fotograf / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 2.2., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Singnachmittag mit Liedern zum Frühling

An diesem Nachmittag werden gemeinsam mit dem Musiklehrer Ernst W. Klar Frühlingslieder und bekannte Weisen zur Jahreszeit gesungen.

261_16215 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Ernst Klar, Musiklehrer / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 2.3., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Mit Humor geht fast alles besser

An diesem Nachmittag lädt der ehemalige Gemeindepfarrer Eckehard Fröhmelt mit Geschichten und Erzählungen ein, den Alltag mit Humor zu betrachten.

261_16220 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Eckehard Fröhmelt, Pfarrer i.R. / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 13.4., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Stadtgeschichte und Straßennamen in Hennen

An diesem Nachmittag stellt die Referentin Marlies Gorki die Stadtgeschichte Hennens und im Besonderen die Herkunft der Straßennamen in diesem Stadtteil vor.

261_16225 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Marlies Gorki, Stadtführerin / Hildegard Dettmer, Lehrerin i. R.
Termin: Mo, 4.5., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn

Schüler-Salze (Grundlagen)

An diesem Nachmittag referiert die pharmazeutisch-technische Assistentin Sabine Stracke über biochemische Grundlagen von Schüssler Salzen. Sie dienen als Hilfe im Alltag, um Beschwerden oder Befindlichkeiten auf sanfte Art zu bessern, ohne den Körper zu schädigen.

252_16310 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Sabine Stracke, PTA / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 5.9., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99

Die schönsten Bücher zum Herbst und Winter

Der Herbst und die sich anschließende Advents- und Weihnachtszeit ist die Zeit der Besinnung, der Freude und des gemeinsamen Beisammenseins in der Familie. Hierzu gehört es auch, diese besondere Atmosphäre mit einem schönen Buch zu genießen. An diesem Nachmittag werden die schönsten Bücher für diese Jahreszeit vorgestellt. Vielleicht ergibt sich ja bereits jetzt schon die ein oder andere Geschenkidee!

252_16315 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 24.10., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99



Online-Shopping - Einkaufen im Netz, aber sicher!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn
Das Internet gehört für die meisten Menschen mittlerweile zum Alltag wie die Butter aufs Brot: Der nächste Kauf ist häufig nur ein Klick auf dem Smartphone entfernt.
Häufig locken Internetanbieter dabei mit unschlagbar günstigen Preisen und kurzer Lieferzeit. Wenn alles klappt ist die Freude groß, aber: Was mache ich, wenn es zu Problemen kommt?
Von A wie Abzocke bis Z wie Zahlungsmethoden: Welche Tücken gibt es beim Onlineshopping und wie kann ich mich am Besten davor schützen? Im Vortrag werden die Chancen, aber auch die Fallstricke, die sich beim Online Kauf ergeben dargestellt und individuelle Fragen beantwortet.

252_16320 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 7.11., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99

Kreuz und quer durch das Naturparadies Costa Rica

Mehrere Wochen reiste der Referent auf eigene Faust durch das grüne Land in Mittelamerika. Dabei besuchte er die faszinierenden Naturregionen des Landes und erfuhr, was die dort lebenden Menschen mit dem Ausspruch „Pura Vida“ verbinden. Der Referent zeigt in diesem Lichtbildervortrag Impressionen und beeindruckende Tier- und Naturfotos.

252_16325 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Michael Siepmann, Fotograf / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 5.12., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99

Frühstück mit Schwiegermutter

An diesem Nachmittag liest der ehemalige Gemeindepfarrer Eckehard Fröhmel aus seinem Buch „Frühstück mit Schwiegermutter - Heitere und nachdenkliche Erinnerungen aus einem langen Leben“. Er hat Gegebenheiten zusammengetragen, die Alltagsgeschichten erzählen und zum Gedankenaustausch beitragen.

261_16310 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Eckehard Fröhmel, Pfarrer i.R. / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 6.2., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99

Singnachmittag mit Liedern zum Frühling

An diesem Nachmittag werden gemeinsam mit dem Musiklehrer Ernst W. Klar Frühlingslieder und bekannte Weisen zur Jahreszeit gesungen.

261_16320 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Ernst Klar, Musiklehrer / Mirela Dorina Raik
Termin: Fr, 8.5., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99

Leistungen der Pflegeversicherung

Die Mitarbeiterinnen der Pflegeberatung der Stadt Iserlohn informieren über Unterstützungs- und Hilfsangebote der Pflegeversicherung um eine notwendige Versorgung im eigenen Haushalt sicherzustellen.

Hierzu gehören u.a. Informationen über Angebote des Pflegemarktes und über vorhandene Finanzierungsmöglichkeiten sowie Veränderungen des Wohnumfeldes, Hilfsangebote für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Unterstützungsangebote.

261_16325 Vortrag (entspanntes Lernen) 3 €

Leitung: Margarete Schönenberg und Marion Bischof, Pflegeberatung der Stadt Iserlohn / Mirela Raik
Termin: Fr, 12.6., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99

Exkursionen und Studienfahrten

Köln - mit allen Sinnen erleben!

Die Rheinmetropole kann auf eine lange und bewegte Geschichte zurückblicken. Von den Römern über das Mittelalter, zum Altbundeskanzler Konrad Adenauer als ehemaliger Kölner Oberbürgermeister bis hin zur heutigen Medienlandschaft lassen sich noch heute zahlreiche Zeitzeugen vor Ort besichtigen. Natürlich sind der Kölner Dom, Groß St. Martin und St. Maria im Kapitol wichtige sakrale Anlaufstellen. Ebenso erzählt die Altstadt mit ihren pittoresken Häusern und Plätzen vieles über die bewegte Stadtgeschichte rund um den Alter Markt, Heumarkt und den Rathausplatz. Brunnen und Bronzeplastiken von Stadtoriginalen vermitteln einen schmunzelnden Einblick in das städtische Leben. Das erste Eau de Cologne wurde 1709 im Hause Farina komponiert. Hier wird bei der historischen, hauseigenen Besichtigungstour der Geruchssinn aktiviert. Der Geschmackssinn lässt sich am Besten in der Historischen Senfmühle und im Schokoladenmuseum testen. Die geführte Besichtigung durch das WDR-Funkhaus mit seinen diversen Studios vermittelt beste Einblicke in die Welt der Radiosendungen und TV-Ausstrahlungen. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt: Die Mittagsrast erfolgt in dem historischen Brauhaus FRÜH am DOM. Leistungen: Busfahrt, Reisebegleitung, Informationsprogramm. Anmeldung bis 02.10.25

252_17100 Studienfahrt 79 €

Leitung: Wolfgang Pohl, Dipl.-Geograf / Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.
Termin: Mi, 15.10., 8 - 20 Uhr
Treffpunkt: Busbahnhof, Rahmenstraße, Bussteig 1 (E-F) 15 Minuten vor Abfahrt.



Beutler Packaging GmbH

Das Unternehmen Beutler Packaging GmbH wurde im Jahr 1896 von Otto Beutler in Iserlohn gegründet. Es wird heute in der 5. Generation von Tim Beutler geführt und ist ein führender Anbieter von maßgeschneiderten Produktverpackungen. Hergestellt werden u.a. Trageverpackungen, Faltschachteln, Blister-Verpackungen, Buch-Schuber und Adventskalender. Die Kunden können aber auch individuelle auf ihr Produkt zugeschnittene Verpackungen nach einer fachgerechten Beratung bestellen.

252_17410	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Mi, 8.10., 10 - 11.30 Uhr
Ort: Beutler Packaging GmbH, Kalthofer Feld 9, 58640 Iserlohn

252_17415	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Mi, 8.10., 11.30 - 13 Uhr
Ort: Beutler Packaging GmbH, Kalthofer Feld 9, 58640 Iserlohn

Zimmermann Druck und Verlag GmbH

Die 1930 in Balve von dem Iserlohner Hans Zimmermann gegründete größte Druckerei Südwestfalens hat seit November 2023 ihren Hauptstandort in Iserlohn. Hier werden Kataloge, Zeitschriften, Broschüren, Bücher und Beipackzettel für Unternehmen, Vereine und Privatkunden gedruckt. Darüber hinaus ist Zimmermann eine von zwei Druckereien in Deutschland, die noch Lose herstellen, wie sie auf der Kirmes oder auf Volksfesten verkauft werden. Eine weitere Spezialität ist der Druck von Gesetzestexten, Beipackzetteln und Montaganleitungen auf ganz dünnem Papier.

252_17420	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Di, 4.11., 10 - 12.15 Uhr
Ort: Zimmermann Druck und Verlag GmbH, Osemundstr. 11, 58636 Iserlohn

Fass-Schmiede GmbH & Co. KG

Seit 2012 können in der Fass-Schmiede Iserlohn aus gebrauchten Weinfässern gefertigte Möbel- und Deko-Stücke erworben werden. Die Gründerin Jana Lewe hatte diese Idee, um Weinfässern ein zweites Leben zu geben. In ihren Ausstellungsräumen werden Anregungen gezeigt, um auch selbst kreativ zu werden und nach individueller Beratung ein ganz besonderes Fassmöbelstück in Auftrag zu geben.

Für dieses Unternehmen erhielt Jana Lewe vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz im Rahmen der Initiative

„Frauen unternehmen“ die Auszeichnung Vorbildunternehmerin 2020 - 2025!

Inzwischen wurde das Portfolio erweitert um die Marke „Wood Lounge“ - rustikale Gartenmöbel aus heimischem Lärchenholz.

252_17425	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Di, 18.11., 16 - 18.15 Uhr
Ort: Fass-Schmiede Iserlohn, Werkstr. 18, 58640 Kalthof

Zimmermann Druck und Verlag GmbH

Die 1930 in Balve von dem Iserlohner Hans Zimmermann gegründete größte Druckerei Südwestfalens hat seit November 2023 ihren Hauptstandort in Iserlohn. Hier werden Kataloge, Zeitschriften, Broschüren, Bücher und Beipackzettel für Unternehmen, Vereine und Privatkunden gedruckt. Darüber hinaus ist Zimmermann eine von zwei Druckereien in Deutschland, die noch Lose herstellen, wie sie auf der Kirmes oder auf Volksfesten verkauft werden. Eine weitere Spezialität ist der Druck von Gesetzestexten, Beipackzetteln und Montaganleitungen auf ganz dünnem Papier.

261_17410	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Di, 10.2., 10 - 12.15 Uhr
Ort: Zimmermann Druck und Verlag GmbH, Osemundstr. 11, 58636 Iserlohn

Nature Compound GmbH

Die Nature Compound GmbH ist ein innovatives Start-up in Schwerte, hervorgegangen aus dem Iserlohner Unternehmen Beutler Verpackungen. Es hat sich auf die Entwicklung und Produktion bio-basierter, biologisch abbaubarer Kunststoffalternativen spezialisiert. Unter dem Motto „Less plastic, more future“ ersetzt das Unternehmen erdölbasierte Kunststoffe durch nachhaltige Compounds aus nachwachsenden Rohstoffen wie Cellulose, Kreide und Kaolin.

261_17415	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Mi, 11.2., 9.30 - 11 Uhr
Ort: Nature Compound GmbH, Hermann-von-Wanchoff-Str. 4, 58239 Schwerte

261_17420	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Marlis Gorki, Stadtführerin
Termin: Mi, 11.2., 11 - 12.30 Uhr
Ort: Nature Compound GmbH, Hermann-von-Wanchoff-Str. 4, 58239 Schwerte



Berkenhoff & Thiel

Berkenhoff & Thiel GmbH & Co. KG
Mendener Straße 60 · 58675 Hemer
Telefon 0 23 72/5 05-0 · info@berkenhoff-thiel.de · www.berkenhoff-thiel.de

Baustoffhandel



Kultur und Gestalten



Kultur & Gestalten

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Rainer Danne,
Leiter vhs

T: 02371 217-1940

Verwaltung

Katja Pasche

T: 02371 217-1042



Ausstellung

Tanzmomente 2.0

Vor über zwanzig Jahren hat die vhs mit dem fotografischen Dokumentationsprojekt „Tanzmomente“ erstmalig Ensembles bei den Proben im Parktheater begleitet.

Der Erfolg der Tanztage in den zurückliegenden Spielzeiten wurde zum Anlass genommen, die TanzTage Iserlohn #4 2025 mit den „Tanzmomenten 2.0“ als Workshop, Kurs und Ausstellungsprojekt zu begleiten. Dank der Unterstützung durch den Iserlohner Theaterdirektor Niels Gamm, haben sich die Ballette und Tanzkompanien der letzten Theaterspielzeit bereit erklärt, Fotografinnen und Fotografen bei den Proben im Vorfeld der Aufführungen zuzulassen.

Begleitet wurden das Bayerische Junior Ballett München, das Ballett des Staatstheaters Augsburg, Chicos Mambo aus Frankreich und die Deborah Colker Dance Company aus Brasilien.

Die Ausstellung zeigt die besten Arbeiten des Projekts in der Galerie des Parktheaters.

261_20212	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Michael May, Bildredakteur / Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie	
Termin:	So, 18.1., 11 – 12.30 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn, Alexanderhöhe	

Studienreisen und Exkursionen

Kulturelle Entdeckungsreise nach Antwerpen und Brüssel

Wir laden Sie ein zu einer 4-tägigen Kulturreise nach Belgien. Mechelen, Antwerpen und Brüssel stehen auf dem Programm, allesamt Städte, die Geschichte atmen und zugleich voller Energie stecken. Eine erste Zwischenstation wird Mechelen sein, deren Altstadt allein vier UNESCO-Welterbestätten beherbergt. Nachmittags geht es weiter nach Antwerpen, wo sich auch das Hotel für den Aufenthalt befindet. Ein gemeinsames 3-Gänge-Menü schließt den Anreisetag ab. Am zweiten Tag steht u.a. ein Stadtrundgang auf dem Programm. In der Altstadt spürt man den Charme vergangener Jahrhunderte. Die imposante Liebfrauenkathedrale ragt majestätisch über die Dächer und das Museum Plantin-Moretus beherbergt Meisterwerke von Peter Paul Rubens, einem der berühmtesten Söhne der Stadt. Am dritten Tag steht ein Ausflug nach Brüssel auf dem Programm, nicht nur die Hauptstadt Belgiens und Sitz der Europäischen Institutionen sondern auch



Welthauptstadt des Jugendstils und der Art Nouveau. Der Besuch eines belgischen Pralinenherstellers rundet den Tag ab.

Vor der Rückreise am vierten Tag wartet als Highlight die große Retrospektive von René Magritte „Der Dichter unter den Surrealisten“ im Museum Aan de Stroom (MAS) auf Sie. Von der Dachterrasse des imposanten Gebäudes kann man noch einmal einen faszinierenden Blick auf die Altstadt und Skyline von Antwerpen werfen.

Leistungen: Moderner Reisebus ab Iserlohn, 3 Übernachtungen, mit Frühstücksbuffet im Hotel Mercure City Centre, 1 Abendessen am Anreisetag (3-Gang-Menü ohne Getränke), Eintritt und Führung im Ursulinen Institut in Mechelen (ca. 2 Std.), örtliche, deutschsprachige Reiseleitung zu allen Programmpunkten laut Reiseverlauf (außer Abends), Stadtführung in Mechelen inkl. Besichtigung der Glockenspielschule m. Konzert, Stadtrundgang im historischen Zentrum von Antwerpen, Eintritt und Führung in der Liebfrauenkathedrale, Stadtrundfahrt in Brüssel, Stadtrundfahrt mit Bahnhof, Hafenhaus und MAS Boulevard/ Terrasse, Eintritt/ Führung im KMSKAusstellung Magritte, Eintritt/ Führung im Museum Plantin Moretus (Unesco Weltkulturerbe), Besuch bei einem Schokoladenhersteller inkl. Kostprobe.

Einzelzimmer mit Zuschlag in Höhe von 225 €.
Anmeldeschluss: 20.10.25

252_20008	Studienreise	DZ 758 €
Leitung:	Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr - Mo 21.11- 24.11.2025	

magritte



Hautes-Fagnes - Hohes Venn.

Landschaftsfotografie

Mit etwa 4.100 Hektar Gesamtfläche liegen im Hohen Venn die größten Naturschutzgebiete Belgiens. Seit 1992 sind dort Moore und Heiden sehr streng geschützt. In zahlreichen Beschreibungen werden die beeindruckenden, weiten, unbesiedelten Flächen der Hochebene als unberührte Natur, als wild, natürlich oder intakt bezeichnet. Der Schein trügt. Auch das Hohe Venn ist eine Kulturlandschaft mit von Menschen verursachten Störungen und Veränderungen. Dennoch handelt es sich um einen Landschaftsraum, der eine faszinierende Kulisse für die Fotografie darstellt, die in diesem Workshop gemeinsam erkundet wird. Die Termine für die Vor- und Nachbesprechung werden gesondert mitgeteilt und abgesprochen. Die Anreise soll in Fahrgemeinschaften erfolgen. Treffpunkt wird der Parkplatz an der Baraque Michel im belgischen Jalhay sein. Da das Wetter eine wichtige Rolle spielt, kann sich der Workshop-Termin noch einmal ändern.

252_21126	Workshop und Exkursion	30 €
------------------	------------------------	------

Leitung: Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie
Termin: Sa, 6.9., 7.00 - 19 Uhr

Profi-Workshop mit dem preisgekrönten Naturfotografen Klaus Tamm

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Vogelbeobachtung mit der Kamera. Die Bislicher Insel am Niederrhein ist dafür ein wahres Paradies. Inmitten dieser einzigartigen Auenlandschaft, die zahlreiche Vogelarten beherbergt, bieten wir Ihnen einen Profi-Workshop mit dem preisgekrönten Naturfotografen Klaus Tamm an. Tauchen Sie ein in die Kunst der Vogelfotografie und lassen Sie sich die besten Techniken zeigen und erklären, um die Schönheit und Vielfalt der gefiederten Bewohner festzuhalten. Der Workshop in einer Kleingruppe bietet wertvolle Erkenntnisse und praktische Tipps zu Themen wie Ausrüstung, Bildkomposition und Verhalten der Tiere. Erleben Sie unvergessliche Momente inmitten der Natur und nehmen Sie atemberaubende Aufnahmen als Erinnerung mit nach Hause.

Für diese Art der Naturfotografie ist ein Super-Teleobjektiv ab mindestens 600 mm (für Kleinbild gerechnet) notwendig, welches nach Möglichkeit vorhanden und mitgebracht werden sollte. Klaus Tamm kann sehr begrenzt Objektive für das Canon-EF-System zur Verfügung stellen. Der Treffpunkt für den Workshop im Naturforum Bislicher Insel (Wesel) wird zu gegebener Zeit für die Teilnehmenden bekanntgegeben.

261_21115	Workshop	400 €
------------------	----------	-------

Leitung: Klaus Tamm, Naturfotograf
Termin: Fr-Sa 23.1. bis 24.1.26

Lüttich - Fotoexkursion

Nahe an der deutschen Grenze liegt die belgische Kulturmetropole Lüttich, die gleichzeitig auch die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Lüttich ist. Gerade in den letzten Jahren hat sich die Stadt an der Maas zum kulturellen Zentrum der Wallonie entwickelt. Lüttich besitzt zahlreiche Museen und Sehenswürdigkeiten und lockt die Besucher mit einer lebhaften Innenstadt. Die Exkursion richtet sich an Fotografie-Begeisterte, die sich selbstständig auf die Erkundung dieser pulsierenden Stadt zwischen Industrie, Tradition und Moderne begeben wollen.

Leistungen: Busfahrt, Betreuung. .

261_20009	Exkursion	70 €
------------------	-----------	------

Leitung: Michael May, Bildredakteur
Termin: Sa, 18.4., 7 - 21 Uhr
Treffpunkt: Abfahrt 6.45 Uhr Stadtbahnhof Iserlohn, Bussteig, Rahmenstraße, Rückkehr ca. 21 Uhr

Floriansdorf

Floriansdorf - Führungen für Erwachsene

Floriansdorf Führungen für Erwachsene

Seit der Eröffnung im Jahr 2000 besuchen jährlich ca. sechstausend Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Floriansdorf Zentrum für Sicherheitserziehung und Aufklärung. Das Floriansdorf ist ein Pionierprojekt, welches nicht nur bundesweit, sondern weltweit hohes Ansehen genießt. Möchten auch Sie sich ein Bild von der Entstehung, den Konzepten und den Angeboten im Floriansdorf machen? Dann besuchen Sie uns. Gerne führt Sie ein Mitglied des Fördervereins Floriansdorf e. V. durch das Dorf und die einzelnen Häuser. Wenn Sie als Gruppe, Verein oder Firma Interesse an einer Führung haben, sind auch andere Termine in Absprache möglich. Das Floriansdorf-Team freut sich auf Sie. Zahlung vor Ort.

252_20016	Führung	2,50 €
------------------	---------	--------

Leitung: Melanie Timm, Floriansdorf
Termin: Sa, 25.10., 10 - 11.30 Uhr
Ort: Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

261_20016	Führung	2,50 €
------------------	---------	--------

Leitung: Melanie Timm, Floriansdorf
Termin: Sa, 25.4., 10 - 11.30 Uhr
Ort: Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

Floriansdorf - Bei mir brennt's - was nun?

Gerade das eigene Zuhause vermittelt das Gefühl der Sicherheit. Aber auch hier lauern Gefahren.

Wenn Sie sich jemals auch nur eine der folgenden Fragen gestellt haben, ist dies Ihr Seminar, in dem wir in Theorie und Praxis auf folgende Fragen Antworten geben:

Wie bediene ich einen Feuerlöscher?

Wie schützen mich Rauchmelder, Herdwächter und Co.?

Wie erkenne und vermeide ich Brandgefahr im eigenem Haushalt?

Wie verhalte ich mich im Brandfall?

Wie setze ich einen Notruf ab?

Zahlung vor Ort.

252_20018	Seminar	5 €
------------------	---------	-----

Leitung: Melanie Timm, Floriansdorf
Termin: Fr, 10.10., 16.30 - 18.30 Uhr
Ort: Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

Kunst - Kulturgeschichte

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Mittelalterliche Ikonen, die Werke der Renaissance und die Raumdarstellung des Barock – die Entwicklung der Perspektive hat die Kunst revolutioniert. Wir erkunden, wie Künstlerinnen und Künstler Raum und Tiefe darstellten und warum manche Epochen den Realismus ablehnten.

252_20110W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 16.9., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen
Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 – wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen, als geplant.

252_20111W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 2.12., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen
Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets „Olympia“ bis hin zu Duchamps berühmtem Pissoir – Kunst hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an und fragen uns: Was gilt heute als mutig und was nur als Provokation?

252_20112W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 21.10., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen
Architektur ist mehr als nur Baukunst – sie ist ein Symbol für Macht, Ideologie und gesellschaftliche Werte. Ob Kathedralen, Paläste oder moderne Glasbauten, Gebäude erzählen Geschichten über ihre Zeit und Erbauer. Besonders autoritäre Regime setzen auf monumentale Architektur, um ihre Ideologie in Stein zu meißeln. Warum errichten Diktaturen riesige Bauwerke? Und wie zeigt sich Herrschaft in religiösen, politischen und repräsentativen Gebäuden?

252_20113W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 4.11., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen
Gärten waren schon immer Inspirationsquelle für Künstler:innen – von impressionistischen Landschaftsbildern bis zu surrealistischen Traumwelten. Besonders im 19. und 20. Jahrhundert wurden Gärten nicht nur als Motive in der Kunst verewigt, sondern auch selbst zu Rückzugsorten in einer zunehmend urbanisierten Welt. Wie beeinflusste die Moderne die Gartenkunst? Welche Rolle spielte die Natur in der Kunst der Impressionisten und der Avantgarde? Und wie entwickelten sich Gärten von romantischen Landschaften zu urbanen Parks?

252_20114W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 18.11., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen
Vom Koloss von Rhodos bis zu modernen Kriegsdenkmälern – Skulpturen haben oft politische Botschaften. Wie haben sich öffentliche Denkmäler im Laufe der Geschichte verändert?

252_20115W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Nicole Klemens M. A., Kunsthistorikerin
Termin: Di, 9.12., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Literatur - Theater

Lesetipps zum Herbst

Herbstzeit ist Lesezeit. Und der literarische Höhepunkt des Jahres ist die Frankfurter Buchmesse. In Kooperation mit der Bahnhofsbuchhandlung stellen wir Ihnen die spannendsten und interessantesten Neuerscheinungen des diesjährigen Bücherherbstes 2025 bei Presse & Buch im Stadtbahnhof vor.

252_20124	Lesung	entgeltfrei
------------------	--------	-------------

Leitung: Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Termin: Fr, 24.10., 19 - 20.30 Uhr
Ort: Presse & Buch im Stadtbahnhof

Blick hinter die Kulissen des Parktheaters

Sie wollten schon immer mal probeweise auf den Brettern stehen, die für uns und viele andere - dem Sprichwort nach - die Welt bedeuten? Sie kennen jemanden, der Bühnenluft schnuppen und den Blick in den Bühnenraum wagen sollte? Wir laden Sie in die Welt des Theaters ein und bieten Ihnen in Kooperation mit dem Parktheater Iserlohn einen Blick hinter die Kulissen an.

Theaterleiter Niels Gamm öffnet bei dieser exklusiven Tour die Türen in den Backstagebereich des Parktheaters und nimmt die Gäste mit auf eine spannende Bühne mit all ihren Geheimnissen. In einer kurzweiligen Runde berichtet er von historischen Details, erklärt technische Abläufe und verrät natürlich auch ein paar Kniffe, die die Magie des Theaters ermöglichen.

252_20125	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Niels Gamm, Theaterintendant
Termin: Do, 9.10., 18 - 18.30 Uhr
Ort: Parktheater Iserlohn, Alexanderhöhe

252_20126	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Niels Gamm, Theaterintendant
Termin: Mi, 19.11., 18 - 18.30 Uhr

261_20125	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Niels Gamm, Theaterintendant
Termin: Di, 27.1., 18 - 18.30 Uhr

261_20126	Führung	10 €
------------------	---------	------

Leitung: Niels Gamm, Theaterintendant
Termin: Do, 5.3., 18 - 18.30 Uhr



Die Dichterstunde

An fünf Abenden widmet sich dieser Kurs herausragenden Persönlichkeiten der deutschen und Europäischen Dichtkunst. Den Anfang macht Bettina von Arnim. Sie galt den einen als mutige Demokratin und freiheitsliebende Schriftstellerin, den anderen als versponnene Sibylle einer romantischen Lyrik. Es folgt Friedrich von Hardenberg (Novalis), der sich selbst als literarischen Samenstreuer bezeichnete, weil er hoffte, dass sein Werk Frucht tragen und lange bestehen würde, denn er hatte nur sechs Jahre Zeit für sein kreatives Schaffen. Dann befassen wir uns mit dem Schöngeist Schiller, der nicht nur die Europäische Hymne dichtete, sondern auch seinen Totenschädel dem Goethe überlassen musste, freilich nicht für immer. Humoristisch geht es weiter mit Wilhelm Busch: „Der klugen Leute Ungeschick stimmt uns besonders heiter, man fühlt doch für den Augenblick sich auch einmal gescheiter!“ Zum Abschluss lauschen wir zur Einstimmung auf die kommende Weihnachtszeit den schönsten Sterngedichten seit der Antike. Bitte mitbringen: Notizheft, Stift, Snack/Getränk für die Pause, keine Ermäßigung

252_20127	Kurs	59 €
------------------	------	------

Leitung: Eire Rautenberg, Autorin
Termin: Do, 2.10. bis 13.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Literaturkreis

Der neue Literaturkreis trifft sich regelmäßig einmal im Monat am letzten Donnerstag (Ausnahme 23.04.26), um preiswerte außergewöhnliche Bücher aus den Genres „Roman, Biografie (Anthologie), zeitgenössische Lyrik und Interview-Buch“ zu besprechen. Beim ersten Treffen geht es um eine Einführung und die Vorstellung der jeweiligen Titel. Außerdem lernen wir uns in einer lockeren Vorstellungsrunde kennen und besprechen die Gesprächsregeln für die Diskussion sowie allgemeine Organisation. Innerhalb der Wochen zwischen den Treffen wäre es wünschenswert, das zu besprechende Buch zu lesen, natürlich auf freiwilliger Basis. Bei den Kreistreffen soll ein reger Austausch stattfinden, der die Inhalte von verschiedenen Seiten beleuchtet; dabei sind Bewertungen und Fragen willkommen, an der sich auch die Kursleiterin lebhaft beteiligen möchte. Sie leitet die Diskussion und stellt außerdem weitergehende Informationen zu den Autorinnen zur Verfügung, wie beispielsweise biografische Daten, Rezensionen, Pressestimmen, Verfilmungen und Auszeichnungen sowie eine Liste der Werke. Es erwarten Sie anregende Kulturabende! Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, Snack/Getränk für die Pause, keine Ermäßigung

261_20127	Kurs	60 €
------------------	------	------

Leitung: Eire Rautenberg, Autorin
Termin: Do, 26.2. bis 25.6., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Die Dichterstunde

An fünf Abenden wollen wir gemeinsam hören, was uns die Poetinnen und Poeten Europas (inklusive einer lateinamerikanischen Dichterin) in diesen oft hektischen Zeiten noch zu sagen haben. Wir beginnen mit Heinrich Heine, der die Romantik in seinen Versen zu überwinden suchte. Der engagierte Journalist und Schriftsteller versuchte konsequent, Kunst und Realität in Übereinstimmung zu bringen. Am zweiten Abend geht es um die spanische Poesie, die hierzulande kaum bekannt ist. Sechs Dichter werden in einem Gesamtpaket mit Kurzbiografien und einigen Gedichten vorgestellt. Es folgt der populärste spanische Dichter, Federico García Lorca. Loras literarisches Werk, das in der Kultur Andalusiens beheimatet ist und Einflüsse der maurischen Lebenswelt aufweist, gibt auch den Gitanos, den spanischen Roma, eine Stimme. Nun ist es Zeit für eine außergewöhnliche weibliche Stimme: Gioconda Belli. Wohl kaum jemals

zuvor hat eine Frau in Zentralamerika so selbstbewusst zu ihren Wünschen, Lüsten, Fantasien und Schwächen gestanden und all dies in ihren Gedichten mit sprachlicher Kraft niedergeschrieben. Eine Offenbarung! Zuletzt und am Ende der gesamten Reihe der Dichterstunde, die bereits 2024 zehn Abende umfasste, möchte ich als zeitgenössische deutsche Dichterin mein eigenes Werk aus fünfzig Jahren vorstellen, das in einer aktuellen Ausgabe im Januar 2025 veröffentlicht wurde. Bitte mitbringen: Notizheft, Stift, Snack/Getränk für die Pause, keine Ermäßigung

261_20128	Kurs	59 €
------------------	------	------

Leitung: Eire Rautenberg, Autorin
Termin: Do, 22.1. bis 19.2., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Die Heilkraft der Literatur (Poesie-Therapie)

Die Fähigkeit der Literatur, neue Perspektiven aufzuzeigen sowie die heilende und tröstende Kraft der Sprache kannten schon die alten Griechen. Inzwischen hat die Neurowissenschaft Beweise für Veränderungen im Gehirn durch Lesen und Schreiben aufzeigt. Gefühle können klarer erfasst werden, Gedanken klären sich. Ein Gedicht ermöglicht Distanz und Erkenntnis zugleich. Ich möchte zum entdeckenden Schreiben anleiten und jenseits von Leistungsdruck und Bewertung, den Teilnehmenden ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie kreativ und spielerisch neue Seiten an sich entdecken können. Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, Snack/Getränk für die Pause, keine Ermäßigung

252_20128	Workshop	47 €
------------------	----------	------

Leitung: Eire Rautenberg, Autorin
Termin: Sa, 29.11. bis 30.11., 11 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Theaterworkshop - Das andere Ich entdecken

Wenn Sie einmal in die Welt und die Kunst der Schauspielerei hineinschnuppern möchten, dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie! In spielerischen Übungen erfahren Sie Ihre eigene Wandlungsfähigkeit. Sie steigern Ihre Sinneswahrnehmung und nutzen dies für die spielerische Erprobung unterschiedlicher Charaktere. Sie erfinden sich in kleinen Impros immer wieder neu und entdecken das Spiel mit dem emotionalen Gedächtnis nach Strasberg. Sie erfahren die Wechselbeziehung von Gefühl, Bewegung und Körperausdruck und Sie erleben, wie facettenreich Ihre eigene Ausdrucksfähigkeit ist. Sie nehmen etwas davon mit nach Hause und werden vielleicht das nächste Theaterstück oder den nächsten Film mit anderen Augen sehen. Lassen Sie sich ein auf ein Abenteuer mit sich selbst.

Inhalte: Schauspieltraining nach Strasberg, Präsenz, Bewegung, Emotionalität in verschiedenen Varianten, allgemeiner und spezieller Körperausdruck, Sinnesschulung, Atemtechniken, Sprechübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und/oder warme Socken, Getränk und Snack für die Pause, keine Ermäßigung

252_20130	Workshop	57 €
------------------	----------	------

Leitung: Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master
Termin: Sa-So, 8.11. bis 9.11., 11 - 15.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

261_20130	Workshop	57 €
------------------	----------	------

Leitung: Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master
Termin: Sa-So, 14.3. bis 15.3., 11 - 15.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

Städtische Galerie

Manolo Ty. Tropics & Traditions. Bilder aus Indonesien

2019 begann der Fotograf Manolo Ty das Gesellschaftsportrait einer Nation anzufertigen, die trotz ihrer unvorstellbaren Größe den meisten Menschen unbekannt ist. Indonesien ist das viert bevölkerungsreichste Land und eine der größten Volkswirtschaften der Welt. Hier leben fast 300 Millionen Einwohner und 360 Ethnien, die über 700 Sprachen und Dialekte sprechen. Verteilt auf mehr als 17.000 Inseln, die sich über 5.000 Kilometer entlang des Äquators erstrecken. Das entspricht einer Entfernung wie von England bis Afghanistan. „Die Einheit in der Vielfalt“ zu erkunden, wurde eine herausfordernde Aufgabe für den Berliner Fotografen, die ihn mehrfach an seine Grenzen führte. Tropics & Traditions ist das Portrait eines Landes und seiner Diversität, der Landschaften, der Umwelt und an allererster Stelle der Menschen und ihrer Kultur. Doch wo viel Licht ist, gibt es bekanntlich auch viel Schatten. Zu Beginn lag der Fokus noch auf herausragenden Umweltschutzprojekten, die den Weg in die Zukunft weisen sollten. Doch schnell stellte sich heraus, dass die Umweltzerstörung ein ebenso großes Thema darstellt. Begeben Sie sich in dieser Ausstellung auf eine faszinierende Entdeckungsreise in eine fremde Kultur mit unendlich vielen Facetten.

252_20212	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr, 5.9., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	

Astonish me! Fotografien aus der Sammlung Hans-Michael-Koetzle

„Why to eat bacon and eggs every day. Astonish me!“ Das Zitat von Alexey Brodovitch, dem berühmten Art-Direktor von Harper's Bazaar, dient als Motto für diese herausragende Ausstellung mit vielen Klassikern der Fotografiegeschichte, die uns mit besonderem Stolz erfüllt. Hans-Michael Koetzle, 2022 mit dem Kulturpreis der Deutschen Gesellschaft für Photographie (DGPh) für sein Lebenswerk ausgezeichnet, ist bekannt für seine umfangreichen Recherchen zur Fotografie des 20. Jahrhunderts. Seine monografischen wie enzyklopädischen Publikationen genießen internationales Renommee. Im Laufe seines langen Wirkens, in dem er immer wieder Fotografinnen und Fotografen über einen langen Zeitraum begleitete, hat er eine eigene fotografische Sammlung aufgebaut, die ihresgleichen sucht. Die Sammlung umfasst u.a. Werke von René Burri, Thomas Hoepker, Ara Güler, Bruce Davidson, Louis Stettner, Babara Klemm und Sabine Weiss um nur einige zu nennen. Der Städtischen Galerie Iserlohn wird dank der langjährigen Zusammenarbeit die Ehre zuteil, Teile der Sammlung erstmalig einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Kapitelweise geordnet zeichnet „Astonish me!“ sowohl die eigenen Lebenslinien des Sammlers nach, wie die Ausstellung Einblick gibt in die wunderbare Entwicklung der Fotografie im 20. Jahrhundert.

252_20213	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr, 14.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	
261_20223	Führung	4 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge	
Termin:	Mi, 11.2., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	

Nick Brandt. The Day May Break. Fotografie

In dieser fortlaufenden Arbeit porträtiert Nick Brandt Menschen und Tiere, die von Umweltzerstörung und Klimawandel betroffen sind. Kapitel eins wurde 2020 in Simbabwe und Kenia fotografiert, Kapitel zwei 2022 in Bolivien. Die Menschen auf den Fotos sind alle stark vom Klimawandel betroffen, von extremen Dürren bis hin zu Überschwemmungen, die ihre Häuser und Lebensgrundlagen zerstört haben. Die Fotos hat Nick Brandt in verschiedenen Auffangstationen und Naturschutzgebieten aufgenommen. Bei den Tieren handelt es sich fast ausnahmslos um Langzeit-Rettungstiere, die von der Zerstörung ihres Lebensraums bis hin zum Handel mit Wildtieren alles erlebt haben. Diese Tiere können niemals wieder in die freie Wildbahn entlassen werden. Das dritte Kapitel befasst sich mit den Bewohnern der südpazifischen Inseln, die vom Anstieg der Ozeane infolge des Klimawandels betroffen sind.

261_20213	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr, 20.2., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	
261_20224	Führung	4 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge	
Termin:	Fr, 17.4., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	

Stadtmuseum

Führung durch das Stadtmuseum Iserlohn

Das Stadtmuseum lädt ein zur Führung durch die stadtgeschichtliche Dauerausstellung. Im historischen Bürgerhaus aus dem 18. Jahrhundert wird auf drei Etagen die bewegte Stadtgeschichte Iserlohns gezeigt. Das zeitliche Spektrum der ausgestellten Objekte reicht von Fossilien und versteinerten Dinosaurierknochen aus dem Devon über die Stadtgründung im Hochmittelalter bis ins 20. Jahrhundert. Besondere Schwerpunkte bilden Draht- und Messinggewerbe, die sich aus der frühen Eisenverhüttung und später dem Galmeibergbau entwickelten. Sie prägen die Stadt von der Gründung bis heute, trugen zum Reichtum der Iserlohner Kaufleute bei, schufen aber auch soziales Elend. Während der Revolution im Mai 1849 wurde das Gebäude des Stadtmuseums, welches damals als Zeughaus diente, von Aufständischen gestürmt. Im selben Jahrhundert gründeten sich in Iserlohner Gasthäusern viele Vereine und politische Clubs. Zu den Highlights der Dauerausstellung gehören neben dem mittelalterlichen Kettenhemd und den berühmten Iserlohner Tabakdosen aus dem Siebenjährigen Krieg, auch die Nachbildungen der historischen Gaststätte Bintz am Ohl und des Musikhauses Muck (1950er Jahre). Diese sind bei den Besuchern aus nostalgischen Gründen besonders beliebt. Die Führung im Stadtmuseum dauert ca. eineinhalb Stunden. Das Museum ist barrierearm, zwei Behindertenparkplätze befinden sich hinter dem Museum. Weitere Parkmöglichkeiten am Stadtbahnhof, an der Inselstraße, im Parkhaus Altstadt und an der Oberen Mühle. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

252_20216	Führung	4 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge	
Termin:	Mi, 3.9., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1	
261_20216	Führung	4 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge	
Termin:	Fr, 20.2., 15 - 16.30 Uhr	
261_20221	Führung	4 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge	
Termin:	Mi, 10.6., 17 - 18.30 Uhr	



Die Optische Telegrafie in Preußen die Station auf dem Iserlohner Fröndenberg

Auf der Spitze des Fröndenbergs, südlich Iserlohns, stand im 19. Jahrhundert eine preußische Telegrafen-Station der Linie Koblenz - Berlin. Diese spielte bei der Nachrichten - Übertragung der Preußischen Armee vor allem in Krisenzeiten eine wichtige Rolle. Ab 1833 wurden insgesamt 62 Telegraphen-Stationen zwischen Berlin und Koblenz errichtet. Die Iserlohner Station (Nr. 43) wurde 1836 in Betrieb genommen und 1849, im Zuge der Revolution, von Aufständischen zerstört. Eine Rekonstruktion in Originalgröße zielt seit 1996 das Dach. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

252_20217	Vortrag	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 8.10., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

Führung durch den Luftschutzstollen Altstadt

Der Luftschutzstollen Altstadt, unter der Iserlohner Obersten Stadtkirche gelegen, diente zum Schutz von bis zu 2000 Menschen vor Bomben. Er repräsentiert bis heute die dunkelste Epoche der Deutschen Geschichte: Terror, Gewalt und Bedrohung gingen von unserem Land aus. Unzählige Menschen wurden getötet, verletzt, verfolgt und traumatisiert. Misstrauen und Angst bestimmte das tägliche Leben – nicht nur die Angst vor den Bomben der Alliierten, sondern auch die Angst voreinander: Die Furcht, etwas Falsches oder Kritisches zu sagen und verraten zu werden war allgegenwärtig. In Iserlohn, Standort vieler metallverarbeitender Betriebe, wurden im Krieg überwiegend kriegsdienliche Produkte hergestellt. Der Schutz der Bevölkerung in den vorhandenen Höhlen und Kellern war mangelhaft. 1943 begann daher der Bau des Luftschutzstollens, mit Hilfe zumeist russischer Zwangsarbeiter. Es ist wichtig, auch heute die Schicksale und das Leid aller Beteiligten nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Bitte mitbringen: Eigene Schutz- oder Fahrradhelme können gerne mitgebracht werden, ansonsten werden Schutzhelme vom Museum gestellt. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

252_20218	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 10.9., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

„Sprichwörter-Führung“ durch das Museum Haus Letmathe

Das Heimatmuseum im OG der ehemaligen Wasserburg zeigt in den vorderen Räumen Exponate der bürgerlichen und bäuerlichen Wohn- und Arbeitskultur, aus Haushalt und Küche, Haus und Hof. Eine Spinn- & Webstube leitet über zum handwerklichen Teil mit Schusterwerkstatt und Kettenschmiede. Es folgt der vor- und industrielle Teil mit Drahtzieherei und Eisengießerei. Es folgen die geologischen und archäologischen Funde vom Burgberg seit Ende der Altsteinzeit sowie abschließend Einblicke in die Verkehrsgeschichte. Zahlreiche alte Sprichwörter lassen sich anhand der Gegenstände in Haus Letmathe anschaulich erklären. Was ist der Hintergrund von „abblitzen lassen“, wer legt etwas auf die „hohe Kante“? usw. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

252_20219	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 24.9., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Museum Haus Letmathe, Hagener Straße 62

Führung durch das Städtische Museum Haus Letmathe

Das Städtische Museum lädt zu einer öffentlichen Führung durch die Schausammlung in Haus Letmathe ein. Im Obergeschoss des ehemaligen Herrenhauses der Familie von Brabeck präsentiert der Heimatverein Letmathe e.V. seine Sammlung zur bäuerlichen Kultur

der Region und zur Handwerks- und Industriegeschichte Letmatthes. Eine Vielzahl von Objekten veranschaulicht den oft beschwerlichen Alltag von Letmatherinnen und Letmathern in den letzten drei Jahrhunderten. Spinnräder, Windfegen, historische Küchenschränke und sogar eine vollständige Schusterwerkstatt gehören zu den Dokumenten des bäuerlichen und handwerklichen Lebens. Exponate zum frühen Bergbau und zu den Anfängen des Bahn- und Busverkehrs lassen die Entwicklung von der frühen Eisenerz-Verhüttung zur modernen Industrie nachvollziehen. Auch archäologische Funde aus dem Umfeld des Burgbergs und eine Replik des berühmten Oestricher Goldfunds sind zu sehen. Die Führung beginnt im Obergeschoss von Haus Letmathe und dauert ca. eineinhalb Stunden. Das Museum Haus Letmathe ist barrierearm, ein Aufzug führt vom Nebeneingang direkt ins Obergeschoss. Einige Parkplätze im Innenhof links des Hauses. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

261_20219	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 11.3., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Museum Haus Letmathe, Hagener Straße 62

Führung Kunstbummel durch die Außenanlagen Barendorf

Kunst lebt - vor allem im Garten. Die plastischen Kunstwerke im Außenbereich des Museumsdorfes sind den Jahreszeiten ausgesetzt und verändern sich stetig. Im Mittelpunkt stehen die Materialien und ihre Formbarkeit. Wenn aus Holz eine Nadel und aus Draht eine Läuferin wird, finden moderne Objekte zum historischen Ursprung des Fabrikendorfs zurück. Hier ehemals geförderte, abgebaute und verarbeitete Stoffe werden zu Kunstobjekten - eine „runde Sache“ eben. Bitte mitbringen: ggfs. Regenschirm, Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

252_20220	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 17.9., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

261_20220	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 3.6., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

Führung durch das Nadelmuseum Barendorf

Kaum ein Wirtschaftszweig ist so eng mit der Iserlohner Stadtgeschichte verwoben wie die Nadelproduktion: Nadler aus Köln und Aachen brachten im 18. Jahrhundert ihre Handwerkskunst nach Iserlohn. Iserlohner Fabrikanten verbesserten die Produktionswerkzeuge und errichteten wasserbetriebene Scheuermühlen entlang der Bäche. Währenddessen kämpfte die Arbeiterschaft für höhere Löhne, besseren Arbeitsschutz und weniger Kinderarbeit. In der Revolution 1848/49 fanden die Auseinandersetzungen ihren Höhepunkt. All das ist zu sehen im Nadelmuseum Barendorf. Entgelt ist vor Ort zu bezahlen.

261_20215	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Mi, 4.2., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

261_20222	Führung	4 €
------------------	---------	-----

Leitung: Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin: Fr, 26.6., 15 - 16.30 Uhr
Ort: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

vhs Kinder-Universität



Für Kinder im Alter von 8-12 Jahren

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

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Johannes Mallow ist zweimaliger Gedächtnis-Weltmeister.

252_20240W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Dr. Johannes Mallow, Gedächtnisweltmeister
Termin: So, 14.9., 11 - 12 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen! Markus Paul, Astronom und Sternenführer.

252_20241W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Markus Paul
Termin: So, 12.10., 11 - 12 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende „Krimis“ führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne. Bärbel Oftring - Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin

252_20242W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Bärbel Oftring, Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin
Termin: So, 9.11., 11 - 12 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

Marianne Falck - Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter

252_20243W Online-Vortrag entgeltfrei

Leitung: Marianne Falck
Termin: So, 7.12., 11 - 12 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Junge vhs

Kindersicherheitstraining - Stark wie wir

Unter dem Begriff Kindersicherheitstraining werden den Kindern wichtige Aspekte der Sicherheit wie z. B. Gefahrenerkennung und -vermeidung, selbstbewusste Abwehrhaltung und starke Kommunikation, verschiedene Selbstverteidigungselemente bei Übergriffen, Teamgeist-Stärkung und Anti-Mobbing und noch vieles mehr vermittelt. Die Kurse werden ohne Eltern angeboten, damit sich die Kinder nicht ablenken lassen und 100% dabei sein können. Am Kursende absolvieren die Kinder eine mündliche und praktische Abschlussprüfung und bekommen eine Meisterritter Urkunde und ein Klebetattoo überreicht.

252_20245 Workshop 30 €

Leitung: Kevin Schaulandt
Termin: Sa, 4.10., 10 - 12.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Gestalten

Freistil - Offenes Atelier am Donnerstag

Das Offene Atelier richtet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Aquarell, Gouache, Acryl, wasservermalbare Ölfarben oder auch Kreide oder Buntstifte - richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller, keine Ermäßigung

252_20512	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Do, 2.10. bis 4.12., 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Raum für Kunst. Offenes Atelier am Vormittag

Das Offene Atelier richtet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Aquarell, Gouache, Acryl, wasservermalbare Ölfarbe oder auch Kreide - richtet sich nach den persönlichen Vorlieben und Neigungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller, keine Ermäßigung

252_20523	Kurs	81 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Mo, 29.9. bis 1.12., 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20523	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Mo, 2.3. bis 4.5., 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Malerei - Tradition und Innovation

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Gestaltungsprinzipien und Techniken ausgewählter bekannter Künstler und Künstlerinnen der Malerei. Die jeweiligen Kompositionsprinzipien werden vor dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die so gewonnenen Erkenntnisse können dann in eigenen Arbeiten umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller, keine Ermäßigung

261_20524	Kurs	94 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Mi, 4.3. bis 29.4., 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Malerei - Wasservermalbare Ölfarben und Acryl

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Gestaltungsprinzipien und Techniken ausgewählter bekannter Künstler und Künstlerinnen der Malerei. Die jeweiligen Kompositionsprinzipien werden vor dem entsprechenden kunsthistorischen Hintergrund vermittelt. Die so gewonnenen Erkenntnisse können dann in eigenen Arbeiten umgesetzt werden. Für Anfängerinnen und Anfängerinnen und Anfängerinnen und Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, ansonsten Skizzenpapier. Mindestens die Grundfarben plus Schwarz und Weiß, zwei Acrylmalpinsel unterschiedlicher Größe, eine Leinwand, einen Bleistift, einen weißen Teller, keine Ermäßigung

252_20524	Kurs	94 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Mi, 1.10. bis 26.11.
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Das Aquarell und seine gestalterischen Möglichkeiten

Aquarellmalerei für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Aquarell und seine Techniken. Durchaus bereichernd können aber auch andere wasservermalbare Farben wie z.B. Gouache- und Acrylfarben zum Einsatz kommen. Ob lasierend oder auch kombiniert mit deckender Farbe, ist abhängig von den persönlichen Vorlieben, aber auch von den jeweiligen gestalterischen Möglichkeiten und Herausforderungen. Gerne arbeiten wir an gemeinsamen Themen, um die Vielfalt der unterschiedlichen Herangehensweisen und Ausdrucksmöglichkeiten zu betrachten und auszuloten, was allerdings nicht bindend sein muss.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, keine Ermäßigung

252_20525	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin
Termin: Do, 2.10. bis 4.12., 19.15 - 21.30 Uhr,
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

Urban Sketching - die schnelle Skizze

Urban Sketching ist eine kreative Art, die Welt um uns herum zu entdecken und festzuhalten. Es handelt sich dabei um das direkte Aus-dem-Leben-Zeichnen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der schnellen Skizze, um in der Lage zu sein, vor Ort zu zeichnen: aus der direkten Beobachtung heraus, drinnen oder draußen. Der Kurs basiert auf einer Umsetzung mit Fineliner und Aquarellfarbe. Lassen Sie sich gerne inspirieren auf urbansketchers.org. Bitte mitbringen: Fineliner (Empfehlung Sakura Pigma Micron in Stärke 005 und 01), Aquarellfarben (mind. blau, gelb, rot und ocker) Aquarellpinsel in Stärke 00, 02, 07 Sketchbook (Empfehlung Seawhite Skizzenbuch, Querformat A5, 140gqm Papier), keine Ermäßigung

252_20532	Workshop	23 €
------------------	----------	------

Leitung: Cornelia Maiwald, Account Direktorin Medienbranche Grafik/Webdesign
Termin: So, 9.11. bis 16.11., 10 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20532	Workshop	23 €
------------------	----------	------

Leitung: Cornelia Maiwald, Account Direktorin Medienbranche Grafik/Webdesign
Termin: Sa, 21.2., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20533	Workshop	32,20 €
------------------	----------	---------

Leitung: Cornelia Maiwald, Account Direktorin Medienbranche Grafik/Webdesign
Termin: Sa, 18.4. bis 19.4., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Das Logoalphabet - Die Welt der Markenzeichen von A-Z

Wir sind umgeben von Logos, man findet sie überall, viele kennen wir bereits aus der Kindheit, einige bestimmen unseren Konsum oder schmücken unsere Kleidung oder Autos. Was macht ein gutes Logo aus, welche Geschichten und Entwicklungen stecken dahinter? Neben Einblicken in das Entwerfen von Logos und der Erläuterung der Abläufe in einem Iserlohner Designbüro sollen die Teilnehmenden am Ende des Kurses auch ein eigenes Logo entwickeln. Dabei steht der Spaß, das Teilen von Anekdoten und Kuriositäten und eine „Logowanderung“ durch die Iserloher City auf dem Programm. Bitte mitbringen: Papier, Farbstifte, keine Ermäßigung

261_21120	Kurs	43 €
Leitung:	Olaf Neumann, Kommunikationsdesigner	
Termin:	Di, 20.1. bis 24.2., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Kreativ und entspannt tangeln

Inspiziert durch die von Maria Thomas und Rick Roberts in den USA erfundene Zentangle-Methode, möchten wir in die Welt des meditativen Zeichnens eintauchen. Hierbei werden strukturierte Muster aus Punkten, Linien, Kurven und Kreisen kombiniert. Man braucht dafür kein besonderes Talent und kein teures Equipment - jeder Mensch, der einen Stift halten kann, ist herzlich willkommen! Am Ende wird das Kunstwerk und die damit verbundene Freude mit nach Hause genommen.

252_20514	Workshop	17 €
Leitung:	Kerstin Kobs, Portrait-Malerin	
Termin:	Sa, 8.11., 10 - 12.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Türkranz filzen

Filzen ist eine der ältesten textilen Verarbeitungsmethoden der Welt. In diesem Kurs wollen wir den Herbst und Winter einläuten und die kältere Jahreszeit begrüßen. Wir werden mit der Nadel einen wunderschönen Türkranz filzen.

Willkommen ist jeder, mit oder ohne Vorkenntnisse. Nadelfilzen ist mit den richtigen Materialien und der richtigen Technik leicht erlernbar, so dass jeder mit einem schönen Ergebnis zufrieden den Kurs absolvieren wird und einen individuellen Kranz mit nach Hause nehmen kann. Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von 15,- € gestellt. Keine Ermäßigung

252_20522	Workshop	15 €
Leitung:	Kerstin Kobs, Portrait-Malerin	
Termin:	27.9. 10.30-15 Uhr, 28.9. 10.30-14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Wunderschöne Bilder filzen

Filzen ist eine der ältesten textilen Verarbeitungsmethoden der Welt. In diesem Kurs wollen wir Bilder filzen. Willkommen ist jeder, mit oder ohne Vorkenntnisse. Nadelfilzen ist mit den richtigen Materialien und der richtigen Technik leicht erlernbar, so dass jede/r Teilnehmende mit einem schönen Ergebnis zufrieden den Kurs absolvieren wird. Die Bilder werden mit der Filznadel auf Stoff gefilzt und im Anschluss in einen Stickrahmen gespannt. Die Motive sind frei wählbar. Die Natur als Inspiration bietet sich jedoch an. Ob Pilze, Vögel oder Pflanzen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es kann aber auch gerne nach Vorlage gearbeitet werden. Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von 15,- € gestellt.

261_20521	Workshop	15 €
Leitung:	Kerstin Kobs, Portrait-Malerin	
Termin:	9.5. 10-15 Uhr, 10.5. 10-14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Osterhasen filzen

Filzen ist eine der ältesten textilen Verarbeitungsmethoden der Welt. In diesem Kurs wollen wir die Osterzeit einläuten und den Frühling begrüßen.

Wir werden mit der Nadel einen Osterhasen, ein Pärchen oder eine Mutter mit Kind filzen, je nachdem wie die Zeit es zulässt. Wir formen zuerst ein Grundgerüst aus Metall und befilzen dieses dann grob und immer feiner werdend, bis wunderschöne individuelle Figuren entstehen. Willkommen ist jeder, mit oder ohne Vorkenntnisse. Nadelfilzen ist mit den richtigen Materialien und der richtigen Technik leicht erlernbar, so dass die Teilnehmenden mit einem schönen Ergebnis zufrieden den Kurs absolvieren werden. Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

261_20522	Workshop	15 €
Leitung:	Kerstin Kobs, Portrait-Malerin	
Termin:	14.3. 10-15 Uhr, 15.3. 10-14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Plastisches Gestalten

Kugelrund - aus Beton

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

Mit Fertigmörtel und beigemischter Glasfaser fertigen wir unsere Betonschale oder -kugel. Letztere kann auch als Brunnen genutzt werden. Als Untergrund dient uns ein Gymnastikball oder kleinere Plastikbälle. Dekorative Kugeln oder Schalen sind recht einfach herzustellen und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Sie eignen sich für den Innen- und Außenbereich und sind in verschiedenen Größen herstellbar. Am Ende können die Ergebnisse noch mit speziellen Betonfarben oder Pigmenten gestaltet werden. Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, eventuell Vorlagen / Fotos, wenn vorhanden Gymnastikball / handelsübliche Spielbälle aus Plastik, zzgl. Materialumlage keine Ermäßigung

252_20530	Workshop	90 €
Leitung:	Silvia Blum, Kunstfabrik casa b e.V.	
Termin:	So, 5.10. bis 12.10., 10 - 16 Uhr	
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32	

Es menscht im Beton

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In diesem Workshop lassen wir gemeinsam kleine Figuren entstehen (maximal 70 cm). Wir bauen unseren Körper aus Draht, gießen einen passenden Sockel, verbinden diesen mit der Drahtfigur und schon geht's los mit dem Betonieren. Unsere Figuren können liegen, stehen, sitzen oder fliegen - unserer Fantasie ist keine Grenze gesetzt. Wer möchte, kann nach der Trockenphase sein Werk noch farblich gestalten. Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet, zzgl. Materialumlage, keine Ermäßigung

261_20530	Workshop	142,50 €
Leitung:	Silvia Blum, Kunstfabrik casa b e.V.	
Termin:	Sa 14.3., So 15.3, So 22.3. - je 10-15 Uhr	
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32	



Fundholz-Art

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In diesem Workshop hauchen wir Fundholz aus dem Wald oder dem im Urlaub gefundenen Strandgut neues Leben ein. Es macht Spaß, sich das Holz anzuschauen, sich davon inspirieren zu lassen und mit Schleifpapier, Säge und/oder Bohrer Figuren oder Formen herauszuarbeiten. Dazu können mit Metall, Papier oder anderen Materialien interessante Akzente gesetzt werden. Es entstehen künstlerische, kreative Skulpturen für den Garten oder den Innenbereich.

Bitte mitbringen: trockenes Fundholz, jegliches Material zum Verbinden oder Gestalten, wenn möglich eine Kleinbohrmaschine zum Bohren, Schleifen und Fräsen, keine Ermäßigung

252_20541	Workshop (Kleingruppe)	47 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Andrea Ledwolorz, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin:	Sa, 22.11., 10 - 15 Uhr
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddehofferweg 32

261_20541	Workshop (Kleingruppe)	47 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Andrea Ledwolorz, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin:	Sa, 21.3., 10 - 15 Uhr
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddehofferweg 32

Arbeiten mit Ton

In Kooperation mit der Kunstfabrik casa b

In dem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das Arbeiten mit Ton. Damit die Ergebnisse beim Brennen nicht platzen, muss der Ton vor dem plastischen Gestalten entsprechend behandelt werden. Anschließend entstehen Schritt für Schritt individuelle Tonobjekte in Form von Schalen, Gartenwimpeln, dekorativen Ornamenten oder kleinen figürlichen Skulpturen. Gearbeitet wird mit hellem Ton, der nach dem Brennen auch unglasiert wirkungsvoll zur Geltung kommt. Die Materialien werden vor Ort bezahlt, keine Ermäßigung

252_20542	Workshop (Kleingruppe)	47 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Christine Bisplinghoff, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin:	So, 9.11., 10 - 15 Uhr
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddehofferweg 32

261_20542	Workshop (Kleingruppe)	47 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Christine Bisplinghoff, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin:	Sa, 7.3., 10 - 15 Uhr
Ort:	Kunstfabrik casa b e.V., Schleddehofferweg 32

Schnupperkurs Schmieden

Schnupperkurs Schmieden- eine Begegnung mit dem Feuerkünstler und seiner Arbeit. Dabei können die Teilnehmende auch unter Anleitung und Mithilfe des Schmiedes ein einfaches Objekt schmieden, sei es einfach eine Spitze ausschmieden, ein Herz biegen, einen Flaschenöffner versuchen oder einfach mal aufs heiße Eisen schlagen. Das ganze findet in einer traditionellen urigen Schmiede in schöner Umgebung statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, feuerbeständige Kleidung (kein Synthetik), zzgl. 25 € Materialkosten keine Ermäßigung

252_20543	Workshop (Kleingruppe)	39 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin:	Sa, 13.9., 13 - 16 Uhr
Ort:	Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

261_20543	Workshop (Kleingruppe)	39 €
------------------	------------------------	------

Leitung:	Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin:	Sa, 7.3., 13 - 16 Uhr
Ort:	Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

Grundlagen des Schmiedens

In einem einfachen Schmiedekurs geht es um das Heranführen an die Grundlagen des Schmiedens. Neben der Erfahrung des Umgangs mit dem Material Stahl und dem Element Feuer ist das Ziel auch die Arbeit an einem selbst entworfenen und hergestelltem Objekt. Die Grundtechniken des Schmiedens wie Strecken, Stauchen, Biegen, Spalten und Verdrehen werden dabei vermittelt. Beispielsweise können dies geschmiedete Nägel, eine Blume aus Stahl oder Kupfer, einfache Werkzeuge oder dekorative Stücke sein. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Erlebniss der Arbeit mit dem Feuer ist eine intensive Erfahrung.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, feuerbeständige Kleidung (kein Synthetik), zzgl. Materialkosten 35 €, keine Ermäßigung

252_20544	Workshop (Kleingruppe)	139 €
------------------	------------------------	-------

Leitung:	Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin:	Sa, 8.11. bis 9.11., 9.30 - 16 Uhr
Ort:	Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

261_20544	Workshop (Kleingruppe)	139 €
------------------	------------------------	-------

Leitung:	Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin:	Sa, 9.5. bis 10.5., 9.30 - 16 Uhr
Ort:	Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

Musikalisches Gestalten

Akustik-Gitarre - Beginner

Kurs für das gesamte Halbjahr für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Systematische Einführung: Grundbegriffe, Stimmen der Gitarre mit dem Cliptuner und nach Gehör, Saiten wechseln, erste offene 3-Finger-Akkorde, einfache Übungen mit Akkordfolgen, die bereits ein Lied ergeben. Spielen mit Fingern/ Plektrum, erste Rhythmen, erste Akkordwechsel, erste Songs. Ziel ist es, einzeln oder mit der Gruppe Lieder vortragen zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigenes Instrument mitbringen.

252_20800	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung:	Andy Schade
Termin:	Do, 4.9. bis 20.11., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_20800	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung:	Andy Schade
Termin:	Do, 29.1. bis 16.4., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



Dozent und Musiker Andy Schade mit seinen Teilnehmern aus den Kursen Akustik Gitarre

Akustik-Gitarre - Fortgeschrittene

Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kursinhalte sind: Es werden in der Gruppe Lieder aus der Populärmusik erarbeitet, einfacher bis mittlerer Schwierigkeitsgrad.

Die Gruppe lernt Barré-Akkorde/ Griffe, verschiedene Anschlag- und Pickingtechniken an ausgewählten Titeln, dynamisches Zusammenspiel der Teilnehmende. Ziel ist es, einzeln oder mit der Gruppe Lieder vortragen zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigenes Instrument mitbringen.

252_20802	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Andy Schade
Termin: Mo, 1.9. bis 17.11., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_20803	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Andy Schade
Termin: Mo, 1.9. bis 17.11., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20802	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Andy Schade
Termin: Mo, 26.1. bis 20.4., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20803	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Andy Schade
Termin: Mo, 26.1. bis 20.4., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Blockflöte gemeinsam spielen

Wer gerne Blockflöte spielt und eine Gelegenheit sucht, in einem Ensemble zu musizieren, ist richtig in diesem Kurs. Wir werden Quartett- und Quintettliteratur aus allen Musikepochen spielen. Neue Teilnehmende sind willkommen, sollten aber über Grundkenntnisse im Flötenspiel verfügen. Auch wenn Ihre Spielpraxis länger zurückliegt, sind Sie sicher schnell wieder drin. Notenausdrucke sind bei der Dozentin zu bezahlen, zzgl. Materialumlage keine Ermäßigung

252_20810	Kurs	97 €
------------------	------	------

Leitung: Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Termin: Do, 4.9. bis 27.11., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20810	Kurs	97 €
------------------	------	------

Leitung: Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Termin: Do, 12.2. bis 7.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Choreografie

Internationale Folkloretänze

Folkloretänze sind so vielfältig wie die Länder, in denen sie entstanden sind und die Anlässe, bei denen sie getanzt werden. Dabei steht das Mitmachen im Vordergrund, nicht die perfekte Ausführung. Die meisten Schrittfolgen sind auch für Ungeübte einfach zu erlernen, sodass sich die Freude an der Bewegung zur Musik schnell einstellt. Im Kurs werden vorwiegend Kreistänze aus verschiedenen Ländern Europas (wie Griechenland, Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Deutschland, Frankreich) eingeübt. Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit heller, glatter Sohle, Getränk, keine Ermäßigung

252_20900	Kurs	51 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Heyne, Tanzlehrerin
Termin: Mo, 29.9. bis 17.11., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_20900	Kurs	51 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Heyne, Tanzlehrerin
Termin: Mo, 2.3. bis 20.4., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Fotografie Anfängerinnen und Anfänger

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für Anfängerinnen und Anfänger mit Digitalkamera oder analoger Kamera geeignet. Grundlegende Hinweise und Tipps werden in diesem Seminar vermittelt und in der Praxis geübt. Inhalte: Fototechnische Grundlagen (Belichtungszeit, Blende, Zeit-/Blendwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus, keine Ermäßigung

252_21108	Kurs	68 €
------------------	------	------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Mo, 22.9., 29.9., 6.10., 27.10.,
3.11. - je 17.30 - 19.45 Uhr,
Sa, 11.10. (Exkursion 13-16.00 Uhr)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_21108	Kurs	68 €
------------------	------	------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Mo, 23.2., 2.3., 9.3., 16.3.,
23.3. - je 17.30 - 19.45 Uhr,
Sa, 14.3. (Exkursion 13-16.00 Uhr)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2





Fotografische Reisedokumentation

Faszination Eiswelten

Eis übt auf uns Menschen eine besondere Faszination aus. Bei diesem Vortrag gehe ich den vielfältigen Aspekten des Phänomens „Eis“ auf den Grund, beginnend mit der Kristallisation von Wasser, der Bildung von Schneeflocken und Eisblumen über unterschiedliche Niederschlagsarten (Graupel, Hagel), gefrorene Wasserfälle, Gletscher und deren Dynamik bis hin zu beeindruckenden Eishöhlen und Eisbergen. Wie viele grönländische Wörter gibt es für Schnee, warum fließen Gletscher, warum schwimmen gigantische Eisberge, woher kommt die blaue Farbe von Wasser und Gletschereis, warum sind Eisberge nicht immer blau? – sind nur einige Fragen, denen im Vortrag nachgegangen wird. Zudem zeige ich unterschiedlichste Gefahren für Mensch und Schifffahrt auf, die von Schnee und Eis ausgehen können. Auch gefrierendes Salzwasser (Meereis, Packeis) und der Klimawandel mit der Ermöglichung neuer Schifffahrtsrouten wird thematisiert. Der Vortrag ist anschaulich bebildert, wobei ich aus dem Fundus vieler Fotoreisen nach Island, Finnland und Grönland schöpfe, aber auch Bilder aus dem eigenen winterlichen Garten einflechte.

252_21117	Vortrag	8 €
------------------	---------	-----

Leitung:	Dr. rer.nat. Janine Patricia Teuppenhayn
Termin:	Di, 18.11., 18.30 - 20 Uhr
	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Natureise Costa Rica

Im Februar 2024 erfüllten mein Mann und ich uns mit einer Reise nach Costa Rica einen lang gehegten Traum, die außergewöhnliche Flora und Fauna des mittelamerikanischen Landes kennenzulernen. Obwohl nur etwas größer als Niedersachsen, beherbergt Costa Rica 6% der weltweiten Artenvielfalt. Das Land mit Namen „Reiche Küste“ hat mehr als 1/4 seines Territoriums unter Schutz gestellt und setzt ganz bewusst auf Natur- und Ökotourismus. Zudem gilt es als sicheres Reiseland mit stabiler Demokratie und funktionierendem Sozialwesen. Der schmale, sehr gebirgige Landstreifen zwischen Karibik und Pazifik besitzt über 200 Vulkane, von denen fünf noch aktiv sind. Aufgrund einer stark ausgeprägten Topographie – von Meereshöhe bis auf 3820 m – lassen sich bei einer Rundreise unterschiedlichste Klimazonen erleben wie Regen-, Nebel- und Trockenwälder, Pampa, fruchtbare Hochebenen und tropische Küsten. Auf einer geführten Fototour erkundeten wir besonders interessante Regionen, wobei unser Hauptaugenmerk neben exotischen Amphibien und Reptilien insbesondere auf der spektakulär bunten Vogelwelt lag. Die Anzahl und Vielfalt der beobachteten Vogelarten in den verschiedenen Lebensräumen ist beeindruckend. Die Größenordnung variiert dabei von 2,5 g leichten Kolibris bis hin zu 4,5 kg schweren Königsgeiern mit einer Flügelspannweite von knapp 2 m. Auch den Quetzal (Göttervogel)

252_21118	Vortrag	8 €
------------------	---------	-----

Leitung:	Dr. rer.nat. Janine Patricia Teuppenhayn
Termin:	Di, 9.12., 18.30 - 20 Uhr, 2 Ustd
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Eine fotografische Reise durch die Landschaft Norwegens

Eine Reise mit dem Wohnmobil über vier Monate im Sommer 2025 durch Landschaft und Natur von Süd nach Nord entlang der Küste, Fjorden und teils abseits der ausgetretenen Pfade Norwegens wurde fotografisch vom Dozenten begleitet. In diesem Vortrag soll vordergründig, neben des Reiseberichtes, die einzigartige Natur und Landschaft Norwegens mit Fotografien in schwarz und weiß dargestellt werden.

261_21118	Vortrag	8 €
------------------	---------	-----

Leitung:	Michael Richard
Termin:	Di, 10.3., 19 - 21.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Fotografie Fortgeschrittene

Architekturfotografie Iserlohn

Im Rahmen eines Langzeitprojektes über ein Jahr mit anschließender Ausstellung der Fotos in der vhs sollen besondere Architekturen von Iserlohn und deren Stadtteile (Hennen, Kalthof, Kesbern, Letmathe und Sümmern) fotografisch in Szene gesetzt und festgehalten werden. Dabei ist es egal, ob es sich um Wohn-, Industrie-, öffentliche und/oder religiöse Objekte handelt. Unwichtig ist auch das Alter der Objekte. Alle Facetten der Fotografie (ausser KI/AI) können eingesetzt werden (Schwarzweiß-/Farbfotografie, Langzeitbelichtung, Nachtaufnahmen, Drohnen etc.). Als weitere Dozenten sind neben meiner Person: Olaf Neumann, Thorsten Denz mit dabei. Wir treffen uns nach dem Start im September mindestens alle zwei Monate zur Besprechung und Überprüfung des Fortschrittes unseres Projekts. Neben zunächst sechs gemeinsamen Fototerminen an vorher abgesprochenen Objekten besteht auch die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden einzeln und/oder in Gruppen jederzeit eigenständig Fototermine wahrnehmen können. Ende 2026 werden dann die ausgewählten Fotos in der vhs ausgestellt, keine Ermäßigung

252_21119	Kurs	43 €
------------------	------	------

Leitung:	Michael Richard u.a.
Termin:	Do, 18.9. bis 6.11., 19 - 20.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_21119	Kurs	43 €
------------------	------	------

Leitung:	Michael Richard u.a.
Termin:	Do, 16.4. bis 28.5., 19 - 20.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Fotografie – Entdeckungsreise mit der Kamera

Für Neugierige und Fortgeschrittene im Bereich der Fotografie. Nach dem gegenseitigen Kennenlernen und Austausch wollen wir an den dreistündigen Wochenendterminen auf drei besondere kleine „Entdeckungsreisen“ gehen und zwar an drei unterschiedlichen Orten und auch zu unterschiedlichen Zeiten. Diese Exkursionen zunächst rund um Iserlohn bereiten wir an den Donnerstagsterminen gemeinsam vor. In wechselnden kleinen Teams stellen wir uns vor Ort jeweils einer gemeinsamen fotografischen Aufgabe, die unseren Blick schärfen und Spaß am gemeinsamen Fotografieren machen soll. Erfahren oder Einsteiger? Egal, denn bei den Aufgaben darf natürlich der eigene „Komfortbereich“ verlassen werden und auch voneinander gelernt werden. Die Ergebnisse sammeln und begutachten wir jeweils am darauffolgenden Donnerstag. Die Kommunikation und die Aufgabenteilung steht neben dem Erlernen fotografischer Techniken und Stilmittel im Fokus dieses Kurses. Eigene Vorschläge und das Einbringen von Vorlieben und Kenntnissen sind ausdrücklich erwünscht! Bitte mitbringen: Kamera, ggfs. Laptop/Tablet für die Kursabende am Donnerstag, keine Ermäßigung

252_21120	Kurs	81 €
Leitung:	Olaf Neumann	
Termin:	Do 18.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11., 27.11., 18.30-20.30 Uhr, Sa 4.10., 8.11. 16-18.00 Uhr, So 16.11. 10-12.00 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Linie S1 - mit der S-Bahn durch das Ruhrgebiet - ein Fotoprojekt

Mit diesem Foto- und Dokumentationsprojekt schaffen wir ein offenes Format mit regelmäßigen Treffen nach Vereinbarung und einem offenen Ende, an dem eine mögliche Ausstellung steht. Die Bahnlinie S1 fährt einmal quer durch das Ruhrgebiet bis Düsseldorf und Solingen.

Sie wird von Weltreisenden bis zum Schüler, von allen Schichten der Gesellschaft genutzt. Sie verbindet die Metropolen mit den Vorstädten und das westliche Ruhrgebiet mit dem Rheinland. Draußen zieht die Landschaft, abwechselnd mit Wohngebieten, Hinterhöfen, Industriegebieten und aufgegebenen Industriebrachen vorbei. Die fotografischen Möglichkeiten in und entlang der Bahnlinie scheinen unbegrenzt zu sein. Das Projekt bietet jede Menge Spielräume von der Makro- bis zur Straßenfotografie, aber auch von Begegnungen, Austausch und ungewöhnlichen Erfahrungen jenseits der klassischen Komfortzone. Nach einer gemeinsamen Startphase wird das Projekt individuell oder in der Gruppe fortgesetzt. Regelmäßige monatliche Treffen sollen zum Austausch und der Diskussion über die Ergebnisse dienen. Das Projekt ist auf zwei Semester angelegt. Keine Ermäßigung

252_21121	Projekt	20 €
Leitung:	Jörg Cordes u.a.	
Termin:	Mi, 10.9. bis 10.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	Entlang der Linie S1	



Augen auf! Natur- und Makrofotografie

Naturfotografie für Fotobegeisterte, die den Blickwinkel ändern und die Sicht schärfen wollen.

Im Garten, im Park oder in freier Natur – gar nicht weit und doch überall finden sich zauberhafte Strukturen, wundersame Spuren, zarte Pflänzchen oder tierische Zeitgenossen.

Nach einer Einführung wollen wir an drei Samstagen im Frühling unsere spannende Umwelt entdecken, genauer Hinschauen und die Perspektive wechseln.

Schon mit einem guten Kamera-Handy lassen sich verblüffende Ergebnisse erzielen, aber auch ein geeignetes (Makro)-Objektiv für die Systemkamera hilft, „näher“ heranzukommen und die Welt im kleinen abzulichten. Wir probieren mit einfachen Mitteln, die Natur einzufangen und miteinander respektvoll auf Pirsch zu gehen.

Die Ausbeute schauen wir uns gemeinsam an den Donnerstagabenden an und die besten Ergebnisse könnten als Kalender, Grußkarten oder Fotodrucke zu Papier gebracht werden.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone mit Makroobjektiv, ggf. Laptop/Tablet für die Kursabende am Donnerstag. Keine Ermäßigung

261_21124	(Kurs)	64 €
Leitung:	Olaf Neumann, Kommunikationsdesigner	
Termin:	Do 23.4., 30.4., 21.5., 28.5. 18.30-20 Uhr, Sa 25.4., 9.5. 11-14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Vom Einzelbild zur Serie

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, aus ihren Einzelfotos eine eindrucksvolle Fotoserie zu gestalten, die eine eigene Geschichte erzählt. Gemeinsam entwickeln wir kreative Serien – sei es aus bereits vorhandenen Bildern oder durch ganz neue Aufnahmen, die während der Kurszeit entstehen. Zwischen den Kurstagen steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um eigenständig an Ihren Projekten zu arbeiten und Ihre Ideen weiterzuentwickeln.

Die Themengestaltung liegt ganz in Ihrer Hand: Ob Landschaften, Porträts, Reportagen oder künstlerische Konzepte, der Kurs bietet Ihnen die Freiheit, Ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Im Rahmen unserer Treffen fördern wir den Austausch und diskutieren in einer offenen und respektvollen Atmosphäre, die weniger auf technische Aspekte als vielmehr auf die kreative Lernfähigkeit abzielt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Fotografieren und Lust am Erzählen haben. Er ist eine Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu verbinden, voneinander zu lernen und gemeinsam den Spaß an der Fotografie zu entdecken. Der Dozent Jörg Meier arbeitet als künstlerischer Fotograf, Dokumentarist und Portraitist und ist in der politischen und kulturellen Bildung tätig. Keine Ermäßigung

252_21125	Kurs	84 €
Leitung:	Jörg Meier, Fotograf	
Termin:	Do, 4.9. bis 13.11., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

261_21125	Kurs	109 €
Leitung:	Jörg Meier, Fotograf	
Termin:	Do, 22.1. bis 23.4., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Fotografie Geschichte, Theorie und Praxis

Reden wir über Fotografie

Der Kurs ist als offenes Format angelegt, um über ganz spezielle Aspekte der Fotografie zu sprechen. Themen aus der Geschichte, besondere Positionen und Werke, Bildbesprechungen und -kritik, technische Aspekte sollen ebenso Berücksichtigung finden wie ganz persönliche Fragestellungen rund um die Fotografie. Die aktive Mitwirkung an der Kursgestaltung ist ausdrücklich erwünscht. Ziele sind eine Vertiefung und Erweiterung von allgemeinen und besonderen Kenntnissen zum Medium.

261_21130	Kurs	27 €
------------------	------	------

Leitung: Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie
Termin: Di 14.4., 21.4., + 28.4.
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Textiles Gestalten

Stoffe, Schnitte, Nähte

Nähmaterialien, die zur Herstellung des gewünschten Kleidungsstückes erforderlich sind. Grundtechniken des Nähens werden erklärt, Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks, um ihre Fertigkeiten zu erweitern. Nähmaschinen werden gestellt. 4 € Materialumlage ist direkt vor Ort zu bezahlen.

252_21403	Kurs (Frauen)	94 €
------------------	---------------	------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Fr, 10.10. bis 5.12., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_21403	Kurs (Frauen)	91 €
------------------	---------------	------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Fr, 23.1. bis 27.3., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyseneiderinnen mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erlernen beim ersten Termin den Umgang mit den vorhandenen Nähmaschinen. Es wird über Schnittausswahl und notwendiges Material gesprochen. Anregungen aus Fachzeitschriften werden gerne aufgenommen. Jede Teilnehmerin erhält individuelle Nähanleitungen und Hilfen zur Handhabung von Schnittmustern, zu Stoffberatung, Zuschnitt, Nähen, Anprobe, Bügeln. Genäht wird, was gefällt.

Bitte mitbringen: Stoffe, Schnittmuster, Nähmaterial, zzgl. Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen, keine Ermäßigung

252_21404	Kurs (Frauen)	84 €
------------------	---------------	------

Leitung: Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Termin: Fr, 12.9. bis 5.12., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_21404	Kurs (Frauen)	84 €
------------------	---------------	------

Leitung: Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Termin: Fr, 6.2. bis 27.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Bettrolle/ Bettdrache nähen. Für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Wir wollen zusammen einen kleinen Bettdrachen nähen. So eine Bettrolle ist einfach genäht und hat trotzdem einen totalen Wow-Effekt. Du kannst dich bei der Stoffauswahl so richtig austoben und viele schöne Stoffe kombinieren.

Auch wer noch keine Erfahrung mit der Nähmaschine hat, ist herzlich willkommen.

Die Materialkosten von 25 € sind bei der Dozentin im Kurs zu entrichten, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Schere

252_21405	Workshop	30 €
------------------	----------	------

Leitung: Kerstin Kobs
Termin: Sa, 6.9., 10 - 15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Patchwork Babydecke nähen

In diesem Kurs nähen wir eine Baby-Krabbeldecke im Patchworkmuster. Da wir keine komplizierten Muster nähen, ist der Kurs auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, die noch nie an einer Nähmaschine gesessen haben. Du lernst nicht nur, wie man Stoffe präzise zuschneidet und zusammennäht, sondern auch, wie du mit verschiedenen Farben und Mustern kreativ spielen kannst. Dies ist der perfekte Einstieg ins Patchwork und Du wirst eine wunderschöne Decke mit nach Hause nehmen können. Die Materialkosten von 30 € werden bei der Dozentin im Kurs direkt entrichtet, keine Ermäßigung

Bitte mitbringen: Schere

261_21405	Workshop	47 €
------------------	----------	------

Leitung: Kerstin Kobs
Termin: Sa, 13.6. bis 14.6., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Integrative Nähwerkstatt

In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt Iserlohn. Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, insbesondere auch an Spätaussiedlerinnen. Er ermöglicht, mitgebrachte Kompetenzen und Kulturtechniken zu nutzen, zu erweitern, weiterzugeben und somit voneinander zu lernen.

Die Teilnehmerinnen lernen, ihren eigenen Stil durch bunte Stoffe, raffinierte Schnitte und Accessoires auszudrücken. Das Angebot will die Teilnehmerinnen motivieren und befähigen, interkulturell Kontakte zu knüpfen und handwerkliche Fertigkeiten zu erweitern und weiterzugeben (Umgang mit Nähmaschine, Nadel, Faden usw.) Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

252_21406	Kurs (Frauen)	entgeltfrei
------------------	---------------	-------------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Di, 7.10. bis 2.12., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_21406	Kurs (Frauen)	entgeltfrei
------------------	---------------	-------------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Di, 20.1. bis 14.4., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2





Typ-Gestaltung

Natürlich. schön. Hautpflege und Schminkkunst mit Selbstbewusstsein

Die richtige Hautpflege und das passende Make-up sind nicht nur eine Frage der Kosmetik, sondern auch des Wohlbefindens und der Ausstrahlung. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps zur Hautdiagnose, Pflege mit Naturkosmetik und zur dekorativen Kosmetik. Sie lernen, Ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen - einfach und wirkungsvoll. Empfohlen für Frauen ab 40, aber auch jüngere Teilnehmerinnen sind willkommen. Bitte mitbringen: Kleiner Spiegel, eigene Pflege- und Schminkprodukte, Gästehandtuch und vorhandene Kosmetikpinsel, keine Ermäßigung

252_21430	Workshop (Frauen)	27 €
------------------	-------------------	------

Leitung: Verena Treffeñh
Termin: Sa, 29.11., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_21430	Workshop (Frauen)	27 €
------------------	-------------------	------

Leitung: Verena Treffeñh
Termin: Sa, 31.1., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



#ES PROGRAMM
25/26
WIRD
BUNT

www.vhs-iserlohn.de



Gesundheit

Gesundheit

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Hanno Goswin, Dipl. Phys. / MBA T: 02371 217-1948

Nadja U. Pesch, Dipl. Psych. T: 02371 217-1946

Verwaltung

Annegret Binger T: 02371 217-1942

Wichtige Hinweise:

Alle Veranstaltungen, Kurse und Seminare im Programmbereich Gesundheit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Im Zentrum steht die Vermittlung bewährter und gesundheitsfördernder Kompetenzen und Techniken zur Entspannung, zu Bewegungsabläufen und zur Schulung von Aufmerksamkeit für körperliche und psychosomatische Zusammenhänge.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das vhs-Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Die Kursangebote dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung und der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt oder unsicher bei der Auswahl der Kurse, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann. Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze und nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch.

Alle Kursangebote der vhs Iserlohn sind Lehrveranstaltungen und keine Therapien oder Therapieersatz. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Iserlohn auf eigene Verantwortung. Mit ihrer Anmeldung in unseren Sport- und Fitnesskursen bestätigen Sie das Vorliegen ausreichender Sportgesundheit. Sollten Sie hierzu Fragen oder Klärungsbedarf haben, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Hausarzt.

Die Gymnastikräume der vhs Iserlohn, der vhs-Zweigstelle Letmathe sowie Sport- und Schwimmhallen dürfen nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden. In der vhs Zweigstelle Letmathe sind leider keine Umkleieräume vorhanden. Es wird empfohlen, sofern möglich, bereits die passende Sportkleidung zu tragen.

Wichtiger Hinweis für die Kochkurse: Die Kosten für Lebensmittel werden von der vhs direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Die Dozenten geben handlungsorientiert praktische und innovative Tipps und Hinweise hinsichtlich Einkauf, Lagerung, Verwendung und Zubereitung von Nahrungsmitteln. Ggf. ordnen sie Lerninhalte auch in übergeordnete (z.B. kulturgeschichtliche) Zusammenhänge ein. Die in den Kursangeboten aufgegriffenen Themen und zur Verwendung kommenden Lebens- und Genussmittel berücksichtigen Saisonalität und fördern die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Gesellschaftlicher Austausch sowie kulturelle Begegnungen werden begünstigt.

Wenn Sie Fragen zum Kurs haben oder sich beraten lassen möchten, bieten wir einen telefonischen Beratungsservice an. Sie können auch einen persönlichen Termin vereinbaren.

Gesundheitswissen

Gesunde Gefäße - gesundes Herz

In Kooperation mit der deutschen Herzstiftung

Unter den Herz- Kreislauf-Erkrankungen, die generell die häufigste Todesursache in Deutschland sind, sorgt die Koronare Herzkrankheit (KHK) für die meisten Sterbefälle. Leider wird das hohe Schadenspotenzial der KHK häufig nicht oder zu spät ernst genommen - oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Denn die Ablagerungen, die die Gefäße verengen („verkalken“) machen zunächst oft keine Beschwerden. Doch der Herzmuskel wird zunehmend schlechter durchblutet, was dann später zu Symptomen wie Brustenge (Angina pectoris), einer Herzschwäche (Luftnot, Müdigkeit, Wasseransammlungen in den Beinen), verschiedenen Herzrhythmusstörungen oder bei einem Verschluss der Gefäße letztlich zu einem Herzinfarkt führen kann. Das gilt auch für die Risikofaktoren und Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Übergewicht, ... welche die Ablagerungsprozesse (Atherosklerose) in den Gefäßen begünstigen.

Ein Expertenteam von drei Iserlohrer Fachärzten informiert die Teilnehmenden über die Erkrankung, erklärt die Bedeutung der frühzeitigen Diagnose und erläutert Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung. Anmeldung erwünscht.

252_31001	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. med. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Kath. Kliniken im MK / Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin (Schwerpunkt Kardiologie),	
Termin:	Mi, 5.11., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Elektronische Patientenakte - was muss ich wissen?

Was bringt mir die elektronische Patientenakte (kurz „ePA“) und wie gehe ich damit um? Dieser Vortrag beleuchtet die Vor- und Nachteile der Patientenakte und beantwortet wichtige Fragen. Ab Januar 2025 müssen die Krankenkassen ihren Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung stellen. Diese ePA erhalten alle gesetzlich Versicherten, die nicht aktiv widersprechen. Maren Behrendt von der Verbraucherzentrale Iserlohn erklärt in diesem kostenlosen Vortrag welche Daten in der Patientenakte gespeichert werden und wer darauf zugreifen kann. Außerdem informiert sie zu folgenden Fragen:

- Welche Funktionen gibt es?
- Was machen Menschen ohne Smartphone?
- Wie kann man widersprechen?

Anmeldung erwünscht.

252_31010	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn	
Termin:	Mo, 15.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Cholesterin natürlich senken

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf das Herz-Kreislauf-Risiko positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und diese erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam ist. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden.

252_31020W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Direktor Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Universitätsklinikum Leipzig	
Termin:	Do, 25.9., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

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

252_31021W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA, Chefarzt Frauenklinik Klinikverbund Südwest, Endometriosezentrum	
Termin:	Do, 16.10., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

252_31022W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Roland Brandt, Dozent ist im Institut für Neurobiologie der Universität Osnabrück	
Termin:	Do, 23.10., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Rheumatische Erkrankungen

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

252_31023W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Torsten Witte, Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover	
Termin:	Do, 6.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Schlaganfall

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

252_31024W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Christian Opherke, Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn	
Termin:	Do, 20.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Kaum ein Krankheitsbild in Deutschland sorgt derzeit für so viel Verunsicherung wie das Lipödem-Syndrom, Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80 Prozent der Frauen, die mit der ärztlichen Diagnose Lipödem in die Charité nach Berlin oder in das Europäische Zentrum für Lymphologie nach Hinterzarten überwiesen werden, falsch diagnostiziert - mit anderen Worten: diese Frauen haben gar kein Lipödem.

Der WebVortrag räumt mit vielen, vor allem in den sozialen Medien verbreiteten Mythen über das Lipödem auf und zeigt die Abgrenzung zum Lymphödem, einer völlig anderen Erkrankung, die fälschlicherweise oft mit dem Lipödem in einen Topf geworfen wird. Darüber hinaus wird der wichtige Einfluss sowohl seelischer Belastungen als auch der Adipositas (starkes Übergewicht) auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Im Anschluss an den WebVortrag beantwortet der Referent Fragen der Teilnehmende.

252_31025W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. med. Tobias Bertsch, Dozent ist vom Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipodema Association	
Termin:	Do, 27.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Autoimmunerkrankheiten

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen und Krankheiten, aber bei Autoimmunerkrankungen erkennt es bestimmte Zellen oder Gewebe als fremd und greift sie an. Es gibt viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen, darunter rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes. Die genauen Ursachen sind oft unklar, können aber genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Infektionen umfassen. Die Symptome variieren je nach Erkrankung und können von Müdigkeit und Gelenkschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Organproblemen reichen. Die Behandlung zielt in der Regel darauf ab, das Immunsystem zu regulieren und die Symptome zu lindern. Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

261_31020W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei, Gruppen-/Laborleiterin, AG Molekulare Immunologie, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Med. Hochschule Hannover	
Termin:	Do, 22.1., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

In Kooperation mit der vhs Sindelfingen-Böblingen

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das Angebot des ZPM richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekularer Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen. Eine Vielzahl dieser Veränderun-

gen können als Ansatzpunkt für eine zielgerichtete Krebstherapie genutzt werden. In der Entzündungsmedizin wird der Ansatz der personalisierten Versorgung derzeit ausgeweitet, mit dem Ziel, die Molekularen Entzündungsboards (MEB) ebenfalls in der Krankenhausversorgung zu verankern. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Alternsmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustoßen.

261_31021W	Online-Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. rer. nat. Fee Schmitt, Geschäftsführung Zentrum für Personalisierte Medizin, Universitätsklinikum Tübingen	
Termin:	Do, 29.1., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Be Healthy, wie definieren wir Gesundheit heute?

Was macht unsere Gesundheit überhaupt aus?

An drei Abenden stelle ich Ihnen die vier Säulen, welche unsere Gesundheit nach den heutigen Erkenntnissen ausmachen, vor. Es werden Hintergründe und Ideen zu den Themen: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Schlaf vorgestellt. Gemeinsam erstellen wir Ihren individuellen „Gesundheitsschirm“, aus welchen Sie wertvolle Maßnahmen für sich ableiten können.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, keine Ermäßigung

261_31030	Kurs	26 €
Leitung:	Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin DVGS, Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin und chin. Diätetik	
Termin:	Di, 20.1. bis 3.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Der Anti-Aging-Code mit Unterstützung der Epigenetik / Vitalstoffe

Ein AKTIVER VORTRAG! Der Anti-Aging-Code; Gesundheit als Normalzustand mit Unterstützung der Epigenetik.

Die Epigenetik ist eine sensationelle Wissenschaft und bisher gab es zwei Medizin - Nobelpreise zu den Erkenntnissen aus der Epigenetik - Forschung. Ich möchte in diesem „Aktiv-Vortrag“ Ihnen dieses spannende Thema näherbringen. Ihnen „aktiv zeigen“, wie Sie Einfluss auf Ihre Gene und damit auf Ihre Gesundheit nehmen. Aktive Atemübungen, sowie Dehnübungen werde ich Ihnen näher bringen. Entdecke die Epigenetik, verstehen Sie, warum Gene nicht Ihr Schicksal sind und lerne, wie Gedanken und Gefühle die Aktivität Ihrer Gene beeinflussen.

Eins hat die Wissenschaft gezeigt:

„Die Epigenetik beweist, dass äußere Einflüsse wie Ernährung, Umweltgifte, Gedanken, Stress u.s.w. auf unsere Gene Auswirkungen haben und diese dadurch in ihrer Funktion verändert werden können“.

Ich zeigen Ihnen, wie Sie zum Macher Ihrer Gesundheit werden; knacken auch Sie den Anti-Aging-Code. Damit Sie ein gesundes Leben führen.

Gesundheit ist das Einzige, was uns am Leben hält.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, 1x Decke, Matte und Schreibmaterial, keine Ermäßigung

252_31040	Workshop	27,50 €
Leitung:	Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker	
Termin:	Sa, 27.9., 9.30 - 13.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_31040	Workshop	27,50 €
Termin:	Sa, 9.5., 9.30 - 13.15 Uhr	



Geistige Fitness

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet ein umfangreiches Übungsprogramm für die mentale Fitness. Denken Sie manchmal, dass Sie ein Gedächtnis wie ein Sieb haben? Dann ist es höchste Zeit für eine Teilnahme am ganzheitlichen Gedächtnistraining. Es wurde auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und zielt darauf ab, spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns zu steigern. Ausgewählte Übungen fördern spezifische Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität. Das Training versteht sich als kognitive Prävention und sollte rechtzeitig begonnen werden. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein und kann die Leistungsreserven bis ins hohe Alter mobilisieren.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

252_31100	Kurs	61 €
------------------	------	------

Leitung: Heidemarie Wiesner,
Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin: Mi, 29.10. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_31101	Kurs	61 €
------------------	------	------

Termin: Do, 30.10. bis 11.12., 10 - 11.30 Uhr

261_31100	Kurs	69 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 4.2. bis 25.3., 10 - 11.30 Uhr

261_31101	Kurs	69 €
------------------	------	------

Termin: Do, 5.2. bis 26.3., 10 - 11.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Letmathe

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet ein umfangreiches Übungsprogramm für die mentale Fitness. Denken Sie manchmal, dass Sie ein Gedächtnis wie ein Sieb haben? Dann ist es höchste Zeit für eine Teilnahme am ganzheitlichen Gedächtnistraining. Es wurde auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und zielt darauf ab, spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns zu steigern. Ausgewählte Übungen fördern spezifische Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität. Das Training versteht sich als kognitive Prävention und sollte rechtzeitig begonnen werden. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein und kann die Leistungsreserven bis ins hohe Alter mobilisieren. Bitte mitbringen: Stift und Papier, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

252_31102	Kurs	61 €
------------------	------	------

Leitung: Heidemarie Wiesner,
Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

252_31103	Kurs	61 €
------------------	------	------

Termin: Di, 9.9. bis 16.12., 10 - 11.30 Uhr

261_31102	Kurs	53 €
------------------	------	------

Termin: Di, 27.1. bis 21.4., 10 - 11.30 Uhr

261_31103	Kurs	61 €
------------------	------	------

Termin: Di, 20.1. bis 28.4., 10 - 11.30 Uhr



Iserlohner **Gesundheitstag**
präsentiert vom IKZ

8.

**NOVEMBER
2025**

Parktheater
Iserlohn

10 bis 17 Uhr

**EINTRITT
FREI**



**PREMIUM
PARTNER**



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

„FIT UND GLÜCKLICH DURCHS LEBEN“

- Experten-Vorträge
- über 40 Aussteller
- Mitmach-Angebote

**JETZT
TERMIN
VORMERKEN**



Weitere Infos und News unter:
www.iserlohner-gesundheitstag.de



**Kostenlose Parkmöglichkeiten
für Besucher**



Die Lokalzeitung. **GEDRUCKT UND DIGITAL**



parktheater
Iserlohn

SCHILLER APOTHEKE

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Einsteiger

Dieser Kleingruppen-Kurs richtet sich an Menschen, die bisher keine Erfahrung mit dem Gehirntaining gemacht haben, aber in ihrem Alltag zunehmende Vergesslichkeit und/oder Konzentrationsprobleme feststellen. Das ganzheitliche Konzept des Gedächtnistrainings beinhaltet vor allen Dingen Übungen zur Verbesserung der Konzentration, der Merkfähigkeit, der Wortfindung und der Formulierung. Die schriftlichen und mündlichen Denkaufgaben sind so ausgewählt, dass sie die Alltagskompetenzen der Teilnehmenden fördern, ohne sie zu überfordern. Ergänzt werden die abwechslungsreichen Aufgaben durch Bewegungs- und Spannungselemente. Die Teilnehmenden sollen mit viel Spaß und Ausdauer ihre Aufgaben lösen, ohne dabei in Stress oder Zeitnot zu geraten. Die kleinen Erfolgserlebnisse, die sich einstellen werden, sowie die sozialen Kontakte werden das Selbstvertrauen stärken und Mut machen für weitere Herausforderungen. Bitte mitbringen: Stift und Papier, zzgl. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

252_31104	Kurs (Kleingruppe)	53 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Heidemarie Wiesner,
Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin: Mo, 22.9. bis 10.11., 14.30 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_31104	Kurs (Kleingruppe)	69 €
------------------	--------------------	------

Termin: Mo, 23.2. bis 27.4., 14.30 - 16 Uhr

„Spaß am Schach“ für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder (ab 10 Jahren und in Begleitung), die Interesse am Schachspiel haben und es von Grund auf erlernen möchten. Egal, ob Sie noch nie zuvor Schach gespielt haben oder nur über grundlegende Kenntnisse verfügen, in diesem Kurs werden Sie die Regeln des Spiels kennenlernen, taktische Aufgaben lösen, Strategien verstehen und ganz spielerisch Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern. Ziel ist es, Ihnen nicht nur das Schachspielen beizubringen, sondern auch den Spaß und die Freude am Spiel zu vermitteln. Durch praktische Übungen, Partien und bewährte Tipps können Sie schnell Fortschritte machen und Ihr strategisches Denken schärfen. Der Dozent ist ein passionierter Schachspieler mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Anfängerinnen und Anfängern und Fortgeschrittenen.

252_31200	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie
Termin: Do, 30.10. bis 18.12., 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

„Spaß am Schach“ für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder (ab 10 Jahre und in Begleitung), die Interesse am Schachspiel haben und die die Spielregeln bereits komplett beherrschen. In diesem Kurs werden Sie anhand praktischer Partien und Übungen taktische Aufgaben lösen, Strategien verstehen und ganz spielerisch Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern. Ziel ist es, nicht nur Ihre Schachkenntnisse weiter zu vertiefen, sondern auch den Spaß und die Freude am Spiel zu vermitteln. Durch vielseitige Übungen, Partien und eingängige Merkregeln können Sie schnell weitere Fortschritte machen und Ihr strategisches Denken schärfen. Der Dozent ist ein passionierter Schachspieler mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Anfängerinnen und Anfängern und Fortgeschrittenen.

261_31200	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie
Termin: Do, 22.1. bis 30.4., 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Doppelkopf - Hochzeit mit Karlchen und Fuchs

Doppelkopf ist - wie Skat - ein altes deutsches Kartenspiel, jedoch mit vier Spielern.

Für die einen ist es ein netter Zeitvertreib, für andere ist es eine spannende Jagd nach Gewinnpunkten, bei der es um anspruchsvolle Spieltaktik und Strategie geht.

In diesem Kurs nähern Sie sich den Regeln, dem Spielablauf, den Ansagen und den Gewinnpunkten. Die Grundlagen für das Normalspiel werden erläutert und Begriffe wie Doppelkopf, Hochzeit, Karlchen oder Fuchs werden erklärt.

Ralf Wallutis, Leiter dieses Kurses, bringt umfangreiche Erfahrung im Doppelkopfspiel mit. Er ist Vorstandsvorsitzender des Deutschen Doppelkopf Verbandes und bringt dieses Spiel sowohl Anfängerinnen und Anfängern als auch Fortgeschrittenen lehrreich und unterhaltsam nahe.

Gespielt wird übrigens nach den Regeln des deutschen Doppelkopfverbands (das heißt mit Neunen also mit 12 Karten).

252_31210	Kurs	49 €
------------------	------	------

Leitung: Ralf Wallutis, Vorstandsvorsitzender
des Deutschen Doppelkopf Verbandes
Termin: Do, 28.8. bis 27.11., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_31210	Kurs	49 €
------------------	------	------

Termin: Do, 22.1. bis 23.4., 18.30 - 20 Uhr

Entspannung und Selbstfürsorge

Achtsamkeit im Alltag leben

Ich Sorge gut für mich

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Last des Alltags zu schwer wiegt und Sie dringend eine kleine Pause benötigen?

Der Kurs kann Sie darin unterstützen, ab und zu innezuhalten und zu sich selbst zu kommen. Sie erfahren in lockerer Atmosphäre, wie Sie durch Körperübungen, verschiedene Formen der Meditation und kleine Achtsamkeitsübungen innerlich zur Ruhe kommen, um in Balance zu bleiben und den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen zu können.

Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung sind willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen (wenn vorhanden), Socken und Decke, keine Ermäßigung

252_32151	Kurs (Kleingruppe)	75 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 23.9. bis 9.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_32151	Kurs (Kleingruppe)	68 €
------------------	--------------------	------

Termin: Di, 20.1. bis 17.3., 16.30 - 18 Uhr

261_32152	Kurs (Kleingruppe)	68 €
------------------	--------------------	------

Termin: Di, 28.4. bis 7.7., 16.30 - 18 Uhr



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Aufgaben im Beruf und die Bewältigung des Familienalltags können sehr fordernd sein und einen manchmal an seine Grenzen bringen.

Das Prinzip der Achtsamkeit bietet eine Möglichkeit, zur inneren Balance zu gelangen und den Herausforderungen in Beruf und Privatleben gelassener zu begegnen. Bewusste Körperwahrnehmung, Übungen aus dem Yoga und Qi Gong und Atem- und Meditationsübungen helfen, Stress abzubauen, Gedankenschleifen zu stoppen und sich im Hier und Jetzt zu verankern, um leistungsfähig zu bleiben, aber gleichzeitig gut für sich selbst zu sorgen und Prioritäten zu setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Yogakissen (wenn vorhanden), Verpflegung, keine Ermäßigung

261_32155 Workshop 35 €

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin,
Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: So, 15.3., 11 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Ängste meistern mit NLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbucher- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

Viele Menschen leiden unter Flugangst, vermeiden Aufzüge und enge Räume oder schränken sich in ihrem Leben wegen anderer Ängste ein, weil sie ein mulmiges Gefühl bis hin zu Panikattacken verspüren. Das muss nicht sein. In der Veranstaltung können Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe von NLP-Techniken (Neuro-linguistisches Programmieren) die Kontrolle über Ihre Gefühle zurückerlangen. So können Sie sich gelassen zurücklehnen und sich die Freude am Leben erhalten und sogar entspannt an das Ziel Ihrer Träume gelangen. Bringen Sie bitte eigene Themen und Spaß am Experimentieren mit. Keine Ermäßigung

252_32200 Seminar 29 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Mo, 15.9., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A,
58638 Iserlohn

ADHS bei Kindern und Erwachsenen

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbucher- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

ADHS (Aufmerksamkeits Defizit und Hyperaktivitäts Syndrom) ist in aller Munde. Handelt es sich dabei um eine Modediagnose oder wurden bisher nur zu wenige Menschen im Erwachsenenalter diagnostiziert? Ist ADHS erblich und/oder durch Lernerfahrungen veränderbar? Wie können NLP-Strategien dazu beitragen, besser mit ADHS zurechtzukommen? Im Kurs erfahren Sie den aktuellen Stand der Wissenschaft und wie Sie Einfluss nehmen können auf die spezielle Verarbeitung im Gehirn von Betroffenen, falls deren Denkstrategien Leid erzeugen. Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit und seien Sie offen für neue Erfahrungen. Keine Ermäßigung

252_32201 Seminar 29 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Di, 7.10., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A,
58638 Iserlohn

Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbucher- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

Vielleicht kennen Sie das auch? ... Sie sind guter Dinge und fühlen sich energievoll. Nun begegnen Sie einer bestimmten Person und Ihre Energie beginnt mit zunehmender Gesprächsdauer zu schwinden oder ist gar schlagartig weg. Sie fühlen sich wie ausgesaugt. Diese Person benutzt Sie gewissermaßen ungefragt als Energietankstelle. Geben und Nehmen ist nicht im Gleichgewicht! Im Kurzseminar erfahren Sie, was genau Sie bisher tun, diesen Energieraub zu gestatten und wie Sie sich in Zukunft mit NLP-Methoden besser schützen können. Bringen Sie Spaß am experimentieren mit. Keine Ermäßigung

252_32202 Seminar 29 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Mi, 26.11., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A,
58638 Iserlohn

Wie funktioniert eigentlich „glücklich sein“?

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbucher- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

Bhutan ist ein buddhistisches Land im Himalaja. Die Einwohner sind arm und hauptsächlich Selbstversorger. Trotzdem zählen sie zu den glücklichsten Menschen auf der Welt und Bhutan ermittelt jährlich nicht das Brutto-Sozial-Produkt, sondern das Brutto-Sozial-Glück seiner Bürger. Glück ist offenbar ein innerer Zustand der Zufriedenheit und hat nur wenig mit äußeren Umständen wie Wohlstand, etc. zu tun. Da Körper und Geist eine Einheit bilden und Körperhaltungen und Muskelspannungen sich auf die Hormonausschüttung und damit den inneren Zustand auswirken, können Sie lernen, sich – auch ohne Grund – glücklich zu fühlen. Das sollten Sie tun! Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit mentalem Training aus dem NLP (Neuro-linguistische Programmieren) zum Thema „glücklich sein“ machen können. keine Ermäßigung

261_32205 Seminar 29 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Mo, 12.1., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A,
58638 Iserlohn



Spieglein, Spieglein an der Wand

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbuche- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

Erzeugen Sie nicht nur im Außen ein gutes Bild von sich, sondern in Ihrem Inneren! Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie nicht wirklich auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten vertrauen und andere Menschen für wichtiger und wertvoller als sich selbst halten. Vielleicht sagen Ihnen andere Menschen, dass sie ein anderes Bild von Ihnen haben, als Sie selbst? – Das kann mit dem unbewussten inneren Bild zusammenhängen, das Sie sich von Ihrer eigenen Person machen. Innere Bilder leiten unser Verhalten und unsere Emotionen. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstbild mit Hilfe von NLP-Techniken (Neuro-linguistisches Programmieren) so optimieren können, dass sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen und dieses Bild Ihr Selbstwertgefühl unterstützt. Bringen Sie bitte eigene Themen und Lust zum Experimentieren mit. Keine Ermäßigung

261_32206	Seminar	29 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin	
Termin:	Di, 17.3., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

Warum Veränderung so schwer ist - und wie es mit NLP leichter gehen kann

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen zu Inhalten, zum Frühbuche- und Studentenrabatt erhalten Sie unter <http://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876

Wenn ich mich verändern will, muss ich die Komfortzone der Gewohnheit verlassen, d.h. unbewusste Routinen unterbrechen und verändern. Einmal Gelerntes wird vom Unbewussten nicht mehr hinterfragt. Routinen werden in rasender Geschwindigkeit bereitgestellt und abgearbeitet. Das ist immer dann gut, wenn diese Routinen noch zeitgemäß und für unser aktuelles Leben noch sinnvoll sind. Leider gibt es auch Routinen, die ihren einst vorhandenen Sinn heute verloren haben und uns Verhaltensweisen und Denken wiederholen lassen, die uns eher schaden, als nutzen. NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) ist eine Methode, die die unbewussten Vorgänge verlangsamen und bewusst machen kann. Sind die Denkabläufe erst einmal dem Bewusstsein zugänglich, können sie verändert, angepasst und optimiert werden, um sie dann wieder im Unbewussten zur Routine werden zu lassen. Im Vortrag erproben Sie in praktischen Übungen aus dem NLP, wie Veränderung leicht und zuverlässig funktionieren kann. Keine Ermäßigung

261_32207	Seminar	29 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin	
Termin:	Mi, 20.5., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

Meditation für Einsteiger

Für viele Menschen bedeutet Meditation der Versuch, in der Stille zu sitzen und sämtliche Gedanken auszuschalten. Eine eher langweilige Vorstellung. Oft ist diese verbunden mit der Annahme eines ideologischen bzw. esoterischen Überbaus. Gleichzeitig erfahren wir durch neuere Forschungen, welche positive Effekte die Meditation auf unsere Gesundheit haben kann. Seien Sie also neugierig und erfahren Sie, wie vielfältig Meditation

sein kann und wie wohltuend sie sich auf ihr Befinden auswirkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, Yogakissen (wenn vorhanden), Verpflegung, keine Ermäßigung

252_32400	Workshop	35 €
Leitung:	Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin	
Termin:	So, 9.11., 11 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_32400	Workshop	35 €
Termin:	So, 22.2., 11 - 16 Uhr	

Emotionsregulation - Umgang mit Stress und starken Gefühlen

Die Anforderungen des Alltags, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte im beruflichen und auch privaten Bereich, können starke Gefühle auslösen. Manchmal stauen sich diese Emotionen so sehr auf, dass sie einen gar überwältigen können.

In diesem Workshop wird auf das Nervensystem und seine Rolle bei der Emotionsregulation sowie auf seine Auswirkungen auf das Denken und Handeln eingegangen und Techniken und Übungen zur Selbstregulation werden erlernt.

Dieser Workshop ist besonders geeignet für Personen, die in stressigen oder konfliktreichen Situationen sehr stark reagieren. Auch für Eltern gefühlsstarker Kinder ist der Workshop zu empfehlen. Die Inhalte können aber auch als Mittel zur Selbstfürsorge und Psychohygiene im Alltag eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibunterlagen (Stift und Papier), Getränk, keine Ermäßigung

252_32500	Workshop	20 €
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Fr, 10.10., 14 - 18 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
252_32501	Workshop	20 €
Termin:	Fr, 21.11., 9.30 - 13.30 Uhr	
261_32500	Workshop	20 €
Termin:	Fr, 27.2., 14 - 18 Uhr	
261_32501	Workshop	20 €
Termin:	Fr, 8.5., 9.30 - 13.30 Uhr	

Alles aus dem Kopf und von der Seele schreiben - Schreiben als Selbsthilfe

Wenn man nicht (mehr) darüber sprechen will oder kann, schreibt man es aus dem Kopf und von der Seele. Papier ist geduldig, wenn man es selbst vielleicht nicht mehr ist. Belastende Gedanken, die unablässig kreisen, Situationen, die einen immerzu beschäftigen sowie eine Ansammlung von Erledigungen, Erlebnissen und Erfolgen, kann man „bändigen“, indem man sie zu Papier bringt. Sie entdecken gemeinsam verschiedene neue Wege, um schreibend innere Klarheit zu erlangen und emotionale Belastungen zu verarbeiten. Der Workshop kombiniert theoretische Inputs mit praktischen Schreibübungen und interaktiven Elementen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (verschiedene Stifte und Papier), Getränk, keine Ermäßigung

252_32505	Workshop	29 €
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Sa, 29.11., 10-13 Uhr + So, 30.11., 10-13 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_32505	Workshop	29 €
Termin:	Sa, 14.3. bis 15.3., 10 - 13 Uhr	



Ayurvedische Massage - etwas Theorie und ganz viel Praxis

Die Jahrhunderte alte indische Lehre „Ayurveda“ vom langen, glücklichen und gesunden Leben ist die Basis für eine Reihe tief wirkenden Massageanwendungen.

Ayurvedische Rückenmassage wirkt Rückenbeschwerden entgegen, nährt die Bandscheiben und aktiviert den Energiefluss im Körper. Die Regeneration der Rückenmuskulatur wird angeregt. An diesem Nachmittag werden der gesamte Rücken vom Nacken bis zur Hüfte, Arme und Kopf massiert.

Sanfte, rhythmische Bewegungen in Verbindung mit warmen Sesamöl sowie Kräuterpulver können Spannungszustände im ganzen Oberkörper lindern.

Bitte zu zweit anmelden!

Bitte mitbringen: Bettlaken, 2 große Badetücher, 2 kleine Handtücher, Decke, kleines Nackenkissen, warme Socken und bequeme alte Kleidung (wir arbeiten mit Öl), keine Ermäßigung

261_32705	Seminar (Paare)	35 € p. P.
------------------	-----------------	------------

Leitung: Radka Frankenger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurveda-Beraterin
Termin: Sa, 14.3., 11.45 - 15.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Heilmethoden

Wunderwerk Fuß - Laufen Sie noch rund?

Unsere Füße sind komplexe Gebilde aus Muskeln, Sehnen und Bändern, die im Laufe des Lebens vielen Belastungen ausgesetzt sind. Ist die Fuß-Muskulatur nicht ausreichend trainiert, können unterschiedliche Beschwerden auftreten, die sich möglicherweise auch ganz woanders im Körper zeigen. So kann z.B. ein Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben. In Kombination aus Theorie und praktischen Übungen, u.a. aus dem Faszien-training, lernen die Teilnehmenden mögliche Zusammenhänge kennen und üben, wie sie Beschwerden vorbeugen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, keine Ermäßigung

252_32755	Seminar	19 €
------------------	---------	------

Leitung: Thomas Bergfeld, Orthopädietechnikermeister
Termin: Do, 20.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_32755	Seminar	19 €
------------------	---------	------

Termin: Do, 26.2., 18 - 21 Uhr

AUGEN-Akupressur und Augenyoga Selbsthilfe und Augentraining

Augenstärkende Punkte, Massage und Übungen. Die Augen sind in heutiger Zeit unser Hauptsinnesorgan. Durch Lesen, Fernsehen, Computerarbeit und künstliche Beleuchtung werden sie stark beansprucht. Aber auch das Älterwerden bringt häufig eine Verschlechterung der Sehkraft mit sich und die Augen machen auf sich aufmerksam. Nach der chinesischen und indischen Heilkunde kann man vieles tun, um die Sehkraft zu erhalten oder sogar zu verbessern. In der Umgebung der Augen, im Gesicht und am Kopf gibt es einige wichtige Punkte, die einen direkten Bezug zu den Augen haben. Eine einfache Selbstmassage (Akupressur) bringt eine heilsame Erholung für die Augen und kann sogar die Sehkraft verbessern. Sie lässt Dich besser, klarer und schärfer sehen. Wir werden alle diese Punkte lokalisieren und mit Hilfe

einer 10-minütigen Massage aktivieren. Zusätzlich werden verschiedene Augenübungen aus dem Yoga gezeigt und geübt. Beendet wird der Nachmittag mit einer längeren Entspannung im Liegen. Alle Teilnehmende bekommen ein Script, damit sie diese wirkungsvolle Massage und Übungen im Alltag anwenden und das Wohlbefinden der Augen aktiv beeinflussen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Stift, einen kleinen Spiegel, zzgl. 4 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

261_32760	Seminar	35 €
------------------	---------	------

Leitung: Radka Frankenger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurveda-Beraterin
Termin: Sa, 9.5., 11.45 - 15.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Fasten im Herbst - Fit für die Wintermonate

Machen Sie Ihren Körper fit für die Wintermonate. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, chronische Infektionen oder Infektanfälligkeit? Hier hat sich das Fasten nach Buchinger als Basistherapie bewährt. Möchte ich etwas loslassen? Will ich mehr in der Balance sein? Das Fasten hilft, den Übergang vom Herbst in den Winter leichter zu gestalten. Wir erleben gemeinsam die körperliche und seelisch-geistige Reinigung. Wir verzichten für eine Woche auf feste Nahrung und der Körper greift auf seine reichen Reserven zurück. So verlieren wir nicht nur überflüssige Pfunde, sondern fühlen uns klarer und leichter. Die Kraft der Natur und das Urvertrauen in unseren Körper bringen Körper, Geist und Seele wieder in das Gleichgewicht. Die Natürlichkeit des Verzichts für eine kurze Dauer, das gemeinsame Erleben und der Austausch in der Gruppe sowie die langjährige Fasten-Erfahrung als Fastenbegleiterin unterstützen dabei, keine Ermäßigung, zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

252_32800	Kurs	119 €
------------------	------	-------

Leitung: Iris Rademacher, Coach ProC
Termin: Mi, 1.10., 18-20 Uhr (Vorbereitungsabend) +
Mo, 6.10., 18-20 Uhr + Di, 7.10., 18-20 Uhr +
Mi, 8.10., 18-20 Uhr + Fr., 10.10., 18-20 Uhr +
Sa, 11.10., 9.30-11.30 Uhr + Do, 23.10., 18-20 Uhr
Ort: Lifecoaching, Erikastrasse 12, 58640 Iserlohn

Neustart und Leichtigkeit

Fasten ist nicht hungern. Beim Fasten unter ärztlicher Betreuung werden folgende Themen behandelt: Buchinger-Fasten, Ernährung, Stress abbauen, Gesund und schlank, Neue Lebensenergie. Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Fasten entgiftet und strafft das Bindegewebe und wirkt hilfreich bei erhöhten Blut-Fettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose usw. Der Kurs beinhaltet Entspannungsübungen und vermittelt Kenntnisse und Informationen bezüglich des Fastens und der Ernährung. Ganz natürlich und wir sorgen dafür, dass sich alle sehr wohlfühlen.

Der Allgemeinmediziner René Rose steht während der Fastenwoche zur Verfügung, keine Ermäßigung, zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

261_32800	Kurs	119 €
------------------	------	-------

Leitung: Iris Rademacher, Coach ProC
Termin: Do, 19.2., 18-20 Uhr (Vorbereitungsabend) +
Mo, 23.2., 18-20 Uhr + Di, 24.2., 18-19.30 Uhr +
Do., 26.2., 18-19.30 Uhr + Fr., 27.2., 18-19.30 Uhr +
Sa, 28.2., 9.30-11.30 Uhr + Mi, 4.3., 18-19.30 Uhr
Ort: Lifecoaching, Erikastrasse 12, 58640 Iserlohn

Sanfte Bewegung

Bewegungstraining für aktive Seniorinnen und Senioren

Gerade im Alter fällt es Menschen schwerer, den Bewegungs- und Stützapparat im Lot zu halten. Muskelaufbau, Dehnung zur Erhaltung der Beweglichkeit, Vorbeugung gegen Verklebung der Faszien und Elemente der Sturzprophylaxe sind daher für eine höhere Lebensqualität notwendig. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit individuellen Haltungskorrekturen verbessert die Körperwahrnehmung. Kleine Entspannungsübungen sorgen für Gelassenheit im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle oder Kissen

252_33222	Kurs	83 €
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 4.9. bis 11.12., 9.30 - 11 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
252_33223	Kurs	83 €
Termin:	Do, 4.9. bis 11.12., 15.45 - 17.15 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	
261_33222	Kurs	95 €
Termin:	Do, 22.1. bis 21.5., 9.30 - 11 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_33223	Kurs	95 €
Termin:	Do, 22.1. bis 21.5., 15.45 - 17.15 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

Hockergymnastik kombiniert mit Gangschule

In der Hockergymnastik werden kräftigende und mobilisierende Übungen im Sitzen durchgeführt. Die durch vieles Sitzen verspannte und schwache Muskulatur wird durch gezieltes Training durchblutet und gestärkt. Durch die Übungen reduzieren sich Schmerzen und schlechte Körperhaltung. Die Freude an der Bewegung in der Gruppe soll im Vordergrund stehen. Gerade Menschen, für die ein gymnastisches Training auf der Matte ein Problem darstellt, sind hier willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe oder Hausschuhe, Handtuch, Theraband und Getränk

252_33240	Kurs	44 €
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 4.9. bis 11.12., 11.15 - 12 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
252_33245	Kurs	44 €
Termin:	Do, 4.9. bis 11.12., 14.45 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	
261_33240	Kurs	50 €
Termin:	Do, 22.1. bis 21.5., 11.15 - 12 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_33245	Kurs	50 €
Termin:	Do, 22.1. bis 21.5., 14.45 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

Diakonie Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

Wohnen im Alter | Kurzzeitpflege
Dauerpflege | Betreutes Wohnen
Betreuungsdienste | Tagespflege
Alten- & Krankenpflege
Mittagstisch | Senioren-Cafés
Qualitätssicherungsbesuche
24-Stunden-Pflege | Palliativ-Pflege

karriere.diakonie-mark-ruhr.de
www.diakonie-mark-ruhr.de



Mit einem
**guten
Gefühl**
zu Hause.
In Iserlohn.

Diakoniestation Iserlohn | Altena

Konrad-Adenauer-Ring 17
58636 Iserlohn
Tel. 02371 15760

Meta-Bimberg-Haus

Hennener Bahnhofstraße 30
58640 Iserlohn-Hennen
Tel. 02304 94208-0

Diakoniezentrum Oestrich

Brinkhofstraße 59
58642 Iserlohn
Tel. 02374 9219-0

Fit 60 +

In diesem Kurs werden leichte Kräftigungs-, Stabilisations- und Koordinationsübungen für die Generation 60 + durchgeführt. Ziel ist die allgemeine Stärkung der Knochen, Gelenke und Muskulatur sowie die Verbesserung von Reaktion und Gleichgewicht. Die Übungen werden sowohl im Stand als auch im Liegen durchgeführt. Der Kurs ist ein Rundpaket, abgestimmt auf alle Teilnehmenden ab 60 Jahren! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle oder Kissen

252_33270 Kurs 44 €

Leitung: Marion Babin,
Reha-Trainerin
B-Lizenz Orthopädie
Termin: Mi, 3.9. bis 10.12.,
17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof,
Bahnhofsplatz 2

261_33270 Kurs 50 €

Termin: Mi, 21.1. bis 13.5.,
17 - 17.45 Uhr



Ganzkörpertraining für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden durch sanfte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen die Beweglichkeit und die Körperhaltung verbessert, und somit Schmerzen vorgebeugt bzw. verringert. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen wird ausserdem das Körperbewusstsein gefördert. Die Übungen finden im Stehen und im Sitzen statt, so dass keine Sportmatte mitgebracht werden muss. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Theraband, keine Ermäßigung

252_33310	Kurs (Kleingruppe)	50,50 €
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 3.9. bis 10.12., 11 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_33310	Kurs (Kleingruppe)	75 €
Termin:	Mi, 28.1. bis 24.6., 11 - 11.45 Uhr	

Qigong, Taji und Yoga

Leben in der Balance - mit Übungen aus dem Qigong

Qigong-Übungen sind sanfte, langsame und fließende Bewegungen mit tiefer, gleichmäßiger Atmung und nahezu meditativer Konzentration. Sie haben ihren Ursprung in der „Traditionellen chinesischen Medizin“. (TCM). In diesem Samstags-Kurs wollen wir die „Qigong-Harmonie in 18 Figuren“ kennenlernen. Diese Übungen erfreuen sich größter Beliebtheit, da sie bei vielen Beschwerden eine Linderung versprechen (u.a. bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit, Nervosität und v.u.a.) Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Sie werden in stehender, bewegter und sitzender Form ausgeführt. Übungen aus den „Stillen Qigong“ werden an diesem Kurstag durch Klänge von Klangschalen begleitet und dadurch in ihrer Wirkung verstärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, kleines Kissen und für die gemeinsame Mittagspause einen kleinen Imbiss sowie Getränk, keine Ermäßigung

252_33521	Seminar	53 €
Leitung:	Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong/Taiji-Lehrerin	
Termin:	Sa, 8.11., 9.30 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Kraftquelle Qigong im Frühling

Die acht Brokate (Ba-Duan-Jin)

Ba-Duan-Jin ist eine alte chinesische Gesundheits-Übung. Die alten Chinesen bezeichneten diese Übung mit dem Wort „Jin“, um die raffinierte Komposition der Übung zu betonen. Diese Übung besteht aus acht Übungsabschnitten, die im Stehen ausgeführt werden. Qigong (deutsch = Energie, Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit) hat in China eine jahrtausendealte Tradition und ist auch in Deutschland sehr beliebt. Neben der „Acht Brokate“ biete ich die meditative Übung „Langes Leben“ an. Übungen aus dem „Stillen Qigong“ werden durch Klänge von Klangschalen begleitet und dadurch in ihrer Wirkung verstärkt. Keine Ermäßigung

261_33521	Seminar	53 €
Leitung:	Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong/Taiji-Lehrerin	
Termin:	Sa, 14.3., 9.30 - 15.30 Uhr	
Ort:	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qi-Gong Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Sie steigern Vitalität und erhalten die Gesundheit. Harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen führen zu Körperbewusstsein. Die aktive Entspannungsmethode orientiert sich an den 18 Übungen des Taiji-Qigong nach Art der Chuxian-Qigong in der Nei-Art.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Socken, Handtuch, Getränk

252_33540	Kurs	96 €
Leitung:	Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin	
Termin:	Mo, 1.9. bis 8.12., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

252_33545	Kurs	96 €
Termin:	Mo, 1.9. bis 8.12., 15.45 - 17.15 Uhr	

261_33540	Kurs	103 €
Termin:	Mo, 9.2. bis 8.6., 17.30 - 19 Uhr	

261_33545	Kurs	103 €
Termin:	Mo, 9.2. bis 8.6., 15.45 - 17.15 Uhr	

Hatha-Yoga

Übungen aus dem Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) sowie Atemtechniken dienen dazu, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Sie werden je nach Konstitution der Teilnehmende vermittelt. Die bewusste Ausführung der Übungen ohne Leistungsdruck bietet einen entspannenden Gegenpol zum Alltag. Die Elemente des Hatha-Yoga führen mit ihrer ausgewogenen Kombination von Anspannung und Entspannung zu einer spürbaren Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Die Übungsreihe ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Wolldecke, Nackenkissen, evtl. Getränk

252_33605	Kurs	65 €
Leitung:	Elke Rau, Yoga-Lehrerin BDY/EYU	
Termin:	Di, 2.9. bis 18.11., 11 - 12.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

261_33605	Kurs	77 €
Termin:	Di, 20.1. bis 5.5., 11 - 12.30 Uhr	

Yoga auf und an dem Stuhl

Diese Art des Yogaunterrichtes ist für einen Personenkreis konzipiert, der körperlich eingeschränkt ist. Es macht dabei keinen Unterschied, ob diese Einschränkungen alters- oder krankheitsbedingt sind. Falls längeres Stehen oder das Hinlegen bzw. „Wiederhochkommen“ auf einer Matte beschwerlich ist, bietet Yoga auf und am Stuhl, dass wieder mehr Übungen möglich werden. Der Stuhl wird dabei nicht nur als Sitzfläche genutzt, sondern auch zum Abstützen und Festhalten. So kann Yoga auf und an dem Stuhl dazu dienen, die vorhandene körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Inzwischen wird „Yoga auf und an dem Stuhl“ auch zunehmend verstärkt im Berufs- und Seminarleben integriert. Übungssequenzen werden dafür eingesetzt, sich in Arbeits- oder Seminarpausen zu lockern, zu entspannen und zu energetisieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe

252_33610	Kurs	77 €
Leitung:	Francisca Santos, Yogalehrerin	
Termin:	Di, 2.9. bis 2.12., 10.45 - 12.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

261_33610	Kurs	65 €
Termin:	Di, 14.4. bis 23.6., 10.45 - 12.15 Uhr	

Yoga am Morgen

Yoga-Morgenroutine – mit Achtsamkeit in den Tag starten
Dieser Kurs bietet Ihnen einen ganzheitlichen Einstieg in die Welt des Yoga. Durch sanfte, mit dem Atem verbundene Bewegungen (Asanas) fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. In einer ruhigen und achtsamen Atmosphäre finden Sie Raum zur Selbstreflexion und lernen, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen – ganz unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung. Die Yoga-Morgenroutine ist ideal für Einsteiger, Geübte und auch Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen oder einfach gestärkt und ausgeglichen in den Tag starten möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke

252_33615	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Fr, 5.9. bis 12.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 20

261_33615	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 17.4. bis 10.7., 9 - 10.30 Uhr



Sanftes Yoga

Kraftvoll, fließend und meditativ werden die Teilnehmenden die verschiedenen Asanas des klassischen Hatha-Yogas kennenlernen und vertiefen. Durch sanft geführte Körperbewegungen und Haltungen in allen Bewegungsrichtungen entsteht ein Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Dehnung. Die eigene Körperwahrnehmung wird intensiviert. Atembetrachtungen und -übungen sind wesentlicher Bestandteil der Yogastunde; diese unterstützen die Sauerstoffaufnahme im Körper und führen so spürbar zu mehr Lebensenergie. Die Übungen werden den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und entsprechend der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen modifiziert. Jede Yogastunde endet mit einer Abschlussentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen

252_33624	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Termin: Mo, 1.9. bis 15.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_33625	Kurs	77 €
------------------	------	------

Termin: Mo, 1.9. bis 15.12., 19 - 20.30 Uhr

261_33624	Kurs	77 €
------------------	------	------

Termin: Mo, 23.2. bis 1.6., 17.15 - 18.45 Uhr

261_33625	Kurs	77 €
------------------	------	------

Termin: Mo, 23.2. bis 1.6., 19 - 20.30 Uhr

Yoga am Morgen für Best Ager

Starten Sie entspannt und vital in den Tag!

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger und Geübte, die Yoga kennenlernen, vertiefen oder einfach gestärkt und ausgeglichen in den Tag starten möchten.

Er bietet Ihnen einen ganzheitlichen Einstieg in die Welt des Yoga. Durch achtsame Bewegungen, wohltuende Dehnungen

und bewusste Atmung wird Ihre Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe gefördert.

In einer ruhigen Atmosphäre finden Sie die Möglichkeit, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen - ganz auf die körperliche Verfassung abgestimmt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, keine Ermäßigung

252_33626	Kurs	59 €
------------------	------	------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_33626	Kurs	113 €
------------------	------	-------

Termin: Di, 20.1. bis 9.6., 9.30 - 11 Uhr

Sanftes Yoga am Abend

Haben Sie Lust, etwas für sich zu tun? Sich mit Freude zu bewegen und Entspannung zu finden?

Gesundheit ist wichtig, um den beruflichen und privaten Alltag mit seinen ständigen Veränderungen und Anforderungen zu meistern. Yoga kann dazu beitragen:

- belastbar und leistungsfähig zu bleiben;
- die eigene Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur zu fördern;
- Verspannungen zu reduzieren;
- das Immunsystem zu stärken.

Es gibt viele Möglichkeiten sein Immunsystem zu stärken: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst, ausreichend Schlaf, ein Verringern des Stresspegels und natürlich Yoga! Die Körperübungen (Asanas) werden als ruhige Bewegungsabläufe mit dem Atem verbunden, so - dass Sie ihren Körper auf achtsame Weise bewegen. Yogapraxis kann hilfreich sein, Anspannungen vom Tag aufzulösen und entspannt Körper und Geist zur Ruhe leiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen

252_33628	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_33628	Kurs	113 €
------------------	------	-------

Termin: Do, 22.1. bis 18.6., 19 - 20.30 Uhr

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen mit bewusster Atem- und Visualisierungsführung geübt. Achtsamkeitsübungen und Meditation ergänzen den Unterricht. Dieser Kurs ist für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und Sitzkissen

252_33635	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_33636	Kurs	71 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 3.9. bis 3.12., 9.30 - 11 Uhr

261_33635	Kurs	125 €
------------------	------	-------

Termin: Di, 20.1. bis 23.6., 9 - 10.30 Uhr

261_33636	Kurs	125 €
------------------	------	-------

Termin: Mi, 21.1. bis 17.6., 9.30 - 11 Uhr



Yin-Yoga - Klänge - Atem - Entspannung

Steigen Sie für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad des Alltags aus bei Atemtechniken und Entspannungsübungen, Klängen und Yin-Yoga. Während Yang für Aktivität und dynamische Übungsarten steht, repräsentiert Yin-Yoga die weibliche Energie, die zur Ruhe kommen lässt. Die Yin-Yoga Haltungen sind sehr sanft und angenehm und können problemlos lange gehalten werden. Die Wirkung geht dabei in die tieferen Gewebeschichten und Faszien. Auf der psychischen Ebene wirkt Yin-Yoga wie eine Meditation und Entspannung den psychischen Problemen entgegen. Der Nachmittag wird begleitet von wohltuender Entspannungsmusik, Mantras und entspannenden Tönen verschiedener Klanginstrumente. Wir werden mit passenden Lauten, Tönen und Vokalen die Wirkung der Übungen unterstützen und verstärken. Zusätzlich wird es eine Klangschalen-Entspannung geben und auf Wunsch werden die Klangschalen auf die Teilnehmende aufgelegt, sodass die Teilnehmenden eine kurze Klangschalenmassage erhalten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, 2-3 Kissen, Matte sowie Yogablöcke und ein Yoga-Kissen (falls vorhanden), keine Ermäßigung

252_33701	Seminar	35 €
------------------	---------	------

Leitung: Radka Frankenberger,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU,
zertifizierte Ayurveda-Beraterin
Termin: Sa, 8.11., 11.45 - 15.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Yoga 50 +

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die kraftvolle, heilende und entspannende Wirkung des Yoga zu entdecken oder zu vertiefen. Mit zunehmendem Alter können Abnutzungserscheinungen auftreten, doch Yoga bietet eine sanfte und wirkungsvolle Methode, um die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch gezielte Übungen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gestärkt und die Flexibilität gefördert – immer abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten. Achtsame Bewegungen und bewusste Atemtechniken tragen dazu bei, innere Ruhe und Balance zu finden, sodass Körper und Geist in Einklang bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, evtl. eine leichte Decke, Tennisball oder kleiner Faszienball

252_33710	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Beate Prins, Yogalehrerin,
Diplom-Sozialpädagogin
Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_33710	Kurs	95 €
------------------	------	------

Termin: Do, 22.1. bis 28.5., 16.30 - 18 Uhr

Vom Stress in die Balance - Auf der Insel Amrum mal richtig durchatmen und mit Yoga in die Entspannung finden

Die Bildungswoche richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung des Hotels Anka auf Amrum in den Dünen und am Strand Entspannung finden möchten. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Durch bestimmte Körper- und Atemübungen, Selbstwahrnehmung und Meditation sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Darüber hinaus werden Techniken und Fähigkeiten erlernt, die sowohl im alltäglichen Leben als auch bei der Arbeit, kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen. Durch die Woche führen zwei Vollblutyogalehrerinnen mit Herz und jahrzehntelanger Kurs- und Gruppenerfahrung! Yogavorerfahrungen sind für den erfolgreichen Verlauf dieser Bildungswoche nicht erforderlich. Unterkunft bietet das Hotel Anka

auf Amrum, die Übernachtung kostet je nach Ausstattung ab 70 EUR pro Nacht / pro Person, HP (empfohlen) für 22,50 EUR pro Tag. Buchung im Hotel Anka unter 04682-736, info@anka-amrum.de. Sollten Sie für diese Veranstaltung Bildungsurlaub (= Freistellung) nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) beantragen wollen, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Anmeldebestätigung von der vhs zukommen lassen. Das Entgelt ist steuerlich absetzbar. Anmeldung erforderlich bis 08.12.2025,

zzgl. Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und eigener Anreise

261_33800	Sonderveranstaltung (Bildungsurlaub)	540 €
------------------	--------------------------------------	-------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin,
Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin /
Elke Rau, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Mo - Fr, 2.2. - 6.2.
Ort: Amrum

Die heilsame Kraft des Lachens - Lachyoga

Spüren Sie die wohltuende und heilsame Kraft des absichtlichen Lachens auf Körper, Geist und Seele. Erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit des Lachyogas. Sie bekommen viele nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen gewinnbringend in ihren Alltag und ihren Beruf integrieren können.

Das Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt. Da das Gehirn nicht erkennt, ob wir mit oder ohne Grund lachen, schüttet es in beiden Fällen Glückshormone aus. Lach-, Klatsch-, Atem- und Entspannungsübungen sowie freudige Bewegung sind Elemente des Kurses. Mehr Infos unter: praevention-und-lachyoga.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk, keine Ermäßigung

252_33900	Kurs	25 €
------------------	------	------

Leitung: Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin
Termin: Sa, 8.11., 11 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Körperschulung und Gesundheitsgymnastik

Circl Mobility™

Wir haben nur einen Körper. Halten Sie ihn in Bewegung! Entdecken Sie das wahre Potential Ihres Körpers mit Hilfe von Flexibilität-, Atem- und Mobilitätsübungen. Das Training basiert auf der innovativen Wissenschaft der funktionellen Bewegung. Es werden dadurch Blockaden gelöst, Ihr Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und Ihre Mobilität wird verbessert. So können Sie sich besser und länger bewegen. Egal, ob Sie nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder voll berufstätig sind, CIRCL Mobility™ hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen, Ihren Bewegungsumfang wieder herzustellen und Ihre Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

RELEASE

Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab - Sie werden sich besser denn je fühlen.

RESTORE

Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW

Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

252_34000	Kurs	47 €
------------------	------	------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_34000	Kurs	75 €
------------------	------	------

Termin: Do, 22.1. bis 2.7., 19 - 19.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs vermittelt die Kräftigung und Dehnung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur, um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Funktionelle, rückenfreundliche Übungen auf der Matte oder mit Hilfsmitteln wie Theraband, Hanteln, Gymnastikstäben und Pezzibällen erhalten die Beweglichkeit. Eine Entspannungseinheit wird am Ende der Stunde durchgeführt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Theraband, keine Ermäßigung

252_34001	Kurs (Kleingruppe)	50,50 €
------------------	--------------------	---------

Leitung: Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin
Termin: Mi, 3.9. bis 10.12., 10 - 10.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

252_34002	Kurs	83 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 3.9. bis 10.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_34001	Kurs (Kleingruppe)	75 €
------------------	--------------------	------

Termin: Mi, 28.1. bis 24.6., 10 - 10.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_34002	Kurs	125 €
------------------	------	-------

Termin: Mi, 28.1. bis 24.6., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Wirbelsäulenfitness

Der Kurs dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und zur allgemeinen Fitness. Er beinhaltet Herz-Kreislauf-Training, Stretching, muskelaufbauende Kräftigungsübungen, funktionelle Gymnastik mit Musik sowie Entspannungseinheiten. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Theraband, Handtuch und Getränk

252_34003	Kurs	44 €
------------------	------	------

Leitung: Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

252_34004	Kurs	41 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 5.9. bis 12.12., 17 - 17.45 Uhr

261_34003	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Di, 20.1. bis 23.6., 18 - 18.45 Uhr

261_34004	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 23.1. bis 10.7., 17 - 17.45 Uhr

Rückenfit

Die Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung durch funktionelle Dehn-, Kräftigungs-, und Stabilisationsübungen stellen den Schwerpunkt dieses Rückentrainings dar. Das Ganzkörper-Haltungskonzept hilft präventiv, Bewegungsmangel vorzubeugen und einseitigen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken. Es werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt und Tipps zur rückengerechten Alltagsbewegung gegeben. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252_34005	Kurs	35 €
------------------	------	------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo, 8.9. bis 24.11., 9.45 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_34005	Kurs	50 €
------------------	------	------

Termin: Mo, 2.2. bis 15.6., 9.45 - 10.30 Uhr

Rundum Rücken Fit

Ein gesunder Rücken braucht nicht nur eine starke Rückenmuskulatur, sondern auch ein stabiles muskuläres Umfeld. In Rundum Rücken Fit Kurs wird nicht nur gezielt die Rückenmuskulatur trainiert, sondern auch die umliegenden Muskelgruppen wie Bauch, Gesäß und Schultern. Durch eine Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen verbessern wir die Haltung, entlasten die Wirbelsäule, beugen Verspannungen vor und lindern Rückenschmerzen! Unabhängig vom Fitnesslevel ist dieser Kurs ideal für alle, die ihre Rückengesundheit aktiv verbessern und Beschwerden vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252_34006	Kurs	40 €
------------------	------	------

Leitung: Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 10 - 10.45 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

261_34006	Kurs	40 €
------------------	------	------

Termin: Di, 20.1. bis 24.3., 10 - 10.45 Uhr

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine bewegungsorientierte Lernmethode zur besseren Körperwahrnehmung.

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie über leichte und angenehme Bewegungen Ihren Körper besser wahrnehmen und Bewegungsgewohnheiten kennenlernen und verändern. Im Kurs entdecken Sie neue, alternative Bewegungsmuster. Dies trägt dazu bei, Verspannungen und Schmerzen zu verringern und lässt Bewegungen leicht und angenehm werden. Die Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Wollsocken, Kissen, Handtuch, keine Ermäßigung

252_34007	Kurs	65 €
------------------	------	------

Leitung: Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin: Do, 18.9. bis 4.12., 16 - 16.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, R 220

252_34008	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Do, 18.9. bis 4.12., 17 - 17.45 Uhr

261_34007	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Do, 19.2. bis 7.5., 16 - 16.45 Uhr

261_34008	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Do, 19.2. bis 7.5., 17 - 17.45 Uhr



Feldenkrais® Workshop - Die Entdeckung der Hüftgelenke

Unsere Hüftgelenke liegen im Becken und sind gar nicht so leicht zu bestimmen. FELDENKRAIS bietet uns die Möglichkeit, die Hüftgelenke zu entdecken, indem wir die Verbindung von den Hüftgelenken bis zu den Fersen herstellen. Durch FELDENKRAIS finden wir die Möglichkeit, mit minimalen Bewegungen den Zugang zu ihnen zu finden. FELDENKRAIS schickt uns dabei auf eine spannende Entdeckungsreise. Freie und bewegliche Hüftgelenke bieten der Wirbelsäule, den Kniegelenken und den Füßen mehr Freiheit in Bewegung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, Wollsocken, kleines, flaches Kissen, Handtuch, keine Ermäßigung

252_34009	Workshop	35 €
Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.	
Termin:	Sa, 8.11., 11 - 13.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Fit im Beruf

- Fitness-Mix für Schulter, Nacken, Kreuz & Co. -

Der tägliche Berufsalltag, verbunden mit stundenlangem Sitzen, einseitigen Bewegungen und hohen Belastungen verursacht häufig Rückenschmerzen. Hier hilft eine gesunde Mischung aus Kräftigungsübungen insbesondere für Schulter und Nacken, Stabilisationsübungen für ein starkes Kreuz und eine gesunde Mitte sowie Dehnübungen zur Entspannung der Muskulatur. Fast wie bei einem Personal Training erhalten Sie individuelle Hilfestellungen für den beruflichen Alltag und kleine Workouts für zwischendurch, um dauerhafte Fehlhaltungen und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz zu vermeiden. Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Nackenrolle oder kleines Kissen, keine Ermäßigung

252_34010	Kurs (Kleingruppe)	50,50 €
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Mi, 3.9. bis 10.12., 18 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 214	
261_34010	Kurs (Kleingruppe)	57,50 €
Termin:	Mi, 21.1. bis 13.5., 18 - 18.45 Uhr	

Die Kraft des Atems

Mit bewusstem Atmen zu mehr Ruhe, Entspannung und Energie

Atmen ist Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Atmen ist Leben. Und obwohl die Atmung für uns Menschen lebenswichtig ist, schenken wir ihr im Alltag ziemlich wenig Beachtung. Wie wir atmen, so leben und fühlen wir. Während wir von Termin zu Termin hecheln, atmen wir schnell und flach und wenn wir entspannt sind, ist unser Atem tief und langsam. Gleichzeitig können wir mit unserem Atem unseren körperlichen und seelischen Zustand beeinflussen und so zu mehr Wohlbefinden in unserem Leben beitragen. Im Workshop lernen Sie zum einen, mit Ihrem Atem in Kontakt zu kommen und ihn achtsam wahrzunehmen. Zum anderen werden Sie verschiedene Atemtechniken kennenlernen, mit denen Sie Ihren Körper und Ihren Geist auf positive Weise beeinflussen und nachhaltig gut für Ihr Wohlbefinden sorgen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke, Getränk, keine Ermäßigung

252_34012	Workshop	29 €
Leitung:	Karolin Reißmann, Psychologische Beraterin und Körpertherapeutin	
Termin:	Sa, 27.9., 9 - 12 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_34012	Workshop	29 €
Termin:	Sa, 18.4., 9 - 12 Uhr	

Selbstbewusst und stark: Ihr Weg zu mehr Selbstvertrauen!

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, Ihr Selbstbewusstsein von innen heraus zu stärken – nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper. Durch gezielte körpertherapeutische Übungen erfahren Sie, wie Sie Haltung, Atmung und Bewegung nutzen können um sich kraftvoll und selbstsicher zu fühlen. Ein kleiner theoretischer Teil vermittelt Ihnen wertvolles Wissen über die Verbindung von Körper und Selbstbewusstsein. Der Fokus liegt jedoch auf dem praktischen Erleben: Sie werden spüren, wie Sie sich durch gezielte Übungen sofort präsenter, sicherer und stärker fühlen.

Dieser Workshop ist für Sie wenn Sie ...

- Ihre innere Stärke spürbar machen möchten
 - selbstsicherer auftreten und sich wohler in Ihrer Haut fühlen wollen
 - lernen möchten, wie Ihr Körper Ihr Selbstvertrauen beeinflusst
- Kommen Sie vorbei und entdecken Ihre kraftvolle Seite!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, 2 Schals oder Tücher, keine Ermäßigung

252_34013	Workshop	29 €
Leitung:	Karolin Reißmann, Psychologische Beraterin & Körpertherapeutin	
Termin:	Fr, 7.11., 17 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

261_34013	Workshop	29 €
Termin:	Sa, 9.5., 17 - 20 Uhr	

Gleichgewicht im Fokus: Ihr Training für Stabilität und Sicherheit

Sicher und aktiv: Ihr Sturzpräventionskurs! Mehr Sicherheit im Alltag: Lernen Sie, wie Sie Ihre Balance und Muskelkraft stärken, um Stürzen vorzubeugen.

Effektive Bewegungen, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Für jedes Alter geeignet: Egal, ob jung oder alt – erhöhen Sie Ihre Stabilität und Lebensqualität.

Warten Sie nicht, bis etwas passiert – werden Sie aktiv!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Sport- oder Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken

252_34015	Kurs	40 €
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Mo, 1.9. bis 24.11., 10 - 10.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

252_34016	Kurs	40 €
Termin:	Mo, 1.9. bis 24.11., 11 - 11.45 Uhr	

252_34017	Kurs	40 €
Termin:	Fr, 5.9. bis 5.12., 14 - 14.45 Uhr	

252_34018	Kurs	40 €
Termin:	Fr, 5.9. bis 5.12., 15 - 15.45 Uhr	

261_34015	Kurs	40 €
Termin:	Mo, 19.1. bis 13.4., 10 - 10.45 Uhr	

261_34016	Kurs	40 €
Termin:	Mo, 19.1. bis 13.4., 11 - 11.45 Uhr	

261_34017	Kurs	40 €
Termin:	Fr, 23.1. bis 27.3., 14 - 14.45 Uhr	

261_34018	Kurs	40 €
Termin:	Fr, 23.1. bis 27.3., 15 - 15.45 Uhr	

Fitness

YIN-Yoga, auch „heilendes Yoga“, trifft Pilates – Yin und Yang – gemeinsam werden

Ein einzigartiges Training, indem der Körper in seiner Gesamtheit trainiert wird. Mehr geht nicht und das in einer Art und Weise, die begeistert. Bei diesem Training, wird der gesamte Körper in seiner Beweglichkeit, Kraft und Energieaufnahme/Atmung trainiert.

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen; hier: Yin-Yoga / -Yoga-Pilates / Faszien-Yoga, umfasst. PILATES: „Ist die Kunst den ganzen Körper im Auge zu haben, damit der Körper so geschmeidig wird wie der einer Katze, und nicht so muskulös wie der eines Brauereipferdes“ (Joseph Pilates). Das Ziel dieser Übungen: ein reibungsloses Zusammenspiel zwischen Muskeln, Faszien und der Atmung. Gelenke werden positiv beeinflusst und aktiviert. Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst, die Muskeln werden geschmeidiger, Stress wird abgebaut.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk und Faszienrolle (wenn vorhanden), keine Ermäßigung

252_35016	Workshop	18,50 €
------------------	----------	---------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: So, 9.11., 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_35016	Workshop	18,50 €
------------------	----------	---------

Termin: Sa, 14.3., 9.30 - 11.45 Uhr

Pilates

Pilates - ein ganzheitliches Trainingsprogramm, dass die Haltung durch Dehn- und Kräftigungsübungen verbessert, die Körpermitte kräftigt und auf die tieferliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur abzielt. Für Anfängerinnen und Anfänger und Geübte geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk

252_35020	Kurs	40 €
------------------	------	------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 3.9. bis 19.11., 17.50 - 18.35 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_35020	Kurs	54 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 28.1. bis 13.5., 17.50 - 18.35 Uhr

Intensives Bauch-, Beine-, Po- mit Core-Training und TABATA - Funktional-Training

Mit diesem speziellen Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po werden die innersten Muskelschichten trainiert, um den Körper zu formen, die Haut zu straffen und die Muskeln zu modellieren. Die wichtige Tiefenmuskulatur wird effektiv trainiert. Die Muskulatur wird von Kopf bis Fuß gekräftigt und geformt. Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Das Training wird erweitert durch „Funktional-Training“ - Übungen und TABATA. Funktional-Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Bitte beachten: Kein Reha-Sport!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk

252_35030	Kurs	40 €
------------------	------	------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 3.9. bis 19.11., 16.55 - 17.40 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_35030	Kurs	54 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 28.1. bis 13.5., 16.55 - 17.40 Uhr

Klassisches Pilates

Eine sanfte Trainingsmethode, welche die Beweglichkeit verbessert und gleichzeitig die gesamte Muskulatur kräftigt. Beides wird erreicht durch Fokussierung auf den Augenblick und einer präzisen Ausführung der einzelnen Übungen. Mit dem Ziel einen Bewegungsfluss-Flow zu erreichen, welcher das eigene Wohlbefinden fördert. Ein leichtes und dynamisches Faszien-Training zu Beginn und eine kurze Entspannung runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk

252_35040	Kurs	47 €
------------------	------	------

Leitung: Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin DVGS, Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin und chin. Diätetik

Termin: Mi, 29.10. bis 3.12., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_35040	Kurs	61 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 21.1. bis 11.3., 19 - 20.30 Uhr

Pilates

Entdecken Sie Ihr Powerhouse mit Pilates!

In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre tiefliegende Muskulatur, fördern Ihre Körpermitte und verbessern Ihre Haltung. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen finden Sie Ihre Balance und Gelassenheit im Alltag.

Pilates für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte

252_35050	Kurs	50,50 €
------------------	------	---------

Leitung: Julia Echtermann, Pilates-Trainerin
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 18.10 - 18.55 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_35050	Kurs	71,50 €
------------------	------	---------

Termin: Mo, 20.1. bis 23.6., 18.10 - 18.55 Uhr

Pilatesstraining

Pilates ist ein ganzheitliches gelenkschonendes Training mit eigenem Körpergewicht, welches gezielt die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur stärkt.

Durch kontrollierte Bewegungen, einer bewussten Atmung und der gezielten Aktivierung der Tiefenmuskulatur verbessert das Training die Körperhaltung, fördert die Stabilität sowie das Gleichgewicht und sorgt für eine starke Körpermitte.

Das funktionale Pilatesstraining kombiniert Kraft, Bewegung und Koordination und eignet sich für jedes Fitnesslevel. Pilates hilft die Beweglichkeit zu fördern und das Körperbewusstsein zu schulen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte

252_35060	Kurs	40 €
------------------	------	------

Leitung: Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin: Mo, 1.9. bis 8.12., 10 - 10.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

252_35061	Kurs	40 €
------------------	------	------

Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 19.30 - 20.15 Uhr

261_35060	Kurs	40 €
------------------	------	------

Termin: Mo, 19.1. bis 13.4., 10 - 10.45 Uhr

261_35061	Kurs	40 €
------------------	------	------

Termin: Do, 22.1. bis 26.3., 19.30 - 20.15 Uhr



Fitness querbeet am Morgen

Dieses Rundum-Fitnessprogramm macht mit Aufwärmübungen, gezielter Gymnastik von Kopf bis Fuß, Stretching und Entspannung fit für den Tag und die ganze Woche. Es verbessert Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Haltung. Musik und kleine Handgeräte helfen dabei. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252_35100 Kurs 35 €

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi, 10.9. bis 26.11., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35101 Kurs 35 €

Termin: Mi, 10.9. bis 26.11., 10.30 - 11.15 Uhr

261_35100 Kurs 50 €

Termin: Mi, 4.2. bis 3.6., 9.30 - 10.15 Uhr

261_35101 Kurs 50 €

Termin: Mi, 4.2. bis 3.6., 10.30 - 11.15 Uhr

Bodyforming

Die spezielle Gymnastik stärkt die Muskulatur der Problemzonen (Bauch, Beine, Po). Ein in sich geschlossenes Programm aus Warm-up, Training der Muskulatur und Stretching, das sowohl mit, als auch ohne Zusatzgeräte ausgeführt wird, trainiert nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch die Koordination und Beweglichkeit.

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252_35104 Kurs 35 €

Leitung: Lara Schorlemmer, Fachtrainerin für Sportrehabilitation, Übungsleiterin C
Termin: Di, 2.9. bis 18.11., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35104 Kurs 35 €

Termin: Di, 20.1. bis 24.3., 17 - 17.45 Uhr

Fitness für die Muskeln

Gut dosierte, sich langsam steigernde Übungsformen kräftigen die Arm-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und straffen die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Gezielte Stretching-Übungen lassen einen Muskelkater erst gar nicht aufkommen. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252_35110 Kurs 35 €

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo, 8.9. bis 24.11., 10.45 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35110 Kurs 50 €

Termin: Mo, 2.2. bis 15.6., 10.45 - 11.30 Uhr

Zumba®-Fitness

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba® keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop. Zumba® stärkt Herz und Kreislauf, ist für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an lateinamerikanischer Musik hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk

252_35270 Kurs 44 €

Leitung: Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35271 Kurs 41 €

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35272 Kurs 41 €

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 20 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35273 Kurs 35 €

Leitung: Lynn Pia Wissing, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.9. bis 18.11., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

252_35274 Kurs 35 €

Leitung: Lynn Pia Wissing, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 4.9. bis 20.11., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35270 Kurs 65 €

Leitung: Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 20.1. bis 23.6., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35271 Kurs 65 €

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 20.1. bis 23.6., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35272 Kurs 65 €

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 22.1. bis 2.7., 20 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Salsation® Tanz-Fitness

Salsation® ist ein Tanzfitnessprogramm, bei dem nicht nur ganz nebenbei die Muskulatur gestärkt und die Kondition trainiert wird. Es legt auch einen starken Fokus auf Musikalität, funktionelle Bewegungen, die die Mobilität des gesamten Körpers fördern und den lyrischen Ausdruck, um die Songs mit den Choreographien widerzuspiegeln.

Ein bunter Stilmix aus allen Tanz- und Musikrichtungen von Latein-amerikanischen Rhythmen bis hin zu Pop trifft jeden Geschmack. Hierin erklärt sich auch die Begriffskektion: Salsa - gemeint ist die würzige Sauce und Sen-sation für das begeisternde Gefühl während der Salsationclass.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Einfach nur Spaß an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, evtl. Handtuch

252_35275	Kurs	44 €
------------------	------	------

Leitung: Katrin Arendt, Salsation® Basic Instructor
Termin: Mi, 3.9. bis 10.12., 19.20 - 20.05 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35276	Kurs	44 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 3.9. bis 10.12., 20.10 - 20.55 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35275	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 21.1. bis 17.6., 19.20 - 20.05 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_35276	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Mi, 21.1. bis 17.6., 20.10 - 20.55 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Zumba-Gold®

Zumba-Gold® wurde speziell für aktive ältere Erwachsene, Anfängerinnen und Anfänger oder Teilnehmende, die ein neues aufregendes und mitreißendes Fitnessprogramm suchen, konzipiert.

Durch lateinamerikanische Musik und Tanzstile wie Merengue, Salsa, Cha-Cha-Cha, Cumbia oder zu internationalen Charthits werden die Teilnehmenden begeistert Choreographien erlernen. Das Programm ist ein gesundes Ganzkörpertraining, macht gute Laune und bringt allen Teilnehmenden eine Menge Spaß. Es ist leicht zu erlernen und effektiv. Im Kurs werden die spezifischen anatomischen, körperlichen und psychologischen Bedürfnisse von aktiven älteren Erwachsenen berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

252_35280	Kurs	32 €
------------------	------	------

Leitung: Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Termin: Fr, 5.9. bis 12.12., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35285	Kurs	32 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 5.9. bis 12.12., 10.30 - 11.15 Uhr

261_35280	Kurs	50 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 23.1. bis 29.5., 9.30 - 10.15 Uhr

261_35285	Kurs	50 €
------------------	------	------

Termin: Fr, 23.1. bis 29.5., 10.30 - 11.15 Uhr

POUND®-Fitness

Anstelle von Musik hören, werden Sie selbst die Musik in diesem berausenden Ganzkörperworkout sein. Das Workout kombiniert Cardio und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen. Die für POUND® extra entworfenen Ripstix® verwandeln das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Körperworkouts.

POUND® ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Es vermittelt eine perfekte Atmosphäre, um locker zu werden, Energie zu tanken, seinen Körper zu formen und dabei noch abzurocken. Das Workout kann leicht modifiziert werden. Der abwechslungsreiche Vibe und die einladende Stimmung ziehen Frauen und Männer jeden Alters in seinen Bann.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte, zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

252_35305	Kurs	41 €
------------------	------	------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.9. bis 9.12., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

252_35306	Kurs	41 €
------------------	------	------

Termin: Do, 4.9. bis 11.12., 18 - 18.45 Uhr

261_35305	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Di, 20.1. bis 23.6., 18 - 18.45 Uhr

261_35306	Kurs	65 €
------------------	------	------

Termin: Do, 22.1. bis 2.7., 18 - 18.45 Uhr

Aqua-Fitness

Iserlohner Kaltbadetag

In Kooperation mit dem Schwimmverein Iserlohn 1895 e.V. (SV I95) Sommerbaden kann jeder – Winterbaden nicht.

Sie wollen den Unterschied? Der Iserlohner Kaltbadetag bietet genau das: kein beheiztes Wasser, keine Wellnesskabine – sondern echte Erfahrung. Gemeinsam wird das Eis geöffnet und nach entsprechender Vorbereitung von einem erfahrenen Übungsleiter und Rettungsschwimmer wird ins wunderbare Nass eingestiegen. Die Teilnahme setzt das Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens voraus, der vorab vom Übungsleiter gegengelesen wird. Die Umkleiden sind wettergeschützt, aber grundsätzlich auch kalt. Doch nach dem Bad warten eine warme Speise, heiße Getränke und Stolz, der bleibt.

Freunde und Familie dürfen mit – zum Staunen und zum Knipsen. Der gastgebende Verein SV I95 freut sich über eine Spende für die Speisen und Getränke. Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn, keine Ermäßigung

261_35500	Kurs	5 €
------------------	------	-----

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Sa, 10.1., 10 - 13 Uhr
Ort: Schwimmzentrum Heidebad, Heideplatz 4, Iserlohn

261_35505	Kurs	5 €
------------------	------	-----

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Sa, 14.2., 10 - 13 Uhr
Ort: Schwimmzentrum Heidebad, Heideplatz 4, Iserlohn



Aqua-Fitness im Flachwasser

Die Teilnehmende trainieren im 1,20 m tiefen Wasser gelenkschonend den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers können die Übungen leichter ausgeführt werden und sind trotzdem effektiv. Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden die unterschiedlichen Muskelgruppen beansprucht. Kraft- und Ausdauerelemente wechseln sich im Training bei flotter Musik ab.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschzeug, Föhn, Badelatschen, keine Ermäßigung

252_35506	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser
Termin: Mi, 3.9. bis 3.12., 15.15 - 16 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

261_35506	Kurs	101 €
------------------	------	-------

Leitung: Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser
Termin: Mi, 11.2. bis 10.6., 15.15 - 16 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Dieser Kurs richtet sich nur an Schwimmer und Schwimmerinnen und ist für Nichtschwimmer nicht geeignet!

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Tiefwasser mit Gürtel durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Die Teilnehmende trainieren im 1,80 m tiefen Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers können die Übungen leichter ausgeführt werden, sind effektiv und beanspruchen die unterschiedlichen Muskelgruppen. Verschiedene Schrittfolgen und Übungen fördern die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Das Training in der Gruppe ohne erhöhtes Verletzungsrisiko ist auch für Personen mit leichten Einschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschzeug, Föhn, Badelatschen, keine Ermäßigung

252_35507	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser
Termin: Mi, 3.9. bis 3.12., 16 - 16.45 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

261_35507	Kurs	101 €
------------------	------	-------

Leitung: Heike Hundshagen, Trainerin B - Prävention
Bewegungsraum Wasser
Termin: Mi, 11.2. bis 10.6., 16 - 16.45 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

Aqua-Fitness im Flachwasser

Für alle, die sich auch im fortgeschrittenen Alter noch sportlich betätigen wollen, ist dieser Kurs die optimale Alternative. Bei einer Wassertiefe von 1,20 m wird mit Hilfe von Hanteln, Brettern, etc. der ganze Körper trainiert. Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs durchstarten. Evtl. vorhandene gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Bitte füllen Sie den, nach bestätigter Kursanmeldung zugesandten, Gesundheitsfragebogen aus und übermitteln sie diesen zum Kursbeginn an Ihren Kursleiter.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn, keine Ermäßigung

252_35511	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 4.9. bis 18.12., 13.15 - 14 Uhr
Ort: Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad

261_35511	Kurs	131 €
------------------	------	-------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 22.1. bis 9.7., 13.15 - 14 Uhr
Ort: Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad

Aqua-Fit für Jung und Alt im Flachwasser

Dieser Kurs findet in 1,20 m tiefen Wasser statt. Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit vielen Vorteilen gegenüber den herkömmlichen Übungen an Land. Es ist rücken- und gelenkschonend, die Muskulatur wird gestärkt und außerdem ist Aqua-Fit ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten sind die Übungen nicht nur abwechslungsreich, sondern fordern Sie auch noch mehr heraus. Evtl. vorhandene gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Bitte füllen Sie den, nach bestätigter Kursanmeldung zugesandten, Gesundheitsfragebogen aus und übermitteln sie diesen zum Kursbeginn an Ihren Kursleiter.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn, keine Ermäßigung

252_35512	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 4.9. bis 18.12., 14.15 - 15 Uhr
Ort: Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad

261_35512	Kurs	131 €
------------------	------	-------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 22.1. bis 9.7., 14.15 - 15 Uhr
Ort: Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Sportschule F. Schulte, www.zan-shin-dojo.de

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Anfängerinnen jeden Alters. Es werden einfach zu erlernende Abwehrtechniken gegen typische Angriffe mit und ohne Waffen geübt. Die Techniken sind aus den Budo-Sportarten Judo, Taekwondo und Hapkido zusammengestellt und können auch von Untrainierten erlernt werden. Weitere Lernziele sind das Erkennen von Gefahrensituationen und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, dicke Socken und Getränk, keine Ermäßigung

252_36101	Seminar	30 €
------------------	---------	------

Leitung: Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Termin: Sa, 20.9., 10.15 - 14 Uhr
Ort: Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum

261_36101	Seminar	30 €
------------------	---------	------

Leitung: Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer
Termin: Sa, 25.4., 10.15 - 14 Uhr
Ort: Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum

Krav Maga - Realitätsnahe Selbstverteidigung

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e. V.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die Grundtechniken der Selbstverteidigung kennenlernen wollen. Im Vordergrund steht eine pragmatische und zweckorientierte Form der Selbstverteidigung mit dem Erlernen von Verteidigungs- und Angriffstechniken sowie Tipps, wie man sich in Gefahrensituationen verhalten sollte. Techniken des Krav Maga als moderne, hocheffektive und leicht zu erlernende Art der Selbstverteidigung, werden in diesem Kurs geschult. Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich. Frauen und Männer trainieren gemeinsam; Mindestalter 14 Jahre.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, keine Ermäßigung

252_36105	Kurs	53 €
------------------	------	------

Leitung: Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Termin: Mo, 27.10. bis 1.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle

252_36106	Seminar	29 €
------------------	---------	------

Leitung: Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Termin: Sa, 22.11., 10 - 15 Uhr
Ort: Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle

261_36105	Kurs	53 €
------------------	------	------

Leitung: Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Termin: Mo, 2.2. bis 16.3., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle

261_36106	Seminar	29 €
------------------	---------	------

Leitung: Gerald Meischein, Kampfsporttrainer
Termin: Sa, 21.2., 10 - 15 Uhr
Ort: Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle

Körpererfahrung und Tanzen

Orientalische Choreographie - Fortgeschrittene

Orientalische Choreografie verbessert Kondition und Haltung, fördert die Koordination von Bewegungen, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, stärkt die Beckenbodenmuskulatur und grenzt kein Alter und keine Figur aus. Sie ermöglicht ein sanftes Training für den ganzen Körper und macht sehr viel Spaß. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden kleine, einfach Kombinationen tanzen. In diesem Fortgeschrittenkurs werden bereits erlernte Bewegungsabläufe erweitert und vertieft.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe, keine Ermäßigung

252_36302	Kurs (Frauen)	75 €
------------------	---------------	------

Leitung: Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst
Termin: Mo, 1.9. bis 17.11., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36302	Kurs (Frauen)	75 €
------------------	---------------	------

Leitung: Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst
Termin: Mo, 19.1. bis 13.4., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Bollywood-Dance

Aus indischen Filmen bekannt, ist Bollywood-Dance eine fröhliche und dynamische Mischung aus Hip – Hop, Handgesten des indischen Tempeltanzes, Jazzdance und orientalischen Elementen. Romantisch, schwungvoll und lustig. Die Verbindung der Schritte mit den filigranen Handgesten erfordert Koordination. Was bringt es für den Körper? Eine gute Aufrichtung, Kondition und Beweglichkeit. Für die Seele ist es eine große Freude.

Der Kurs ist für alle Altersstufen, mit und ohne Tanzerfahrung, also auch für absolute Anfängerinnen und Anfänger! Eintauchen in die Exotik Indiens!

Bitte mitbringen: bequeme Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch, keine Ermäßigung

252_36303	Kurs (Frauen)	35 €
------------------	---------------	------

Leitung: Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst
Termin: Mo, 1.9. bis 17.11., 20.50 - 21.35 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36303	Kurs (Frauen)	35 €
------------------	---------------	------

Leitung: Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst
Termin: Mo, 19.1. bis 13.4., 20.45 - 21.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

TanZen

Körper-Energie Workshop mit Antonio Rusciano

Interessiert an einem ganz besonderen Tanz- Workshop bzw. einer besonderen Körper- und Bewegungserfahrung mit Antonio Rusciano, einem erfahrenen Tänzer und Choreografen? Während seiner langen Karriere hat er eine Bewegungssprache unter dem Namen „tanZen“ entwickelt. Die Idee des Namens tanZen entstand aus dem Spiel zwischen den Wörtern „tanzen“ und „Zen“. Zen, oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, daher TanZen als die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop wird mit einem Warm-up begonnen um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen



Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann.

In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“. Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken, keine Ermäßigung

252_36305 Workshop 29 €

Leitung: Antonio Rusciano, Freiberuflicher Tänzer, Choreograf, Tanzmeister
Termin: Sa, 6.9., 13 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36305 Workshop 29 €

Leitung: Antonio Rusciano, Freiberuflicher Tänzer, Choreograf, Tanzmeister
Termin: Sa, 14.3., 13 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36306 Workshop 29 €

Leitung: Antonio Rusciano, Freiberuflicher Tänzer, Choreograf, Tanzmeister
Termin: So, 14.6., 13 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

MAWIBA® - Tanzen mit Beckenbodentraining für Frauen

MAWIBA® ist ein Tanz-Fitness-Konzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es eignet sich für Frauen aller Altersklassen, auch in der Schwangerschaft oder als Mutter mit Baby in der Trage. Wir treffen uns, um miteinander zu tanzen, unseren Körper besser kennen zu lernen, unsere Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und Freundschaften mit gleichgesinnten Frauen zu knüpfen. Schwangere und Mütter stärken beim bewussten Schaukeln des Babys außerdem die Mutter-Kind-Bindung. Der Beckenboden besteht aus Muskeln und Bindegewebe, ist nicht sichtbar und gerät daher oft in Vergessenheit. Doch eine starke innere Mitte führt zu weniger Rückenschmerzen, unterstützt eine aufrechte Haltung und beugt unfreiwilligem Harnverlust vor oder kann das Problem verringern. Außerdem hat Beckenbodentraining einen positiven Effekt auf die Sexualität. Dieses Training bauen wir in dem von Experten entwickelten Tanzkonzept mit ein. Wir haben also nicht nur Spaß, sondern stärken ganz nebenbei auch unsere Gesundheit, unseren Stoffwechsel und das Immunsystem. Besonderheiten für Schwangere und Mütter mit Baby: Schwangere müssen die 13. Schwangerschaftswoche bereits vollendet haben. Nach Geburt bitte unbedingt die Nachuntersuchung bei der Gynäkologin/dem Gynäkologen abwarten und Sporturlaub einholen. keine Ermäßigung

252_36310 Kurs (Frauen) 77 €

Leitung: Anja Lindner, Zertifizierte MAWIBA-Trainerin
Termin: Mi, 17.9. bis 17.12., 16.15 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36310 Kurs (Frauen) 77 €

Leitung: Anja Lindner, Zertifizierte MAWIBA-Trainerin
Termin: Mi, 21.1. bis 22.4., 16.15 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_36311 Kurs (Frauen) 77 €

Leitung: Anja Lindner, Zertifizierte MAWIBA-Trainerin
Termin: Mi, 29.4. bis 15.7., 16.15 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Outdoor-Fitness

Lauftraining für Einsteiger

In diesem Kurs für Einsteiger haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung an einem moderaten Lauftraining teilzunehmen. Beim Laufen wird das Blut effektiver durch den Körper gepumpt, das Herz-Kreislauf-System kommt besser in Schwung, es bilden sich mehr rote Blutkörperchen und das Immunsystem wird gestärkt. Das Lauftraining richtet sich an (untrainierte) Laufanfänger, die ohne Stress nach der Intervallmethode das Laufen erlernen möchten. Im Kurs wird die richtige Atemtechnik erlernt, sowie Koordination und Kraft. Das Angebot wird durch Dehnungs- und Balanceübungen ergänzt. Für die Kursteilnahme sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Vor Beginn des Trainings ist ein Fragebogen zum Gesundheitszustand auszufüllen. Bitte mitbringen: wetterangepasste, funktionelle Sportkleidung, Laufschuhe und Getränk

252_37030 Kurs 41 €

Leitung: Lydia Knoblich, Trainerin B - Sport und Prävention
Termin: Mo, 8.9. bis 8.12., 18 - 18.45 Uhr
Ort: Treffpunkt Seilersee, vor dem Restaurant El Toro, Seeuferstraße

261_37030 Kurs 41 €

Leitung: Lydia Knoblich, Trainerin B - Sport und Prävention
Termin: Mo, 2.2. bis 11.5., 18 - 18.45 Uhr
Ort: Treffpunkt Seilersee, vor dem Restaurant El Toro, Seeuferstraße

Bogenschießen für Kinder und Eltern

In Kooperation mit dem BSV Hemer
Bogenschießen ist ein ruhiger aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. Geübt werden die Grundtechniken. Dieses Seminar richtet sich an Erwachsene und Kinder, die sich gemeinsam anmelden. Die Erwachsenen übernehmen die Aufsichtspflicht für ihre Kinder. Mindestalter acht Jahre. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582. Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist sowohl für ein Kind und ein Elternteil getrennt notwendig! Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium. Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

252_37200 Kurs 38 €

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 21.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

261_37200 Kurs 38 €

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 20.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1



Bogenschießen

In Kooperation mit dem BSV Hemer

Bogenschießen ist ein ruhiger, aber dynamischer Sport, der physikalische Grundlagen (Ballistik), Materialkunde sowie mentale und körperliche Konzentration mit der Fähigkeit zur totalen Entspannung beinhaltet. In diesem Kurs werden die Grundtechniken geübt. Er ist für Teilnehmende ab 15 Jahren geeignet. Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582.

Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung, zzgl. 5 € Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

252_37202	Kurs	38 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 19.9., 19 - 21.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

261_37202	Kurs	38 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 30.1., 19 - 21.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

261_37203	Kurs	38 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 29.5., 19 - 21.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene

In Kooperation mit dem Tennisclub Hennen e. V.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Tennisspielen kennen zu lernen, ohne einem Verein angehören zu müssen. Tennis ist aus vielen Gründen ein gesunder Sport. Das Training baut sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten aus und beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor. Die Bewegung im Freien reduziert Stress und eignet sich in jeder Lebensphase, auch für Anfängerinnen und Anfänger. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundtechniken wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag kennen und können mit viel Spaß das Tennisspielen einfach mal ausprobieren. Bitte mitbringen: Sportkleidung (witterungsangepasst) und -schuhe, Getränk (Tennisschläger und Bälle werden vom Verein gestellt), keine Ermäßigung

261_37254	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C Breitensport; Sportart Tennis
Termin: Fr, 22.5. bis 3.7., 18 - 19.30 Uhr
Ort: TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn

Tennis-Schnupperkurs 60+

In Kooperation mit dem Tennisclub Hennen e. V.

Tennis kann bis ins „hohe“ Alter gespielt werden! Es ist ein sehr vielseitiger Sport, er fördert Koordination, Kraft und Ausdauer gleichermaßen. Dieser Kurs soll ältere Erwachsene dazu anregen, angeleitet von einer erfahrenen Trainerin eine neue Sportart zu entdecken und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden an der frischen Luft Spaß und Freude am Erlernen von Technik und Koordination sowie der Verbesserung der persönlichen Kondition zu haben. Bitte mitbringen: Sportkleidung (witterungsangepasst) und -schuhe, Getränk (Tennisschläger und Bälle werden vom Verein gestellt), keine Ermäßigung

252_37256	Kurs	57 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C Breitensport; Sportart Tennis
Termin: Fr, 29.8.+5.9.+12.9., 10-11 Uhr und Di, 2.9.+9.9.+16.9., 11-12 Uhr
Ort: TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn

261_37256	Kurs	57 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C Breitensport; Sportart Tennis
Termin: Fr, 10.7. bis 14.8., 10 - 11 Uhr
Ort: TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn

261_37257	Kurs	57 €
------------------	------	------

Leitung: Claudia Beucke, DOSB-Trainerin C Breitensport; Sportart Tennis
Termin: Fr, 22.5. bis 3.7., 10 - 11 Uhr
Ort: TC Hennen, Rauhkampweg 4, 58640 Iserlohn

Sportbootführerscheine - Infoabend

Welches Sportboot darf ich mit welchem Führerschein fahren? Für welche Gewässer sind welche Führerscheine notwendig? Welche ärztlichen Atteste werden benötigt? Welche Kosten für Unterrichtsmaterial und Prüfungen fallen an?

An diesem Informationsabend erklärt der Kursleiter die Sportbootführerscheinverordnung der einzelnen Führerscheinarten und informiert über die Unterrichtsinhalte der Theoriekurse zum Sportbootführerschein für den „Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen“ (Küste) sowie den „Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen“ (Binnen).

Weiterhin werden die Regularien zur theoretischen und praktischen Prüfung vor der Prüfungskommission des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) erläutert.

252_37305	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 3.9., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_37305	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 14.1., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2
Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein See Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen

Der Sportbootführerschein See - Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (Küste) - ist der amtlich vorgeschriebene Befähigungsnachweis zur Führung von Sportbooten unter Motor mit einer Motorleistung von mehr als 15 PS.

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportbootführerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor. Der Kursleiter vermittelt außerhalb der Zuständigkeit der vhs auch die Motorboot-Praxis für die theoretische und praktische Prüfung vor der Prüfungskommission des DSV.

Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Zusatzkosten für Material, Bücher, Motorbootfahrstunden und Prüfungsgebühren an. keine Ermäßigung

252_37310	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mo, 8.9. bis 17.11., 19 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_37310	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mo, 19.1. bis 23.3., 19 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



Sportbootführerschein Binnen Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen

Der Sportbootführerschein Binnen - Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen (Binnen) - ist der amtlich vorgeschriebene Befähigungsnachweis zur Führung von Sportbooten unter Motor oder unter Motor und Segeln bis zu einer Länge von 20 Metern mit einer Motorleistung von mehr als 15 PS.

Der Kurs vermittelt die theoretischen Kenntnisse nach den Ausbildungsvorschriften der Sportbootführerscheinverordnung des Bundesministeriums für Verkehr und des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) und bereitet auf die theoretische Teilprüfung vor. Die praktische Ausbildung und Prüfung kann über DSV- anerkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Zusatzkosten für Material, Bücher, Motorbootfahrstunden und Prüfungsgebühren an.

Keine Ermäßigung

252_37320	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 10.9. bis 19.11., 19 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_37320	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 21.1. bis 18.3., 19 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Schnupperkurs Stand UP Paddling

Sie haben Stand UP Paddling (SUP) vielleicht schon häufiger gesehen und möchten es nun selbst einmal ausprobieren? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! SUP ist ein hervorragendes Ganzkörper-Workout. Es ist ein relativ einfacher, schnell erlernbarer, ruhiger Sport, der von Männern und Frauen jeden Alters gleichermaßen betrieben werden kann. Er schult Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärkt die gesamte Muskulatur, ist ein gutes Herz- Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. GeSUPt werden kann je nach Können auf Seen, Flüssen und im Meer.

Angeleitet von einem zertifizierten VDWS SUP-Instructor geht es nach kurzer theoretischer Einführung auf's Wasser zur praktischen Erprobung. Erstmals Teilnehmende stehen schon nach kurzer Zeit auf dem Board. Im Anschluss an das Schnuppertraining ist es möglich zur weiterführenden Vertiefung einen SUP-Intensiv- Kurs mit Zertifikat zu belegen. Die Teilnahme am Schnupperkurs ist keine Voraussetzung.

Das Kursangebot findet auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten.

Voraussetzungen: Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, maximales Körpergewicht 130 kg, Mindestalter 12 Jahre. Gepaddelt wird auf der Ruhr in Iserlohn (Campingplatz am Abbabach), Umkleidemöglichkeit und Toiletten sind vor Ort vorhanden!

Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk, keine Ermäßigung

252_37400	Kurs	34 €
------------------	------	------

Leitung: Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
Termin: So, 7.9., 12.30 - 13.30 Uhr
Ort: Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/ Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn

252_37405	Kurs	34 €
------------------	------	------

Leitung: Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
Termin: So, 21.9., 12.30 - 13.30 Uhr
Ort: Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/ Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn

Stand Up Paddling - Basis- Kurs mit GSUPA - Zertifikat

Stand UP Paddling, kurz SUP, ist ein angesagter Trendsport für alle, die gerne Zeit am Wasser und in der Natur verbringen. SUP ist leicht zu erlernen, gesundheitsfördernd, verletzungsarm und ein hervorragendes Ganzkörpertraining.

Vielleicht haben Sie auch schon mal kurz auf einem Board gestanden und möchten es nun richtig erlernen? Dann ist dieser intensive Basic Kurs mit GSUPA- Zertifikat für Sie genau das Richtige! SUP vereint körperliche Fitness, Balance, Entspannung und Spaß. Und das alles in ruhiger Umgebung mit herrlichem Blick auf die Natur. Wofür die Lizenz? Sie dient dazu selbstständig mit SUP gut und sicher unterwegs zu sein bzw. an weiteren Touren teilzunehmen. Nach theoretischer Einführung beginnt der Praxisteil auf dem Wasser. Dort werden Boardsicherheit, Paddeltechnik und Wendemanöver vermittelt und trainiert. Anschließend wird auf einer kleinen Tour das Erlernte umgesetzt, die Teilnehmenden genießen die Natur auf dem Wasser, der Spaß ist inklusive. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. SUP ist leicht zu erlernen. Der Dozent ist VDWS SUP-Instructor.

Das SUP-Angebot findet auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25 km/h wird ein Ausweichtermin angeboten. Voraussetzungen: Schwimmfähigkeiten, um mindestens 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen zu können, maximales Körpergewicht 130 kg, Mindestalter 12 Jahre. Gepaddelt wird auf der Ruhr in Iserlohn (Campingplatz am Abbabach), Umkleidemöglichkeit und Toiletten sind vor Ort vorhanden. Bitte mitbringen: Badesachen und Aqua-Schuhe, Handtuch und evtl. Getränk, keine Ermäßigung

252_37410	Kurs	54 €
------------------	------	------

Leitung: Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
Termin: So, 7.9., 15 - 17.30 Uhr
Ort: Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/ Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn

252_37415	Kurs	54 €
------------------	------	------

Leitung: Andre Braun, VDWS - SUP - Instruktor
Termin: So, 21.9., 15 - 17.30 Uhr
Ort: Campingplatz „Am Abbabach“ Herdeckeweg 4/ Dellwiger Weg, 58640 Iserlohn

Wanderung zum Jahresabschluss - Rückblick und Ausblick

Wandern bringt Körper und Geist in Schwung

Die Tage zwischen den Jahren laden dazu ein, zurückzublicken auf das, was in den vergangenen zwölf Monaten gewesen ist: Erfolge und Misserfolge, Höhe- und Tiefpunkte.

All dies hat uns geprägt und aus all diesem haben wir (Neues) gelernt. So spannt sich der Bogen weiter, vom Rückblick hin zum Ausblick auf das neue Jahr: Neue Pläne, Möglichkeiten, Herausforderungen und Chancen weiterzuwachsen erwarten uns. Auf der geführten Wanderung von ca. 6 km Länge zum Jahresabschluss haben Sie die Möglichkeit Ihren ganz persönlichen Rückblick und Ausblick zu erleben. Verschiedene Impulse, basierend auf kreativen und etablierten Methoden, laden zum Rückblick auf das zurückliegende Jahr ein, um erfüllt und zuversichtlich das neue Jahr zu begrüßen.

Eine Anmeldung ist bis zum 18.12. erforderlich. Das Angebot findet auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen oder Schneefall, Nebel oder Wind über 25 km/h wird vom Dozenten ein Ausweichtermin angeboten. Auf das Mitbringen von Hunden ist bitte zu verzichten. Keine Ermäßigung

252_37420	Exkursion	23 €
------------------	-----------	------

Leitung: Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer
Termin: So, 28.12., 10 - 13 Uhr
Ort: Treffpunkt: Wendehammer an der Aucheler Straße in 58642 Iserlohn

Kochen und gesunde Ernährung

Unser erfahrener und sehr beliebter Küchenmeister empfiehlt in den nächsten beiden Semestern eine kulinarische Deutschlandreise. Kommen Sie mit und genießen Sie eine spannende Vielfalt aus den deutschen Bundesländern und Regionen. Gerne vermittelt Ihnen unser Küchenmeister dabei viele Tipps, Hinweise und Kniffe für die eigene Küche.

Berlin und Brandenburg

Zu Beginn kommt aus der Hauptstadt und Brandenburg eine Kalte Spreewälder Gurkensuppe mit Dill, danach gibt es den Klassiker Königsberger Klopse und zum Dessert Berliner Luft.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

252_38100	Seminar	51 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 8.9., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Sachsen und Sachsen-Anhalt

Ein Menü aus Sachsen und Sachsen-Anhalt: Das Erzgebirge macht den Auftakt mit einer schmackhaften Pilzrahmsuppe. Der Hauptgang bietet Leipziger Allerei mit gefülltem Schweinelendchen. Und zum Dessert genießen wir die nicht minder berühmten Quarkkeulen. Klingt nach einem richtig leckeren, runden Essgenuss, oder?

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

252_38105	Seminar	54 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 15.9., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Hamburg und Bremen

Wir genießen ein nordisches Menü aus der Region Hamburg, Bremen und dem Alten Land. Nach einem Bremer Rezept gibt es als Vorspeise einen Salat von grünen Bohnen mit Matjes, nachfolgend eine Apfelsuppe aus dem Alten Land und dann die Finkenwerder Scholle (Hamburg) und den Abschluss bildet die Sylter Rote Grütze mit Sahne. Lecker!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

252_38110	Seminar	52 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 6.10., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Saarland und Rheinland-Pfalz

Kommen wir in die Nähe zu Frankreich ins Saarland und Rheinland-Pfalz: In Anlehnung an diese räumliche Nähe beginnt das Menü mit Lauchkuchen, verfeinert mit Rauchlachs.

Danach wird das Wild zubereitet, welches der Jäger aus Kurpfalz mitgebracht hat.

Begleitet wird es von frischen Nudeln. Als Nachspeise folgt eine Schokoladencreme mit Rotweinsabayon.

Mal wieder rundum ein Genuss. Köstlich!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

252_38115	Seminar	52 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 8.12., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Niedersachsen

Das Münsterland steht Pate für Niedersachsen und NRW. Daraus zaubert unser Küchenmeister, gemeinsam mit Ihnen, zum Auftakt eine Cremesuppe von der Petersilienwurzel, Danach folgt die Zubereitung und der Genuss eines Salzbratens vom berühmten Bentheimer Schwein. Gemüse der Saison und Schmandkartoffeln gibt es als Beilage. Westfälisch inspiriert kreieren Sie unter Anleitung eine Götterspeise mit Pumpernickel-Crunch zum schmackhaften Abschluss.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

261_38120	Seminar	54 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 19.1., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Thüringen

Heute sind wir zu Gast in Thüringen, bekannt für seine Klöße. Wir beginnen mit, ja nicht nur die Franzosen können sie, auch hierzulande gibt es Zwiebelsuppe. Hier nun nach einem Rezept aus Weimar. Es folgen die Klöße im Hauptgang, dazu bereiten wir Rouladen und leckeren Apfel-Rotkohl.

Zum Dessert: Thüringer Mohntraum mit Heidelbeeren.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

261_38125	Seminar	52 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 9.2., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Bayern

Tauchen Sie ein in die Welt der bayrischen Küche und probieren Sie tolle Rezepte, gemeinsam und unter Anleitung unseres Küchenmeisters. Das südlichste Bundesland Deutschlands Bayern bietet wirklich viel mehr als Bier und Haxen.

Zum Auftakt erfolgt die Zubereitung einer Fränkischen Schinkensuppe. Im weiteren Menüverlauf wird nicht auf das leckere Bayrische Bier verzichtet. Entsprechend folgt im Hauptgang ein Dunkelbier- Gulasch mit Schwammerln und Brezenknödeln. Maultaschen gibt es auch in Bayern. Allerdings als süße Variante. Ein Hefeteig mit Schwarzebeerefülle im Ofen gebacken heißt in Bayern „Maultasche mit Schwarzebeerefülle“. Und genau dies erwartet die Teilnehmenden zum Dessert. Was für ein Genuss in Hülle und Fülle!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle keine Ermäßigung

261_38130	Seminar	52 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 20.4., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2





Baden-Württemberg

Spargel ist seit zehn Jahren das bedeutendste Gemüse in Baden-Württemberg und überholte die vielfältige Gruppe der Salate und der diversen Kohllarten. Passend dazu kreieren die Teilnehmenden, gemeinsam mit unserem Küchenmeister, ein interessantes Spargel- Menü aus vielleicht neuen? Rezept-Ideen zur Inspiration für das spätere Nachkochen in der heimischen Küche. Begonnen wird mit einem Spargelgelee an Salatbouquet, gefolgt von zweierlei Spargelsüppchen. Als Hauptgang werden Bube-spitzle mit grünem Spargel, Cocktailtomaten und Bärlauchpesto zubereitet. Als spannenden Abschluss hat sich unser Küchenmeister ein cremiges Spargel-Eis für Sie überlegt.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefäße
keine Ermäßigung

261_38135	Seminar	54 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 27.4., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Mecklenburg-Vorpommern

Das Bundesland Mecklenburg-Vorpommern verfügt über einen direkten Zugang zur Ostsee und nicht zu vergessen auch über die bekannte Seenplatte als Paradies für Wassersportler und Freizeitkapitäne.

Daher hat unser Küchenmeister die Idee, dass passend dazu Fisch im Menü zubereitet wird. Den Beginn bildet dennoch zunächst eine Mecklenburger Käsesuppe, mit Tilsiter verfeinert. Als Hauptgang gibt es Stralsunder Fischtopf, immer auf der Basis der Fische, die der Fischer gefischt hat. Dabei dürfen Kartoffeln und Gurken als Beilage nicht fehlen. Zum Dessert erwartet die Teilnehmenden Plinsen mit Buttermilch und Beeren. Wie lecker ist das denn?

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefäße
keine Ermäßigung

261_38140	Seminar	54 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 18.5., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Hessen

Schlussendlich im Bundesland Hessen angekommen, werden heute hessische Spezialitäten zubereitet und genossen. Begonnen wird mit einer „Eppelwoi- Supp“.

Die wohl berühmteste Sauce in Deutschland, die sog. Frankfurter grüne Sauce, bildet den Mittelpunkt des Hauptgerichts. Sie passt am besten zu kaltem Braten. Unser Küchenmeister hat ein rosa gebratenes Roastbeef gewählt. Dazu gibt es einfach leckere und knusprige Bratkartoffeln. In Südhessen badet Schnee in Vanille und heißt „Versoffene Jungfern“ - Unser Dessert heute. Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefäße, keine Ermäßigung

261_38145	Seminar	52 €
------------------	---------	------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Mo, 6.7., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Pasta wie in Bella Italia

In Kooperation mit Ristorante Angolo

Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche.

In diesem Pasta-Kochkurs lernen Sie, wie Sie authentische, handgemachte Pasta herstellen. Von der klassischen Tagliatelle bis zu gefüllten Ravioli.

Der Kurs bietet nicht nur praktische Tipps und Techniken zur Nudelherstellung, sondern auch die Möglichkeit, in geselliger Runde zu kochen und zu genießen. Bitte mitbringen: Kochschürze

252_38180	Seminar	39 €
------------------	---------	------

Leitung: Aldona Russello, Gastronom
Termin: Fr, 12.9., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Vitello Tonnato und Spaghetti alle Vongole

In Kooperation mit Ristorante Angolo

Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche.

In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung zweier echter italienischer Klassiker: das zarte Vitello Tonnato und die aromatischen Spaghetti alle Vongole.

Sie lernen wie das perfekte Vitello Tonnato gezaubert wird - hauchdünn geschnittenes Kalbfleisch, mit einer cremigen Thunfisch-Kapern-Sauce verfeinert. Zudem vermittelt Ihnen die Dozentin wie Sie die authentischen Spaghetti alle Vongole zubereiten - frische Venusmuscheln, die in Knoblauch, Weißwein und Petersilie zu einem köstlichen Pasta-Genuss werden.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kochkünste erweitern möchten und Lust auf echte italienische Spezialitäten haben. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Tipps, Tricks und leckerer Ergebnisse, die natürlich auch gemeinsam verkostet werden. Bitte mitbringen: Kochschürze, keine Ermäßigung

261_38185	Seminar	44,90 €
------------------	---------	---------

Leitung: Aldona Russello, Gastronom
Termin: Do, 19.3., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spaghetti Carbonara und köstliche Caponata

Text fehlt: Tauchen Sie ein in die italienische Küche und lernen Sie die Zubereitung zwei italienischer Klassiker: authentische Spaghetti Carbonara & köstliche Caponata.

In diesem Kurs vermittelt die Dozentin den Teilnehmenden wie eine cremige, authentische Spaghetti Carbonara gezaubert wird. Als Vorspeise wird eine aromatische Caponata zubereitet - ein süditalienisches Gemüsegericht, das mit seinem intensiven Geschmack begeistert.

Egal ob Sie Anfängerinnen und Anfänger sind oder Ihre Kochkünste vertiefen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, italienisches Flair in Ihrer eigenen Küche zu gestalten. Freuen Sie sich auf einen leckeren Abend voller Tipps, Tricks und leckerer Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Kochschürze, keine Ermäßigung

261_38190	(Seminar)	39,90 €
------------------	-----------	---------

Leitung: Aldona Russello, Gastronom
Termin: Do, 23.4., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Antipasti

In Kooperation mit Ristorante Angolo

Entdecken Sie die Vielfalt und Frische italienischer Antipasti. An diesem Kursabend lernen die Teilnehmenden wie leichte, authentische Vorspeisen zubereitet werden, die perfekt für den Sommer, gesellige Abende oder einfach nur zum Genießen sind. Die Dozentin vermittelt wie mit frischen Zutaten, aromatischen Kräutern und einfachen Zubereitungstechniken eine Auswahl köstlicher Antipasti - von mariniertem Gemüse und Bruschetta bis hin zu leichten Fisch- und Käsevariationen - zubereitet werden können. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Kochkünste erweitern möchten und Wert auf gesunde, schmackhafte Vorspeisen legen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Tipps, Tricks und leckerer Ergebnisse, die natürlich auch gemeinsam verkostet werden. Bitte mitbringen: Kochschürze, keine Ermäßigung

261_38195	Seminar	42,90 €
------------------	---------	---------

Leitung: Aldona Russello, Gastronom
Termin: Do, 11.6., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Wildkräuter-Apotheke

Herstellung eigener Tinkturen und Öle

Lernen Sie die überlieferte Heilkraft heimischer Wildkräuter kennen und stellen Sie Ihre eigene Natur-Apotheke her! In diesem Workshop - erst wird gesammelt und dann in der vhs Lehrküche zubereitet - erfahren die Teilnehmenden von einer Kräuterpädagogin wie aus gesammelten Kräutern wirksame Tinkturen und pflegende Öle für den Eigengebrauch, hergestellt werden können - einfach, natürlich und ganz ohne Chemie. Sie erklärt ebenfalls worauf unbedingt zu achten ist. Ideal für alle, die Ihre Hausmittel selbst herstellen möchten. Bitte bringen Sie verschließbare Gläser von je 2 x 50 ml und 2 x 100 ml sowie Butterbrot-Papiertüten mit. Bitte mitbringen: Sammelkorb, Handschuhe, Schere, ggf. Trinkflasche für unterwegs, witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk, keine Ermäßigung

252_38200	Workshop	28 €
------------------	----------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Fr, 5.9., 17 - 20.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/
Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)



Herbstlicher Genuss

Wilde Kräutersnacks und herbstliche Teemischungen

In diesem praktischen und leckeren Kräuterseminar erfahren die Teilnehmenden, wie unmittelbar und hilfreich die herbstliche Natur sinnvoll und nachhaltig genutzt werden kann.

Angeleitet von einer erfahrenen Kräuterpädagogin werden Wildkräuter wie Brennnesselsamen, Spitzwegerich und Beifuß gesammelt und anschließend in der vhs-Küche in kreative Snacks wie Kräuter-Cracker und Wildkräutersalz verwandelt. Zusätzlich werden individuelle Tees gemischt, die perfekt in die beginnende kühlere Jahreszeit passen. Sehr anschaulich, lehrreich und interessant! Bitte mitbringen: Sammelkorb, Handschuhe, Schere, ggf. Trinkflasche für unterwegs, witterungsangepasste Kleidung

und Schuhwerk, keine Ermäßigung

252_38205	Workshop	30 €
------------------	----------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Do, 25.9., 17 - 20.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/
Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)

Wilde Genussküche

Wildkräuter-Kekse, Hagebutten-Chutney & Kräutergetränk

Entdecken Sie die herbstliche Wildkräuterküche mal anders!

In diesem Workshop backen die Teilnehmenden gesunde Kekse - süß und herzhaft - mit Wildkräutern und getrockneten Beeren. Zusätzlich wird ein fruchtiges Hagebuttenchutney hergestellt. Alles zusammen wird abschließend gemeinsam mit einer feinen Käseplatte und einem selbstgemachten Kräutergetränk genossen. Ein leckerer, lehrreicher Vormittag.

Bitte mitbringen: Teigrolle, keine Ermäßigung

252_38210	Workshop	34 €
------------------	----------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Sa, 29.11., 10.30 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Waldmeistersekt & Wildkräuter in Blätterteig

Erleben Sie die Wildkräuterküche von der Quelle bis zum Teller! Bei einer kleinen Kräuterwanderung werden gemeinsam frische Wildkräuter gesammelt, die anschließend in der vhs Lehrküche zu einem erfrischenden Waldmeistersekt und herzhaften Giersch-Schafskäse-Häppchen in Blätterteig zubereitet werden. Genießen Sie die selbst gesammelten Köstlichkeiten in entspannter Runde. Ideal für Kräuterfans und alle, die Lust auf neue wilde Geschmackserlebnisse haben.

Bitte mitbringen: Sammelkorb, Handschuhe, Schere, ggf. Trinkflasche für unterwegs, witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk, keine Ermäßigung

261_38215	Exkursion	34 €
------------------	-----------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Fr, 29.5., 17 - 20.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/
Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)

Wilde Genussküche

Wildkräutersalate mit Blütenessig

Entdecken und sammeln Sie, angeleitet von einer erfahrenen Kräuterpädagogin, die frische Vielfalt der Wildkräuter!

Bei einer kleinen Sammelrunde in der Natur pflücken die Teilnehmenden gemeinsam aromatische Wildkräuter, die dann anschließend in der vhs Lehrküche zu sommerlichen Salaten mit selbstgemachtem Blütenessig verarbeitet werden. Dazu kann ein Glas Weißweinschorle genossen werden. Ein leichter geschmackvoller Workshop für alle, die sommerliche Aromen lieben und wilde Kräuter neu entdecken möchten.

Bitte eine verschließbare Flasche 100 ml mitbringen. Bitte mitbringen: Sammelkorb, Handschuhe, Schere, ggf. Trinkflasche für unterwegs, witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Keine Ermäßigung

261_38220	(Exkursion)	29 €
------------------	-------------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Fr, 19.6., 17 - 20.45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/
Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)

261_38220	Exkursion	29 €
------------------	-----------	------

Leitung: Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin
Termin: Fr, 19.6., 17 - 20.45 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/
Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)



Backen

Geschenke aus der Küche

In diesem Kurs werden unterschiedlichste Kleinigkeiten aus der Küche zubereitet. Neben verschiedenen gesunden Plätzchensorten, werden köstliche Kleinigkeiten ohne diese zu backen oder zu kochen hergestellt. Auf industriell hergestellten Zucker wird verzichtet und Alternativen zum klassischen Weissemehl (Lupinen, Mandel, etc.) verwendet. Abgeschmeckt wird mit unterschiedlichsten Kräutern und Gewürzen. Lassen Sie sich überraschen was außer Mandelhörnchen und veganen Maronen auf Sie wartet. Bitte mitbringen: Kochschürze, scharfes Küchenmesser, Nudelholz, Gebäckausstecher, Gebäckstempel, Gefäße für die Kekse keine Ermäßigung

252_38300	Kurs	41 €
Leitung:	Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin DVGS, Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin und chin. Diätetik	
Termin:	Fr, 7.11., 18-19.30 Uhr +Sa, 8.11., 9.30-12.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Spezial

Indische Küche: Curry einfach & lecker Rezeptvariante S

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Gemüse oder Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht. Sie erfahren, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten nichtvegetarische Speisen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für vegetarisch Lebende ein Linsengericht und für Fleischliebhabende ein Fleischgericht (Butter Chicken) dazu.

Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben, keine Ermäßigung

252_38410	Kurs	69 €
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Di, 11.11. bis 18.11., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Indische Küche: Curry und Curryblätter - Rezeptvariante F

Curry und Curryblätter gehören zwar beide in die indische Küche, haben aber sonst keine Gemeinsamkeiten. Während es sich beim Curry um ein Gericht mit würziger Soße handelt, sind Curryblätter die aromatischen Blätter eines südindischen Baumes. In diesem Kurs werden Sie das Aroma der Curryblätter bei der Zubereitung verschiedener Gerichte kennenlernen. Sie werden erfahren, wie Sie mühelos vegetarische Gerichten zu Fleischgerichten abwandeln können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sie kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für vegetarische Lebende ein Linsengericht und für Fleisch Liebhabende ein Fleischgericht (Lammcurry) dazu. Indisch gewürzter Tee und Mango Lassi runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben, keine Ermäßigung

261_38415	Kurs	71 €
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Mi, 21.1. bis 28.1., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Vegan kochen

- geht das überhaupt, lecker und einfach?

Na klar!, meint unsere begeisterte Dozentin. Gemeinsam mit den Teilnehmenden bereitet sie ein unkompliziertes veganes Gericht, dass in vielen Familien und von vielen Kindern bestimmt gern gegessen wird: Linsenbolognese mit Vollkorn Spaghetti. Es ist ihr ein Anliegen aufzuzeigen, wie vielseitig, unkompliziert und köstlich die vegane Küche sein kann- ganz ohne Verzicht.

Ideal für Einsteigende und alle, die neugierig auf pflanzliche Ernährung sind.

Von theoretischem Wissen, wie man Tierisches ersetzen kann bis hin zum praktischen Kochen vermittelt sie den Teilnehmenden einen wunderbaren Einstieg in die Welt der veganen Ernährung. Vorkenntnisse sind keine nötig- nur Lust aufs Ausprobieren!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefäße keine Ermäßigung

261_38420	Seminar	45 €
Leitung:	Nathalie Lechniak, praktisch erf. Vegan- Köchin	
Termin:	Do, 29.1., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Kochen nach der 5 Elemente Küche - für Einsteiger und Interessierte -

Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden mit der Dozentin vegetarische, teils vegane Speisen und kleine Leckereien auf die unterschiedlichste Arten und Weisen aus Hülsenfrüchten und saisonalen, regionalen Produkten zu. Diese werden mit Kräutern und Gewürzen verfeinert, welche nach den 5 Geschmacksrichtungen der 5 Elemente Küche gekonnt kombiniert werden. Freuen Sie sich auf ein neues Geschmackserlebnis!

Bitte mitbringen: Kochschürze, scharfes Küchenmesser, Gefäße zum Befüllen, keine Ermäßigung

261_38425	Kurs	47 €
Leitung:	Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin DVGS, Gesundheitsmanagerin, Ernährungsberaterin und chin. Diätetik	
Termin:	Fr, 20.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Vegetarische Köstlichkeiten

Wir machen eine kleine Pause von der Deutschlandreise und genießen köstlich-vegetarisch und frühlingssfrisch. Damit möchte unser Küchenmeister auch den einen oder anderen Fleischfan überzeugen.

Wir zaubern eine Pokebowl mit allerlei Leckerem, was das Frühjahr anbietet. Gefolgt von einer legierten Brennesselsuppe mit Croûtons wird als Hauptgericht eine Kichererbsenpfanne mit jungem Spinat und Tomaten zubereitet. Das Dessert bilden die ersten frischen deutschen Erdbeeren auf Vanille- Joghurt. Hm - das klingt nicht nur fein und frisch, sondern ist es bestimmt auch! Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefäße keine Ermäßigung

261_38430	Seminar	48 €
Leitung:	Wolfgang Heddrum, Küchenmeister	
Termin:	Mo, 13.4., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

It's Burgertime - Hamburger selbstgemacht

Am heutigen Abend werden Grundkenntnisse zur Herstellung eines leckeren Hamburgers vermittelt. Erfahren Sie von unserem erfahrenen Küchenmeister alles über Auswahl der benötigten Produkte, Herstellung von Buns und Saucen, bis hin zum richtigen „Zusammenbau“, damit Sie bei der nächsten Party Ihre Gäste beeindrucken können. Sicherlich werden Sie diese auch direkt genießen!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle
keine Ermäßigung

261_38435	Seminar	48 €
Leitung:	Wolfgang Heddrum, Küchenmeister	
Termin:	Mo, 1.6., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Sushi

Sushi ist kein ursprünglich japanisches Gericht, sondern hat seinen Ursprung in einer Konservierungsmethode für Süßwasserfisch, die von den Bewohnern entlang des südostasiatischen Flusses Mekong entwickelt wurde. Der ausgezogene und gesäuberte Fisch wurde in gekochtem Reis in Gefäßen eingelegt, in denen er fermentiert wurde. Der durch den Fermentierungsprozess säuerlich gewordene Reis wurde vor dem Verzehr des Fisches weggeworfen. Der so eingelegte Fisch war jedoch bis zu einem Jahr haltbar.

Die moderne Form des Sushi entstand in Edo (dem heutigen Tokio), wo sich etwa ab dem 18. Jahrhundert immer mehr Menschen den teureren frischen Meeresfisch leisten konnten, welcher zudem am Hafen mit Reis angeboten wurde. Dieser wurde später als Nigiri-Sushi bekannt. Die Entwicklung war im frühen 20. Jahrhundert abgeschlossen, dennoch experimentieren japanische Köche weiterhin mit neuen Varianten.

Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und Restegefälle
keine Ermäßigung

261_38440	Seminar	48 €
Leitung:	Wolfgang Heddrum, Küchenmeister	
Termin:	Mo, 22.6., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Getränk Kunde

Magische Harry Potter Cocktails

In Kooperation mit dem Burgrestaurant Altena
Gemeinsam mit unserem Barmeister werden echte Harry Potter Cocktails gezaubert. Wollten Sie immer schon mal wissen, wie das Butterbier schmeckt?

Oder McGonagalls Goldlackwasser? Wildhüter Hagrid trinkt gerne Eierlikör. Was mögen die Muggels?

Besuchen Sie die magische Cocktail-Welt des Harry Potter in besonderem Ambiente auf der Burg. Keine Ermäßigung

252_38500	Seminar	38 €
Leitung:	Thorsten Wegener, Barmeister	
Termin:	Fr, 19.9., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	Burgrestaurant Altena, Fritz-Thomee-Straße 80, 58762 Altena	

Rumzauber im Shaker

In Kooperation mit dem Burgrestaurant Altena
Oftmals wird der wahre Wert von Rum nicht erkannt. Doch wer sich die Zeit nimmt, sich auf diese edle Spirituose einzulassen, der entdeckt eine beeindruckende geschmackliche Bandbreite. Rum ist eine der vielfältigsten Spirituosen, die es überhaupt gibt. Der Geschmack reicht von milden und süßen bis hin zu fruchtigen oder sehr würzigen Sorten. Entdecken Sie die Welt des Rums. Unser Barmeister freut sich auf Sie. Keine Ermäßigung

252_38505	Seminar	45 €
Leitung:	Thorsten Wegener, Barmeister	
Termin:	Fr, 10.10., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	Burgrestaurant Altena, Fritz-Thomeestr. 80, 58762 Altena	

Weihnachtsmärchen Cocktails

Weihnachtsmärchen sind Geschichten, die in der Weihnachtszeit erzählt werden.

Frau Holle trank das bekannte Wolkenwasser, aber was trank man in den anderen Geschichten?

Unser Barmeister mixt mit den Teilnehmenden Cocktails (Drinks) aus solchen Geschichten nach.

Lassen Sie sich überraschen. Keine Ermäßigung

252_38510	Seminar	43 €
Leitung:	Thorsten Wegener, Barmeister	
Termin:	Fr, 12.12., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Cocktail & Dreams

Cocktails @ Dreams ist der Titel eines in Deutschland recht bekannten Films mit Tom Cruise aus den 80igern, indem er als Barkeeper mit seinem Freund, ebenfalls Barkeeper, das Mixen von Cocktails inszenierte. Der Film hat eine Reihe klassischer und neuer Drinks populär gemacht, denen die Teilnehmenden heute Abend nachschmecken können, wie z.B. Pink Elephant. Entdecken Sie heute Abend, frisch gemixt von unserem Barmeister für Sie, alte Klassiker neu.

keine Ermäßigung

261_38500	Seminar	44 €
Leitung:	Thorsten Wegener, Barmeister	
Termin:	Fr, 6.2., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Woodland Sauerland Gin

– lokal, regional –

Entdecken Sie gemeinsam den Gin aus dem Sauerland. Unser Barmeister inszeniert heute Abend tolle Drinks mit dem bekannten und von vielen sehr geschätzten Woodland-Gin für die Teilnehmenden. Keine Ermäßigung

261_38505	Seminar	44 €
Leitung:	Thorsten Wegener, Barmeister	
Termin:	Fr, 6.3., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	



Kräutercocktails

– Cocktails mit dem gewissen Etwas

Kräuter lassen sich wunderbar in die moderne Bar integrieren. Die Teilnehmenden erfahren heute Interessantes über die Einbindung von Kräutern in Cocktails. Denn Cocktails müssen nicht immer fruchtig und süß schmecken. Mit Kräutern verfeinerte Cocktails bieten echte Gaumenerlebnisse und wurden sogar früher speziell für Matrosen gemacht. Unser Barmixer mixt für Sie und Sie können probieren wie heimische Kräuter oder Alpen Kräuter Cocktails das gewisse Etwas verleihen können. Keine Ermäßigung

261_38510	Seminar	44 €
------------------	---------	------

Leitung: Thorsten Wegener, Barmeister
Termin: Fr, 27.3., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französische Eleganz

Ausgezeichnete Weiß-, Rosé- und Rotweine

Frankreich - Heimat der weltweit edelsten Weine

Die grande Nation hat nicht nur eine lange Weinbautradition, es ist auch heute noch das wichtigste und einflussreichste Weinland. Hier finden sich die berühmtesten Anbauggebiete – man denke nur an Bordeaux, an das Burgund oder die Champagne. Von hier stammen jene Sorten wie Pinot Noir und Chardonnay, Syrah, Cabernet Sauvignon, Merlot oder Sauvignon Blanc, die sich weltweit größter Beliebtheit erfreuen.

Wir geben heute Frankreich die Ehre und verkosten eine ausgezeichnete Auswahl an Weiß-, Rose- und Rotweinen. Lassen Sie uns herausfinden, welcher Wein am besten schmeckt. Abschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht oder ähnliches serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen. Keine Ermäßigung

252_38600	Seminar	43 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 19.9., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Wein und Käse – eine Harmonische Verbindung

Die Annahme, dass zu Käse Rotwein getrunken werden sollte, ist weit verbreitet. Doch nicht zu jeder Käsesorte ist ein Rotwein die optimale Empfehlung. Teilweise schmeckt ein Weißwein einfach besser. Diese Feinheiten werden an diesem Abend genüsslich erforscht und erschmeckt. Verkostet werden versch. Käse und Weine. Heraus kommt vielleicht ein ganz anderes Verständnis für eine gelungene Kombination. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen. Keine Ermäßigung

252_38605	Seminar	42 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 26.9., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Deutsche Weine

– unübertroffen gute Weiß- und Rotweine

Deutsche Weine sind angesagt wie nie! Und das gilt nicht nur für die deutsche Rebsorte schlechthin, den Riesling, sondern zunehmend auch für internationale weiße Sorten.

Auch deutsche Rotweine stehen mittlerweile auf den Karten vieler Restaurants – deutschlandweit und international. Unter den deutschen Winzern hat sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten viel getan. Charakterköpfe wie Schneider, Metzger oder Dreissigacker brachten ihre internationalen Erfahrungen und eine Menge Herzblut mit und haben den deutschen Weinbau wieder neu belebt. Mit jungen Winzern wie Jan Bollig, Gesinde Roll oder Tina Pfaffmann ist zudem schon die nächste Generation an den Start gegangen. Lassen Sie uns ein paar gute Tropfen verkosten und entscheiden Sie selbst, welchem Wein Sie den Vorzug geben. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o. ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. zur Verkostung mit dem Wein serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

252_38610	Seminar	44 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 10.10., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Hilfreiche Tipps für den Einkauf von Wein – Supermarkt oder Weinhandel?

Immer wieder beim Weineinkauf steht man vor der Entscheidung: Supermarkt oder Fachhandel?

Erhalten Sie von unserer Sommelière fachkundige Tipps für einen entspannten Einkauf und viele Hinweise, welcher Wein denn nun der Richtige ist. Erfahren Sie hilfreiche Do's und Dont's, die es bei der Auswahl zu beachten gilt, damit man nicht „nach dem Etikett auswählen muss“.

Sie verkosten dazu eine Auswahl verschiedener Weiß- und Rotweine aus den jeweiligen Einkaufsmöglichkeiten, um festzustellen, was besser oder sinnvoller ist. Abschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht oder ähnliches serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

252_38615	Seminar	42 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 14.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Festliche Weihnachtsweine zu Lachs, Gans und Ente

Weihnachten soll so schön wie möglich werden!

Ein besonderes Fest, ein besonderes Essen. Dazu gehört dann auch oft ein besonderer Sekt oder Wein.

Unsere Sommelière verkostet mit Ihnen einige exquisite Weiß- und Rotweine, damit Ihr Fest rundum gelingt. Wenn Sie dann noch als Aperitif einen sehr guten Sekt, Cremant oder Cava servieren, ist alles perfekt.

Lassen Sie sich die guten Tropfen schmecken und wählen dann das passende Getränk für Ihre Feier ganz entspannt.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

252_38620	Seminar	44 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 28.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Neue Welt – Weiß- und Rotweine aus Neuseeland, Australien, Chile und Südafrika

Als sich die großen Entdecker aus der Alten Welt aufmachten, um die neue zu entdecken und zu kolonialisieren, brachten sie Weinreben und den Weinbau auf den amerikanischen Kontinent, nach Australien, Chile, Neuseeland und Südafrika. Es entstanden Weine mit einer besonderen Stilistik.

Unsere Sommeliers präsentiert Ihnen eine exquisite und interessante Auswahl verschiedener Weiß- und Rotweine dieser Länder. Unter ihrer Anleitung können Sie die verschiedenen Sorten und Weinstile verkosten und vielleicht neue Favoriten kennenlernen und wählen? Viel Vergnügen! Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o. ähnliches zur Verfügung. Abschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

261_38600	Seminar	44 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 23.1., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Spanische Rotweine und Tapas – Vom Tinto bis zur Gran Reserva

Von Ebro bis Aragon bis Zentralspanien, von der Rioja bis zur Extremadura: Aus Tempranillo, Garnacha, Monastrell, Bobal und unzähligen anderen autochthonen und internationalen Sorten entstehen in Spanien Europäische Weinklassiker. Unsere Sommeliers erklärt das plausible, am Reifegrad der Weine orientierte Qualitätssystem und vermittelt einen genussvollen Einblick über die dynamische Weinlandschaft Spaniens. Insbesondere die spanischen Rotweine sind weltbekannt.

Gemeinsam wird eine schöne Auswahl dieser ausgezeichneten Rotweine verkostet und Sie können Ihre Favoriten wählen.

Haben Sie viel Vergnügen bei der Verkostung und guten Appetit bei den Tapas. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o. ähnliches zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

261_38605	Seminar	44 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 13.2., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Getränk Kunde Rosé – die große Auswahl – alle Farben

Unwiderstehliche Rosés für jeden Anlass: Picknick, Terrasse, Geburtstag oder einfach so. Die Provence ist die berühmteste Region für Roséweine. Aber auch in Deutschland, Italien, Österreich usw. werden hervorragende Produkte hergestellt. Roséwein ist eben der unkomplizierte Wein für jeden Anlass. Unsere Sommeliers präsentiert eine schöne Auswahl von den unterschiedlichsten Trauben. Allein die verschiedenen Farben der Weine sind schon ein Genuss und ein Geschmack! Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini oder ähnliches zur Verfügung. Abschließend wird ein kleiner Snack oder ein kleines Gericht serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

261_38610	Seminar	43 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 20.3., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Sauvignon Blanc – Weißwein von Welt

Die Weine dieser weltweit angebauten Rebsorte schmecken lebhaft und intensiv. In Europa und Südamerika sind sie oft herb und frisch. Aus den pazifischen Weinbauregionen kommen Sauvignon Blancs mit exotischer Frucht und dezenter Säure. Auch die Steiermark in Österreich hat sich einen Ruf als Herkunft für spitzenklassige, trocken ausgebaute Sauvignon Blancs erarbeitet. Spitzenreiter ist der Wein aus dem Sancerre! In den letzten Jahren haben auch deutsche Winzer angefangen, verstärkt auf die beliebte Rebsorte zu setzen. Zu Fisch, auch als Sushi, oder hellem Fleisch ist Sauvignon Blanc ein hervorragender Begleiter. Probieren Sie mit unserer Sommeliers ausgewählte Sauvignon Blancs und lernen Sie die unterschiedlichen Wein-Stile der Länder kennen. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o. ä. zur Verfügung. Abschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. serviert.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe mitbringen, keine Ermäßigung

261_38615	Seminar	42 €
------------------	---------	------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 17.4., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

IMMER UP-TO-DATE

Täglich mit dem
digitalen IKZ.

Jetzt testen

IKZ

4 Wochen
nur

9,99 €*



Für nähere Information
einfach den QR-Code scannen,
informieren und direkt bestellen.

* wird automatisch verlängert



Fremdsprachen – Integration



Fremdsprachen - Integration

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Claudia Weigel, M.A.

Verwaltung

Claudia Freund

T: 02371 217-1945

T: 02371 217-1947



Einstufungsberatung

Bei Vorkenntnissen in einer Fremdsprache empfiehlt die vhs die telefonische Beratung für Sprachkurse aller Art:

Kontakt: Claudia Weigel, T: 02371 217 - 1945,

Claudia.Weigel@iserlohn.de

(nicht während der Schulferien)

Einstufungstests

Der kostenlose und seriöse Einstufungstest für DEUTSCH, ENGLISCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH UND SPANISCH unter www.sprachtest.de gibt bereits nach 15 Minuten Auskunft über das aktuelle Sprachniveau.

Nach Abschluss des Sprachtests wird an den Teilnehmenden eine Ergebnis-E-Mail zugesandt, aufgeschlüsselt nach Lese- und Hörverständnis und Wortschatz und Grammatik, sowie ein Zertifikat im PDF-Format zum Ausdrucken. Die Bewertung erfolgt nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des international anerkannten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER), nach dem ebenfalls zur schnelleren Orientierung das Kurssystem des Programmbereichs Sprachen aufgebaut ist.

Aufbau des Sprachkurssystems

Alle Volkshochschulen bieten ein mehrstufiges Kurssystem an, das nach den sechs Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) aufgebaut ist (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Diese Kompetenzstufen sind für die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben genau definiert und ermöglichen die Vergleichbarkeit von Fremdsprachenkenntnissen, egal wo und auf welchen verschiedenen Lernwegen sie erworben wurden.

Alle Fremdsprachenlehrwerke sind auf den GER abgestimmt:

A1-A2: elementare Sprachverwendung

B1-B2: selbstständige Sprachverwendung

C1-C2: kompetente Sprachverwendung

Bei einem Fremdsprachenkurs, der einmal wöchentlich stattfindet, benötigen Sie für eine Kompetenzstufe (z.B. A1) ca. vier bis fünf Semester.

Welche Kompetenzen Sie am Ende der einzelnen Niveausstufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der unten stehenden Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der vhs“ entnehmen.

Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der vhs Iserlohn

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Stufe	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben	Kursstufen vhs Iserlohn
A1	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen	Grundstufe
A2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	Aufbaustufe
B1	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	Abschlussstufe (Zertifikatsstufe)
B2	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	Mittelstufe
C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	Oberstufe
C2	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken	Oberstufe



Was lernen Sie?

- Verständigung im Alltag, Beruf und auf Reisen
- hauptsächlich Hören und Sprechen
- auch Lesen und Schreiben
- Verstehen anderer Kulturen
- Lerntechniken und Strategien für das Fremdsprachenlernen

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht und Teilnehmendeorientiert
- in entspannter Atmosphäre
- kommunikativ
- (lern)zielgerichtet
- handlungs- und praxisorientiert
- mit aktuellen Lehrwerken und Medien

Wer unterrichtet?

Engagierte Lehrkräfte

- aus dem In- und Ausland
- mit muttersprachlicher oder hoher Sprachkompetenz
- mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch Studium oder Fortbildungen
- mit einem breiten Methodenrepertoire

Welche Kursformen?

- Standardkurse einmal wöchentlich (vormittags, nachmittags, abends)
- Kompaktkurse (z.B. eine Intensivwoche als Bildungsurlaub)
- Kurse in Kleingruppen nach Absprache

Welche Sprachenzertifikate?

Zahlreiche Volkshochschulen in NRW sind akkreditierte Prüfungszentren für die „Europäischen Sprachenzertifikate“ der telc gGmbH, Cambridge-Prüfungen sowie Deutschprüfungen des Goethe-Instituts. Die Termine und Prüfungsorte sind auf der Website des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW unter folgendem Link publiziert:

<https://www.vhs-nrw.de/sprachenzertifikate/>

Welcher Service?

- Individuelle, kostenlose und unverbindliche Einstufungs- und Prüfungsberatung
- Beratung für das Tandemlernen:
<https://www.vhs-tandem.de>
- maßgeschneiderte Firmensprachkurse
(T: 02371 217 - 1945, Claudia.Weigel@iserlohn.de)

NEU IM PROGRAMMBEREICH

Mo, 15.9.25, 19.30 Uhr: Englischsprachiges Online-Interview: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ), siehe Kursnr. 252_40695

Mi, 29.10.25, 18 Uhr: Vortrag in leichtem Englisch: PENNSYLVANIA – historical insights and tourism, siehe Kursnr. 252_40696

Mi, 17.9.25, 18.30 Uhr: Schwedisch-Anfängerinnen und Anfängerkurs, siehe Kursnr. 252_42000

Do, 27.11.25, 18.30 Uhr: Vortrag in leichtem Spanisch: Tradiciones de Navidad en el mundo hispanohablante, siehe Kursnr. 252_42250

Mi, 17.9.25, 17.30 Uhr: Türkisch-Anfängerinnen und Anfängerkurs, siehe Kursnr. 252_42400

Mi, 20.5.26, 18.30 Uhr: Internationale Sprachentische: Eine Sprache – ein Tisch – viele reale Begegnungen, siehe Kursnr. 261_40001

Mi, 4.2.26, 19.15 Uhr: Kroatisch für unterwegs: Einstieg in Sprache und Kultur, siehe Kursnr. 262_42199

Sprachenübergreifende Angebote

Pop-Projektchor der vhs Iserlohn – mit Jens Dreesmann

Mit leichten zwei- bis dreistimmigen Arrangements bekannter Popsongs bringt Jens Dreesmann den vhs-Chor für jedermann und jede Frau zum Klingen und Grooven. Übungen zur Rhythmik, Stimmbildung und Körperarbeit werden regelmäßig in die Proben integriert. Chorerfahrung ist erwünscht. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich aber hilfreich.

252_40000	Kurs	77 €
-----------	------	------

Leitung:	Jens Dreesmann
Termin:	Di, 2.9. bis 2.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_40000	Kurs	89 €
-----------	------	------

Leitung:	Jens Dreesmann
Termin:	Di, 20.1. bis 5.5., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Internationale Sprachentische: Eine Sprache – ein Tisch – viele reale Begegnungen

Das Prinzip dieser internationalen und kostenlosen Veranstaltung ist denkbar einfach: Für die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch etc. gibt es je einen Tisch. Dort treffen sich Muttersprachler/innen und Nichtmuttersprachler/innen, um genau diese eine Sprache zu praktizieren. Spontaner und authentischer geht es nicht. Aber Vorsicht, es könnte passieren, dass Sie bei diesem großen Spaß auch etwas lernen. Getränke und und etwas zum Knabbern gibt es auch. Bitte melden Sie sich bis zum 8.5.2026 per E-Mail unter vhs@iserlohn.de oder telefonisch unter 02371 - 217-1943 an, damit sicher gestellt ist, dass für jede gewünschte Sprache genügend Interessent/innen vorhanden sind.

261_40001	Sonderveranstaltung	entgeltfrei
-----------	---------------------	-------------

Leitung:	Claudia Weigel
Termin:	Mi, 20.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2
	Anmeldung erwünscht bis 8.5.26

Deutsch als Fremdsprache Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse

Die Volkshochschule Iserlohn ist anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen, Deutschprüfungen, Einbürgerungstests und Berufssprachkursen.



Allgemeine Integrationskurse bestehen aus einem Sprachkursanteil von 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs von 100 Unterrichtsstunden. Sie enden mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LID). Je nach Herkunftsland und Aufenthaltsstatus entscheidet das BAMF, die Ausländerbehörde, das Jobcenter oder das Sozialamt über den Zugang zum Integrationskurs. Weitere Informationen sind unter www.bamf.de zu finden.

Preise pro 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten)

Teilnehmende mit Verpflichtung/Berechtigung:

229,00 Euro Kostenbeitrag (ohne Ermäßigung)

0,00 Euro mit ALG II, Sozialhilfe oder mit Härtefallregelung

Teilnehmende OHNE Verpflichtung / Berechtigung: 229,00 Euro (Selbstzahlerpreis ohne Ermäßigung bei freien Plätzen)

Die einzelnen Kursmodule müssen jeweils vor Beginn vollständig bezahlt werden.

Telefonische Beratung mit Terminvergabe:

Kontakt: Claudia Weigel, T: 02371 217 - 1945

(nicht während der Schulferien)

Wir beraten Sie kostenlos, klären, ob Sie förderberechtigt sind und führen einen verpflichtenden Einstufungstest durch.

Da dies viel Zeit in Anspruch nimmt, können wir nur Einzeltermine vergeben.

Für den obligatorischen Einstufungstest erhalten Sie bei der Beratung einen gesonderten Termin.

Berufssprachkurse

(nach § 45a Aufenthaltsgesetz)

Nach dem Integrationskurs können Sie weiter Deutsch lernen, um einen Arbeitsplatz zu finden oder eine Ausbildung zu machen. Dies geht in den so genannten Berufssprachkursen, die vom BAMF gefördert werden. Dafür brauchen Sie einen Berechtigungsschein von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter.



Starttermin in Planung:

Oktober / November 2025:

Berufssprachkurs (B2)

Einbürgerung

Politischer Einbürgerungstest

ANMELDESCHLUSS: jeweils 4 Wochen vor dem Prüfungstermin
Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Reisepass bzw. Personalausweis mit. Zahlung und Anmeldung vor Ort in bar.

Einbürgerungstest

252_40405	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Di, 30.9., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
252_40406	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Di, 4.11., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
252_40407	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Do, 11.12., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_40405	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Do, 12.2., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_40406	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Do, 16.4., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_40407	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Do, 28.5., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_40408	Prüfung	30 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Do, 9.7., 14.30 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sprachnachweis für die Einbürgerung

Prüfung: Zertifikat Deutsch B1

Sprachprüfung für die Einbürgerung sowie international anerkanntes B1-Zertifikat nach ca. 600 Ustd Deutsch. Getestet werden das Leseverstehen, Wortschatz/Grammatik, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck (Brief) sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit auf Grundstufenniveau. Anmeldungen zu dieser Zertifikatsprüfung müssen zum jeweils unten angegebenen Termin beim Prüfungszentrum der vhs Iserlohn erfolgt sein. Die Anzahl der Prüfungsplätze ist begrenzt. Anmeldungen nach diesem Termin werden nur noch mit einer zusätzlichen Nachmeldegebühr entgegengenommen. Eine Zulassung zur Prüfung erfolgt nur nach Barzahlung der Prüfungsgebühr in der vhs. Einen kostenlosen Modelltest finden Sie unter folgender Internetadresse: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html#>

252_40408	Prüfung	175 €
Leitung:	N.N.	
Termin:	Fr, 21.11., 10 - 18 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
	Anmeldung erforderlich bis Di, 28.10.2026	
261_40409	Prüfung	175€
Leitung:	N.N.	
Termin:	Fr, 3.7., 10 - 18 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
	Anmeldung erforderlich bis Mi, 10.06.2026	



Deutsch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Deutsch-B1-Wiederholungskurs – für Selbstzahlende

Dieser Kurs ist besonders für Personen geeignet, die schon einmal einen Deutschkurs auf B1-Niveau besucht und das Zertifikat Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer A/B1 nicht bestanden haben.

Sie wiederholen die wichtigsten grammatischen Strukturen, den Alltagswortschatz und trainieren das Schreiben von Texten. Dieser Kurs wird NICHT vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Jobcenter gefördert.

252_40470	Kurs	118 €
-----------	------	-------

Leitung: Julia Keune
Termin: Mi, 17.9. bis 17.12., 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40470	Kurs	185 €
-----------	------	-------

Leitung: Julia Keune
Termin: Mi, 4.3. bis 24.6., 17.30 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Deutsch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Allgemeiner Deutsch-B2-Kurs – abends

Für diesen Kurs benötigen Sie abgeschlossene Kenntnisse auf dem B1-Kompetenzniveau.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung eine Kopie Ihres B1-Zertifikats mit. Falls Sie in der Vergangenheit keine B1-Prüfung abgelegt haben, nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmbereichsleitung (02371 - 217-1945) auf. Die Kursgebühr kann in Raten gezahlt werden. Bei Kursabbruch erfolgt keine Erstattung der nicht besuchten Termine. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

252_40480	Kurs	377 €
-----------	------	-------

Leitung: Karolina Winkler
Termin: Mo, 22.9. bis 29.6., 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Deutsch-Oberstufe (Lernziel C1)

telc Deutsch-C1-Prüfung – allgemeinsprachliches Deutsch

Diese allgemeinsprachliche C1-Prüfung bestätigt Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau in Wort und Schrift. Weitere Informationen sind auf der telc-Website unter <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-c1> zu finden. Vor der Prüfung sollte ein Vorbereitungskurs auf C1-Niveau besucht worden sein.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss am 12.11.2025. Die Prüfungsgebühr muss in bar entrichtet werden.

252_40491	Prüfung	180 €
-----------	---------	-------

Leitung: N.N.
Termin: Fr, 12.12., 10 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Deutsch-C1-Jahreskurs - für Selbstzahlende

Dieser Jahreskurs ist für Interessierte geeignet, die bereits gute B2-Kenntnisse besitzen und bei der Anmeldung zum Kurs ein gültiges B2-Zertifikat vorlegen können. Im Dezember kann bei ausreichender Interessentenzahl zusätzlich eine telc Deutsch C1-Prüfung (allgemein) an der vhs Iserlohn abgelegt werden (Prüfungsgebühr: ca. 180,00 €).

Für diesen Jahreskurs gibt es keine Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ratenzahlung ist möglich. Wenn Sie den Kurs abbrechen, erfolgt keine Erstattung der nicht besuchten Termine.

261_40490	Kurs	401 €
-----------	------	-------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Mi, 4.2. bis 25.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Deutsche Gebärdensprache Online-Schnupperkurs

Mit dem Behindertengleichstellungsgesetz wurde die Deutsche Gebärdensprache als vollwertige Sprache anerkannt und wird in Deutschland von ca. 200.000 Menschen, davon 80.000 Gehörlosen, verwendet.

Ebenfalls zählt die Gebärdensprache aufgrund ihrer visuellen Kommunikation zu einer der faszinierendsten Sprachen, die gleichzeitig fest in Deutschland verankert ist und quasi direkt nebenan genutzt wird. Mit der Umsetzung der UN Behindertenrechtskonvention wird die Inklusion von Gehörlosen Menschen immer wichtiger. Dadurch stieg und steigt weiterhin der Bedarf an Gebärdensprachkursen. Dieser Online-Kurs vermittelt die absoluten Basics des Fingeralphabets, die Funktion der Mimik und führt in die Kultur gehörloser Menschen ein.

252_42800W	Online-Schnupperseminar	27,50 €
------------	-------------------------	---------

Leitung: Heiko Burak
Termin: Sa, 22.11., 9 - 11.15 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Englisch

Englisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Easy English – für Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen (A1)

Dieser sehr niedrigschwellige Kurs bietet allen Interessierten einen sanften und langsamen Wiedereinstieg in die englische Sprache auf der niedrigsten Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Für Personen ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.

252_40605	Kurs	77 €
-----------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40605	Kurs	83 €
-----------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Di, 3.2. bis 12.5., 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Grundkurs (Ende A1)

252_40609	Kurs	91 €
------------------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Englisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

252_40610	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Mo, 15.9. bis 15.12., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_40610	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Mo, 2.2. bis 1.6., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_40611	Kurs	98 €
------------------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Di, 3.2. bis 12.5., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

252_40612	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Di, 2.9. bis 16.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_40612	Kurs	113 €
------------------	------	-------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Di, 3.2. bis 23.6., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-Aufbaukurs (Ende A2)

252_40613	Kurs (Kleingruppe)	70 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Do, 18.9. bis 4.12. (nicht am 2.10.), 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-A2/B1-Brückenkurs

261_40613	Kurs (Kleingruppe)	99 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Do, 5.2. bis 28.5. (nicht am 5.3.), 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch für die Reise (A2/B1)

252_40614	Kurs (Kleingruppe)	77 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 15.9. bis 1.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Englisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

252_40620	Kurs (Kleingruppe)	110 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mi, 3.9. bis 3.12., 18.15 - 19.45 Uhr,
12 Termine, 24 Ustd
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_40620	Kurs (Kleingruppe)	110 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mi, 4.2. bis 6.5., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch für die Reise (B1)

261_40622	Kurs (Kleingruppe)	92 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 2.2. bis 18.5. (nicht am 2.3.), 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

252_40621	Kurs (Kleingruppe)	95 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Mo, 15.9. bis 15.12., 17.20 - 18.50 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_40621	Kurs (Kleingruppe)	110 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Mo, 2.2. bis 1.6., 17.20 - 18.50 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Englisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Englisch-Mittelstufenkurs (Anfang B2) – in Letmathe

261_40631	Kurs	113 €
------------------	------	-------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mo, 2.2. bis 29.6., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

Englisch-Mittelstufenkurs (Mitte B2)

252_40632	Kurs	75 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Di, 16.9. bis 16.12., 8.45 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2,

261_40632	Kurs	87 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Di, 3.2. bis 19.5., 8.45 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2



Englisch- Auffrischkurse

Activate and pep up your English on A2 Level

Sie hatten vor langer Zeit Englischunterricht in der Haupt- oder Realschule und glauben, dass Sie alles vergessen haben? No problem. Mit diesem Kurs wiederholen Sie gezielt die nützlichsten kommunikativen Redemittel, vertiefen den relevanten Wortschatz sowie die passende Grammatik. Und das ganze mit Spaß. Erfahren Sie Neues über Famous people, English worldwide, Work-life balance u.v.m.

252_40650	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Jelena Rados
Termin: Mi, 17.9. bis 10.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40650	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Jelena Rados
Termin: Mi, 4.2. bis 20.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Brush up your English on B1 Level – in Letmathe

252_40651	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mo, 8.9. bis 15.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

English B1 Refresher Course – in the Morning

252_40652	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Di, 16.9. bis 16.12., 10.40 - 12.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40652	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Di, 3.2. bis 19.5., 10.40 - 12.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

English B1 Refresher Course – in the Evening

252_40653	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Do, 18.9. bis 18.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40653	Kurs	87 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: Do, 5.2. bis 28.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch- Konversationskurse (A2, B1, B2)

Please pass me the butter – Englisch in Alltagssituationen (A1/A2) - 14-täglich

Let's talk – let's practice everyday situations: in a restaurant, holiday situations ... free talking at A2 level.

252_40681	Kurs	40 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: (25.9., 9.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.),
6 Termine, 12 Ustd
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40681	Kurs	47 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: (12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 23.4., 7.5., 21.5.)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

READ ON and Conversation (B1)

Dieser Konversationskurs richtet sich an Interessierte mit Englischkenntnissen auf Realschulniveau, die beginnen möchten, frei auf Englisch zu sprechen. Im Unterricht wird die monatlich erscheinende Sprachzeitung READ ON mit vereinfachten Zeitungsartikeln und Vokabelerklärungen zugrunde gelegt. Ein kostenloses Probeexemplar kann unter <https://www.sprachzeitungen.de/easy-english/gratis-probeexemplar.html> bestellt werden. An einigen Terminen, die noch bekannt gegeben werden, wird die Dozentin nicht persönlich im Kurs anwesend sein, sondern online zum Präsenzunterricht zugeschaltet. Bitte mitbringen: Zeitschrift „Read On“

252_40684	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Gillian Urban
Termin: Mi, 10.9. bis 17.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40684	Kurs	119 €
------------------	------	-------

Leitung: Gillian Urban
Termin: Mi, 4.2. bis 24.6., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Conversation & More – in the Morning (B2)

Konversationskurs für Interessierte mit Schulenglischkenntnissen auf Abiturniveau.

An einigen Terminen, die noch bekannt gegeben werden, wird die Dozentin nicht persönlich im Kurs anwesend sein, sondern online zum Präsenzunterricht zugeschaltet.

252_40686	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Gillian Urban
Termin: Di, 9.9. bis 16.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40686	Kurs	119 €
------------------	------	-------

Leitung: Gillian Urban
Termin: Di, 3.2. bis 30.6., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Advanced Conversation Course (B2) – 14-tägig

Let's talk about anything and everything under the sun - have fun ... in English! Just come along and practice speaking English.

252_40687	Kurs	38 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: (18.9., 2.10., 30.10., 13.11., 27.11.)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40687	Kurs	51 €
------------------	------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans
Termin: (5.2., 19.2., 5.3., 19.03., 16.04. 30.4., 28.5.)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englischsprachige Vorträge

Englischsprachiges Online-Interview: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ) – in Kooperation mit vhs.wissen live –

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. Der ZOOM-Link zur Veranstaltung wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zu gemailt.

252_40695W	Online-Vortrag	entgeltfrei
-------------------	----------------	-------------

Leitung: Prof. Dr. Joseph Stiglitz
Termin: Mo, 15.9., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Vortrag in leichtem Englisch: PENNSYLVANIA – historical insights and tourism

Jon Strausser, ein amerikanischer Historiker, der in Iserlohn lebt, wird uns in diesem englischsprachigen Vortrag durch seinen Heimatstaat Pennsylvania führen. Von der Gründung über die Schrecken des Amerikanischen Bürgerkriegs bis hin zur Gegenwart werden wir viele interessante Fakten über die Bedeutung dieses Bundesstaates erfahren – mit seiner deutsch geprägten Bevölkerung und religiösen Toleranz gegenüber Gruppen wie den schweizerisch-deutschen Amischen, die seit 1750 in Pennsylvania leben. Es gibt bedeutende Städte wie Philadelphia und Pittsburgh sowie idyllische Dörfer wie Gettysburg, Schauplatz der entscheidendsten Schlacht in der kurzen Geschichte Amerikas. Dank seiner Nähe zu Washington D.C. und New York City ist Pennsylvania ein Traumziel für Urlauber. Auch Naturliebhaber kommen in den zahlreichen State Parks Pennsylvanias auf ihre Kosten. Anmeldung erwünscht bis 10.10.2025

252_40696	Vortrag	8 €
------------------	---------	-----

Leitung: Jon Strausser
Termin: Mi, 29.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Kochseminare

English Tea time: Scones, Cakes, Cookies & Co

Join us and create an English Etagère with teatime favourites (sandwiches and cakes) while talking in English. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Restebehälter

252_40697	Seminar	47 €
------------------	---------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans / Sabine Westhelle
Termin: So, 9.11., 14 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

English Everyday Cooking

Bei diesem Kochseminar in einfachem Englisch lernen Sie unter anderem die Vielfalt traditioneller englischer Hausmannskost von herzhaft bis süß kennen: Lassen Sie sich von den „klingenden“ Namen der köstlichen kleinen Gerichte nicht verwirren: „toad in the hole“ (Kröte im Loch), „Welsh Rarebits“ (Walisische Raritäten), „Bubble & Squeak“ (Blase & Quietschen), „Eton Mess“ (Eton-Chaos) und „Spotted Dick“ (gesprenkelter Pudding). Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Restebehälter

261_40697	Seminar	47 €
------------------	---------	------

Leitung: Christine Ueberacker-Evans / Sabine Westhelle
Termin: Fr, 13.3., 16 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französisch

Französisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Französisch-Déjà-vu für Wiedereinsteigende (A1/A2)

Déjà-vu heißt „schon gesehen“ – und genau das spiegelt die Idee dieses Kurses mit dem gleichnamigen Lehrwerk wider: Sie werden vergessenen Wortschatz zu Alltagsthemen und Strukturen, die Ihnen irgendwie bekannt vorkommen, auffrischen und vertiefen und dabei viel Neues über Frankreich und die französischsprachige Welt erfahren.

252_40801	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 15.9. bis 8.12., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40801	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 2.2. bis 8.6., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

SPRACHSCHULE
GABRIELE RÖLLECKE


Cambridge Assessment
 English



★ **Intensiv-Vorbereitungskurs in Klasse 4: Fit für Klasse 5**

★ **Erfolg von Anfang an durch gezielte Klassenarbeitsvorbereitung**

★ **Erste Klasse bis Abitur: Reading, Writing, Conversation, Grammar**

★ **Cambridgeprüfungen ab Grundschule**

★ **Englisch und Musik für Kindergartenkinder**



(0174) 3 77 71 33 | www.sprachschuleroellecke.de



Französisch-Grundkurs (Ende A1)

252_40802	Kurs	83 €
-----------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 1.9. bis 8.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Französisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

261_40810	Kurs	95 €
-----------	------	------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 2.2. bis 8.6., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französisch-Konversationskurse

Conversation en français – le matin (B1)

Kurze Wiederholung der französischen Grammatik sowie Diskussion über aktuelle Themen in leichtem Französisch.

252_40851	Kurs	65 €
-----------	------	------

Leitung: Fatima Mhaimah
Termin: Mi, 3.9. bis 19.11., 10.30 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40851	Kurs	65 €
-----------	------	------

Leitung: Fatima Mhaimah
Termin: Mi, 4.2. bis 22.4., 10.30 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch

Italienisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Italienisch Grundkurs – ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen konzipiert, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Sollten Sie schon einmal einen Italienischkurs besucht haben, lassen Sie sich bitte unter 02371 . 217-1945 beraten.

252_40900	Kurs	71 €
-----------	------	------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 18.9. bis 11.12., 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch Grundkurs (2. Semester, A1)

Für diesen Fortsetzungskurs benötigen Sie Vorkenntnisse von einem Semester.

261_40900	Kurs	83 €
-----------	------	------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 5.2. bis 18.6. (nicht am 16.4., 23.4., 30.4.)
18.45 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Grundkurs (Mitte A1)

252_40902	Kurs	89 €
-----------	------	------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Do, 4.9. bis 18.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Grundkurs (Mitte A1)

261_40902	Kurs	89 €
-----------	------	------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Do, 5.2. bis 28.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Italienisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

252_40921	Kurs (Kleingruppe)	93 €
-----------	--------------------	------

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40921	Kurs (Kleingruppe)	93 €
-----------	--------------------	------

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 3.2. bis 5.5., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Abschlusskurs (Ende B1)

252_40920	Kurs	77 €
-----------	------	------

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 16.40 - 18.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch Brückenkurs B1/B2

261_40920	Kurs	89 €
-----------	------	------

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 3.2. bis 19.5., 16.40 - 18.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Konversationskurse

Conversazione Italiana (A1/A2)

Facciamo conversazione, grammatica, cultura, giochi e temi attuali. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

252_40940	Kurs (Kleingruppe)	98 €
-----------	--------------------	------

Leitung: Annette Petereit
Termin: Mi, 10.9. bis 3.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40940	Kurs (Kleingruppe)	107 €
-----------	--------------------	-------

Leitung: Annette Petereit
Termin: Mi, 25.2. bis 27.5., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

„Italiano per passatempo“ (B1)

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

252_40941	Kurs (Kleingruppe)	98 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Annette Petereit
Termin: Do, 11.9. bis 4.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_40941	Kurs (Kleingruppe)	107 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Annette Petereit
Termin: Do, 26.2. bis 11.6., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Japanisch

Japanisch-Grundkurs (5. Semester, A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der japanischen Schriftzeichen „Hiragana“ und „Katakana“.

Durch Hör- und Sprechübungen können Sie sich in verschiedenen Situationen austauschen und etwas über das Leben und die Kultur Japans erfahren. Der Kurs findet zeitweise Online statt.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

252_41001	Kurs (Kleingruppe)	99,50 €
------------------	--------------------	---------

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Do, 4.9. bis 4.12., 19.30 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_41001	Kurs (Kleingruppe)	99,50 €
------------------	--------------------	---------

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Do, 12.2. bis 21.5., 19.30 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Japanisch-Aufbaukurs (A2)

Für Interessierte mit abgeschlossenen A1-Vorkenntnissen und Kenntnissen der japanischen Schriftzeichen „Hiragana“ und „Katakana“. Geübt wird Alltagskommunikation z. B. Gespräche über die Familie, den Beruf und die Stadt. Der Kurs findet zeitweise online statt.

252_41002	Kurs (Kleingruppe)	115,40 €
------------------	--------------------	----------

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Do, 4.9. bis 4.12., 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_41002	Kurs (Kleingruppe)	115,40 €
------------------	--------------------	----------

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Do, 12.2. bis 30.4., 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Kroatisch

Kroatisch für unterwegs: Einstieg in Sprache und Kultur

Neben praxisorientierten Redewendungen und Grammatik in kleinen Häppchen erhalten Sie in diesem Kroatischkurs von der muttersprachlichen Dozentin viele Insider-Tipps und nützliche landeskundliche Informationen.

261_41100	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Jelena Rados
Termin: Mi, 4.2. bis 20.5., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Niederländisch

Niederländisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Niederländisch-Grundkurs

– ohne Vorkenntnisse

Dieser Niederländischkurs ist für Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

252_41400	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 18.9. bis 11.12., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Niederländisch-Grundkurs

(2. Semester A1)

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse von ca. einem Semester erforderlich.

261_41400	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 5.2. bis 18.6., 17 - 18.30 Uhr,
(nicht am 16.+23+30.04.)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Niederländisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Niederländisch-A2/B1-Brückenkurs

252_41411	Kurs	68 €
------------------	------	------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Mo, 15.9. bis 1.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Niederländisch- Abschlussstufe (Lernziel B1)

Niederländisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

261_41420	Kurs	99,50 €
------------------	------	---------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Mo, 23.2. bis 22.6., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Niederländisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

252_41421	Kurs (Kleingruppe)	77 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Di, 16.9. bis 2.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_41421	Kurs (Kleingruppe)	113 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Di, 24.2. bis 23.6., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Niederländisch-Abschlusskurs (Ende B1)

252_41422	Kurs	65 €
------------------	------	------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Mi, 17.9. bis 3.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_41422	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Mi, 25.2. bis 17.6., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Niederländisch-Konversationskurse

Nederlandse lichte conversatie in de ochtend (B2)

252_41450	Kurs (Kleingruppe)	89 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Di, 16.9. bis 2.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_41450	Kurs (Kleingruppe)	106 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Johanna Steiner-Knigge
Termin: Di, 24.2. bis 2.6., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Polnisch

Polnisch A1/A2-Brückenkurs

252_41705	Kurs	83 €
------------------	------	------

Leitung: Bozena Elzbieta Kubik
Termin: Do, 4.9. bis 11.12. (nicht am 2.10.), 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_41705	Kurs (Kleingruppe)	89 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Bozena Elzbieta Kubik
Termin: Do, 12.2. bis 28.5., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Online-Polnisch-Brückenkurs (A2/B1)

252_41710W	Kurs (Kleingruppe)	97 €
-------------------	--------------------	------

Leitung: Renata Gargas Altröck
Termin: Do, 4.9. bis 27.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

261_41710W	Kurs (Kleingruppe)	97 €
-------------------	--------------------	------

Leitung: Renata Gargas Altröck
Termin: Do, 5.2. bis 30.4., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Russisch

Russisch-Grundkurs – ohne Vorkenntnisse

In diesem Anfängerinnen und Anfängerkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen Sie das kyrillische Alphabet, die absolute Basisgrammatik und die ersten nützlichen Redewendungen für den Alltag und für unterwegs.

261_41900	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Dinara Starostin
Termin: Mi, 4.2. bis 20.5., 19.40 - 21.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Russisch-Grundkurs (4. Semester, A1)

252_41901	Kurs (Kleingruppe)	94 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Dinara Starostin
Termin: Mi, 3.9. bis 3.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Russisch-Grundkurs (5. Semester, A1)

261_41901	Kurs (Kleingruppe)	94 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Dinara Starostin
Termin: Mi, 4.2. bis 6.5., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Schwedisch

Schwedisch-Grundkurs – ohne Vorkenntnisse

Dieser Anfängerinnen und Anfängerkurs ist für Interessierte ohne systematische Vorkenntnisse geeignet.

252_42000	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Martina Seekatz
Termin: Mi, 17.9. bis 10.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Schwedisch-Grundkurs (2. Semester, Lernziel A1)

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

261_42000	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Martina Seekatz
Termin: Mi, 4.2. bis 20.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



Spanisch

Spanisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Spanisch Grundkurs - ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen ohne Vorkenntnisse konzipiert. Sollten Sie schon einmal an Spanischunterricht teilgenommen haben, lassen Sie sich bitte unter 02371 . 217-1945 beraten.

252_42200	Kurs	65 €
------------------	------	------

Leitung: Daimara América Bermúdez Ochoa
Termin: Fr, 5.9. bis 28.11., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

252_42201	Kurs	71 €
------------------	------	------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 16.9. bis 9.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42200	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Belinda Gröger
Termin: Di, 17.2. bis 16.6., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Grundkurs (2. Semester, A1)

Für diesen Spanischkurs werden Vorkenntnisse von ca. einem Semester benötigt.

252_42202	Kurs	77 €
------------------	------	------

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 2.9. bis 2.12., 19.30 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42201	Kurs	95 €
------------------	------	------

Leitung: Daimara América Bermúdez Ochoa
Termin: Fr, 6.2. bis 19.6., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42204	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 3.2. bis 19.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Grundkurs (3. Semester, A1)

Für diesen Spanischkurs werden Vorkenntnisse von ca. zwei Semestern benötigt.

261_42202	Kurs	89 €
------------------	------	------

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 3.2. bis 19.5., 19.30 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch Grundkurs (Mitte A1)

In diesem Kurs bauen Sie solide Grundkenntnisse auf, vertiefen und erweitern Wortschatz, Sprech- und Lesevermögen sowie Grammatik. Und selbstverständlich beschäftigen wir uns auch mit der spanischen, lateinamerikanischen sowie südamerikanischen Kultur und Lebensart.

252_42203	Kurs (Kleingruppe)	105 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Francine Gruber
Termin: Do, 4.9. bis 11.12. (nicht am 11.9, 27.11.), 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42203	Kurs (Kleingruppe)	114 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Francine Gruber
Termin: Do, 5.2. bis 7.5., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Grundkurs (Ende A1)

252_42204	Kurs (Kleingruppe)	77 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 15.9. bis 1.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Spanisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

261_42210	Kurs (Kleingruppe)	92 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 2.2. bis 11.5. (nicht am 2.3.), 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Spanisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

252_42220	Kurs (Kleingruppe)	70 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mi, 17.9. bis 3.12. (nicht am 1.10.), 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42220	Kurs (Kleingruppe)	106 €
------------------	--------------------	-------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mi, 4.2. bis 27.5. (nicht am 4.3.), 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

Spanisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

252_42221	Kurs (Kleingruppe)	98 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Mo, 1.9. bis 24.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2

261_42221	Kurs (Kleingruppe)	98 €
------------------	--------------------	------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Mo, 2.2. bis 4.5., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsfplatz 2



Spanisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Spanisch-Mittelstufenkurs (B2)

252_42230 Kurs (Kleingruppe) 106 €

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Do, 4.9. bis 20.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_42230 Kurs (Kleingruppe) 106 €

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Do, 5.2. bis 23.4., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch- Konversationskurse

Spanisch – leichte Konversation (B1)

252_42240 Kurs (Kleingruppe) 107 €

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 2.9. bis 18.11., 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

261_42240 Kurs (Kleingruppe) 107 €

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 3.2. bis 21.4., 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanischsprachige Vorträge

Vortrag in leichtem Spanisch: Tradiciones de Navidad en el mundo hispanohablante

In der spanischsprachigen Welt geht es zu Weihnachten alles andere als besinnlich zu. Tauchen Sie ein in die heitere Weihnachtsatmosphäre mit besonderen Weihnachtsbräuchen von Spanien bis zu den zahlreichen Ländern des amerikanischen Kontinents. Der aus Argentinien stammende Referent, Franco Tous, wird in einfachem Spanisch u.a. erklären, was es in der Weihnachtszeit mit dem „Dicken“ auf sich hat, welche besondere Bedeutung die „Heiligen Drei Könige“ haben und warum Trauben zum Jahreswechsel so wichtig sind. Lassen Sie sich verblüffen. Anmeldung erwünscht bis 20.11.

252_42250 Vortrag 7 €

Leitung: Franco Tous
Termin: Do, 27.11., 18.30 - 19.30 Uhr, 1 Ustd
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Türkisch

Türkisch-Grundkurs – ohne Vorkenntnisse

Es gibt sehr viele gute Gründe, in Deutschland Türkisch zu lernen: türkische Freunde oder Nachbarn, Ehepartner, eigene türkische Wurzeln oder regelmäßige Urlaube in der Türkei. Für alle bietet dieser Kurs eine erste praxisnahe Einführung in die Aussprache und besondere Struktur des Türkischen. Aktiv und mit viel Spaß erlernen Sie die wichtigsten Redemittel, um im Alltag zu überleben.

252_42400 Kurs 71 €

Leitung: Kübra Topal
Termin: Mi, 17.9. bis 10.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Türkisch-Grundkurs (2. Semester, A1)

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

261_42400 Kurs 77 €

Leitung: Kübra Topal
Termin: Mi, 4.2. bis 6.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Digitale Zukunft

Veranstaltungen
2. Halbjahr 2025

KI – Grundlagen und Einsatz im Arbeitsalltag

VHS im Lern- und Begegnungszentrum · Mühlenstr. 2 · Halver 55,00 €
5 x Donnerstag · ab 11.09.2025 · 18:30 – 20:00 Uhr · VHS Volmetal

Künstliche Intelligenz – Arbeitserleichterung und zukunftsweisende Einsatzmöglichkeiten für jedermann

Sauerlandpark · Hemer · 9,00 €
Freitag · 12.09.2025 · 18:00 bis 19:30 Uhr · VHS Menden

Social Media im beruflichen Einsatz

Für Privatpersonen oder Unternehmen – Bildungsurlaub
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 179,00 €
Montag bis Freitag · 22. bis 26.09.2025 · 9:00 bis 14:00 Uhr · VHS Hagen

Upcycling: LINUX statt WINDOWS

Onlinevortrag via ZOOM · kostenlos
Montag · 06.10.2025 · 18:00 bis 19:00 Uhr · VHS Lüdenscheid

Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement

Online-Kurs · 15,00 €
Mittwoch · 08.10.2025 · 20:00 bis 21:30 Uhr · VHS Lennetal

Future Ready – KI-Agents & Deep Research

Online-Kurs · 15,00 €
Donnerstag · 09.10.2025 · 20:00 bis 21:30 Uhr · VHS Lennetal

Hausautomation mit dem Raspberry Pi

– Kreiere dein Smart Home

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 48,00 €
Mittwoch/Donnerstag · 24./25.09.2025 · 17.30 bis 20.45 Uhr · VHS Hagen

Kreative Gestaltung mit Künstlicher Intelligenz (KI)

VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofplatz 2 · Iserlohn · 41,00 €
4 x Montag · ab 27.10.2025 · 18:00 bis 19:30 Uhr · VHS Iserlohn

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Online-Vortrag · kostenlos
Mittwoch · 29.10.2025 · 18:30 bis 20:00 Uhr · VHS Menden

Künstliche Intelligenz –

Was ist das? Was macht das? Wie geht das?

VHS-Geschäftsstelle · Friedrich-Ebert-Straße 380 · Kierspe · 12,20 €
Dienstag · 04.11.2025 · 18:30 bis 20:45 Uhr · VHS Volmetal

Mit Künstlicher Intelligenz „reden“

– Richtig Promten

VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofplatz 2 · Iserlohn · 20,00 €
Donnerstag · 25.11.2025 · 18:00 bis 19:30 Uhr · VHS Iserlohn

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf den Homepages der Volkshochschulen

Volkshochschule
Hagen
vhs-hagen.de

Volkshochschule
Iserlohn
vhs-iserlohn.de

Volkshochschule
Lennetal
vhs-lennetal.de

Volkshochschule
Menden-Hemer-Balve
vhs-mhb.de

Volkshochschule
Lüdenscheid
vhs-luedenscheid.de

Volkshochschule
Volmetal
vhs-volmetal.de



Berufliche Weiterbildung



Berufliche Weiterbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Frank Finkeldei, M.A.

Verwaltung

Heike Schorlemmer

T: 02371 217-1944

T: 02371 217-1943



Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit und umfasst sowohl Qualifizierungen als auch den Erwerb von beruflichen Handlungskompetenzen und Basiswissen im kaufmännischen und im IT-Bereich. Hierzu gehört auch der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und Sozialen Medien. Da die IT-Kurse überwiegend Kleingruppenkurse sind, setzen sie eine geringere MindestTeilnehmendenzahl voraus, was wiederum eine bessere individuelle Förderung ermöglicht.

Orientierung bei der Kursauswahl für IT-Kurse:

In Anlehnung an den europäischen Referenzrahmen für digitale Kompetenz (<https://europass.cedefop.europa.eu/de>) sind die IT-Kurse und Seminare aufgrund unterschiedlicher Inhalte, Anforderungen und Lernziele in drei Niveaustufen eingeteilt:

Grundstufe (Elementare Verwendung):

Grundlagenkurse für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lernziel ist es einen ersten Einblick in PC-Programme oder Systeme zu erhalten.

Aufbaustufe (Selbstständige Verwendung):

Aufbaukurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im entsprechenden Schulungsinhalt. Lernziel ist das vorhandene Grundlagenwissen zu erweitern und zu vertiefen.

Fortgeschrittenenstufe (Kompetente Verwendung):

Fortgeschrittenenkurse für Teilnehmende mit guten bis sehr guten Computerkenntnissen. Lernziel ist eine weitergehende Spezialisierung im Themengebiet.

(Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Kurse die entsprechende Stufeneinteilung, je nach Ihren Vorkenntnissen bzw. nach Ihren Lernzielen)

Die NLP-Qualifizierungen finden mit dem Bildungspartner NLP-Impulse statt. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen wird vorausgesetzt. Die Methoden werden ausführlich erläutert, um diese danach in Gruppen zu besprechen und anschließend Erfahrungen im Plenum vorzustellen. Um das Methodentraining und die Selbsterfahrung zu vertiefen, organisieren sich die Teilnehmenden eigenständig in Übungsgruppen. Im Preis enthalten sind in der Regel Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks.

Weitere Informationen zu Inhalten, Frühbucherrabatt sowie Schüler- und Studierendenrabatt für Vollzeitstudierende erhalten Sie auf der Homepage www.nlp-impulse.com, per E-Mail info@nlp-impulse.com oder unter Fon 0160.977 088 76 bzw. Fon 02506.85369.

Qualifizierungen

SAP® Grundlagen: Navigation

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Inhalte: Überblick SAP® S/4HANA, Anmelden am System, Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen, Verwenden der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP, Einrichten von Stammdaten, Durchführen von Transaktionen, Nutzung von SAP-Standardberichten, Ausgabefunktionen in SAP. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

261_51310W	Online-Seminar	359 €
Leitung:	Dozent alfatraining Bildungszentrum	
Termin:	Fr, 30.01. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 31.01. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	Virtueller Kursraum / alfatraining.com	
261_51315W	Online-Seminar	359 €
Leitung:	Dozent alfatraining Bildungszentrum	
Termin:	Fr, 27.02. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 28.02. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	Virtueller Kursraum / alfatraining.com	
261_51320W	Online-Seminar	359 €
Leitung:	Dozent alfatraining Bildungszentrum	
Termin:	Fr, 27.03. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 28.03. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	Virtueller Kursraum / alfatraining.com	
261_51325W	Online-Seminar	359 €
Leitung:	Dozent alfatraining Bildungszentrum	
Termin:	Fr, 24.04. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 25.04. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	Virtueller Kursraum / alfatraining.com	
261_51330W	Online-Seminar	359 €
Leitung:	Dozent alfatraining Bildungszentrum	
Termin:	Fr, 22.05. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 23.05. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	Virtueller Kursraum / alfatraining.com	



261_51335W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 26.06. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 27.06. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

261_51340W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 24.07. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 25.07. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Inhalte: An- und Abmelden in der SAP-Cloud, Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen, Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung, Durchführen eines Zahlbaus / Mahnbaus, Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung, Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung. Zielgruppe: Anwender im Bereich Finanzbuchhaltung. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

261_51360W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 06.02. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 07.02. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

261_51365W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 12.06. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 13.06. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

Einkauf in SAP® S/4HANA

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammsätzen, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden. Inhalte: An- und Abmelden in der SAP-Cloud, Anlegen von Materialstammsätzen, Anlegen von Lieferantenstammsätzen, Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf, Grundlagen der Preisfindung analysieren, Einkaufsinfosätze anlegen, Durchführung eines Bestellprozesses. Zielgruppe: Anwender im Bereich Einkauf und Materialdisposition. Teilnahmezertifikat: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

261_51380W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 06.03. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 07.03. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

261_51385W Online-Seminar 359 €

Leitung: Dozent alfatraining Bildungszentrum
Termin: Fr, 10.07. (13 - 18.00 Uhr), Sa, 11.07. (9 - 16.15 Uhr), 2 Termine
Ort: Virtueller Kursraum / alfatraining.com

NLP-Basic (DVNLP und IN)

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. NLP unterstützt den Anwender beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. So gewinnen die Teilnehmenden zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen zur Verfügung stehen, desto besser können optimale Entscheidungen getroffen werden. Im NLP-Basic werden auf praktische Weise Techniken angewendet, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß ermöglichen. Der NLP-Basic ist der erste Teil zur Qualifizierung „NLP-Practitioner“.

252_51615 Kurs (Bildungsurlaub) 495 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)
Termin: Mo - Fr, 10.11. - 14.11.2025, jeweils 9 - 17.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 24.10.2025

261_51615 Kurs (Bildungsurlaub) 495 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)
Termin: Mo - Fr, 16.03. - 20.03.2026, jeweils 9 - 17.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 2.3.2026

261_51620 Kurs (Bildungsurlaub) 495 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)
Termin: Mo - Fr, 18.05. - 22.05.2026, jeweils 9 - 17.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 4.5.2026

261_51625 Kurs (Bildungsurlaub) 495 €

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)
Termin: Mo - Fr, 06.07. - 10.07.2026, jeweils 9 - 17.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn
Anmeldung bis 22.6.2026

Dipl. - Kfm.

Jörg Kernig

Steuerberater

Ihr persönlicher Steuerberater!

Deilinghofer Straße 2
58675 Hemer

Telefon 0 23 72 / 55 44 70
Telefax 0 23 72 / 55 44 723

info@steuerberater-kernig.de
www.steuerberater-kernig.de



NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP und IN)

In diesem Aufbaukurs zum NLP-Practitioner erweitern die Teilnehmenden ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten, welche sie im NLP-Basic kennengelernt haben, indem sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit Problemanalyse, motivierenden Zielformulierungen, kreativem Umdeuten, Wechsel von Beobachtungspositionen, den Feinheiten subjektiver Informationsverarbeitung, Trancephänomenen, der individuellen Verarbeitung von Zeit, der Bereinigung von problematischen Erfahrungen in der Vergangenheit und der Optimierung von Denkstrategien. Im Trainingsumfang enthalten ist 1 Tag Supervision (optional).

Die Qualifizierung ist offen für alle Berufsgruppen. Eine regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft Neues zu lernen und sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen wird vorausgesetzt. Die Teilnehmenden organisieren sich eigenständig in Übungsgruppen außerhalb der Veranstaltungstermine, um das Methoden-Training und ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Der Abschluss der NLP-Practitioner Qualifizierung erfolgt mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basic (DVNLP) oder NLP Communication (IN). Die Qualifizierung zum Practitioner (DVNLP) besteht aus dem NLP-Basic (DVNLP) oder dem NLP Communication (IN) und dem auf hier beschriebenen Aufbaukurs.

252_51625	Kurs (Bildungsurlaub)	1790 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)	
Termin:	Fr.- So. (12.- 14.12.2025) / Fr.- So. (13.- 15.02.2026) / Fr.- So. (17.- 19.04.), Fr.- So. (12.- 14.06.), Fr.- Sa. (17.- 18.07.), Fr.- Sa. (04.- 05.09.), Fr - Sa (jeweils 9 - 17 Uhr), So (jeweils 9 - 16 Uhr), 16 Termine	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	
Anmeldung:	bis 28.11.2025	

NLP-Master (DVNLP und IN)

In dieser Qualifizierung werden bereits bekannte NLP-Formate erweitert, vertieft und vernetzt. Aufbauend auf den Inhalten der Practitioner-Qualifizierung werden neue und kreative Möglichkeiten vorgestellt, um diese für berufliche Ziele und persönliche Entwicklung zu nutzen und flexibel einzusetzen.

Inhalte sind u.a.: Analyse und Optimierung höherer logischer Ebenen wie Glaubenssätze / Werte / Identität, die Themen Gesundheit, Team und konstruktiver Umgang mit Konflikten. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden einen eigenen NLP-Stil entwickeln, NLP als intensiven Veränderungsprozess erleben und diese Erfahrungen in unterschiedlichen Kontexten einbringen und anwenden. Im Trainingsumfang enthalten sind zwei Tage Supervision. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner (DVNLP und IN).

252_51635	Kurs (Bildungsurlaub)	2480 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)	
Termin:	Do.- So. (18.- 21.09.), Do.- So. (13.- 16.11.), Do.- So. (05.- 08.02.26), Do.- Sa. (12.- 14.03.), Do - Sa (jeweils 9 - 17 Uhr), So (jeweils 9 - 16 Uhr), 23 Termine	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	
Anmeldung:	bis 04.09.2025	

Systemisch-integrativer Coach und Berater (ProC und ICI)

Der Erfolg im Coaching hängt vom Einsatz adäquater Methoden und Strategien und vor allem von der Haltung des Coaches ab. Der Coach ist ein Begleiter und persönlicher Berater, der den Coachee in seiner Entwicklung unterstützt und gemeinsam mit ihm Lösungen und Umsetzungsstrategien im systemischen Kontext entwickelt. Darüber hinaus vermittelt der Coach dem Coachee geeignete Methoden zum Selbstcoaching. In der Ausbildung erwerben die Teilnehmenden Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit wirksamen Methoden aus unterschiedlichen Beratungsansätzen (wie z.B. NLP, systemische Verfahren oder Klientenzentrierter Gesprächsführung). Die Inhalte werden gemeinsam oder abwechselnd durch Vorträge oder Erörterungen sowie durch praktische Demonstrationen und Übungen erarbeitet. Der anwendungsbezogene Teil beinhaltet das Trainieren der Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit sowie Selbsterfahrung und Coaching. Zusätzlich sind zwei Tage Supervision, die kontinuierliche Arbeit in einer Peergroup und ein Einzelcoaching Bestandteil der Ausbildung. Abschluss der Ausbildung: zwei Falldokumentationen und ein Lifecoaching. Die Durchführung der Qualifikation erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC) und des ICI.

Teilnahmevoraussetzung: NLP Basic

252_51665	Kurs (Bildungsurlaub)	2950 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP)	
Termin:	Do.- So. (20.- 23.11.25 / 15.- 18.01.26 / 05.- 08.03. / 14.- 17.05. / 02.- 05.07.), Mo. - Mi. (27.- 29.07.), Do - Fr (jeweils 9 - 17 Uhr), Sa + So (jeweils 9 - 16 Uhr), 23 Termine	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	
Anmeldung:	bis 06.11.2025	

Qualifizierung zum Konflikt-Coach & Berater*in (vhs)

In Unternehmen, Vereinen und Organisationen führen Konflikte oft zu Reibungsverlusten, erhöhten Krankheitstagen und im schlimmsten Fall zur Kündigung Betroffener. Je mehr ein Team mit Konflikten beschäftigt ist, desto mehr gerät die gemeinsame Aufgabe aus dem Blick. Eine frühzeitige Erkennung und Klärung von Konflikten trägt entscheidend zu größerer Zufriedenheit und einem positiveren Arbeitsklima bei. Teams können sich besser auf ihre gemeinsame Aufgabe konzentrieren und arbeiten effektiver zusammen. Die Qualifizierung bietet Schlüsselqualifikationen, um Konflikte proaktiv anzugehen und um nachhaltige Lösungen zu finden. Zielgruppe: z.B. Personalverantwortliche in unterschiedlichen Funktionen, Betriebsräte und Interessierte. Modulübersicht: (1) Professionelle Kommunikation, (2) Was sind Konflikte?, (3) Rollen in der Konfliktklärung, (4) Übungen anhand von Fallbeispielen aus der Unternehmenspraxis und Evaluation, (5) Konfliktprävention in Unternehmen und Organisationen. Die Qualifizierung findet in Blockform statt und ist als Bildungsurlaub NRW anerkannt.

Anmeldung bis 01.09.2025

252_51680	Kurs (Bildungsurlaub)	495 €
Leitung:	Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Martin Pawlik, Zertifizierter systemischer Coach (ProC Association) und Business Trainer (BZTB)	
Termin:	Mo - Fr, 15.9. - 19.9., 9 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
Anmeldung:	bis 01.09.2025	

Qualifizierung zum/zur Mediator*in (ZMediatAusbV und DVNLP)

Die Mediatorenausbildung nach dem DVNLP-Curriculum erfüllt die zeitlichen und inhaltlichen Standards der Mediationsausbildungsverordnung (ZMediatAusbV). Sie qualifiziert zur professionellen Ausübung der Mediation. Mediation ist ein klar strukturiertes und lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Mediation kann in den unterschiedlichsten Konfliktbereichen eingesetzt werden: z. B. Berufs- und Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Inhalte der Qualifizierung sind u.a.: Grundlagen der Mediation (Prinzipien, Verfahrensabläufe, Phasen, Kommunikations- und Arbeitstechniken), Ablauf und Rahmenbedingungen, Verhandlungstechniken und Kompetenz, Gesprächsführung und Kommunikation, Konfliktkompetenz, Recht, Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis. Im Trainingsumfang sind 15 Stunden Supervision und eine Einzelsupervision enthalten. Es gelten folgende Zertifizierungs- und Ernennungskriterien: Persönliche Eignung, erfolgreicher Abschluss der Mediationsausbildung mit einer Gesamtdauer von mind. 130 Ustd., Abschlussarbeit im Umfang von mind. 20 Seiten, Verpflichtung der Einhaltung der im Berufskodex für die Weiterbildung verfassten Ethik-Richtlinien, bei Zertifikatsübergabe mindestens 25 Jahre alt.

261_51675	Kurs (Bildungsurlaub)	2590 €
Leitung:	Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Martin Pawlik, Zertifizierter systemischer Coach (ProC Association) und Business Trainer (BZTB)	
Termin:	09.- 12.07 / 12. - 13.09 / 12.- 15.11 / 13. - 14.02.27 / 15. - 18.04 / 20.5. - 23.5. 01.- 04.07, (Do - Fr jeweils von 9 - 17 Uhr / Sa - So 9 - 16 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
Anmeldung:	bis 25.06.26	

Neurodiversitäts-Coaching ADHS(ICI)

Die Qualifikation vermittelt fundiertes Wissen über ADHS als Teil der natürlichen neurodiversen Vielfalt und zeigt praxisnah, wie sich die Potenziale von Menschen mit ADHS mithilfe von NLP gezielt entfalten lassen. Die Ausbildung richtet sich sowohl an Betroffene, die sich selbst besser steuern und ihre Stärken nutzen möchten, als auch an Coaches, Therapeuten, Ausbilder, Führungskräfte und anderes Fachpersonal, die neurodiverse Menschen wirksam unterstützen wollen. Im Mittelpunkt steht die Anwendung und Anpassung klassischer NLP-Methoden für die spezifischen Herausforderungen bei ADHS wie Impulsivität, emotionale Reaktivität, Reizoffenheit, Zeitmanagement und Motivationsregulation. Die Ausbildung umfasst theoretische Grundlagen und NLP-Techniken, methodische Demonstrationen, praktische Übungen in Kleingruppen sowie Supervision. Ein besonderer Fokus liegt auf der Entwicklung einer feinfühligem Coachinghaltung, dem Umgang mit emotionalen Dynamiken sowie der Integration neuer Verhaltensmuster. Ziel ist es, nachhaltige Veränderungsprozesse zu ermöglichen – bei sich selbst und in der Begleitung anderer.

261_51685	Kurs (Bildungsurlaub)	1790 €
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Marius Sternitzke, Coach für Lerncoaching und Stressmanagement	
Termin:	28.2.26, 1.3., 29.3., 10.5., 28.6., 6.9., 15.11., 10.1.27, 27.2., 28.2. (samstags 9 - 17 Uhr)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	
Anmeldung:	bis 13.02.2026	

Berufliche Handlungskompetenzen

Soft Skills im Arbeitsalltag – für Deinen nächsten Karriereschritt

Du willst mehr Verantwortung im Job übernehmen, vielleicht ein Team leiten oder dich einfach sicherer im Arbeitsalltag bewegen? Dann sind Soft Skills Dein Schlüssel: gute Kommunikation, Teamfähigkeit und ein klarer Umgang mit Dir selbst. In diesem Kurs geht's nicht um graue Theorie, sondern um echtes Handwerkzeug: Du lernst, wie Du besser kommunizierst, mit Konflikten umgehst, Dich im Team positionierst und dich souverän weiterentwickelst – auch mit Blick auf eine mögliche Führungsrolle.

261_52110	Kurs	38 €
Leitung:	Hanna Beck M.Sc., Projektmanagerin	
Termin:	Mi, 4.3. bis 18.3., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Erfolgreiche Kommunikation im Berufsalltag

In der heutigen Arbeitswelt sind effektive Kommunikationsfähigkeiten unerlässlich für den Erfolg und das Wohlbefinden im Team. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie durch lösungsorientierte und souveräne Kommunikation sowohl mit Vorgesetzten als auch mit Teamkollegen eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen, konstruktiv und lösungsorientiert zu kommunizieren, Konflikte souverän zu meistern und eine positive Teamdynamik zu fördern. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten im beruflichen Kontext verbessern möchten – unabhängig von der Branche oder Hierarchieebene. Inhalte sind u.a.: Grundlagen der konstruktiven Kommunikation, Techniken zum aktiven Zuhören und empathischen Kommunikation, Strategien für den souveränen Umgang mit Konflikten, Praktische Übungen zur Verbesserung des Teamdialogs sowie Tipps für die Kommunikation mit Vorgesetzten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

261_52120	Kurs	87,50 €
Leitung:	Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie	
Termin:	Mi, 11.3. bis 22.4., 18.30 - 20.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Rhetorik für die berufliche Praxis

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine beruflichen Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Ziel des Seminars ist die Steigerung der Überzeugungskraft der Teilnehmenden und die Verbesserung von Körpersprache in beruflichen Situationen und im Alltag. Seminarinhalte sind u.a.: Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, sicheres Argumentieren in Vorträgen, Präsentationen und Referaten, Stresssituationen selbstbewusst bewältigen, bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen, Manipulationsversuche anderer durchschauen und abwehren sowie Erfahrungsaustausch.

252_52175	Seminar	53 €
Leitung:	Christoph Dahms, Dozierende vom Dahms Privatinstitut	
Termin:	Sa, 27.9., 9 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Gesprächs- und Verhandlungstraining für den Beruf

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationsstruktur voraus. Dieses Seminar richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen im Berufsumfeld sicherer überzeugen und Ziele professioneller erreichen möchten. Seminarinhalte sind u.a.: Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen, Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und überzeugend nutzen, Argumentation erfolgreich anwenden, Fragetechniken und aktives Zuhören geschickt einsetzen, professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden, Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung anderer Menschen nutzen, sichere und sympathische Ausstrahlung stärken, eigene und fremde Emotionen zur Beeinflussung gezielt einsetzen etc.

261_52185	Seminar	53 €
Leitung:	Christoph Dahms, Dozierende vom Dahms Privatinstitut	
Termin:	Sa, 9.5., 9 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Projektmanagement für den Alltag und Beruf – Klarer Kopf statt Chaos!

Ob Urlaubsplanung, Umzug oder Teamarbeit: Projektmanagement steckt in fast allem, was wir tun. In diesem praxisnahen Kurs lernst Du mit Humor und ohne Fachchinesisch, wie Du Ziele erreichst, Stress vermeidest und Projekte souverän meisterst – im Alltag und im Job. Ideal für alle, die beruflich weiterkommen möchten oder ein größeres Projekt daheim starten wollen – Schritt für Schritt Verantwortung übernehmen.

252_52210	Kurs	38 €
Leitung:	Hanna Beck M.Sc., Projektmanagerin	
Termin:	Mi, 17.9. bis 8.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Visionboard-Workshop: Berufliche Ziele visualisieren und erreichen

Ein Vision-Board ist eine kreative Entscheidungshilfe für berufliches Handeln. In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmenden ihr persönliches Vision-Board speziell für ihre Wünsche und Ziele. Durch eine Kombination aus Visualisierungs- und Reflexionsübungen, sowie kreativer Gestaltung entsteht eine kraftvolle Collage, die die eigene berufliche Ausrichtung sichtbar macht. Der Workshop gliedert sich in drei Teile: Theoretische Einführung, Reflexions- und Visualisierungsübungen, Gestaltung des eigenen Vision-Boards. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und eigene Mittagsverpflegung.

252_52220	Workshop	37 €
Leitung:	Julia von Schwerin, Coach für Berufstätige und Frauen in Führungspositionen	
Termin:	Sa, 27.9., 10 - 13.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_52220	Workshop	37 €
Leitung:	Julia von Schwerin, Coach für Berufstätige und Frauen in Führungspositionen	
Termin:	Sa, 21.2., 10 - 13.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft - So gelingt der erfolgreiche Aufstieg zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen und Aufgaben und Erwartungen ändern sich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die

zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Seminarinhalte sind: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkzeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

252_52510W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Di, 30.9., 9 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_52510W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mi, 11.2., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Die Teilnehmenden lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und den aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern, damit auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formuliert werden kann. Im Seminar wird trainiert, spontane, humorvolle und spritzige Antworten zu geben, die das Gegenüber verblüffen! Im Seminar können zusätzlich aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden besprochen werden. Seminarinhalte sind: Spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

252_52515W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mi, 29.10., 9 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_52515W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Fr, 13.2., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Das Seminar ist geeignet für Führungskräfte, die praktische Hilfen in den drei Erfolgsfaktoren Motivieren, Kritisieren und Delegieren erarbeiten möchten. Hierzu werden Methoden und Werkzeuge für erfolgreiches Motivieren vorgestellt, der Aufbau von Kritikgesprächen praxisnah dargestellt und trainiert sowie Gesprächsstrukturen zur Delegation vorgestellt, die verlässliche Absprachen ermöglichen. Seminarinhalte sind u.a.: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeitende nachhaltig motivieren, das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeitenden steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

252_52535W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Do, 13.11., 9 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_52535W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mo, 26.1., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Moderation: sicher - überzeugend - effizient

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. In diesem Seminar wird der Moderationsprozess, z.B. im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit, reflektiert. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Seminarinhalte sind u.a.: Moderation professionell vorbereiten, rollenadäquates Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied, Autorität des Moderators steigern, Unbeteiligte Gruppenmitglieder integrieren, Sicher mit Störungen umgehen, Lerneinheiten gruppenbezogen strukturieren, Gefühle der Gruppe steuern, Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen, Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern. Der Zugangs-Link wird mit der Anmeldung versendet.

252_52545W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Do, 20.11., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
261_52545W	Online-Seminar	61 €
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Di, 17.2., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Aufbruch Ruhestand

Gefördert durch das EU-Programm Erasmus+
Wie gestaltet sich die neugewonnene „Freiheit“ wenn der Ruhestand beginnt? Was bedeutet es für einen persönlich, nicht mehr im Beruf zu stehen und die neue Lebensphase zu gestalten? Wie geht man mit dem Abschied aus dem Berufsleben um, wenn auf einmal keine Routine mehr den Arbeitsalltag bestimmt und Kontakte abbrechen? Kann man sich auf diese Zeit vorbereiten? Das Pilotprojekt „Aufbruch Ruhestand“ richtet sich an Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden und neu orientieren sowie an Personen, die bereits im Ruhestand sind und sich mit der Gestaltung des neuen Lebensabschnitts befassen. Ziel ist ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch über die eigene Situation, Wünsche oder Unsicherheiten sowie Klärungen in der Lebensphase vor- oder nach dem Eintritt in den Ruhestand. Trainerinnen und Trainer unterstützen die Teilnehmenden bei der Konkretisierung von neuen Plänen und Zielen. Der Kurs richtet sich an Personen, die sich etwa 1,5 Jahre vor, bzw. nach Beendigung der Berufsphase befinden. Mit der Verwaltungsgebühr sind die Materialkosten abgedeckt.

252_52810	Kurs	10 €
Leitung:	Lotti Heidt, Erzieherin und Elternkursleiterin / Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie	
Termin:	Di, 2.9. bis 28.10., 10 - 13 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
252_52820	Kurs	10 €
Leitung:	Roland Habeck, Dipl.- Ing., Teamleiter / Ernst Pallmann, Pfarrer i.R.	
Termin:	Do, 4.9. bis 30.10., 17 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_52810	Kurs	10 €
Leitung:	N. N.	
Termin:	Di, 10.2. bis 14.4., 10 - 13 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_52820	Kurs	10 €
Leitung:	N. N.	
Termin:	Di, 21.4. bis 23.6., 17 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Kaufmännisches Wissen

Grundkurs Tastschreiben am PC

Grundstufe

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfängerinnen und Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die zur Erfassung von Texten (beruflich, im Studium oder privat am Computer) die 10-Finger-Tastschreibmethode zur Verbesserung der Schreibgeschwindigkeit erlernen wollen. Nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen erlernen die KursTeilnehmende in nur sieben Unterrichtsterminen das Anwenden dieser Methode. Optional kann nach Abschluss des Kurses eine Zehn-Minuten-Abschreibprobe zum Testen der Schreibgeschwindigkeit und zur Erlangung eines Zertifikates durchgeführt werden. Eine individuelle Terminabstimmung hierfür erfolgt im Kurs. Für die Teilnahme sind Computerkenntnisse nicht erforderlich. Kein Unterricht in den Osterferien. Zuzüglich Zertifikats- und Skriptkosten.

252_53410	Kurs (Kleingruppe)	50,60 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Di, 16.9. bis 7.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_53410	Kurs (Kleingruppe)	50,60 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Di, 3.3. bis 24.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Buchführung intensiv - Grundlagen

Interessierte ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs am Beispiel eines Industriebetriebes die für eine kaufmännische Buchhaltung allgemein notwendigen Grundkenntnisse. Der Kurs ist insbesondere für Interessierte geeignet, die zurzeit eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung absolvieren oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalte des Kurses sind: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventur, Inventar und Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, Eröffnungs- und Abschlussarbeiten, Umsatzsteuer, Privatkonten, lineare Abschreibung, Personalkosten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Taschenrechner

252_53610	Kurs (Kleingruppe)	135 €
Leitung:	Vinzent Heneweier, Dipl. Finanzwirt (FH) / Lorena Greiner	
Termin:	Fr (07.11 + 28.11), Sa (08.11 + 29.11), Di (11.11 + 18.11), freitags 18 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_53610	Kurs (Kleingruppe)	135 €
Leitung:	Vinzent Heneweier, Dipl. Finanzwirt (FH) / Lorena Greiner	
Termin:	Fr (20.02 + 13.03), Sa (21.02. + 14.03), Di (24.02 + 10.03), freitags 18 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Datenkompetenz

Bitcoin: Das Geld für die Welt?

Das Thema Bitcoin findet in den letzten Monaten immer mehr Aufmerksamkeit in breiten Teilen der Öffentlichkeit. Nachdem Bitcoin jahrelang der Ruf des kriminellen Internetgeldes anhaftete, wird der Blick auf die Kryptowährung immer differenzierter. Doch was ist dran an der Vision, dass die digitale Währung eines Tages das Geld aller Menschen sein wird? Im Vortrag wird zunächst ein kurzer Blick auf die Geschichte des Geldes und die Entstehung von Bitcoin geworfen. Anschließend werden zentrale Kritikpunkte unter die Lupe genommen und analysiert, inwieweit sie (auch im Hinblick auf den Umgang mit Daten) berechtigt sind. Zwei zentrale wirtschaftliche Aspekte - die Begrenztheit von Bitcoin und die Rolle der Inflation - bilden den Abschluss des Vortrags. Das Seminar richtet sich an alle, die bisher wenig oder gar keine Berührungspunkte mit Bitcoin haben und sich einen ersten fundierten Überblick über den Umgang mit der Währung und den damit verbundenen Daten verschaffen möchten.

252_54150	Vortrag	8 €
Leitung:	Rüdiger Haude, Bilanzbuchhalter	
Termin:	Di, 7.10., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

IT und Multimedia

PC-Grundlagen Teil I Grundstufe

Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs eine kompakte anwendungsorientierte Einführung in das Arbeiten am PC und das Betriebssystem Windows. Inhalte des Kurses sind u. a.: ausgewählte Grundlagen der Datenverarbeitung, Einführung in das Betriebssystem Windows (Fenster-techniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z. B. Word 2016 (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern). Auf Wunsch wird im Kurs ein Einblick in die Tabellenkalkulation mit Excel 2016 sowie Internet-Grundlagen gegeben.

252_55220	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 29.10. bis 12.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_55220	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 4.2. bis 18.2., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

PC-Grundlagen Teil II Aufbaustufe

Teilnehmende mit Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs eine kompakte anwendungsorientierte Vertiefung in das Arbeiten am PC und das Betriebssystem Windows. Inhalte des Kurses sind u. a.: weitergehende Funktionen von Windows (Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Explorer), Word (Wiederholen der Grundlagen, Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Textgestaltung, Tabulatoren, Tabellen, Textbausteine, Kopf-/Fußzeilen, Serienbriefe, gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen), nach Absprache Einblick in Excel und Internet. Voraussetzung für die

Kursteilnahme ist die Teilnahme am Kurs PC-Grundlagen Teil I oder entsprechende Grundkenntnisse.

252_55225	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 26.11. bis 10.12., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_55225	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 4.3. bis 18.3., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sicherer werden im Umgang mit dem Windows-PC - für Seniorinnen Grundstufe

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Umgang und die Bedienung eines Computers mit viel Abwechslung und Spaß vermittelt. Möchten Sie Schritt für Schritt das Betriebssystem Windows kennen lernen? Wollen Sie selbst Dateien (Dokumente) erstellen, diese in Ordnern oder einem USB-Stick speichern und leicht wiederfinden? Möchten Sie mit Hilfe erster einfacher Übungen die Textverarbeitung von Microsoft ausprobieren? Selbstverständlich runden die Themen Internet, E-Mails und die Übertragung von Fotos vom Handy oder der Kamera auf dem PC oder die Einbindung in ein CEWE®-Fotobuch den Kurs ab. Bitte mitbringen: USB-Stick

252_55245	Kurs (Frauen)	75,50 €
Leitung:	Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager	
Termin:	Mo, 27.10. bis 24.11., 10 - 12.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_55245	Kurs (Frauen)	75,50 €
Leitung:	Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager	
Termin:	Mo, 2.2. bis 9.3., 10 - 12.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Einstieg in die Programmierung von Mikrocontrollern

Der Raspberry Pi Pico ist ein äußerst leistungsfähiges, flexibles und preiswertes Mikrocontrollerboard, mit dem viele spannende Projekte möglich sind. In diesem Kurs geht es nach einer Einführung in die Grundlagen der Programmierung mit der Programmiersprache Python direkt in die praktische Anwendung wie z.B. den Aufbau einer Ampelschaltung mit Fußgänger-Anforderungskontakt, einem Infrarot-Bewegungsmelder mit Lichtsignal und Alarmton oder der Temperaturmessung und -Protokollierung im Dateisystem des Mikrocontrollers. Die Teilnehmenden lernen Threads, Interrupts, den Analog-Digital-Wandler, Pulsweitenmodulation, die I2C-Schnittstelle und den Timer kennen, um eigene Projekte zu planen. Ein komplettes „Raspberry Pi Pico Projekt Kit“ wird von der vhs zur Verfügung gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs richtet sich an Personen, die einen Einstieg in die Programmierung suchen und Interesse an Elektronikexperimenten haben. Grundkenntnisse in der Bedienung von Computern sollten vorhanden sein. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook und Ladekabel.

252_55410	Kurs (Kleingruppe)	89 €
Leitung:	Horst Frevel, Kommunalbeamter i.R.	
Termin:	Do, 30.10. bis 4.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,	
261_55410	Kurs (Kleingruppe)	89 €
Leitung:	Horst Frevel, Kommunalbeamter i.R.	
Termin:	Do, 29.1. bis 5.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



iPhone & iPad Basiswissen

Grundstufe

Das Seminar ist für Teilnehmende, die ihr iPhone oder iPad von Apple noch nicht lange nutzen, oder sich über die Möglichkeiten und Funktionen des Smartphones informieren möchten. Seminarinhalte sind u.a.: Gerät mit iTunes zu konfigurieren, Texte bearbeiten, Surfen mit Safari, WLAN im In- und Ausland nutzen und Apps nach eigenen Bedürfnissen auszuwählen. Zusätzlich wird vorgestellt, welches Zubehör notwendig bzw. sinnvoll ist. Die meisten Themen sind von iPhone auf iPad übertragbar, jedoch nicht alle. Bitte mitbringen: Aufgeladenes Apple iPhone oder iPad und Ladekabel sowie Zugangsdaten für Apple ID.

252_55520	Seminar (Kleingruppe)	36,50 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 24.11. bis 1.12., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_55520	Seminar (Kleingruppe)	36,50 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 4.5. bis 11.5., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

iPhone & iPad - alles rund um Fotos

Aufbaustufe

Die eingebauten Kameras der iOS-Geräte (iPhone und iPad) sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera meist zu Hause bleiben kann. Auch Videos in HD-Qualität lassen sich damit problemlos erstellen. Umfangreiche Bildkorrekturen sind mittels einer App möglich, die Fotos lassen sich auch verwalten oder als Diaschau vorführen. Und über die iCloud können Fotos verschickt werden, Alben freigegeben oder das gesamte Fotoarchiv gesichert werden. Im Seminar wird zusätzlich die Übertragung der Fotos auf den PC und umgekehrt demonstriert. Bitte mitbringen: Apple iPhone oder iPad und Ladekabel sowie Zugangsdaten für Apple-ID.

252_55540	Seminar (Kleingruppe)	26 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 15.9., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_55540	Seminar (Kleingruppe)	26 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Di, 24.2., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Office-Programme

Word für den Beruf Grundlagen - Teil I

Grundstufe

Im täglichen Büroalltag ist Word als Textverarbeitungsprogramm eines der meistgenutzten Standardprogramme. In diesem Grundlagenseminar I werden die wichtigsten Büroanwendungen des Programms erläutert. Schritt für Schritt wird die Erstellung von Texten und Briefen geübt, um diese souverän zu schreiben und zu gestalten. Seminarinhalte sind u. a. Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenformatierung, Drucken, Tabulatoren, Tabellen, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Grafiken, Textfelder. Für das Seminar sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

252_56310	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 24.09 (18 - 20.15 Uhr) + Fr, 26.09 (16 - 18.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56310	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 17.04 von 16-18.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Word für den Beruf Grundlagen - Teil II

Aufbaustufe

Briefe schreiben mit System: Schritt für Schritt wird in diesem Kurs gezeigt, wie Texte souverän geschrieben und gestaltet werden können. Es werden umfassende Kenntnisse der Textverarbeitung für Einsteiger und Anwender vermittelt, die ihr Wissen auffrischen wollen. Seminarinhalte sind u.a. Rahmen, Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, AutoTexte, AutoKorrektur, Aufzählungen, Nummerierungen, Gliederungen, spezielle Optionen der Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Serienbrief. Für das Seminar sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

252_56315	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 08.10 (18 - 20.15 Uhr) + Fr, 10.10 (16 - 18.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56315	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 12.06 von 16-18.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Word für den Beruf Grundlagen - Teil III

Aufbaustufe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen in Word (z. B. aus Word Teil I und Teil II) und andere Fortgeschrittene. Es werden weitere Möglichkeiten vorgestellt, die Effizienz und Effektivität der Textverarbeitung zu steigern. Seminarinhalte sind u.a. Schnellbausteine, Übungen zu den vielseitigen Word-Tabellen, Formulare zur Datenerfassung, Serienbriefe, Zusammenwirken von Word und Excel, umfangreiche Texte gliedern und ein Inhaltsverzeichnis erstellen. Für diesen Kurs sind Word Vorkenntnisse zwingend erforderlich.

252_56320	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 19.11 (18 - 20.15 Uhr) + Fr, 21.11 (16 - 18.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56320	Seminar (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mi, 24.06 (18-20.15 Uhr) + Fr, 26.06 (16-18.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Word Intensiv - minimaler Zeitaufwand mit maximaler Wissensvermittlung

Aufbaustufe

Sie möchten in der Bedienung des Programms besser werden? Sie möchten Ihre Arbeit leichter und schneller erledigen? Das kompakte Word-Seminar bietet eine knappe und präzise Darstellung zentraler Lösungswege und Arbeitsschritte in der Textverarbeitung. Seminarinhalte sind u.a. Formatierungen, Formatvorlagen gestalten, Serienbriefe, Wege der Arbeitserleichterung mit Textbausteinen und Autokorrektur, Tabellen, Grafiken, Kopf- und Fußzeilen. Voraussetzungen für die Seminarteilnahme sind erweiterte Word-Grundkenntnisse.

261_56340	Seminar (Kleingruppe)	31 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Di, 2.6., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Professionelle Flyer mit Word erstellen

Im Geschäfts- oder Vereinsalltag müssen häufig Flyer erstellt werden. Wie das auch mit Word in wenigen Schritten gelingt, erfahren die Teilnehmenden in diesem Seminar. Inhalte sind u.a. Texte erstellen und einfügen, Bilder auswählen und ändern sowie Überschriften gestalten. Voraussetzungen für die Seminarteilnahme sind erweiterte Word-Grundkenntnisse.

261_56360	Seminar (Kleingruppe)	31 €
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Di, 19.5., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Excel für den Beruf - Grundlagen Teil I Grundstufe

Inhalte dieses Grundlagenseminars sind u. a. Gestaltung von Tabellen (Formate, Rahmen, Zelleninhalte ausrichten, Hintergrundfarbe), Zellen verbinden, Zeilenumbruch, Ausfüllen, Verschieben und Kopieren. Hinzu kommt die Anwendung einfacher Formeln mit Berechnungsbeispielen, relative/absolute Zellbezüge, Zellschutz, einfache Funktionen sowie die Druckaufbereitung (einschließlich Druckwiederholungszeilen und benutzerdefinierte Kopf- und Fußzeilen).

252_56410	Seminar (Kleingruppe)	63,30 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 07.11. (17 - 20.00 Uhr), Sa, 08.11. (9 - 14.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56410	Seminar (Kleingruppe)	63,30 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 20.02. (17 - 20.00 Uhr), Sa, 21.02. (9 - 14.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Excel für den Beruf - Grundlagen Teil II Grundstufe

Dieses Seminar ist für Teilnehmende des vorangegangenen Seminars (Grundlagen Teil I) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Hier werden folgende Themenbereiche erarbeitet: Welche Formel oder Funktion verwende ich am besten? Welche Funktionen gibt es überhaupt? Die meisten Excel-Anwender sind unsicher im Gebrauch der Excel-Funktionen. In diesem Seminar werden zunächst die Grundlagen zur Formel- und Funktionseingabe, relativen und absolute Bezüge und zu Verknüpfungen wiederholt. Anschließend werden die wichtigsten Funktionen zu Datum und Zeit sowie verschiedene Logik- und Matrix-Funktionen erarbeitet. Alles anhand praktischer Übungsaufgaben und mit genügend Zeit für individuelle Fragen.

252_56415 ••	Seminar	58 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 5.12. bis 12.12., 17 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56415	Seminar (Kleingruppe)	63,30 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 13.03. (17 - 20.00 Uhr), Sa, 14.03. (9 - 14.15 Uhr), 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Excel für den Beruf - Intensiv

Aufbaustufe

Immer wieder tauchen bei der Arbeit mit Excel Fragen auf: Welche Formel/Funktion muss ich nehmen? Wie war das noch mit den absoluten Bezügen? Warum funktioniert das mit dem benutzerdefinierten Zahlenformat nicht? Wie zeichnet man eigentlich ein Makro auf? Diese und andere Fragen können Sie im Excel-Workshop stellen und gemeinsam finden wir eine Lösung! Dieses Fortgeschrittenen-Seminar richtet sich an Teilnehmende der vorangegangenen Seminare (Grundlagen Teil I und Teil II) und Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

252_56420	Seminar (Kleingruppe)	42,10 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Sa, 27.9., 9 - 14.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56420	Seminar (Kleingruppe)	42,10 €
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Sa, 9.5., 9 - 14.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Excel für Einsteiger

Grundstufe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bisher keine Erfahrung mit Excel haben. Was ist Sinn und Zweck einer Tabellenkalkulation, wofür ist sie geeignet? Ziel des Kurses ist es, einfache Tabellen zu erstellen, um damit den eigenen Alltag zu erleichtern. Folgende Inhalte werden u.a. behandelt: Generelle Handhabung von Excel (kopieren, verschieben, etc.), unterschiedliche Feld-Formate (Zahlen, Währung, Datum, etc.), erstellen von einfachen Formeln, erstellen von Formeln mit Bedingung (Wenn ..., dann ...) sowie optische Aufbereitung von Tabellen in einem Diagramm. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß an Excel und die praktische Umsetzung - schnelle Lernerfolge sind garantiert!

252_56430	Seminar (Kleingruppe)	26,20 €
Leitung:	Christoph Saalman, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Di, 2.12. bis 9.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_56430	Seminar (Kleingruppe)	26,20 €
Leitung:	Christoph Saalman, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Do, 19.3. bis 26.3., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	





Social Media und Internet

CMS Joomla!

Grundstufe

Joomla! ist eines der am weit verbreitesten Content Management Systeme (CMS). Im Kurs werden die Teilnehmenden anhand des CMS Joomla! 5 eine eigene Webseite erstellen. Zunächst wird die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS besprochen. Dabei wird eine Webseite erstellt und vorgestellt, wie dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert und zusätzliche Module aktiviert und einrichtet werden können. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie die Webseite gesichert und aktualisiert werden kann.

252_57320	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 2.9. bis 9.9., 18.15 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_57320	Kurs (Kleingruppe)	59 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 20.1. bis 27.1., 18.15 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Suchmaschinenoptimierung und Dienste

Grundstufe

Man hat viel Geld und Mühe in eine Webseite gesteckt, aber in den Suchmaschinen wird sie nicht gefunden. Hierbei sind z. B. Inhalte und Bilder wichtiger als „Meta Keywords“. Was muss eine Webseite technisch mitbringen, wie müssen die Inhalte aussehen? Was muss nun getan werden um in den Suchmaschinen optimal vertreten zu sein? Im Seminar werden aktuelle Möglichkeiten vorgestellt, wie man seine Seite optimal für die Suchmaschinen vorbereitet und was eine Webseite technisch und inhaltlich mitbringen muss. Weiterhin werden im Seminar Google- und Bing-Dienste besprochen, die zum Internet-Auftritt dazu gehören, um das Auffinden der Seite deutlich zu verbessern.

252_57325	Seminar (Kleingruppe)	26 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Do, 18.9., 18.15 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_57325	Seminar (Kleingruppe)	26 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Do, 12.3., 18.15 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Künstliche Intelligenz (KI)

Grundstufe

Schon lange unterstützt Künstliche Intelligenz (KI) wesentliche Teile des Internets und Programme. Sei es die intelligente Suche bei Google oder die automatische Bilderkorrektur bei Photoshop. Nun sind neue Programme online geschaltet worden, die umfassende Unterstützung anbieten. Die Suchmaschine Bing hat ChatGPT aktiviert, mit der man über das Leben philosophieren kann, die für uns programmiert, Texte, Reime, Gedichte, Berichte und ganze wissenschaftliche Artikel schreiben kann. Dabei kann die KI auch lügen und glaubhaft Falschmeldungen und nicht-existent reale Bilder hervorbringen. Wir wollen uns anschauen, was für KI-Programme wir sinnvoll nutzen können und wie wir mit der KI sprechen müssen. Welche Dienste kann man nutzen,

um Bilder generieren zu lassen? Was ist aus rechtlicher Sicht zu beachten? Die Büchse der Pandora ist geöffnet und viele weitere KI's stehen in den Startlöchern. Wird die KI bald ein eigenes Bewusstsein entwickeln?

252_57350	Seminar (Kleingruppe)	20 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 18.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_57350	Seminar (Kleingruppe)	20 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 5.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Mit Künstlicher Intelligenz „reden“ - Richtig Promten

Grundstufe

Bereits in den kostenlosen Programmen der Künstlichen Intelligenz (KI), wie ChatGPT und Gemini, können sowohl außergewöhnliche Texte, Programme, Bilder und Videos entstehen. Dafür muss nur ein kurzer Anweisungstext geschrieben werden. Diese Anweisungen heißen „Prompt“. Im Seminar wird dargestellt, wie ein und der selbe Prompt auf den verschiedenen Plattformen interpretiert werden kann. Wie kann die Anweisung daher verfeinert werden, um bessere Ergebnisse zu erzielen? Weiterhin wird vorgestellt, welche Wörter eine KI „nicht mag“ und welche Grenzen sie hat.

252_57355	Seminar (Kleingruppe)	20 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 25.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_57355	Seminar (Kleingruppe)	20 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 12.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

IT-Sicherheit - Überwachung im Netz

Grundstufe

Sicherheitslücken in Computerprogrammen gehören mittlerweile zum Alltag und Spionageprogramme können den heimischen PC entern. Hinzu kommen Berichte, dass staatliche Stellen und Firmen Internetspuren überwachen und Daten sammeln könnten. Das Seminar behandelt vier Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Botnetze, Internet of Things (IoT) und Smart Home; 3. Schutzmechanismen für den PC. 4. Wie man anhand des Browsers Firefox, der Sammelwut von Informationen Einhalt gebieten kann und eine relative Anonymität erreicht. Hätten Sie gedacht, dass Ihr neuer Kühlschrank Viren und SPAM verteilt? Er tut es!

252_57610	Seminar (Kleingruppe)	33 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Do, 11.12., 18 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
261_57610	Seminar (Kleingruppe)	33 €
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Do, 11.6., 18 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Videoproduktion- und Bildbearbeitung

Kreative Gestaltung mit Künstlicher Intelligenz (KI) Grundstufe

Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet völlig neue Möglichkeiten in der kreativen Gestaltung. Ob in der Kunst, im Design oder in der Musik – KI kann als Inspirationsquelle dienen, kreative Prozesse zu beschleunigen und völlig neue Ausdrucksformen zu ermöglichen. Von KI-generierten Bildern und Texten bis hin zu interaktiven Medieninstallationen – die Kombination von menschlicher Kreativität und maschineller Intelligenz führt zu innovativen Ergebnissen. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken erprobt und gezeigt, dass KI nicht als Ersatz für Kreativität zu verstehen ist, sondern als Werkzeug, um Ideen zu entwickeln und neue Perspektiven zu schaffen. Bringen Sie Ihre kreativen Prozesse auf ein neues Level! Bitte mitbringen: Eigenes Notebook und Ladekabel

252_58310	Kurs (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Gürcan Büyükkaratas, Mediengestalter (Digital und Print)	
Termin:	Mo, 27.10. bis 17.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Photoshop für Einsteiger

Grundstufe

Lerne die Basics von Adobe Photoshop!

Möchtest Du professionelle Bildbearbeitung erlernen? In unserem Photoshop-Grundlagenkurs vermitteln wir Dir die wichtigsten Techniken und Werkzeuge, um Fotos zu optimieren, kreative Designs zu erstellen und Deine grafischen Fähigkeiten zu verbessern. Kursinhalte sind u.a.: Einführung in die Benutzeroberfläche und Werkzeuge, Arbeiten mit Ebenen, Bildkorrekturen (Helligkeit, Kontrast, Farben), Freistellen und Retusche-Techniken, Text und Formen in Designs integrieren, Filter und Effekte anwenden, Speichern und Exportieren für Web & Print, Der Kurs ist ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie für alle, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook (mit Photoshop Version CS6) und Ladekabel.

261_58210	Kurs (Kleingruppe)	41 €
Leitung:	Gürcan Büyükkaratas, Mediengestalter (Digital und Print)	
Termin:	Mo, 2.3. bis 23.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Iserlohner Ehrenamts-Akademie

Infoabend zur Qualifizierung „Ehrenamtliche Seniorenbegleitung“

Im Rahmen des Projekts „Miteinander – füreinander. Nicht einsam, sondern dabei sein“ engagieren sich Freiwillige jeden Alters in der ehrenamtlichen Seniorenbegleitung bei der Stadt Iserlohn. Gesucht werden neue Freiwillige, die sich mit engagieren möchten. Der ehrenamtliche Dienst der Stadt Iserlohn „Continue“ bietet kostenfreie Ausbildungsnachmittage, so dass eine gute Vorbereitung auf die Aufgaben gesichert ist. Auch eine regelmäßige Begleitung und Angebote zum Erfahrungsaustausch mit anderen Helfenden sind selbstverständlich. Beim Informationsabend werden alle wichtigen Themen zur „Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung“ besprochen. Informieren Sie sich unverbindlich über ein attraktives Ehrenamt für ältere Menschen. Moderation: Hinrich Riemann

252_59310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Heinz Theo Beermann, Continue / Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 9.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Zeig doch, was Du sagen willst! - Körpersprache im Ehrenamt

Bevor wir überhaupt etwas sagen, senden wir schon Signale aus, weiß schon jedes Kind. Die Kenntnis der Körpersprache gibt unschätzbare Informationen, die unser Gegenüber nicht hinter Worten verbergen kann. Durch das bewusste Einsetzen der Körpersprache erzielt man eine höhere Wirkung und erweckt Vertrauen. Reaktionen und Entscheidungen der Gesprächspartner werden zu 80 Prozent durch nonverbale Kommunikation ausgelöst. Themenschwerpunkte im Seminar sind: Nonverbale Signale richtig interpretieren, Eigene Körpersprache bewusst und gezielt einsetzen, Schärfen der Wahrnehmung: Schaffen von positivem Gesprächsklima, Erfolg in Präsentationen, Verhandlungen, Gesprächen, der Körper als untrügliches Spiegelbild des eigenen Wahrnehmens und Empfindens. Moderation: Lieselotte Berthold. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

252_59320	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Iris Rademacher, Coach ProC	
Termin:	Do, 9.10., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Social Media Marketing für das Ehrenamt

In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmenden die Grundlagen und Strategien der Nutzung von Social Media für ihre ehrenamtliche Arbeit. Ziel ist es, den Ehrenamtlichen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Organisationen und Projekte zielgruppenspezifisch online präsentieren und eine breitere Öffentlichkeit erreichen können. Moderation: Bettina Horneman. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

252_59330	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Charlotte Hahn, Dozentin FH Südwestfalen Iserlohn, Online Experience	
Termin:	Di, 4.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	





Konflikte einfach lösen im Ehrenamt

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, Konflikte im Ehrenamt souverän und unkompliziert zu bewältigen. Sie entdecken an Fallbeispielen Strategien und Tipps, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu lösen. Egal, ob in einem Verein, einer Organisation oder im sozialen Bereich – dieses Seminar bietet wertvolle Impulse und Checklisten für eine harmonische Zusammenarbeit. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

252_59340	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 25.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sprechstunden der Servicestelle Ehrenamt im Herbst 2025

In regelmäßigen Sprechstunden besteht die Möglichkeit, sich über das Angebot rund um das Thema Ehrenamtsförderung in Iserlohn zu informieren. Eigene Interessen, Kompetenzen und Zeitvorstellungen werden bei der Vermittlung von Einsatzmöglichkeiten für ein freiwilliges Engagement stets berücksichtigt. Gerne können Kontakte zu Vereinen, Projektinitiativen oder „Continue - der ehrenamtliche Dienst“ der Stadt Iserlohn sowie weiteren Institutionen und Einrichtungen für ein Ehrenamt vermittelt werden. Termine:

Montag, 04.08.25, Donnerstag, 21.08.25, Montag, 08.09.25 (jeweils 14 bis 17 Uhr), Dienstag, 30.09.25 (13 bis 16 Uhr), Mittwoch, 22.10.25 (10 bis 13 Uhr), Donnerstag, 06.11.25, Montag, 24.11.25, Dienstag, 16.12.25 (jeweils 14 bis 17 Uhr). Kontakt: Tel. 02371/217-2079 oder E-Mail hinrich.riemann@iserlohn.de

252_59350	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Mo, 4.8. bis 16.12., 14 - 17 Uhr	
Ort:	Waldstadtlabor Iserlohn	

Continue - Welche Chancen und Vorteile bietet das Ehrenamt?

Attraktive Aufgabenbereiche bietet „Continue - der ehrenamtliche Dienst in Iserlohn“. Einblicke werden gegeben zu den Iserlohrer Patinnen und Paten, der ehrenamtlichen Seniorenbegleitung, den Sprach- und Vorlesepatenschaften in Schulen, den Ge(h)Paten, den Joblotsinnen, dem Continue-Charity-Shop, dem Projekt „Online-Hilfe bei PC, Handy Co“, dem Repair-Cafe, der Tierbetreuung sowie Mitmach-Angeboten in der Begegnungsstätte Sonnentreff. Sie erfahren wie die Stadt Iserlohn ehrenamtliches Engagement konkret fördert. Zudem werden Antworten auf die Fragen gegeben: Welche persönlichen Vorteile bietet mir ein Ehrenamt? Wann und wo bekommen ich eine Ehrenamtskarte NRW ausgestellt? E-Mailkontakt zu Continue: continue@iserlohn.de

261_59310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Sarah Cao, Mitarbeiterin des ehrenamtlichen Dienstes Continue der Stadt Iserlohn	
Termin:	Di, 3.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Storytelling als PR für den Verein

Gut erzählte Geschichten machen neugierig und erregen Aufmerksamkeit. Storytelling ist daher ein wertvolles Marketing-Instrument für Unternehmen. Mithilfe dramaturgischer Mittel werden Zielgruppen emotional angesprochen und im Erfolgsfall von dem entsprechenden Produkt überzeugt. Im Seminar wird erklärt, wie Storytelling funktioniert und warum es sich auch für Vereine lohnen kann, die sogenannte „Heldenreise“ bei der Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen. Ergänzt wird der theoretische Teil durch praktische Beispiele und Übungen für eine erfolgreiche Kommunikation zur Gewinnung neuer Mitglieder und Sponsoren. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

261_59320	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Anja Luckas M.A., Freie Journalistin	
Termin:	Di, 3.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sicher vor und mit Menschen sprechen: Sprechtechnik und Körperhaltung

Ob als Lehrende, Moderatorinnen oder Moderatoren oder als Führungskraft: Eine kraftvolle Stimme, klare Sprache und sichere Haltung helfen uns zu kommunizieren, zu überzeugen und Inhalte zu vermitteln. Gesunde Atem- und Sprechtechniken schonen außerdem unseren Sprechapparat und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem im oft stressigen Alltag. Das Impulsseminar vermittelt Grundlagenwissen zu Abläufen in Gehirn und Körper, die uns in besonderen Gesprächssituationen beeinflussen. Hierbei werden u. a. alltagstaugliche Übungen zur Nervositätskontrolle und für professionelles Sprechen mit Stimme und Körper vorgestellt. Moderation: Bettina Hornemann. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

261_59330	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Karen Heese-Brenner, Kommunikations-, Stimm- und Sprechtrainerin, Eventmoderatorin, Coach	
Termin:	21.04. + 05.05., 2 Termine	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sprechstunden der Servicestelle Ehrenamt im Frühjahr 2026

In regelmäßigen Sprechstunden besteht die Möglichkeit, sich über das Angebot rund um das Thema Ehrenamtsförderung in Iserlohn zu informieren. Eigene Interessen, Kompetenzen und Zeitvorstellungen werden bei der Vermittlung von Einsatzmöglichkeiten für ein freiwilliges Engagement stets berücksichtigt. Gerne können Kontakte zu Vereinen, Projektinitiativen oder „Continue - der ehrenamtliche Dienst“ der Stadt Iserlohn sowie weiteren Institutionen und Einrichtungen für ein Ehrenamt vermittelt werden. Termine: Montag, 12.01.26, Donnerstag, 29.01.26 (jeweils 14 bis 17 Uhr), Mittwoch, 11.02.26 (11 bis 14 Uhr), Donnerstag, 26.02.26 (14 bis 17 Uhr), Mittwoch, 18.03.26 (11 bis 14 Uhr), Donnerstag, 26.03.26, Montag, 13.04.26 (jeweils 14 bis 17 Uhr), Mittwoch, 29.04.26 (11 bis 14 Uhr), Montag, 11.05.26, Donnerstag, 28.05.26 (jeweils 14 bis 17 Uhr), Mittwoch, 10.06.26 (11 bis 14 Uhr), Montag, 22.06.26 (14 bis 17 Uhr). Kontakt: Tel. 02371/217-2079 oder E-Mail hinrich.riemann@iserlohn.de

261_59340	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Mo, 12.1. bis 22.6., 14 - 17 Uhr	
Ort:	Waldstadtlabor Iserlohn	

Grundbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Nadja U. Pesch, Dipl. Psych.

Verwaltung

Heike Schorlemmer

T: 02371 217-1946

T: 02371 217-1943



Schulabschlüsse

Die zweite Chance nutzen!

Teilweise verlassen SchülerInnen die Regelschule ohne oder mit einem unzureichenden Schulabschluss für einen erfolgreichen Start in Ausbildung und Arbeit. Andere benötigen im Rahmen des lebenslangen Lernens nachträglich höhere schulische Qualifikationen zur beruflichen Weiterentwicklung.

Die vhs Iserlohn bietet die Möglichkeit zur Erlangung des Ersten und des Mittleren Schulabschlusses (früher Hauptschulabschluss bzw. Realschulabschluss).

ESA 2025/26 Erster Schulabschluss, 1. Semester

Ab dem 01. September 2025 beginnt für Teilnehmende mit einem Mindestalter ab 18 Jahren ein neuer Abendkurs zum Erreichen des Ersten Schulabschlusses (ESA) nach Klasse 9. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als zuständige Schulaufsichtsbehörde statt, die Abschlussprüfungen erfolgen nach zwei Semestern im Mai / Juni 2026.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein staatlich anerkanntes Zeugnis, das zur Belegung des nachfolgenden Kurses zum Erreichen des Mittleren Schulabschlusses ab Herbst 2026 berechtigt.

Regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der vhs Iserlohn sind Teilnehmende an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Es wird lediglich eine Materialumlage in Höhe von 25 € erhoben.

Gut zu wissen:

Das Lernportal ich-will-lernen.de des Deutschen Volkshochschul-Verbandes bietet hilfreiche Selbstlernübungen in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch. Die Lerninhalte bieten einen Querschnitt des Lernstoffs zur Erreichung eines Schulabschlusses.

Zur Anmeldung für den Kurs ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Fon 02371. 217-1943 oder -1946.

Folgende Unterlagen sind zum Beratungsgespräch mitzubringen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Passfoto
- Original und Kopie des letzten Zeugnisses
- 25 € Materialumlage (vorab vor Ort zu bezahlen)

252_60101

Kurs

entgeltfrei

Leitung: Lehrerteam vhs-Schulabschlüsse

Termin: Mo, 1.9. bis 23.1., 18 - 21.15 Uhr

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Rechtschreibung meistern: Lernen, sicher und richtig zu schreiben

Viele Menschen, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, kämpfen mit Unsicherheiten in der Rechtschreibung und beim Lesen. Das ständige Abwägen verschiedener Schreibweisen oder ein stockender Lesefluss kann den Alltag erheblich erschweren. Mit einer visuellen Rechtschreibstrategie können Betroffene schnell und effektiv Abhilfe schaffen.

Durch das Sehen der korrekten Schreibweise können Wörter zuverlässig richtig geschrieben werden, ohne dass Rechtschreibregeln auswendig gelernt werden müssen. Gleichzeitig verbessert sich so auch die Lesefähigkeit, weil die Wörter im Text schneller erkannt und somit gelesen werden können.

Im Seminar werden die notwendigen Strategieschritte für eine sichere Rechtschreibung erläutert und praktisch geübt. Zudem wird vermittelt, wie zukünftig Rechtschreibfehler beim Schreiben und Lesen erkannt und korrigiert werden können.

Seien Sie offen für neue Erfahrungen und Hilfestellungen. Wer seine Rechtschreibung verbessern möchte, ist hier genau richtig!

252_60300

Seminar

13 €

Leitung: Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer

Termin: Fr, 5.9., 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Finde
deinen Kurs
vhs-iserlohn.de

Vorankündigung:

MSA Mittler Schulabschluss 26/27

Ab dem 07. September 2026 beginnt für Teilnehmende mit einem Mindestalter ab 18 Jahren ein neuer Abendkurs zum Erreichen des Mittleren Schulabschlusses (MSA). Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als zuständige Schulaufsichtsbehörde statt, die Abschlussprüfungen erfolgen nach zwei Semestern im Mai / Juni 2027.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein staatlich anerkanntes Zeugnis.

Regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden dieses Kurses verpflichtend.

Nach der Entgeltordnung der vhs Iserlohn sind Teilnehmende an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Es wird lediglich eine Materialumlage in Höhe von 25 € erhoben.

Zur Anmeldung für den Kurs ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Fon 02371 . 217-1943 oder -1946.

Folgende Unterlagen sind zum Beratungsgespräch mitzubringen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Passfoto
- Original und Kopie des letzten Zeugnisses
- 25 € Materialumlage (vorab vor Ort zu bezahlen)

261_60101	Kurs	entgeltfrei
-----------	------	-------------

Leitung: Lehrerteam vhs-Schulabschlüsse
 Termin: Mo, 26.1. bis 10.6., 18 - 21.15 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Prüfungsängste überwinden

Blackout oder Brett vorm Kopf? In der Prüfung sitzen und merken, dass das Gelernte wie blockiert ist? Am Abend vorher vor lauter Grübeln kein Auge zu bekommen? Solche Situationen können dich davon abhalten, deine Lernziele zu erreichen und dein Potenzial voll auszuschöpfen.

Das muss nicht so bleiben! Im Kurzseminar Prüfungsängste überwinden lernst du eine einfache und wirkungsvolle Methode kennen, um wieder Zugang zu deinem Wissen zu finden und mit einem sicheren Gefühl in die nächste Klassenarbeit, Klausur oder Prüfung zu gehen.

Gewinne Gelassenheit, bleib fokussiert und meistere sicher deine Prüfung.

261_60300	Seminar	13 €
-----------	---------	------

Leitung: Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer
 Termin: Fr, 8.5., 19.45 - 21.15 Uhr, 2 Ustd
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



 Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

ALFA-Telefon: 0800 - 53 33 44 55

Besser lesen,
besser schreiben.

Dozentenfortbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung
Rainer Danne, Leiter vhs
 Verwaltung
Heike Schorlemmer

T: 02371 217-1940

T: 02371 217-1943



Ausflug zum Niederrhein - Kevelaer & Xanten

Der Wallfahrtsort Kevelaer ist weit über die Grenzen des Niederrheins bekannt. Neben Lourdes in Frankreich, Fatima in Portugal und Altötting in Bayern gehören die Basilika St. Marien, die Gnadenkapelle und die Kerzenkapelle am Kapellenplatz in Kevelaer zu den bedeutendsten Zielen eines jeden Pilgers. Nach dem Besuch dieser sakralen Standorte erfolgt die Weiterfahrt via Louisendorf nach Xanten. Im Anschluss eines kleinen Rundganges durch die Altstadt von Xanten wird die Mittagspause im Restaurant Vittorio am Markt eingelegt. Der Nachmittag steht dann ganz im Zeichen der Römer, die hier um die Zeitenwende ein wichtiges Legionslager errichteten. Nach der 1-stündigen Führung durch einen Teil des Archäologischen Parks erfolgt ein Standortwechsel mit dem Bus zum LVR-RömerMuseum. Auch hier erhält man bei der geführten Führung durch die Ausstellungsräume einen intensiven Einblick in das tägliche und militärisch geprägte Leben der Römer am Niederrhein. Danach geht es am späten Nachmittag wieder zurück nach Iserlohn.

Leistungen: Busfahrt, Reisebegleitung, Eintritte, Führungen

252_70100	Dozentenfortbildung	30 €
------------------	---------------------	------

Leitung: Wolfgang Pohl, Dipl.-Geograf
 Termin: Sa, 20.9., 8 - 19 Uhr
 Abfahrt: 8.00 Uhr, Rückkehr ca. 19.00 Uhr,
 Abfahrt und Ankunft: Stadtbahnhof, Iserlohn.
 Treffpunkt am angegebenen Ort
 eine Viertelstunde vor Abfahrt.

Fachkonferenz Gesundheit

Kompetenz-Aspekt: Fach- und feldspezifisches Wissen

Das Seminar dient dem kollegialen und fachlichen Austausch für Dozierende aus dem Programmbereich Gesundheit. Es werden aktuelle Neuerungen sowie zielführende Hinweise für Fortbildungen/Qualifizierungen besprochen.

252_70310	Dozentenfortbildung	entgeltfrei
------------------	---------------------	-------------

Leitung: Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager /
 Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
 Termin: Do, 28.8., 17.45 - 18.30 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_70310	Dozentenfortbildung	entgeltfrei
------------------	---------------------	-------------

Leitung: Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager /
 Nadja U. Pesch, Dipl.-Psychologin
 Termin: Do, 5.2., 17.45 - 18.30 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Fachkonferenz Fremdsprachen

(ohne Deutschkurse)

Kompetenz-Aspekt: Fach- und feldspezifisches Wissen

Die Konferenz dient dem fachlichen Austausch der Fremdsprachenlehrkräfte (ohne Deutschlehrkräfte) im Hinblick auf neue Kursangebote und Unterrichtsmaterialien.

252_70401	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel,
 Sprachlehr- und lernforscherin M.A.
 Termin: Do, 28.8., 17.45 - 19.15 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_70401	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel,
 Sprachlehr- und lernforscherin M.A.
 Termin: Do, 5.2., 17.45 - 19.15 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Fachkonferenz Integrations- und

Berufssprachkurse

Kompetenz-Aspekt: Fach- und feldspezifisches Wissen

Die Konferenz dient dem fachlichen Austausch der Deutschlehrkräfte im Bereich der Integrationskurse und Berufssprachkurse. Welche Neuerungen gibt es seitens des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge, auf dem Lehrbuch- und Medienmarkt sowie in der vhs Iserlohn?

252_70402	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel,
 Sprachlehr- und lernforscherin M.A.
 Termin: Fr, 31.10., 14 - 15.30 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

261_70402	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel,
 Sprachlehr- und lernforscherin M.A.
 Termin: Di, 30.6., 14 - 15.30 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



36 Ideen mit KI für den Sprachkurs

Sprachkursleitende bekommen eine Einführung und lernen 36 Anwendungsfälle von KI im Sprachunterricht kennen. Allesamt praxiserprobt, von Alpha bis C2, für alle Fertigkeiten. Prompts zur Unterrichtsvorbereitung, solche zum Einsatz im Unterricht und auch Tipps, wie Lernende außerhalb des Unterrichts sinnvoll mit KI weiterlernen können. Wir sprechen darüber, was KI kann und was nicht, den richtigen Prompt und es gibt ein Handout mit allen besprochenen Prompts, um sofort loslegen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der ZOOM-Link wird kurz vor der Veranstaltung von der vhs Iserlohn an die angemeldeten Teilnehmenden verschickt.

252_70403W	Workshop	15 €
Leitung:	Michaela Kühl	
Termin:	Fr, 12.9., 15 - 17.15 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Fachkonferenz Berufliche Weiterbildung Kompetenz-Aspekt: Fach- und feldspezifisches Wissen

Das Seminar dient dem kollegialen und fachlichen Austausch für Dozierende aus dem Programmbereich Berufliche Weiterbildung. Es werden aktuelle Neuerungen aus den Bereichen IT und Multimedia sowie für Qualifizierungen, Berufliche Handlungskompetenzen und kaufmännisches Wissen besprochen. Das Seminar findet im Anschluss an die Kursleiterversammlung statt.

252_70510	Dozentenfortbildung	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 28.8., 17.45 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
261_70510	Dozentenfortbildung	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 5.2., 17.45 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Smartboard Einführung für Dozierende Kompetenz-Aspekt: Berufspraktisches Wissen und Können

In diesem Seminar erlernen die Dozierenden die Bedienung an Smartboards. Schulungsinhalte sind:

1. Grundfunktionen: Ein- und Ausschalten, Nutzung des Stiftes, Nutzung der integrierten Funktionen wie Lineal, Such-Funktionen, Speichern, Sperren des Bildschirms, Sperren von Dateien, Handschriftenerkennung, Splitscreen.
2. Formulare: Welche sind vorgefertigt? Wie werden diese genutzt?
3. Import: Von externen Geräten, von Netzwerklauferwerken, aus dem Internet.
4. Export an Mail Adressen, an Gruppen, in den Browser.
5. Darstellen und Nutzen von PDF, PowerPoint und Arbeitsmappen.
6. Anpassen von verarbeiteten Dateien. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit Ladekabel.

252_70520	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Lutz Fernholz	
Termin:	Sa, 27.9., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Online-Qualifizierung: KI für Lehrende Kompetenz-Aspekt: Berufspraktisches Wissen und Können

Künstliche Intelligenz - Herausforderung und Chance!

Das Stichwort Künstliche Intelligenz ist mittlerweile auch aus der Erwachsenenbildung nicht mehr wegzudenken. Ob im Fremdsprachenunterricht oder im Fachdiskurs: Tools wie ChatGPT bringen uns dazu, über neue Themen zu sprechen und traditionelle Methoden in der Kursgestaltung zu überdenken.

In diesem neuen digitalen Selbstlern-Kurs erlernen die Teilnehmenden die Anwendung von Künstlicher Intelligenz für die Unterrichtspraxis. In fünf Modulen mit 50 praxisorientierten Videos wird Schritt für Schritt erläutert, was man als Dozierender über Tools wie ChatGPT wissen muss und wie man es sinnvoll einsetzt. Modul 1: Grundlagen von KI, Modul 2: KI-Anwendungen, Modul 3: KI-basierte Lernumgebungen, Modul 4: Ethik und Moral, Modul 5: KI in der methodischen Praxis.

Am Ende der Qualifizierung wird ein Zertifikat ausgestellt. Der Zugangslink wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

Nur für Lehrende der vhs, keine Ermäßigung

252_70530W	Web-Seminar	29 €
Leitung:	Andrea Schauf, Certified Professional in Human Resource Management Services (CCI)	
Termin:	Individueller Beginn	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

vhs-Produktklinik Workshop 1 – Städtische Mitarbeitende

Welchen Kurs möchten Sie gerne in der vhs besuchen? Was fehlt aus Ihrer Sicht im Programmheft?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen und daraus neue Kursideen zu entwerfen. Die Produktklinik bietet hierfür die Möglichkeit, völlig neue und bisher nicht realisierte Kursideen gemeinsam mit Interessierten zu diskutieren und zu „erfinden“. Sie ist eine Methode zur nachfrageorientierten Planung von Bildungsangeboten und basiert auf der Grundidee dass innovative Kursideen aus dem Teilnehmendekreis heraus entwickelt werden. Schwerpunkt: Fort- und Weiterbildung für städt. Mitarbeitende.

252_70750	Workshop	entgeltfrei
Leitung:	Franziska Rademacher	
Termin:	Fr, 7.11., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

vhs-Produktklinik Workshop 2

Welchen Kurs möchten Sie gerne in der vhs besuchen? Was fehlt aus Ihrer Sicht im Programmheft?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen und daraus neue Kursideen zu entwerfen. Die Produktklinik bietet hierfür die Möglichkeit, völlig neue und bisher nicht realisierte Kursideen gemeinsam mit Interessierten zu diskutieren und zu „erfinden“. Sie ist eine Methode zur nachfrageorientierten Planung von Bildungsangeboten und basiert auf der Grundidee dass innovative Kursideen aus dem Teilnehmendekreis heraus entwickelt werden.

252_70755	Workshop	entgeltfrei
Leitung:	Franziska Rademacher	
Termin:	Sa, 8.11., 10 - 13.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

vhs-Produktklinik Workshop 3

Welchen Kurs möchten Sie gerne in der vhs besuchen? Was fehlt aus Ihrer Sicht im Programmheft?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen und daraus neue Kursideen zu entwerfen. Die Produktklinik bietet hierfür die Möglichkeit, völlig neue und bisher nicht realisierte Kursideen gemeinsam mit Interessierten zu diskutieren und zu „erfinden“. Sie ist eine Methode zur nachfrageorientierten Planung von Bildungsangeboten und basiert auf der Grundidee dass innovative Kursideen aus dem Teilnehmendekreis heraus entwickelt werden.

252_70760	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Franziska Rademacher
Termin: Fr, 21.11., 17 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

vhs-Produktklinik Workshop 4 - Mitglieder Integrationsrat

Welchen Kurs möchten Sie gerne in der vhs besuchen? Was fehlt aus Ihrer Sicht im Programmheft?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen und daraus neue Kursideen zu entwerfen. Die Produktklinik bietet hierfür die Möglichkeit, völlig neue und bisher nicht realisierte Kursideen gemeinsam mit Interessierten zu diskutieren und zu „erfinden“. Sie ist eine Methode zur nachfrageorientierten Planung von Bildungsangeboten und basiert auf der Grundidee dass innovative Kursideen aus dem Teilnehmendekreis heraus entwickelt werden. Schwerpunkt: Mitglieder Integrationsrat

252_70765	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Franziska Rademacher
Termin: Fr, 28.11., 17 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

vhs-Produktklinik Workshop 5

Welchen Kurs möchten Sie gerne in der vhs besuchen? Was fehlt aus Ihrer Sicht im Programmheft?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen und daraus neue Kursideen zu entwerfen. Die Produktklinik bietet hierfür die Möglichkeit, völlig neue und bisher nicht realisierte Kursideen gemeinsam mit Interessierten zu diskutieren und zu „erfinden“. Sie ist eine Methode zur nachfrageorientierten Planung von Bildungsangeboten und basiert auf der Grundidee dass innovative Kursideen aus dem Teilnehmendekreis heraus entwickelt werden.

252_70770	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Franziska Rademacher
Termin: Sa, 29.11., 10 - 13.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

didacta – die Bildungsmesse

„Als Fachmesse gibt die didacta einen umfassenden Einblick in das gesamte Bildungswesen von der frühkindlichen Bildung, über die schulische / außerschulische Bildung bis hin zur beruflichen Aus- und Weiterbildung“, so lautet das Credo der wichtigsten Fachmesse in unserer Region, die vom 10.03.26 bis 14.03.26 in Köln stattfindet. Die vhs unternimmt eine Studienfahrt zum Messegelände nach Köln. Lehrkräfte haben die Möglichkeit sich über verschiedene Lehr- und Lernformen, Medien, Lehrwerke und vieles mehr zu informieren und sich auszutauschen. Neben den Dozierenden der vhs können auch Pädagoginnen und Pädagogen aus anderen Bildungsbereichen außerhalb der Erwachsenenbildung teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben. Informationen und Ausstellerverzeichnis unter: <https://www.didacta-koeln.de>. Leistungen: Bahnfahrt nach Köln, Eintritt, eigene Verpflegung
Treffpunkt: 9.30 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 1, Abfahrt 9.50 Uhr
Leistungen: Bahnfahrt nach Köln, Eintritt, eigene Verpflegung,

261_70700	Exkursion (Dozentenfortbildung)	25 €
------------------	---------------------------------	------

Leitung: Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.
Termin: Fr, 13.3., 9.30 - 17 Uhr
Ort: Kölnmesse, Messeplatz 1, 50679 Köln
Treffpunkt: 9.30 Uhr, Bahnhof Iserlohn, Gleis 1



Anmeldungen

Online ab sofort und in der vhs möglich!

Online Buchung

Der einfachste und schnellste Weg, sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anzumelden, ist die Online-Buchung über **www.vhs-iserlohn.de**

Per Post mit Anmeldekarte

Sie können die Anmeldeunterlagen per Post an die Volkshochschule senden. Bahnhofplatz 2, 58644 Iserlohn.

Persönlich

In der vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 2, nehmen wir Ihre Anmeldeunterlagen gerne persönlich entgegen. Auch im Rathaus Iserlohn und in den Bürgerbüros Letmathe und Hennen können Sie Ihre Anmeldeunterlagen abgeben.

Per Fax

Ausgefüllte Karte an F: 02371 217 - 4414 senden.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post.

Zahlungsmodalitäten

Sie haben die Wahl zwischen folgenden Zahlungswegen:

Bankeinzugsverfahren

Bitte geben Sie bei kostenpflichtigen Veranstaltungen einfach Ihre Mandatsreferenznummer an oder erteilen Sie uns eine neue SEPA-Lastschriftzugriffsermächtigung.

Electronic Cash

Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihrer EC-Karte bargeldlos zu bezahlen. Bitte halten Sie dazu Ihre Geheimzahl bereit.

Rechnung

Eine Rechnung wird nur auf Wunsch ausgestellt. Hierfür wird eine Verwaltungspauschale von 5 € erhoben.

Weitere Hinweise

zur Anmeldung finden Sie auf den Anmeldekarten auf den folgenden Seiten. Bei Fragen steht Ihnen unser Serviceteam unter folgender Rufnummer gerne zur Verfügung: T: 02371 217 - 1943

Preisverzeichnis

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs sind, sofern diese nicht entgeltfrei angeboten werden, folgende Entgelte zu zahlen:

Für jede Unterrichtsstunde (je 45 Min.) grundsätzlich	3,00 €
Allgemeine Verwaltungspauschale pro TN/Kurs	5,00 €
Materialkostenzuschuss Schulabschluss-Lehrgänge	25,00 €
Für Einzelveranstaltungen	Individuelle Berechnung
Für Kleingruppen, Seminare, Exkursionen und Studienreisen	Mind. Kostendeckung
Für Ausstellung einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung	8,00 €
Für Rechnungen	5,00 € Verwaltungskostenpauschale
Für Rücklastschriften	5,00 € Verwaltungskostenpauschale

Abweichungen können bei Weiterbildungsveranstaltungen, die einen überdurchschnittlichen Kostenaufwand erfordern, angeordnet werden. Meldet sich ein Teilnehmer von einer verbindlich entgeltpflichtigen Veranstaltung ab, sind fällig:

Bis zum Anmeldeschluss (soweit nicht anders vermerkt 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn)	8,00 € Verwaltungskostenpauschale
Bei späterer Abmeldung	Volles Entgelt

Maßgeblich für die Fristberechnung ist der Tag des Eingangs der Abmeldung bei der vhs.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrechts (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

☐ Frau ☐ Herr

Anmeldung

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname	Name, Vorname		
Strasse / HausNr.	Strasse / HausNr.		
PLZ / Ort	Geburtsdatum	PLZ / Ort	Geburtsdatum
E-Mail	E-Mail		
Telefon	Mobilfunk	Telefon	Mobilfunk

Newsletter vhs ☐ Ja ☐ Nein

Ich bin damit einverstanden, von der vhs über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Ich melde mich für folgende Veranstaltung/en der vhs Iserlohn verbindlich an. Mit meiner Unterschrift erkenne und akzeptiere ich die im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten „Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)“ sowie die Hinweise zum Datenschutz gemäß der DSGVO.

[illegible]

☐ **Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab. SEPA-Lastschriftmandat:**

Ich ermächtige die VllkHochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE94VHS00000099060) die Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VllkH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. 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. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die VllkH über den Einzug in dieser Verfahrenssart unterrichten.

Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Feld bitte ausfüllen)

IBAN

Kontoinhaber/in - _____

☐ Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 5 € Verwaltungskostenpauschale aus.

Datum, Unterschrift

☐ Ja

Newsletter vhs

Ich bin damit einverstanden, von der vhs über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Ich melde mich für folgende Veranstaltung/en der vns Iserlohn verbindlich an. Mit meiner Unterschrift erkenne und akzeptiere ich die im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten „Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)“ sowie die Hinweise zum Datenschutz gemäß der DSGVO.

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Kurs-Nr.	Kurs-Titel
-		-	
-		-	
-		-	

☐ **Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab. SEPA-Lastschriftmandat:**

Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS000000909060) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von mir auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. 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. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Stadt Iserlohn durch die

Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Feld bitte ausfüllen)

IBAN

Kontoinhaber/in

☐ Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 5 € Verwaltungskostenpauschale aus.

Datum, Unterschrift

Widerrufsformular



Widerrufsformular



An
Volkshochschule Iserlohn
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn
F: +49 (0) 2371 217 - 4414
E-Mail: vhs@iserlohn.de

Wenn Sie den Vertrag wieder-
rufen wollen, dann füllen Sie
bitte dieses Formular aus und
senden es an uns zurück.

An
Volkshochschule Iserlohn
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn
F: +49 (0) 2371 217 - 4414
E-Mail: vhs@iserlohn.de

Wenn Sie den Vertrag wieder-
rufen wollen, dann füllen Sie
bitte dieses Formular aus und
senden es an uns zurück.



**Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen
Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung**

**Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen
Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung**

Name, Vorname			Name, Vorname		
Anschrift			Anschrift		
Kurs-Nr.			Kurs-Nr.		
Kurs-Titel			Kurs-Titel		
Gebucht am	Bestätigt am		Gebucht am	Bestätigt am	
Datum			Datum		
Unterschrift			Unterschrift		

WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impressum

Herausgeber: Stadt Iserlohn – Der Bürgermeister
Gesamtherstellung: IKZ-AV, Iserlohn
Auflage: 6.000 Exemplare
Anzeigen: Denis Gramaglia
Gestaltung/Koord.: Verena Haupt
Fotos: shutterstock, unsplash, stock.adobe.com, freepik, vhs Iserlohn

Design: Deutscher Volkshochschulverband,
Katja Pasche

Die Stadt Iserlohn ist Träger der Volkshochschule und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. sowie im Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.

HEUTE SCHON DEINEN IKZ GELESEN

IKZ

Deine Nachrichten.
Dein Medium.
Deine Entscheidung.



Dein Zugang zu mehr.

Die Lokalzeitung. GEDRUCKT UND DIGITAL



FOLG' UNS AUCH AUF



www.ikz-online.de

Gestalten Sie mit uns die Zukunft.

Entdecken Sie spannende Jobs bei der IGW. Besuchen Sie www.igw-wohnen.de!



IGW
Iserlohn - Gemeinnützige
Wohnungsgesellschaft mbH

Wir
schaffen Räume
für Ihr Zuhause.

Hansaallee • 58636 Iserlohn

02371.793 0

info@igw-wohnen.de

www.igw-wohnen.de

AUSGEZEICHNETE PRODUKTE – ATTRAKTIVE JOB-AUSSICHTEN.



Globaler Erfolg mit Basis in Südwestfalen

Seit der Erfindung der Schlüter-SCHIENE im Jahr 1975 hat sich unser Unternehmen vom Handwerksbetrieb zu einem Weltmarktführer entwickelt. Mit mehr als 12.000 Produkten sorgen wir weltweit bei Bauherren, Planern, Verarbeitern und Händlern für „Mehr Spaß mit Fliesen“. Die Basis für diesen Erfolg bilden unsere qualifizierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Dank unseres stetigen Wachstums stellen wir regelmäßig Fachkräfte in allen Unternehmensbereichen ein. Auch das Thema Ausbildung liegt uns sehr am Herzen. Daher freuen wir uns besonders uns bereits seit 11 Jahren in Folge „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ nennen zu dürfen.

Werden auch Sie Teil der Schlüter-Familie.



jobs.schluter.de



schluter.de