

Gestalte deine Zukunft mit Bildung

Programmheft





Mach deine Freunde happy. Mit Wero.

Sende Geld einfach und schnell.

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.

WERO

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Iserlohn

Einfacher geht's nicht

Energie-Service leicht gemacht

Ob Zählerstand, Umzug, Abschlag oder Rechnung, viele Anliegen rund um Ihren Energievertrag lassen sich heute schnell und unkompliziert erledigen.

Rechnungen online ansehen

Termin: Rund um die Uhr
Ort: Kundenportal der Stadtwerke Iserlohn

Monatliche Zahlungen anpassen

Termin: Rund um die Uhr
Ort: Kundenportal der Stadtwerke Iserlohn

Kontaktdaten ändern

Termin: Rund um die Uhr
Ort: Kundenportal der Stadtwerke Iserlohn

Zählerstände mitteilen

Termin: Rund um die Uhr
Ort: Kundenportal der Stadtwerke Iserlohn



**Jetzt scannen &
Kundenportal entdecken**

[servicewelt.stadtwerke-iserlohn.de/
powercommerce/isln/fo/portal/start](https://servicewelt.stadtwerke-iserlohn.de/powercommerce/isln/fo/portal/start)

Ihr Anliegen. Direkt erledigt.

Mit unserem Kundenportal können Sie viele Anliegen bequem online erledigen.



Rechnungen online ansehen



Monatliche Zahlungen anpassen



Kontaktdaten ändern



Zählerstände mitteilen

Stadtwerke Iserlohn



Volkshochschule Iserlohn

Postfach 2462 | 58634 Iserlohn
Bahnhofplatz 2 | 58644 Iserlohn
T: 02371 . 217 - 1943
F: 0237 . 217 - 4414
E: vhs@iserlohn.de
Internet: www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten vhs

Mo 9-12.30 Uhr
Di 9-12.30 Uhr und 14-16 Uhr
Mi 9-12.30 Uhr
Do 9-12.30 Uhr und 14-16 Uhr
Fr 9-12.30 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, 03. September 2026, 17 Uhr
Do, 21. Januar 2027, 17 Uhr

Kurssprecher-Versammlung

Do, 05. November 2026, 17 Uhr
Do, 11. März 2027, 17 Uhr

vhs-Konferenz

Do, 10. Dezember 2026, 17 Uhr
Do, 03. Juni 2027, 17 Uhr
vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Iserlohrnerinnen und Iserlohner,

mit über 800 Kursangeboten lädt Sie das neue Jahresprogramm 2026/27 dazu ein, zu stöbern, zu entdecken und Neues zu wagen. Hinter jeder Zeile dieses Heftes steht eine Einladung: sich weiterzubilden, sich auszutauschen und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Die Volkshochschule ist und bleibt ein offener Ort für alle.

Zwei Themen prägen die kommende Zeit in besonderer Weise. Das erste ist die Demokratieförderung. In einer Zeit, in der demokratische Grundwerte vielerorts unter Druck geraten, verstehen wir es als unseren Auftrag, Räume für Begegnung, Diskussion und politische Bildung zu schaffen. Das zweite ist die digitale Revolution durch Künstliche Intelligenz, die unseren Alltag, unsere Arbeit und unser Lernen tiefgreifend verändert. Mit zahlreichen Kursen möchten wir Ihnen helfen, diese Entwicklung nicht nur zu verstehen, sondern selbstbestimmt mitzugestalten. Daneben hält das Programm die ganze Vielfalt vertrauter Bereiche bereit: ein reiches kulturelles Angebot, Fremdsprachen für Beruf und Reise und – als einer unserer größten Schwerpunkte – ein umfangreiches Gesundheitsprogramm rund um Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden. Für jedes Interesse und jede Lebenslage finden Sie hier das passende Angebot.

Ein besonderes Anliegen ist uns die zweite Chance auf Bildung: 2026/27 startet ein neuer Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss (MSA). Schulabschlüsse nachträglich zu ermöglichen, gehört zum Kern unserer Arbeit – sie eröffnen neue berufliche und persönliche Perspektiven und sind ein wichtiger Beitrag zu gerechten Bildungschancen in unserer Stadt.

Wir laden Sie herzlich zu unserer Semestereröffnung am 4. September in der vhs am Stadtbahnhof ein. Freuen Sie sich auf ein unterhaltsames Showprogramm der Physikanten, auf Musik und auf Schnupperangebote zum Mitmachen. Am 29. August, treffen Sie uns mit einem Stand auf dem Iserlohner Wochenmarkt – kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Ein Hinweis in eigener Sache: Ab 2027 unterliegen einige Kurse, die nicht vom Weiterbildungsgesetz NRW abgedeckt sind, der Umsatzsteuerpflicht. Diese Angebote sind im Programmheft entsprechend gekennzeichnet.

Wir investieren auch in unsere eigene Fort- und Weiterbildung: Unser Kollege Frank Finkeldei hat in diesem Frühjahr mit einem Forschungsthema rund um die Volkshochschule die Promotion an der FernUniversität Hagen erfolgreich abgeschlossen. Dazu gratulieren wir ihm von Herzen. Seien Sie neugierig.

Das Team der Volkshochschule freut sich auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen

Rainer Danne
Leiter der Volkshochschule Iserlohn



Inhalt

Programmheft 25|26



Gesellschaft

06 - 22



Kultur und Gestalten

23 - 36



Gesundheit

37 - 70



Sprachen | Integration

71 - 87



**Digitale und
Berufliche Weiterbildung**

89 - 103



Grundbildung

104 - 105



Schulabschlüsse

106 - 107



Gesellschaft

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Frank Finkeldei, M.A.

Verwaltung

Katja Pasche

T: 02371 . 217-1944

T: 02371 . 217-1042

Der Programmbereich Gesellschaft – Politik – Umwelt bildet das Herzstück des gesetzlichen Bildungsauftrags der Volkshochschulen in NRW. Nach § 3 des Weiterbildungsgesetzes NRW (WbG) trägt dieser Bereich eine besondere Verantwortung dafür, allen Menschen – unabhängig von Herkunft, Einkommen oder Bildungsbiografie – Zugang zu politischer, gesellschaftlicher und ökologischer Bildung zu ermöglichen und zu einer aktiven gesellschaftlichen Partizipation und politischer Beteiligung beizutragen. Die Angebote der vhs Iserlohn schaffen dafür einen offenen, niedrigschwelligen und gemeinwohlorientierten Raum. Sie fördern kritisches Denken, stärken demokratische Kompetenzen und unterstützen Menschen dabei, sich aktiv in gesellschaftliche Prozesse einzubringen.

Gesellschaft

37. Iserlohner Winteruniversität 2027 - Brücken in die Zukunft

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

271_11100 Sonderveranstaltung (Bildungsurlaub) 125 Euro

Leitung: Dozententeam / Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie

Termin: Mo - Mi, 25.1. - 27.1., 9.30 - 16.30 Uhr

Ort: UE Audimax, Reiterweg 26b, 58636 Iserlohn

250 Jahre evangelische Waisenhaus-erziehung in Iserlohn - ein Gang durch die Epochen

In diesem Jahr feiert das evangelische Waisenhaus Iserlohn sein 250jähriges Bestehen. Damit gehört das Waisenhaus, heute als evangelische Jugendhilfe Iserlohn Hagen (EJH) bekannt, zu den ältesten Einrichtungen seiner Art. Holger Wendelin hat anlässlich des Jubiläums die Vergangenheit der Einrichtung aus sozialpädagogischer Perspektive aufgearbeitet und in die regionale und überregionale Geschichte der Heim- und Waisenhaus-erziehung eingebettet. Brigitte Zywitz verfügt als langjährige Archivpflegerin in Iserlohn über umfangreiches Wissen über die Geschichte des Waisenhauses im Kontext der evangelischen Gemeinde(n) sowie der Regionalgeschichte Iserlohns. Gemeinsam bringen Brigitte Zywitz und Holger Wendelin in einem Vortrag diese beiden Perspektiven zusammen und zeichnen so ein differenziertes und vielfältiges Bild der Geschichte des Waisenhauses. Dabei besteht auch Gelegenheit zu Austausch und Reflexion.

Im Anschluss an den Vortrag kann das historische Waisenhausgebäude in der Waisenhausstraße 5, in dem sich heute die

portugiesische Kindertagesstätte und die OGS der Südschule befinden, besichtigt werden.

262_11130 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Brigitte Zywitz / Prof. Dr. Holger Wendelin

Termin: Mi, 14.10., 17 - 19.15 Uhr

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal



Visionen für ein freiheitlich-demokratisches Europa – aus der Vergangenheit in die Gegenwart für die Zukunft lernen!

Die Diskussionsveranstaltung bildet den Abschluss einer Veranstaltungsreihe mit mehrtägiger Gedenkstättenfahrt im August 2026 mit dem Programm „Auf den Spuren von Erwin Schlünder“ nach Albinea/Reggio Emilia (Italien) und anschließender Fotoausstellung von 20 Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das durch die EU geförderte Projekt thematisiert die Bedeutung der deutsch-italienischen Geschichte im Zweiten Weltkrieg, insbesondere der deutschen Besatzung nach 1943, dem italienischen Widerstand sowie die Entwicklung unterschiedlicher nationaler Erinnerungs- und Gedenkkulturen nach dem Zweiten Weltkrieg. Es veranschaulicht die Entwicklung zu einem freiheitlich-demokratischen Europa der Gegenwart mit weiterer gesellschaftlicher Beteiligung der Zukunft zu einem „Europa, in dem wir leben wollen“. Dies wird exemplarisch mittels des Schicksals des deutschen Widerstandskämpfers Erwin Schlünder aus Iserlohn dargestellt. Die Dokumentation des Projektes ist vom 6. bis 16. Oktober in der Volkshochschule zu sehen.

262_11140 Vortrag entgeltfrei

Leitung: Jörg Simon, Kinder- und Jugendschutz der Stadt Iserlohn

Termin: Do, 15.10., 18 - 21 Uhr

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal



„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ Online-Reihe Teil 1: Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema. Der Zugangslink zum virtuellen Kursraum wird nach Anmeldung versendet.

262_11150W	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozententeam des DVV	
Termin:	Mi, 16.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / vhs.cloud	

„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ Online-Reihe Teil 2: Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon! Der Zugangslink zum virtuellen Kursraum wird nach Anmeldung versendet.

262_11160W	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozententeam des DVV	
Termin:	Do, 8.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / vhs.cloud	

„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ Online-Reihe Teil 3: Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken. Der Zugangslink zum virtuellen Kursraum wird nach Anmeldung versendet.

262_11170W	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dozententeam des DVV	
Termin:	Di, 10.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / vhs.cloud	

Lange Nacht der Demokratie 2027

In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen NRW Der der Landesverband der Volkshochschulen von NRW führen am 26. Februar 2027 eine landesweite Lange Nacht der Demokratie durch, die von zahlreichen Volkshochschulen in NRW ausgerichtet werden. Das Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Aktuelle Informationen sind ab Januar 2027 auf der Internetseite www.vhs-iserlohn.de zu finden.

271_11150	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Fr, 26.2., 18 - 21 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.

271_11190	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 18.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

50 ist nicht alt!

Lebensverläufe haben sich fundamental verändert und stark verlängert, trotzdem leben viele Menschen noch immer nach der Vorstellung, dass es eigentlich schon ab dem 50. Lebensjahr scheinbar „bergab“ geht. Dabei ist die verbleibende Restlebenszeit im Durchschnitt durchaus beträchtlich, und mehr als 30 Jahren ist noch einiges möglich.

Was das sein kann, möchte Diplom-Psychologe Simon Groß gemeinsam mit den Teilnehmenden herausfinden. Er beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit der Entwicklung im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Dabei berücksichtigt er in all seinen Vorträgen eine der wichtigsten Regeln für ein erfolgreiches Leben in der 2. Lebenshälfte: Humor ist der Schlüssel!

262_11250	Vortrag	8 Euro
Leitung:	Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe	
Termin:	Do, 1.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Film: Die Unbeugsamen, Teil II

„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)

262_11260	Seminar	8 Euro
Leitung:	Frank Finkeldei, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 26.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Freundschaft übers ganze Leben

Vor 2300 Jahren schrieb Epikur von Samos, dass es kein größeres Gut als die Freundschaft, keinen größeren Reichtum, keine größere Freude geben kann, welches zu einem glücklichen Leben beiträgt. Grund genug, seine alten Freundschaften zu pflegen. Doch in einer Gesellschaft des langen Lebens wird es wichtiger, auch neue Freundschaften aufbauen zu können, selbst im hohen Alter. Wenn wir älter sind, haben wir alle ein bewegtes Leben bereits hinter uns. Wir wollen gerne von uns erzählen, aber können wir uns auch für andere noch interessieren? Diese und andere Fragen rund um das Thema Freundschaft diskutiert mit Ihnen Diplom-Psychologe Simon Groß, der sich seit vielen Jahren mit Themen wie Freundschaft, Einsamkeit und Isolation intensiv beschäftigt. Eine Erkenntnis zieht sich durch all seine Vorträge: Alles fängt mit einem Lächeln an!

271_11260	Vortrag	8 Euro
------------------	---------	--------

Leitung: Simon Groß, Dipl. Psychologe und Gerontologe
Termin: Do, 4.2., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

vhs Online-Akademie

Die Börsen-Basics - der einfache Start an den Aktienmärkten

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen Die Börse ist kein Buch mit sieben Siegeln. Wer in Aktien investieren möchte, braucht auch kein BWL- oder VWL-Studium. Ein paar Basics und die recht einfachen „goldenen Regeln der erfolgreichen Geldanlage“ genügen, um an der Börse zu starten. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Zusammenhänge. Sie erfahren, wie Sie Ihren Anlegertyp bestimmen und welche Anlagestrategie zu Ihnen passt. Ob Sparplan oder Einmalanlage - Ihrem Start an der Börse dürfte nach diesem Kurs nichts mehr im Wege stehen!

262_11710W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin
Termin: Mo, 9.11., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

So wählen Sie ETFs und Fonds aus

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen Risikostreuung ist das oberste Gebot der erfolgreichen Geldanlage an der Börse. Wer nur auf einige wenige Aktien oder auch Anleihen setzt, geht ein viel zu großes Risiko ein. Wer aber auf Dutzende, Hunderte oder gar Tausende Wertpapiere setzt, streut sein Risiko. Je breiter, desto besser. Börsengehandelte Indexfonds (Exchange Traded Funds, kurz ETFs) und aktiv gemanagte Investmentfonds sind gute Anlagevehikel für diese Risikostreuung. Wie findet man die passenden? Was gilt es zu beachten? Welche Vor- und Nachteile haben ETFs und Fonds? Und warum sind Sparpläne ein guter Einstieg, aber auch langfristig eine ziemlich gute Idee? Antworten auf diese Frage liefert die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer.

262_11715W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin
Termin: Mo, 23.11., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Anleihen als Ruhekissen oder Renditebooster

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen Wer langfristig Vermögen aufbauen möchte, sollte auf mehrere Anlageklassen setzen - Stichwort: Risikostreuung. Staats- und Unternehmensanleihen sind neben Aktien ein zweiter, sehr wichtiger Baustein für das Depot. Sie können dabei mehrere Funktionen haben: Super sichere bis sichere Papiere bringen in stürmischen Zeiten Ruhe ins Depot, etwas riskantere Anleihen bieten höhere Zinskupons und können ein richtiger Renditebooster sein. Die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer erklärt, wie Anleihen funktionieren, wie Sie die Papiere clever einsetzen und wie Sie investieren können.

262_11720W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin
Termin: Mo, 7.12., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Investmentstile - erfolgreiche Strategien clever kombinieren

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen Viele Strategien führen an der Börse langfristig zum Erfolg: „Value Investing“ à la Warren Buffett, die beliebte Dividendenstrategie, der Schwerpunkt auf mittelgroße und kleinere Nebenwerte oder der Fokus auf Qualitätsaktien. Die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer stellt die einzelnen Investmentstile vor, nennt Chancen, aber auch Risiken, und zeigt, wie Sie diese Strategien clever kombinieren können.

262_11725W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin
Termin: Mo, 18.1., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Ich investiere schon – warum fühle ich mich trotzdem oft unsicher?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen Sie haben ein Depot. Sie informieren sich. Sie investieren regelmäßig. Und trotzdem bleibt dieses leise Gefühl: Mache ich das eigentlich richtig? Fehlt mir etwas? Warum fühlt sich das alles so wenig gefestigt an? Dieser Vortrag geht genau dieser Frage nach – und zeigt, dass das Unbehagen einen guten Grund hat. Und einen Weg heraus. Sie erfahren, welche Muster hinter dieser Unsicherheit stecken und warum mehr Informationen allein das Gefühl selten auflösen. Ein erster Schritt zu mehr Klarheit – und dem Vertrauen in Ihre eigenen Entscheidungen.

262_11730W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Ines Bier, Bankfachwirtin
Termin: Mo, 12.10., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar





Ruhig bleiben, wenn alle nervös werden: Investieren in Krisenzeiten

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Kennen Sie das? Die Kurse fallen, der Newsfeed schlägt Alarm – und Sie spüren den Drang, irgendetwas zu tun. Obwohl Sie eigentlich wissen, dass Sie es lassen sollten. Genau in diesen Momenten entstehen die teuersten Entscheidungen. Dieser Web-Vortrag zeigt, warum Anleger in turbulenten Marktphasen so häufig emotional reagieren – und welche psychologischen Mechanismen dabei im Hintergrund wirken. Sie erfahren, warum Markt-Timing fast immer scheitert, wie Angst und Druck das Urteilsvermögen trüben – und was Sie stattdessen tun können. Nach dem Vortrag wissen Sie, welche psychologischen Muster Sie in Krisenzeiten beeinflussen – und haben konkrete Anhaltspunkte, um auch unter Druck ruhig und überlegt zu entscheiden.

262_11735W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Ines Bier, Bankfachwirtin	
Termin:	Mo, 2.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski (Chefredakteurin bei Table Media) und Michaela Wiegel (Auslandskorrespondentin der FAZ).

262_11805W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Michaela Wiegel / Helene Bubrowski	
Termin:	Do, 17.9., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeimt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern. Prof. Dr. Heribert Hofer war bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 über 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin.

262_11810W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Heribert Hofer	
Termin:	Mo, 5.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

262_11815W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Mike S. Schäfer	
Termin:	Di, 6.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben aktuell noch zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

262_11820W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel	
Termin:	Di, 13.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

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

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live
In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Weil ihnen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen. Dr. Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin und war Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

262_11825W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Dr. Susanne Heim	
Termin:	So, 18.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken. Prof. Dr. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des Bayerischen Forschungsinstituts für Digitale Transformation (bidt). Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz.

262_11830W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Ute Schmid	
Termin:	Mi, 28.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Veränderungsstress - Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun hat, und diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen. Prof. Dr. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Seine Bücher „Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt“ (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie „Triggerpunkte“. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.

262_11835W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Steffen Mau	
Termin:	Mo, 2.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Trump und die MAGA-Bewegung

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA. Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

262_11840W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender	
Termin:	So, 8.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Konrad Adenauer - Kanzler nach der Katastrophe

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht. Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Prof. Dr. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.

262_11845W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Norbert Frei	
Termin:	Di, 24.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

„Not am Mann“ - Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten. Die Journalistin Eva Ladipo arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt.

262_11850W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Eva Ladipo, Journalistin	
Termin:	So, 29.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Die Bauern waren nicht überrascht - Pandemische Geschichte auf dem Lande

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potenziell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen. Prof. Dr. Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

262_11855W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Frank Uekötter	
Termin:	Mi, 2.12., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	



Schönheit der Astrophysik

Online-Vortrag in Kooperation mit vhs.wissen live

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

262_11860W Vortrag (Online) entgeltfrei

Leitung: Dr. Andreas Müller
Termin: Mi, 13.1., 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 des Vortrages 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. Prof. Dr. Dr. 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.

262_11865W Vortrag (Online) entgeltfrei

Leitung: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Termin: Mi, 20.1., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

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!

262_12810 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Reinhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 8.9. bis 8.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_12810 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Reinhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 2.2. bis 4.5., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_12812 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Reinhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 8.9. bis 8.12., 11.30 - 13 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_12812 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Reinhard Leuer, Gymnasiallehrer, Studienrat
Termin: Di, 2.2. bis 4.5., 11.30 - 13 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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!

262_12820 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Klaus Joraschkewitz, Lehrer
Termin: Do, 10.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

271_12820 Kurs (Frauen) entgeltfrei

Leitung: Klaus Joraschkewitz, Lehrer
Termin: Do, 4.2. bis 13.5., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

Stadt- und Regionalgeschichte

Ludwig Freiherr Vincke auf Reisen: ... in Iserlohn

Stadtgeschichtliche Vortragsreihe Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der vhs Iserlohn

Lesung aus den Tagebüchern des Ludwig Freiherrn Vincke mit dem Schauspieler Markus von Hagen und Prof. Dr. Mechthild Black-Veldtrup, Münster

In Kooperation mit: Landesarchiv NRW Abt. Westfalen; Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalens, Abt. Münster; Historische Kommission für Westfalen

Der erste Oberpräsident von Westfalen, Ludwig Freiherr Vincke (1776-1844), war ein rastloser Beamter, der die Hälfte seiner Arbeitszeit vor Ort bei den Menschen in Westfalen und nur die andere Hälfte am Schreibtisch in Münster verbrachte. Vor Ort, also auch in Iserlohn, traf er Honoratioren und Kaufleute, Kommunalpolitiker und einfache Leute. Er schob zahllose Projekte an, die den Menschen zugutekamen, so den Bau von Straßen („Chausseen“), die erste Eisenbahnstrecke in Westfalen, die Verbesserung der Landwirtschaft, die lokale Wirtschaft und vieles mehr. Seine Eindrücke, Erlebnisse und Begegnungen hielt er über 55 Jahre seines Lebens in seinem Tagebuch fest. So entstand ein intensives, lebensnahes und ursprüngliches Bild des Alltagslebens in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Der Schauspieler Markus von Hagen liest interessante und spannende Passagen aus dem Tagebuch, die Iserlohn und seine Bewohnerinnen und Bewohner betreffen. Eine kurze Einführung in das Leben und die Projekte Vinckes ordnet die Passagen historisch ein. Im Anschluss wollen wir bei Getränken und Brezeln ins Gespräch kommen.

262_13110 Vortrag 6 Euro (Zahlung vor Ort)

Leitung: Markus von Hagen / Prof. Dr. Mechthild Black-Veldtrup
Termin: Di, 13.10., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2s Fanny-van-Hees-Saal



Iserlohner Köpfe: Der Iserlohner Stadtarchivar Ludwig Schröder und seine Familie

Stadtgeschichtliche Vortragsreihe Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der vhs Iserlohn

Vortrag von Dr. Walter Wehner, Iserlohn

Ludwig Schröder (1863-1934) gilt als der erste vom Magistrat der Stadt Iserlohn 1920 amtlich ernannte Stadtarchivar, der zugleich für die Bücherei zuständig war. Als Lehrer für die Südschule kam er 1883 von Soest nach Iserlohn, hielt neben seiner pädagogischen Tätigkeit eine Fülle an Vorträgen zu literarischen und historischen Themen, schrieb Rezensionen, veröffentlichte als Schriftsteller und Herausgeber eine Reihe von Büchern, trat erfolgreich als Rezitator von Dialekt-Texten auf, engagierte sich in zahlreichen lokalen Verbänden und Vereinen, war zweiter Vorsitzender der Abteilung Märkisches Sauerland des Westfälischen Heimatbundes und Entdecker des Erstdrucks des Westfalenliedes.

Die Geschichte seiner Familie – von seinen Eltern bis zu seinen Kindern – spiegelt zugleich die Umbrüche, die Katastrophen des Ersten Weltkrieges und die Abgründe der NS-Zeit in teils erschreckender Weise wider. Lokalhistorie zeigt sich hier zugleich als eindrucksvolles Beispiel für die deutsche Geschichte.

262_13120	Vortrag	6 Euro (Zahlung vor Ort)
-----------	---------	--------------------------

Leitung:	Dr. Walter Wehner
Termin:	Di, 3.11., 18.30 - 20 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

„Vorhof zur Hölle“ - Fünf Jahre als Kriegsgefangener in der Sowjetunion

Stadtgeschichtliche Vortragsreihe Stadtarchivs Iserlohn in Kooperation mit der vhs Iserlohn

Lesung von Dr. Michael Laska aus dem Bericht seines Vaters über dessen fünfjährige Kriegsgefangenschaft in der Sowjetunion. Franz Laska (1920-2005) war von August 1944 bis Mai 1949 als deutscher Soldat in sowjetischer Kriegsgefangenschaft. Über die Erlebnisse in dieser Zeit hat er in den 1990er Jahren einen Tatsachenbericht verfasst, den er anschließend seinen Kindern übergab. Der Bericht befand sich jahrelang im Bücherschrank des Sohnes Michael, der ihn Anfang 2025 erneut in die Hand genommen hat. Danach reifte der Entschluss, in passendem Rahmen und an passenden Orten einen Einblick in die Erfahrungen und Erlebnisse seines Vaters zu geben. Anfang 2026 veröffentlichte Dr. Michael Laska den Bericht als Buch.

Nach der Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft lebte Franz Laska zunächst einige Jahre in Hagen; dorthin war seine Familie aus Schlesien vertrieben worden. Danach lebte er bis zu seinem Lebensende in Iserlohn. Er war in leitender Stellung beim Arbeitsamt Iserlohn beschäftigt. Dr. Michael Laska wird die Biografie seines Vaters vorstellen und Auszüge aus dessen Bericht über die fünfjährige Kriegsgefangenschaft vorlesen.

262_13130	Vortrag	6 Euro (Zahlung vor Ort)
-----------	---------	--------------------------

Leitung:	Dr. Michael Laska
Termin:	Di, 17.11., 18.30 - 20 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

Stadtgeschichte anders

Die Iserlohner Kaufleute des 18. Jahrhunderts haben Spuren in der Stadtgeschichte hinterlassen die bis heute sichtbar sind. Was aber ist mit denen, die es nicht in die Geschichtsbücher geschafft haben - den Ehefrauen und Töchtern, Schwestern und Müttern? Wir machen uns in diesem Kurs auf die Suche und bringen anhand einiger exemplarischer Beispiele etwas Licht ins Dunkel. Die Teilnehmenden besuchen hierfür das Stadtmuseum und das Burgarchiv und üben sich im Lesen alter handschriftlicher Quellen. Vorkenntnisse in Stadtgeschichte sind nicht erforderlich. Bitte

mitbringen: Notebook oder Schreibmaterial zur Dokumentation der eigenen Recherche-Ergebnisse.

262_13210	Kurs	77 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Andrea Reichart, Literaturwissenschaftlerin M.A.
Termin:	Mi, 7.10. bis 16.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Recht, Wirtschaft und Verbraucher

Meine Rechte als Wohnungseigentümer (WEG Recht)

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.

271_14230	Vortrag	15 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Termin:	Mi, 17.2., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

Die Betriebskostenabrechnung im Miet- und WEG-Recht

Im Vortrag werden folgende Aspekte der Betriebskostenabrechnung dargestellt: Was versteht man unter Betriebskosten? Welche Betriebskosten sind umlegbar? Welche Kosten sind nicht umlegbar? Worauf muss man bei der Vereinbarung von Betriebskosten im Mietrecht achten? Wie sieht eine formell ordnungsgemäße Abrechnung aus? Wie sieht eine formell und ordnungsgemäße WEG-Abrechnung aus? Wie erkennt man schnell Fehler in der Jahresabrechnung? Wie verhält man sich rechtlich bei Fehlern oder Beschwerden richtig, um (teure) Fehler zu vermeiden? Die Veranstaltung richtet sich an Wohnungseigentümer, Vermieter und Mieter.

262_14235	Vortrag	15 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Termin:	Di, 29.9., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

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.

271_14240	Vortrag	15 Euro
Leitung:	Dirk Salewski, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht und Miet- und Wohnungseigentumsrecht	
Termin:	Mi, 12.5., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

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!

262_14270	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Ralf Karnath, Rechtsanwalt für Sozialrecht und Mediation	
Termin:	Do, 5.11., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

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 des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin auf Arbeitszeitreduzierung, Urlaubsregelungen, Weiterführung des Arbeitsverhältnisses trotz Kündigung sowie dem richtigen Verhalten bei Abmahnungen. Fragen und weitere Themenvorschläge sind ausdrücklich erwünscht.

262_14275	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Ingo Graumann, Fachanwalt für Arbeitsrecht	
Termin:	Mo, 14.9. bis 28.9., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_14275	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Ingo Graumann, Fachanwalt für Arbeitsrecht	
Termin:	Mo, 1.3. bis 15.3., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Übergang vom Erwerbsleben in die Rente

Der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente ist ein zentrales Ereignis. In diesem Vortrag wird erläutert welche Fallstricke es bei der Beendigung des Arbeitsverhältnisses geben kann. Hierzu zählen die Bereiche Abfindungszahlungen, sozialversicherungsrechtliche Folgen insbesondere bei Krankheit oder Behinderung und Erwerbsminderung. Keine individuelle Rechtsberatung!

271_14280	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Deborah Batas, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht	
Termin:	Do, 4.3., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Vorsorgevollmachten und rechtliche Betreuung

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. Eine Informationsbroschüre des Bundesministeriums für Justiz wird in der Veranstaltung ausgegeben.

262_14310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Oliver Deimel, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn	
Termin:	Do, 24.9., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

271_14310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Silke Vogt, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn / Melanie Holly, Betreuungsverbund Diakonie e.V.	
Termin:	Do, 18.3., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

262_14315	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Carina Reczkowski, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn	
Termin:	Do, 28.1., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

271_14315	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Melanie Holly, Betreuungsverbund Diakonie e.V. / Claudia Winner, Betreuungsbehörde der Stadt Iserlohn	
Termin:	Do, 24.6., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	



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



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.

262_14620	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen	
Termin:	Mo, 21.9., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - was wäre wenn?

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Im Vortrag werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Renten-Fachleute der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

262_14630	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen	
Termin:	Mo, 16.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Altersrente und/oder Weiterarbeit

„Wie ist das eigentlich mit Weiterarbeit, wenn ich meine Altersrente schon beziehen darf?“ Diese Frage beschäftigt viele, die das Rentenalter bald erreichen, immer häufiger. Antworten darauf geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, Altersrente bekommen zu können. Dabei gehen die Renten-Expertinnen und -Experten besonders darauf ein, wie das mit der Weiterarbeit neben der Altersrente funktioniert oder welchen Unterschied es macht, wenn die Rente neben der Arbeit noch nicht in Anspruch genommen wird. Die Verwirrungen rund um Voll- oder Teilrente werden an diesem Abend ebenfalls aufgelöst.

271_14635	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen	
Termin:	Mo, 1.3., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Todesfall: Wie bin ich versorgt?

Der Tod eines Ehepartners oder eines Elternteils ist für die Angehörigen ein schwerer Schicksalsschlag. Dazu kommt häufig die Sorge, wie es künftig finanziell weitergeht. Hier hilft die gesetzliche Rentenversicherung mit verschiedenen Leistungen. Die Renten-Fachleute zeigen einerseits detailliert auf, wer, wie lange und unter welchen Voraussetzungen Rentenleistungen für Hinterbliebene erhalten kann. Beispielsweise wird der Unterschied zwischen der sogenannten kleinen und großen Witwenrente erläutert. Andererseits behandeln die Vortragenden auch Themen wie eine Einkommensanrechnung auf die Rente und die Folgen einer späteren Wiederheirat.

271_14645	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Dirk Brauns, Deutsche Rentenversicherung Westfalen	
Termin:	Mo, 19.4., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Strompreise verstehen – Energietarife smart wählen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn Was beinhaltet der Strompreis und welche Bestandteile ändern sich? Wie kann ich einen für mich passenden Tarif finden ohne ein zu großes Risiko einzugehen? Was sind Chancen und Risiken bei dynamischen Tarifen? Ist ein digitaler Zähler automatisch auch smart und was bringt mir das? Dieser Vortrag beschäftigt sich mit diesen und weiteren Fragen rund um Energiekosten und Verträge.

262_14740	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Bernhard Oberle, Umweltberater der Verbraucherzentrale Iserlohn	
Termin:	Mo, 23.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Phishing und Anlagebetrug erkennen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Iserlohn Phishing, sonstiger Cybercrime und auch Anlagebetrug sind mittlerweile leider allgegenwärtig. Denn die neuen technischen Möglichkeiten bieten Kriminellen immer mehr Optionen für ihre raffinierten Täuschungsversuche. Insbesondere Phishing-Attacken, also Versuche an sensible persönliche Daten zu kommen, sind eine beliebte Betrugsmasche. Um den Cyberkriminellen hierbei nicht auf den Leim zu gehen, ist es wichtig, Betrug im Vorfeld zu erkennen und richtig zu reagieren. Wie Sie sich vor Bedrohungen im Internet schützen und die eigene Online-Sicherheit verbessern können, wird in diesem Vortrag erläutert.

271_14745	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn	
Termin:	Mo, 1.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	



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?

262_14830 Vortrag 17 Euro

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 10.12., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

271_14830 Vortrag 20,20 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 11.2., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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 Hausapotheke vorgestellt und gezeigt, was in eine Erste-Hilfe-Tasche gehört. Für Verbrauchsmaterial wird eine Pauschale von 5 Euro erhoben, die vor Ort beim Dozenten zu bezahlen sind. Bitte mitbringen: Hund mitbringen, Übungen mit Verband anlegen am eigenen Hund

262_14840 Workshop 29 Euro

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 8.10., 16 - 20.15 Uhr
Ort: Dogs sportcenter Iserlohn, Grüner Weg 2, 58644 Iserlohn

271_14840 Workshop 34,50 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 18.2., 16 - 20.15 Uhr
Ort: Dogs sportcenter Iserlohn, Grüner Weg 2, 58644 Iserlohn

Ernährung des Hundes

Hunde benötigen Futter, welches auf ihre artgerechten Bedürfnisse abgestimmt ist. In diesem Vortrag werden Informationen über eine ausgewogene Ernährung des Hundes vorgestellt sowie die einzelnen Ernährungsbestandteile dargestellt. Bitte Deklaration (Zutatenliste) des Hundefutters mitbringen.

262_14850 Vortrag 21 Euro

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Fr, 13.11., 17 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

271_14850 Vortrag 25 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Kai Dahlhaus, Verhaltenstrainer im Hundewesen und Tierheilpraktiker
Termin: Do, 18.3., 17 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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 wechsle 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.

262_14925 Seminar 14 Euro

Leitung: Dozenten Hagebauzentrum
Termin: Sa, 26.9., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

271_14925 Seminar 14 Euro

Leitung: Dozenten Hagebauzentrum
Termin: Sa, 13.3., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

262_14927 Seminar 14 Euro

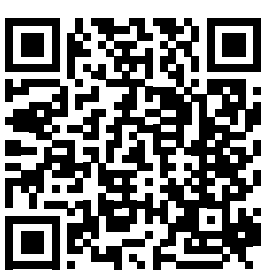
Leitung: Dozenten Hagebauzentrum
Termin: Sa, 10.10., 10 - 15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forum Hagebaumarkt Holz & Bau, Reiterweg 2

271_14927 Seminar 14 Euro

Leitung: Dozenten Hagebauzentrum
Termin: Sa, 17.4., 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



Motorsägenlehrgang für Privatpersonen - KWF Modul A

Grund- und Aufbau-seminar mit theoretischem und praktischem Teil. Um für den eigenen Ofen das Brennholz selber zu schneiden, werden fachgerechte und sichere Methoden zur Handhabung der Motorsäge und Fällungswerkzeuge unter leichten Verhältnissen vermittelt. Unterrichtet wird über die Unfallverhütungsvorschriften, die geeigneten Schutz- und Arbeitsmittel, das korrekte Schneiden und Aufarbeiten vor und nach der Fällung von Bäumen, die Betankung und kleinere Reparaturen der Motorsäge, deren Wartung und das Schärfen der Kette. Das sichere Schneiden und Fällen von Bäumen wird trainiert. Die Teilnahme befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge. Mindestalter 18 Jahre. Die Kursgebühr enthält das bundesweit anerkannte Zertifikat des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik e.V.

Bitte mitbringen: Für den Samstag mitzubringen: private Motorsäge, Haulungswerkzeug, Benzin, Kettenhaftöl, Motorsägenwerkzeug, komplette persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, -schuhe oder -stiefel, Helmkombi, Handschuhe). Ein Ausleihen ist nicht möglich.

Treffpunkt für 2. Termin wird am ersten Abend bekannt gegeben.

262_14980	Kurs (Kleingruppe)	200 Euro
------------------	--------------------	----------

Leitung:	Jürgen Pesch, Förster
Termin:	Fr, 30.10.26, 18 - 22 Uhr + Sa, 31.10.26, 8-16 Uhr
Ort:	Firma Gartenland, Leckinger Str.1a, 58640 Iserlohn

271_14980	Kurs (Kleingruppe)	232 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	--------------------	------------------------

Leitung:	Jürgen Pesch, Förster
Termin:	Fr, 26.02.27, 18 - 22 Uhr + Sa, 27.02.27, 8 - 16 Uhr
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.

262_15250	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung:	Dipl.-Ing. Andrea Blömer, Dipl.-Ing. Architektin, Staatlich anerkannte Sachverständige für Schall und Wärmeschutz
Termin:	Do, 8.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal



Effizient sanieren: Machen Sie Ihr Haus fit für die Zukunft!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale und Förderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

Wie bleibe ich bei steigenden Energiepreisen finanziell flexibel und schütze gleichzeitig das Klima? Wer sein Eigenheim zukunftssicher aufstellen möchte, braucht einen klaren Plan. Dieser Vortrag der Energieberaterin Dipl.-Ing. Andrea Blömer zeigt auf, wie durch gezielte Dämmung – vom Keller bis zum Dach – Energiekosten gesenkt werden können. Zusätzlich werden wertvolle Tipps zu aktuellen Fördergeldern gegeben.

271_15255	Vortrag	entgeltfrei
------------------	---------	-------------

Leitung:	Dipl.-Ing. Andrea Blömer, Dipl.-Ing. Architektin, Staatlich anerkannte Sachverständige für Schall und Wärmeschutz
Termin:	Do, 25.2., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Sonnenstrom vom Dach

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

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.

262_15310W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Do, 15.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

262_15315W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Do, 19.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

Sonnenstrom vom Balkon

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

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

262_15330W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Di, 13.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM

262_15335W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin:	Di, 10.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM



Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
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.

262_15350W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Di, 20.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

262_15355W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Di, 17.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Der Vortrag erläutert technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

262_15370W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mo, 5.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

262_15375W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mo, 2.11., 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 Energie
Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Maßnahmen im Fall der eigenen Immobilie sinnvoll und umsetzbar sind. Der Zugangslink zu diesem Online-Vortrag wird mit der Anmeldebestätigung versendet.

262_15390W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mi, 14.10., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

262_15395W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mi, 11.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Regenwasser sinnvoll nutzen - Tipps für Garten & Grundstück!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Starkregen oder Trockenheit – beides wird durch den Klimawandel häufiger. Doch Regenwasser kann gezielt genutzt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15410W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mo, 14.9., 12 - 12.45 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen - was Hausbesitzende wissen müssen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Undicht, verstopft oder sanierungsbedürftig? Wer ein Haus besitzt, trägt Verantwortung für die privaten Abwasserleitungen auf dem Grundstück. Doch was bedeutet das konkret – rechtlich, technisch und finanziell? Dieses Seminar liefert Antworten. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15425W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mi, 30.9., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Schutz vor Starkregen - was Sie tun können

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Heftige Gewitter, überlastete Kanalisation, vollgelaufene Keller: Starkregenereignisse nehmen zu – und mit ihnen das Risiko von Überschwemmungen und Rückstau. Doch es gibt Möglichkeiten, die eigene Immobilie wirksam zu schützen. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15435W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Fr, 9.10., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Vorgarten gestalten: pflegeleicht, schön & insektenfreundlich

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Wie wird der Vorgarten zur grünen Visitenkarte – und gleichzeitig zum Lebensraum für Insekten? Dieses kostenfreie Online-Seminar zeigt, wie Sie kleine Flächen vor dem Haus attraktiv, pflegeleicht und naturnah gestalten können. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15455W	Seminar (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mi, 7.10., 17 - 18 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Dachbegrünung - Für ein besseres Klima am eigenen Haus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Ob auf dem Haus, der Garage oder dem Carport – ein Gründach bringt viele Vorteile für Mensch, Klima und Natur. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt und wie Sie die passende Lösung für Ihr Zuhause finden. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15460W Seminar (Online) entgeltfrei

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Do, 17.9., 17 - 18 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Kleine Oase, große Wirkung – Begrünungsmöglichkeiten für Mieter

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Auch ohne eigenen Garten können Sie zur Klimaanpassung beitragen – mit grünen Ideen für Balkon, Fensterbank oder Hauseingang. Dieses Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie als Mieter:in mit einfachen Mitteln eine kleine grüne Oase schaffen. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15465W Seminar (Online) entgeltfrei

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mo, 14.9., 17 - 18 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie Klimakoffer.nrw – Entdecke dein Klimawerkzeug! Asphaltierte Einfahrten, gepflasterte Vorgärten, betonierte Höfe – versiegelte Flächen sind weit verbreitet, aber in Zeiten von Hitzewellen und Starkregen wenig zukunftsfähig. Dieses Seminar zeigt, wie Sie mit der Entsiegelung rund um Ihr Haus Klima, Umwelt und Wohnqualität verbessern. Die Teilnahme ist nur nach einer Anmeldung auf der Internetseite www.klimakoffer.nrw möglich. Der Zugangslink wird mit der Anmeldung versendet.

262_15470W Seminar (Online) entgeltfrei

Leitung: Dozenten der Verbraucherzentrale
Termin: Mi, 16.9., 17 - 18.30 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / edudip

Natur und Umwelt

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

Bäche und Sieden 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!

262_15510 Exkursion 23 Euro

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 26.9., 11 - 14 Uhr
Ort: Treffpunkt: Iserlohn-Wermingsen, Niddastraße-Ecke-Hansbergstraße

271_15510 Exkursion 23 Euro

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 24.4., 11 - 14 Uhr
Ort: Treffpunkt: Iserlohn-Wermingsen, Niddastraße-Ecke-Hansbergstraße

Naturkundliche Exkursion 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 ist, 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

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk

262_15520 Exkursion 18,50 Euro

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

271_15520 Exkursion 18,50 Euro

Leitung: Tim Graumann, Dipl.-Biologe
Termin: Sa, 26.6., 15 - 17.15 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bahnhof Letmathe, 58642 Iserlohn

Alles im grünen Bereich

**Gartengestaltung
Brunnert GmbH**

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



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



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!

262_15530	Exkursion	23 Euro
Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe	
Termin:	Sa, 10.10., 11 - 14 Uhr	
Ort:	Treffpunkt: Rupenteich, Bethanienallee-Ecke-Unterm Fröndenberg	

271_15530	Exkursion	23 Euro
Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe	
Termin:	Sa, 5.6., 11 - 14 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!

262_15540	Exkursion	23 Euro
Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe	
Termin:	Sa, 19.9., 11 - 14 Uhr (Anmeldung erforderlich)	
Ort:	Treffpunkt: Hist. Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226	

271_15540	Exkursion	23 Euro
Leitung:	Tim Graumann, Dipl.-Biologe	
Termin:	Sa, 22.5., 11 - 14 Uhr (Anmeldung erforderlich)	
Ort:	Treffpunkt: Hist. Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226	

vhs-Seniorenkreise

Essen ist Genuss - auch im Alter!

Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung für körperliche Fitness und Gesundheit. Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Worauf muss man im Alter besonders achten? Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie eine gesunde Ernährung im Alltag leicht umzusetzen ist. Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16210	Vortrag	3 €
Leitung:	Stefanie Temp / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 7.9., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Vom Waisenhaus zur Jugendhilfe – 250 Jahre Ev. Jugendhilfe Iserlohn-Hagen

Die Evangelische Jugendhilfe Iserlohn-Hagen gGmbH feiert in diesem Jahr ihr 250-jähriges Jubiläum mit einer Sonderausstellung im Stadtmuseum Iserlohn. Der Museumspädagoge Peter Häusser stellt die Ausstellung vor und bringt Exponate zur Ansicht mit. In der Ausstellung wird u.a. die regionale und überregionale Geschichte der Heim- und Waisenhaus-erziehung eindrucksvoll beschrieben.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16215	Vortrag	3 €
Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 5.10., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Schiedspersonen als Streitschlichter

Schiedspersonen arbeiten als ehrenamtliche Streitschlichter und unterstützen Menschen in Konfliktsituationen, wenn es z.B. um Nachbarschaftsstreitigkeiten, Beleidigungen oder üble Nachrede geht. Oft hilft dieses Verfahren dabei, beide Parteien wieder zu einem gemeinsamen Gespräch zu bringen. An diesem Nachmittag referiert eine Schiedsfrau über ihre vielfältige Tätigkeit.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16220	Vortrag	3 €
Leitung:	Petra Rößler / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 2.11., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Es geschehen noch Zeichen und Wunder

An diesem Nachmittag erzählt Dorothea Richwinn-Diera frei erzählte Märchen vom Warten, Zaubern, Ankommen, vom Glück im Kleinen und im Großen. Neben einigen traditionellen Märchen werden auch moderne, neuere Märchen präsentiert. Zwischen den Märchen werden wir gemeinsam zur Gitarrenbegleitung singen und den Klängen der Veehharfe lauschen. Öffnen Sie Ihre Herzen und Ihre Ohren und freuen Sie sich auf die Märchenstunde im Advent.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16225	Vortrag	3 €
Leitung:	Dorothea Richwinn / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 7.12., 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“ bringt in ihrem Karnevalsprogramm heitere Geschichten, Texte, Lieder und Gedichte sowie Sketche mit viel Spielfreude auf die Bühne.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16210	Vortrag	3 €
Leitung:	Seniorentheater Schwerte/Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 1.2., 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. Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16215	Vortrag	3 €
Leitung:	Ernst Klar, Musiklehrer / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 1.3., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Das Bienenjahr

In diesem Vortrag stellt ein Imker das Bienenjahr, das Leben der Biene vom Schlüpfen der Larve bis zum Schwärmen eines Volkes und wichtige biologische Merkmale der Bienen vor und erläutert die Entstehung des Honigs und dessen Verarbeitung.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16220	Vortrag	3 €
Leitung:	Benjamin Dudler / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 5.4., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Der Jakobsweg

An diesem Nachmittag wird die erste Etappe des Jakobsweges in Spanien mit vielen Erlebnissen und Eindrücken entlang des Küstenweges vorgestellt. Wir folgen den Spuren der Pilger entlang des Camino del Norte Richtung Santiago de Compostela.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16225	Vortrag	3 €
Leitung:	Gerda Kienel / Ulrike Pietsch	
Termin:	Mo, 3.5., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Hennen, Ev. Gemeindehaus, Auf der Palmisse 5, 58640 Iserlohn	

Yoga auf und an dem Stuhl

Diese Form des Yoga ist ideal für Personen geeignet, für die längeres Stehen oder das Hinlegen bzw. „Wiederhochkommen“ auf einer Matte beschwerlich ist. 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. An diesem Nachmittag werden ausgewählte Übungen vorgestellt und ausprobiert.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16315	Vortrag	3 €
Leitung:	Francisca Santos, Yogalehrerin / Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 2.10., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

Essen ist Genuss – auch im Alter!

Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung für körperliche Fitness und Gesundheit. Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Worauf muss man im Alter besonders achten? Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie eine gesunde Ernährung im Alltag leicht umzusetzen ist.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16320	Vortrag	3 €
Leitung:	Stefanie Temp / Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 6.11., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

Singnachmittag mit Weihnachtsliedern

An diesem Nachmittag werden gemeinsam mit dem Musiklehrer Ernst W. Klar Weihnachtslieder und bekannte Weisen zur Jahreszeit gesungen. Von zeitlosen Klassikern bis hin zu modernen Interpretationen.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

262_16325	Vortrag	3 €
Leitung:	Ernst Klar, Musiklehrer / Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 4.12., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

vhs-Seniorenkreis Heide-Hombruch

Thema wird über die Presse bekannt gegeben.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16310	Vortrag	3 €
Leitung:	Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 5.2., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

Yoga auf und an dem Stuhl

Diese Form des Yoga ist ideal für Personen geeignet, für die längeres Stehen oder das Hinlegen bzw. „Wiederhochkommen“ auf einer Matte beschwerlich ist. 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. An diesem Nachmittag werden ausgewählte Übungen vorgestellt und ausprobiert.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16320	Vortrag	3 €
Leitung:	Francisca Santos, Yogalehrerin / Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 9.4., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

vhs-Seniorenkreis Heide-Hombruch

Thema wird über die Presse bekannt gegeben.

Anmeldung und Zahlung vor Ort

271_16325	Vortrag	3 €
Leitung:	Mirela Dorina Raik	
Termin:	Fr, 4.6., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	Heide-Hombruch, Martin-Luther-King-Haus, Leckingser Str. 99	

Exkursionen und Studienfahrten

Haus der Geschichte und Schloss Augustusburg

Die Tagesfahrt nach Bonn und Brühl steht ganz im Zeichen der deutschen Geschichte. Unter dem Motto „Du bist Teil der Geschichte“ erlebt man im Haus der Geschichte in Bonn eine Zeitreise durch mehr als acht Jahrzehnte. Persönliche Erlebnisse, historische Objekte und Modelle spiegeln das Alltagsleben wider. Im Mittelpunkt stehen nicht nur politische Entwicklungen der Bundesrepublik Deutschland nach 1945 bis heute, sondern anhand ausgewählter Exponate wird sehr eindrucksvoll über das Leben im geteilten und vereinten Deutschland berichtet. Nach einer Mittagspause erfolgt dann der Standortwechsel nach Brühl. Ziel ist das UNESCO Welterbe Schloss Augustusburg. Bei einer



Führung taucht man ein in das Zeitalter des Barock und des Rokoko mit all seiner höfischen Pracht voller Glanz und Glamour. Ein Spaziergang durch den idealtypischen Schlossgarten im französischen Stil und dem englischen Landschaftsgarten zum kleinen Jagdschlösschen Falkenlust rundet das herrschaftliche Ensemble ab.

262_17100	Exkursion	79 Euro
Leitung:	Wolfgang Pohl, Dipl.-Geograf	
Termin:	Sa, 26.9., 8 - 19.30 Uhr (Anmeldung bis 18.9.2026)	
Ort:	Bonn und Brühl	
Leistungen:	Busfahrt, Reisebegleitung, Informationsprogramm, Eintrittsgelder (Mittagessen auf eigene Kosten)	
Treffpunkt:	7.45 Uhr, Busbahnhof Stadtbahnhof Abfahrt 8.00 Uhr	

Innovationsraum Ruhrgebiet - Vom Steinkohlebergbau zur Kultur-Metropole

Die Tagesexkursion zeigt sehr eindrucksvoll an ausgewählten Beispielen wie sich das Ruhrgebiet in den letzten 100 Jahren als Wirtschafts- und Lebensraum verändert hat. Vom alten Bethaus und den ehemaligen Stollen im Muttental bei Witten geht es zum Deutschen Bergbaumuseum in Bochum. Im Schaubergwerk, nur 18 Meter „unter Tage“, wird der Ruhrkohlebergbau eindrucksvoll veranschaulicht. Als eine architektonische Besonderheit präsentiert sich die ehemalige Zeche Zollern mit seinem Jugendstilportal der Maschinenhalle sowie die dazugehörige Bergmannssiedlung. Das UNESCO-Weltkulturerbe Zollverein in Essen zeigt aussagekräftig wie Industrieanlagen einer neuen Nutzung zugeführt wurden. Das Red Dot Design Museum, oder die längste freistehende Rolltreppe Deutschlands bieten Ein- und Ausblicke unterschiedlichster Art.

271_17110	Exkursion	69 Euro
Leitung:	Wolfgang Pohl, Dipl.-Geograf / Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Fr, 23.4., 8 - 19 Uhr (Anmeldung bis 16.04.2027)	
Ort:	Ruhrgebiet	
Leistungen:	Busfahrt, Reisebegleitung, Informationsprogramm, Eintrittsgelder (Mittagessen auf eigene Kosten)	
Treffpunkt:	7.45 Uhr, Busbahnhof Stadtbahnhof Abfahrt: 8.00 Uhr	

Betriebsbesichtigungen

GROHE AG

Im Jahr 1936 kaufte Friedrich Grohe die 1911 in Hemer gegründete Kleisenfabrik Berkenhoff & Paschedag und konzentrierte sich auf die Fertigung von Badezimmerarmaturen. Das Unternehmen entwickelte sich zu einem weltweit führenden Produzenten von Sanitärarmaturen und gehört seit 2014 zur LIXIL Group, einem japanischen Konzern und Hersteller innovativer Wasser- und Wohnprodukte. Am Produktionsstandort Hemer werden nach wie vor Premiumarmaturen für Bad und Küche gefertigt. Für die Führung auf dem Werksgelände ist langärmelige Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Die Wegstrecke beträgt drei Kilometer (nicht barrierefrei). Treffpunkt: Grohe Experience Center, Industriepark Edelburg 1, 58675 Hemer

262_17410	Führung	10 Euro
Leitung:	Annette Münster, Stadtführerin	
Termin:	Fr, 9.10., 11 - 12.30 Uhr	
Ort:	Grohe Experience Center, Industriepark Edelburg 1, 58675 Hemer	

J.P. Alberts Sundwiger Mühle

Seit 1726 bewirtschaftet die Familie Alberts die Wassermühle/Getreidemühle am Sundwiger Bach. Es ist die einzige noch gewerblich tätige Wassermühle im Märkischen Kreis. Heute treibt der Sundwiger Bach eine Wasserturbine im Mühlenkeller an. In Zeiten mit wenig Niederschlag hilft ein Elektromotor. Der Mühlenbremsfahrstuhl von 1865 funktioniert zuverlässig und unfallfrei. Im Mühlenladen gibt es ein reiches Sortiment an Produkten für Küche und Bäckerei sowie Futtermittel und Artikel für Hof und Garten. Im Anschluss an die Mühlenführung folgt ein Spaziergang entlang des Baches, mit der Erläuterung zur Geschichte der Sundwiger Bauern- und Bürgerhäuser, die unter Denkmalschutz stehen. Das Gelände ist nicht barrierefrei, festes Schuhwerk erforderlich.

271_17410	Führung	10 Euro
Leitung:	Annette Münster, Stadtführerin	
Termin:	Do, 4.3., 10.15 - 12 Uhr	
Ort:	J.P. Alberts Sundwiger Mühle, Hönnetalstr. 39, 58675 Hemer	

Iserlohner Werkstätten der Diakonie Mark Ruhr

Seit Gründung der Iserlohner Werkstätten im Jahre 1967 wurde die Zahl der anerkannten Arbeits- und Ausbildungsplätze für Menschen mit Behinderungen oder Einschränkungen auf über 1100 an den fünf Standorten in Iserlohn, Hemer und Menden ausgebaut.

Die Iserlohner Werkstätten sind Dienstleister für viele Arbeiten, die von Hand ausgeführt werden. Das Leistungsspektrum reicht von Konfektionierungsarbeiten über Montage von kompletten Baugruppen, z. B. für die Leuchten- und Sanitärindustrie, bis hin zu Büroservice und Werbemittellogistik. Für die Führung auf dem Firmengelände ist festes Schuhwerk erforderlich. Treffpunkt: Vor dem Haupteingang.

262_17415	Führung	10 Euro
Leitung:	Annette Münster, Stadtführerin	
Termin:	Do, 12.11., 10.30 - 12 Uhr	
Ort:	Iserlohner Werkstätten der Diakonie Mark Ruhr, Vödeweg 9-11	

Müllheizkraftwerk Iserlohn

Das Iserlohner Müllheizkraftwerk ging 1970 in Betrieb und wurde von 1994 bis 1996 umfassend optimiert. Aufgabe ist die thermische Verwertung von Haus- und Gewerbemüll zur Energieerzeugung (Fernwärme und Strom). Drei Verbrennungslinien stehen zur Verfügung zur Behandlung des Abfalls. Das Werkgelände ist nicht barrierefrei, festes Schuhwerk ist erforderlich. Helm und Sicherheitswesten werden gestellt. Treffpunkt: Vor dem Haupteingang.

271_17415	Führung	10 Euro
Leitung:	Annette Münster, Stadtführerin	
Termin:	Di, 27.4., 10.30 - 12 Uhr	
Ort:	Müllheizkraftwerk Iserlohn, Gieseistr. 10, 58638 Iserlohn	



Semester- Eröffnungsfeier

- ✓ Wissenschaftsshow mit den **Physikanten**
- ✓ Live-Musik
- ✓ Schnupper-Angebote
- ✓ Fingerfood & Getränke
- ✓ Fotobox

vhs Volkshochschule
Iserlohn

Volkshochschule im Stadtbahnhof · Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn
www.vhs-iserlohn.de · vhs@iserlohn.de · Tel.: 02371-217-1943

Freitag
4.9.26
18 Uhr



save the date

Eintritt frei!



DEINE KREATIV- & MEDIEN- WERKSTATT

Mehr Kunden für dein Unternehmen –
durch kreative Medienlösungen!



MEDIENWERKSTATT
Werbung | Design | Medien

IKZ Medienwerkstatt – Deine kreative Agentur für
Werbung, Design & Medien.

Wir unterstützen Unternehmen dabei, ihre Leistungen
optimal zu präsentieren – online wie offline. Ob Social Media,
Webdesign, Branding oder Foto- und Videoproduktion:
Wir entwickeln kreative Lösungen, die sichtbar machen und
Kunden gewinnen.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Kreative Marketing- & Designkonzepte
- Social Media Marketing
- Social Recruiting
- Spotify-Agentur
- Modernes Webdesign (CMS)
- Foto- & Videoproduktion
- Branding, Corporate Design & Print

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
Vermarkungsleiter Digital | Agenturleitung IKZ Medienwerkstatt
☎ 02371 · 822-144 | ☎ 0176 · 18 50 01 64
✉ medienwerkstatt@ikz-online.de

IKZ MEDIENWERKSTATT. WERBUNG LEICHT GEMACHT.



Kultur und Gestalten

Kultur & Gestalten

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Rainer Danne

Leiter vhs

Verwaltung

Katja Pasche

T: 02371 . 217-1940

T: 02371 . 217-1042

Kulturelle Bildung

Kulturelle Bildung ist gesetzlich verankerter Bestandteil des Pflichtangebots der Volkshochschulen. Nach § 11 Absatz 2 des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen (WbG NRW) gehört sie – neben politischer, beruflicher und schulabschlussbezogener Bildung – zur Grundversorgung, die die vhs wohnortnah und gemeinwohlorientiert sicherstellt.

Der Programmbereich „Kultur – Gestalten“ eröffnet Zugänge zu bildender Kunst, Fotografie, Literatur, Musik, Theater und kunsthandwerklichem Schaffen. Im Mittelpunkt steht nicht das fertige Produkt, sondern der Bildungsprozess: das Schulen von Wahrnehmung, das Erlernen künstlerischer Techniken, das Verstehen ästhetischer, historischer und gesellschaftlicher Zusammenhänge sowie die kritische Auseinandersetzung mit Bildern, Formen und Medien unserer Zeit.

Kulturelle Bildung trägt wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Sie fördert Kreativität, Ausdrucksfähigkeit und Reflexionsvermögen, stärkt kulturelle Teilhabe und schafft Räume für Begegnung und Dialog – Voraussetzungen einer offenen, demokratischen Gesellschaft. Unsere Kurse, Werkstätten und Studienfahrten sind didaktisch konzipiert und vermitteln strukturiert Kenntnisse und Fertigkeiten; sie sind damit Bildungsveranstaltungen im Sinne des WbG NRW und klar abzugrenzen von Angeboten der reinen Freizeitgestaltung.

Studienreisen und Exkursionen

Juist - Fotoexkursion

In der Zeit vom 11.10. - 17.10.2026 startet die vhs Iserlohn wieder eine Fotoexkursion auf die Insel Juist. Die Unterbringung erfolgt im Erholungsheim Altena, welches ruhig in den Dünen in der Nähe des Flughafens liegt.

Wir sind dort komplett Selbstversorger (Einkauf, Kochen, Reinigung). Zum Stadtzentrum sind es ungefähr 3 km. Die Insel ist autofrei. Verkehrsmittel sind in erster Linie Fahrräder, die im Ort gemietet werden können. Die Exkursion startet ab dem Fähranleger Norddeich und endet auch dort. Die Anreise, wie auch die Kosten sind in Eigenregie zu leisten. Es bieten sich da natürlich Fahrgemeinschaften an. Laut derzeitigen Fahrplan der DB ist nur eine Anreise am Vortag und eine Rückfahrt direkt nach Fährankunft in Norddeich möglich. Für Teilnehmer, die keine ganze Woche mitfahren können, besteht nach Absprache auch die Möglichkeit innerhalb der Woche anzureisen. Vorbesprechungen zu den Reisedetails sind natürlich geplant und werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und

Transport vor Ort werden umgelegt.

Bitte mitbringen: Fotoausrüstung, Bettwäsche, Handtücher

262_20005	Studienreise	siehe Infotext
-----------	--------------	----------------

Leitung: Michael Richard

Termin: So 11.10. - Sa 17.10.26,
Vorbesprechung Di 8.9., 19 Uhr

Ort: Juist, Haus Altena, Flugplatzstr. 25

Leistungen: Leitung, Fähre, Kutsche, Übernachtungen,

Treffpunkt: Norddeich Fährhafen nach Absprache
mit Kursleitung

Kunstexkursion nach Essen: Courbet im Museum Folkwang und Stationen der Manifesta 16 Ruhr

Kunstexkursion nach Essen: Courbet im Museum Folkwang und Stationen der Manifesta 16 Ruhr

Das Museum Folkwang in Essen widmet 2026 einem der einflussreichsten Künstler des 19. Jahrhunderts eine große Retrospektive: „Ich, Gustave Courbet. Maler und Rebell“. Im Zentrum steht seine kompromisslose, sozialkritische Bildsprache, mit der er sich gegen die idealisierende Ästhetik von Klassizismus und Romantik stellte und das Leben einfacher Menschen zum Gegenstand seiner Malerei machte. Mit seiner innovativen Maltechnik gilt Courbet als Wegbereiter der Moderne – ein Grenzgänger zwischen Kunst, Gesellschaft und Politik. Eine exklusive Führung durch die neu eröffnete Ausstellung bildet den Auftakt unserer Exkursion.

Im Anschluss richten wir den Blick auf ein Großereignis, das im Sommer 2026 erstmals das gesamte Ruhrgebiet erfasst: die Manifesta 16 Ruhr, die europäische Wanderbiennale für zeitgenössische Kunst. In zwölf leerstehenden Nachkriegskirchen der vier Gastgeberstädte Duisburg, Essen, Gelsenkirchen und Bochum entstehen Orte künstlerischer und gesellschaftlicher Begegnung. Wir besuchen einige ausgewählte Stationen – die konkreten Orte geben wir rechtzeitig bekannt.

Eine Exkursion zwischen historischem Realismus und zeitgenössischer Transformation – Anmeldung erbeten.

262_20006	Exkursion	69 Euro
-----------	-----------	---------

Leitung: Rainer Danne, Leitung vhs und
Städtische Galerie

Termin: Sa, 26.9., 7.30 - 19 Uhr

Ort: Folkwang Museum Essen

Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Führungen
im Folkwang Museum Essen

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Busbahnhof Stadtbahnhof,
Abfahrt 8.30 Uhr



Niki de Saint Phalle und Jörg Immendorff im Kunstpalast

Zwei herausragende Ausstellungen machen den Kunstpalast Düsseldorf in diesem Winter zu einem doppelten Höhepunkt – unsere Exkursion verbindet beide an einem Tag.

Die große Ausstellung „Niki de Saint Phalle. Dream Machine“ rückt die künstlerische Selbstbehauptung Niki de Saint Phalles (1930–2002) inmitten einer männlich dominierten Kunstszene in den Mittelpunkt. Gezeigt werden ihre berühmten Nanas und Frauenfiguren, die spektakulären Schießbilder, Happenings, Skulpturen und Filme bis hin zu Modellen ihrer monumentalen Großplastiken im Landschaftsraum – darunter Entwürfe zum „Jardin des Tarots“ in der Toskana. Im Dialog mit Weggefährten wie Jean Tinguely, Jasper Johns und Robert Rauschenberg sowie mit Zeitgenossinnen wie Yayoi Kusama und Dorothy Lannone treten ihre kompromisslose Haltung und ihr nachhaltiger Einfluss auf die Kunstgeschichte umso deutlicher hervor. Die Schau entstand in Kooperation mit dem Nationalmuseum Wroclaw, der Niki Charitable Art Foundation San Diego und dem Sprengel Museum Hannover. Mit „Jörg Immendorff. Für alle Lieben in der Welt“ würdigt der Kunstpalast einen der bedeutendsten deutschen Maler der Nachkriegszeit in seiner ersten umfassenden Düsseldorfer Retrospektive – in jener Stadt, in der Immendorff (1945–2007) jahrzehntelang studierte, lehrte und arbeitete. Der Titel geht auf ein Gemälde von 1966 zurück, das ein lachendes Baby mit Blumenstrauß zeigt – ein frühes Bild „als Zeichen für Liebe und Frieden“. Rund 100 Werke – großformatige Gemäldeserien, Holz- und Bronzeskulpturen, Zeichnungen und Archivmaterial – führen durch alle Schaffensphasen, von den frühen Akademie Jahren über den berühmten Café-Deutschland-Zyklus bis zu den allegorisch verschlüsselten Spätwerken. Sichtbar wird Immendorffs zeitlebens kritische Auseinandersetzung mit der Rolle des Künstlers, mit politischen Fragen und mit den Widersprüchen seiner Zeit. Begleitet von fachkundiger Führung lädt diese Exkursion dazu ein, zwei sehr unterschiedliche, gleichermaßen eigensinnige künstlerische Lebenswerke kennenzulernen – die rebellische Lebensfreude Niki de Saint Phalles und das gesellschaftskritische Pathos Jörg Immendorffs.

262_20007 Exkursion 69 Euro

Leitung: Rainer Danne, Leitung vhs und Städtische Galerie
Termin: Sa, 24.10., 8.30 - 18 Uhr
Ort: Museum Kunstpalast Düsseldorf
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Führungen
Treffpunkt: 8.00 Uhr, Busbahnhof Stadtbahnhof,
Abfahrt 8.15 Uhr

Frankfurter Buchmesse -

Eine Reise ins Herz der Geschichten mit Buchhändlerin Kerstin Biggeleben

Jeden Herbst wird Frankfurt zum weltweiten Mittelpunkt der Buch- und Medienwelt: Die Frankfurter Buchmesse versammelt tausende Aussteller aus aller Welt und ist zugleich der wichtigste Handelsplatz und ein großes gesellschaftliches und kulturelles Ereignis. Unsere Studienfahrt führt mitten hinein in dieses lebendige Geschehen – zwischen Verlagsständen, Lesungen, Diskussionen und Weltliteratur zum Anfassen.

Ehrengast der Frankfurter Buchmesse 2026 ist Tschechien. Unter dem Motto „Tschechien: ein Land an der Küste“ – einer von Shakespeares Wintermärchen inspirierten Metapher – präsentiert sich das Land mit der Vielfalt und Lebendigkeit seiner Literatur und Kultur. Herzstück des Auftritts ist der Ehrengast-Pavillon mit einem reichen Programm aus Lesungen, Diskussionen und Performances. Ein Besuch des Pavillons bildet einen Schwerpunkt unserer Fahrt. Die Buchmesse 2026 findet vom 7. bis 11. Oktober 2026 statt.

262_20011 Exkursion 75 Euro

Leitung: Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Termin: Sa, 10.10., 7 - 21 Uhr
Ort: Buchmesse Frankfurt
Leistungen: Busfahrt, Eintritt, Fachkundige Begleitung
Treffpunkt: 7.00 Uhr Busbahnhof Stadtbahnhof,
Abfahrt 7.15 Uhr

Vorankündigung Studienfahrten 2027

documenta 16 Kassel

2027 steht Kassel wieder 100 Tage lang im Mittelpunkt der internationalen Öffentlichkeit: Von Juni-September findet die documenta 16 statt - die sechzehnte Ausgabe der documenta, die als weltweit bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst gilt. 1955 wurde die documenta von einem Team um den Kasseler Maler, Designer und Akademieforschungsprofessor Arnold Bode ins Leben gerufen. Sie hat sich zu einem Seismographen für die internationale zeitgenössische Kunst und ihre Auseinandersetzung mit aktuellen gesellschaftlichen Themen entwickelt und erfreut sich hoher Beliebtheit. Die vhs wird im Sommer 2027 eine Studienexkursion zur Documenta organisieren. Details zu dem Angebot werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Brügge. Mittelalter trifft Moderne

Brügge gehört zu den schönsten Städten Europas. Die Grachten, die diesen einzigartigen Ort mit dem Meer verbinden, prägen das Stadtbild und waren bereits im 15. Jahrhundert ausschlaggebend dafür, dass Brügge zu einer der größten Hansestädte heranwuchs. Der Großteil des mittelalterlichen Stadtkerns ist seit dieser Zeit nahezu komplett erhalten und heute noch erlebbar. Aus diesem Grund wurde die gesamte Brügger Innenstadt im Jahr 2000 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Seit Jahren steht Brügge auch für zeitgenössische Kunstprojekte wie die Triennale, dem Concertgebouw oder die neue BRUSK Kunsthalle. 2027 findet zudem das große Skulpturenfestival Beaufort 27 unter dem Motto „A Shared Horizon“ entlang der belgischen Küste statt. Die vhs plant gemeinsam mit art cities Reisen eine mehrtägige Studienfahrt für das Frühjahr. Genaue Termine und Daten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

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

262_20016 Führung 2,50 Euro

Leitung: Melanie Timm, Floriansdorf
Termin: Sa, 10.10., 10 - 11.30 Uhr
Ort: Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112

271_20016 Führung 2,50 Euro

Leitung: Melanie Timm, Floriansdorf
Termin: Sa, 10.4., 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

262_20018	Seminar	5 Euro
Leitung:	Melanie Timm, Floriansdorf	
Termin:	Fr, 16.10., 16.30 - 18.30 Uhr	
Ort:	Feuerwehr, Floriansdorf, Dortmunder Straße 112	

Archäologie

Stonehenge. Uralte Geheimnisse, Neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

262_20050W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Heiner Schwarzberg	
Termin:	Mi, 30.9., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

262_20051W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Martin Zimmermann	
Termin:	So, 25.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

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

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

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt. Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

262_20052W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches	
Termin:	Fr, 4.12., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Die Bischofskirche von Ostia

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben.

Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

262_20053W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Sabine Feist	
Termin:	So, 10.1., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Das antike Persien - Weltmacht und Hochkultur

Unter der Königsdynastie der Achämeniden entwickelte sich Persien im 6. und 5. Jahrhundert v. Chr. zu einer glanzvollen Weltmacht. Auf dem Höhepunkt seiner Bedeutung erstreckte sich das persische Reich vom Mittelmeer bis zum Indus. Dieses Imperium hatte 200 Jahre lang Bestand, bevor es von Alexander dem Großen erobert wurde. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie die Perser zur Großmacht wurden und mit welchen Mitteln sie es verstanden, die Herrschaft über so viele Völker dauerhaft zu sichern. Dazu gehörten so unterschiedliche Instrumentarien wie die Herstellung einer reichsweiten Infrastruktur und Toleranz gegenüber fremden Lebensformen. Auch in kultureller Hinsicht gehören die Perser in die erste Riege der antiken Völker. Davon zeugen die Prachtbauten von Persepolis ebenso wie die Errungenschaften in Kunst und Wissenschaften sowie die Religion. Abschließend wird der Frage nachgegangen, wie altpersische Kultur und Geschichte im heutigen Iran gesehen werden.

262_20054W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Holger Sonnabend	
Termin:	Mo, 2.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / Webinar	



Die Etrusker - faszinierende Hochkultur in Italien

Ihre Glanzzeit hatten die Etrusker zwischen 800 und 450 v. Chr. In dieser Zeit beherrschten sie, ausgehend von der heutigen Toskana, weite Teile Italiens. Noch heute zeugen die prächtigen Nekropolen von ihrem hohen zivilisatorischen Niveau. Zu den bleibenden Leistungen der Etrusker gehört die Gründung der späteren Weltstadt Rom. Der Vortrag liefert auf dem neuesten Stand der historischen und archäologischen Forschung einen umfassenden Einblick in die faszinierende Welt der - trotz vieler Fortschritte in mancher Hinsicht immer noch rätselhaften - ersten Hochkultur in Italien.

262_20055W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Prof. Dr. Holger Sonnabend
Termin: Mi, 13.1., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / Webinar

Kunst - Kulturgeschichte

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 3

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich FreundInnen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

262_20110W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Andrea Weniger, Jochen Meister
Termin: Mi, 23.9., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4

262_20111W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Andrea Weniger, Jochen Meister
Termin: Mi, 25.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Die drei Davids von Michelangelo, Donatello und Bernini

Drei Künstler, drei Epochen, drei unterschiedliche Vorstellungen der biblischen Figur des David. Im Mittelpunkt der Betrachtung stehen Körperdarstellung, Ausdruck, Bewegung und der gewählte Moment im Kampf gegen Goliath. Ein kompakter Vergleich dreier Meisterwerke der europäischen Skulpturgeschichte.

271_20110W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Julia Silbermann
Termin: Fr, 22.1., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar



Auf der Spur der Kunstfälscher

Fast 20 Jahre lang jagte sie Kunstfälscher und entlarvte angebliche Meisterwerke von Kirchner bis Kandinsky. Mit akribischer Detektivarbeit kommt sie den Fälschern auf die Schliche. Wie kommt ein Picasso in die Tüte und Dali-Zeichnungen unter das Bett? Die ehemalige Kunstfahnderin gibt einen faszinierenden Einblick in die Welt der Kunstkriminalität.

262_20112W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Elisabeth Zum-Bruch
Termin: Di, 22.9., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

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

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand. Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte. In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

262_20113W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Mirjam Neumeister
Termin: Do, 10.12., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Ruinenlust und „Lost Places“: Die Ästhetik des Verfalls

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

262_20114W Vortrag (online) entgeltfrei

Leitung: Nicole Klemens M. A.
Termin: Di, 15.12., 19 - 20 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / webinar

Verherrlichung und Propaganda im „Tod des Marat“ von J.L. David

Dieses Gemälde ist eines der berühmtesten politischen Bilder der Kunstgeschichte. Im Zentrum steht die Frage, wie Jacques-Louis David sein Werk gezielt zur Heroisierung und ideologischen Inszenierung einsetzte. Anhand von Bildaufbau, Symbolik und historischem Kontext wird gezeigt, wie aus einem politischen Mord ein ikonisches Märtyrerbild der Französischen Revolution werden konnte.

262_20115W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Julia Silbermann	
Termin:	Mo, 30.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

Der Mensch im Wandel - Kulturgeschichte als Orientierung

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Vieles verändert sich rasant – und da ist die Frage nach dem eigenen Standort wichtiger denn je. Wo stehen wir heute? Wie versteht der Mensch sich selbst und seine eigene Welt? Und was können uns Philosophie, Kunst und Geschichte dabei verraten? In diesem Seminar begeben wir uns anhand ausgewählter Texte und Kunstwerke gemeinsam auf eine Reise durch die europäische Kulturgeschichte. Wir starten in der Gegenwart und gehen dann rückwärts: Über die industrielle Revolution, die Renaissance bis hin zur Antike. An jeder Station fragen wir: Wie hat der Mensch sich selbst gesehen – und was sagt uns das für heute? Mit diesen Impulsen richten wir den Blick wieder nach vorne: Welches Menschenbild trägt uns in Zeiten von Digitalisierung und Klimawandel? Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihren eigenen Standpunkt schärfen und ihr Reflexionsvermögen stärken möchten. Durch Reflexionsübungen, kulturgeschichtliche Impulse und den Austausch in der Gruppe entwickeln Sie ein tieferes Verständnis davon, wie gesellschaftliche Umbrüche das Menschenbild prägen – und wie Sie dieses Wissen für die Fragen fruchtbar machen können, die Sie selbst bewegen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

262_20119	Kurs	80 Euro
Leitung:	Nadja Götz M.A.	
Termin:	Mi, 16.9. bis 16.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Wer bin ich? Von Dürer bis heute – das Selbstbildnis in Kunst und Biographie

Wer bin ich? Von Dürer bis heute – das Selbstbildnis in Kunst und Biographie

Wir beginnen unsere Entdeckungsreise mit den ersten Künstler-Selbstporträts der Renaissance – entstanden in einer Zeit, in der ein neues Bild vom Menschen als freiem Individuum die Welt zu verändern begann. Von dort aus folgen wir dem Selbstbildnis durch die Jahrhunderte: über weitere historische Stationen und die Moderne bis hin zu zeitgenössischen Ausdrucksformen des Ichs im Medienzeitalter. Was verraten diese Bilder über den inneren Zustand ihrer Zeit? Wie bringen Künstler*innen Facetten der eigenen Persönlichkeit zum Ausdruck – ein Idealbild, eine Maske, eine Verzerrung? Ausgehend von gemeinsamen Bildbetrachtungen – u.a. Dürer, Rembrandt, Modersohn-Becker und Munch – begeben wir uns in Reflexionen, Gesprächen und künstlerischen Übungen auch auf die Spuren unseres eigenen Selbstbildes. Offen für alle Neugierigen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

271_20119	Seminar	30 Euro
Leitung:	Nadja Götz M.A.	
Termin:	Sa, 13.3., 10 - 15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Literatur – Theater

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 schnuppern 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 Backstage-Bereich 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.

262_20125	Führung	10 Euro
Leitung:	Niels Gamm, Theaterintendant	
Termin:	Mo, 5.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn	

271_20125	Führung	10 Euro
Leitung:	Niels Gamm, Theaterintendant	
Termin:	Mo, 26.1., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn	

262_20126	Führung	10 Euro
Leitung:	Niels Gamm, Theaterintendant	
Termin:	Di, 10.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn	

271_20126	Führung	10 Euro
Leitung:	Niels Gamm, Theaterintendant	
Termin:	Mo, 17.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn	

Deutsch-jüdische und israelische Literatur.

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent. Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

262_20121W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Jakob Hessing	
Termin:	Mo, 12.10., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	



Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie ›Kafkas erotischer Mythos‹. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung ›Kafkas Braut‹, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für ›Kafka: Die Jahre der Erkenntnis‹ mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

262_20122W	Vortrag (online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung: Dr. Reiner Stach
Termin: Do, 19.11., 19.30 - 21 Uhr
Ort: Virtueller Kursraum / ZOOM

Magie der Seiten: Buchmessefeeling für zu Hause vorgestellt von Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin bei Schmitt und Hahn

Haben Sie das auch? Dieses wohlige Kribbeln im Bauch, wenn im Oktober die ganze Welt nach Frankfurt blickt? Wenn die Hallen aus allen Nähten platzen vor neuen Büchern, mutigen Stimmen und Geschichten, die uns die Welt mit neuen Augen sehen lassen? Doch bei Tausenden von Neuerscheinungen verliert man leicht die Übersicht. Deshalb habe ich für Sie die Rosinen aus dem Bücherkuchen gepickt. Ich stelle Ihnen die Preisträger vor, erzähle Ihnen von Trends, die die Branche bewegen und werfe einen Blick auf das diesjährige Gastland Tschechien und seine Autoren. Ein Abend für Bücher-Verrückte, Lese-Ratten und Entdecker!

262_20123	Lesung	entgeltfrei
------------------	--------	-------------

Leitung: Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Termin: Do, 15.10., 19 - 21 Uhr
Ort: Schmitt und Hahn Buch und Presse im Stadtbahnhof

Zwischen den Zeilen erwacht das Jahr: Die literarischen Schätze des Frühjahrs

Wenn die Tage wieder länger werden und das Licht sich wandelt, wächst auch die Lust auf neue Geschichten. Das Bücher-Frühjahr beschenkt uns dieses Jahr mit einer Fülle an Stimmen: von kraftvollen Debüts, die uns den Atem rauben, mitreißende Spannung, erstklassige Literatur oder bewegende Unterhaltung, Sachbuch oder Kinderbuch. An diesem Abend lassen wir den Alltag hinter uns und tauchen ein in die schönsten Neuerscheinungen der Saison. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die frischen Seiten des Jahres.

271_20124	Lesung	entgeltfrei
------------------	--------	-------------

Leitung: Kerstin Biggeleben, Buchhändlerin
Termin: Do, 18.3., 19 - 21 Uhr
Ort: Schmitt und Hahn Buch und Presse im Stadtbahnhof

Biografisches Schreiben zum Welttag des Briefeschreibens - Was ich dir schon immer gerne mal schreiben wollte!

Gehören Sie noch zu den Menschen, die Briefe schreiben? Bekommen Sie einfach gerne handgeschriebene Briefe?

Zum Welttag des Briefeschreibens tun wir genau das und arbeiten dabei biografisch und schauen, wann in unserer Biografie hätten wir gerne einen Brief geschrieben, schreiben ihn ein zweites Mal, haben ihn nicht abgeschickt oder haben es gar nicht erst nicht getan. Sie erhalten an diesem Abend einen kleinen Einblick in das biografische Schreiben und nehmen einen handgeschriebenen Brief mit nach Hause oder schicken ihn vielleicht direkt danach weg. Bitte mitbringen: Briefpapier, wenn vorhanden, und Stifte

262_20124	Seminar	15 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Sabine Hinterberger, Diplom-Sozialarbeiterin/
Freie Autorin
Termin: Di, 1.9., 17 - 19.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Kreatives Schreiben

Lachen ist gesund, Lesen macht Spaß und Schreiben erst recht – Aber wie stelle ich sicher, dass meine Texte auch Freude machen? Wir entdecken Methoden, die die Fantasie anregen, die Wörter nur so purzeln lassen und am Ende Texte hervorbringen, die Spaß bereiten. Laptops, Stifte und Notizbücher – jeder bringt mit, womit er/sie selbst am liebsten schreibt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Laptop oder Schreibwerkzeug

262_20131	Kurs	76 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andrea Reichart, Literaturwissenschaftlerin M.A.
Termin: Di, 6.10. bis 15.12., 10 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Aufgeschlagen - gemeinsam lesen und Autoren entdecken

Thema: Ingeborg Bachmann

Ingeborg Bachmann wäre am 25. Juni 100 geworden. Sie gilt als „sprachgewaltig“, einer der wichtigsten deutschen Literaturpreise ist nach ihr benannt und trotzdem haben viele noch nicht eine Zeile von ihr gelesen. In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam 2 Erzählbände näher anschauen: „Das dreißigste Jahr“ (1961) und ihr Spätwerk „Simultan“ (1972). Beide sind günstig als TB zu bekommen.

Bitte mitbringen: die jeweils empfohlene Lektüre

262_20132	Kurs	79 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andrea Reichart, Literaturwissenschaftlerin M.A.
Termin: Do, 8.10. bis 17.12., 10 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Autorengespräch und Lesung mit dem Schriftsteller Walter Wehner

Poeten hausen nicht immer in Carl-Spitzweg-Stübchen, wie ein Gemälde des Künstlers es uns präsentiert. Sie machen sich durchaus auf den Weg, um die Welt um sich herum auch lyrisch zu erkunden. Manchmal direkt vor ihrer Haustür und gelegentlich auch dahinter. Der Iserlohrner Schriftsteller Walter Wehner hat dies in seinem neuen Gedichtband „was bleibt“ für seine Lebensorte sowohl im Ruhrrevier wie in unserer Waldstadt unternommen. Er liest an diesem Nachmittag Abend aber nicht nur Gedichte vor, sondern spricht mit dem Publikum (Teilnehmer/-innen) auch über ihre Entstehung, seine Beweggründe sie zu schreiben und steht allen für Fragen und Kritik zur Verfügung. Der Gedichtband ist durch Fotografien von Rainer Danne illustriert worden.

262_20127	Lesung	8 Euro
------------------	--------	--------

Leitung: Dr. Walter Wehner, Literaturwissenschaftler und Autor
Termin: Do, 19.11., 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

Die Dichterstunde

An fünf Abenden wollen wir gemeinsam hören, was uns die Poetinnen und Poeten Europas in diesen oft hektischen Zeiten noch zu sagen haben. Wir beginnen mit Wilhelm Busch. Ein ernster und verschlossener Mensch, der viele Jahre seines Lebens zurückgezogen in der Provinz lebte. Joachim Ringelnatz war ein deutscher Schriftsteller, Kabarettist und Maler, der vor allem für humoristische Gedichte um die Kunstfigur Kuttel Daddeldu bekannt ist. Gefolgt von Erich Kästner, er ist besonders für seine Kinderbücher populär und Eigenwerke von Eire Rautenberg, Weihnachtsgeschichten von versch. Autoren.

Bitte mitbringen: Notizheft, Stift, Snack/ Getränke für die Pause

262_20128	Kurs	55 Euro
Leitung:	Eire Rautenberg, Autorin	
Termin:	Do, 10.9. bis 8.10., 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 aufgezeigt. 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

262_20129	Workshop	44 Euro
Leitung:	Eire Rautenberg, Autorin	
Termin:	Sa, 21.11. bis So 22.11., 11 - 14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_20129	Workshop	44 Euro
Leitung:	Eire Rautenberg, Autorin	
Termin:	Sa, 13.3. bis So 14.3., 11 - 14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Die ganze Welt ist eine Bühne. Entdecke Deine Wandelbarkeit – Wer willst Du sein?

Entdecke Deine Wandelbarkeit – Wer willst Du sein? „Die ganze Welt ist eine Bühne, und alle Frauen und Männer bloße Spieler.“ Dieses berühmte Shakespeare-Zitat bringt es auf den Punkt: Unser Leben ist voller Rollen, die wir jeden Tag aufs Neue einnehmen. Doch wie bewusst spielen wir diese Rollen eigentlich - und wie können wir sie gezielt nutzen? Worum geht es im Workshop? Im Alltag passen wir unser Verhalten ständig an: Auf einer Party sind wir anders als im Büro, beim Einkaufen anders als in der Familie. Wir wechseln zwischen den Rollen, um uns anzupassen, zu schützen oder einfach, um gesehen zu werden. Doch was steckt wirklich dahinter, und wie können wir diese Wandelbarkeit bewusst einsetzen? Im Mittelpunkt unseres Workshops steht die Frage: Wer willst Du sein? Gemeinsam erforschen wir, welche Facetten in uns stecken und wie wir unsere Ausdrucksfähigkeit stärken können. Du lernst, verschiedene Rollen auszuprobieren, neue Seiten an Dir zu entdecken und Deine Wirkung auf andere bewusster wahrzunehmen.

Was erwartet Dich? Akteur*innen des Lebens: Erkenne Deine täglichen „Rollen“ und wie Du sie bewusst gestaltest. Improvisation und Übungen: Stärkung der eigenen Ausdrucksfähigkeit und

Flexibilität im Auftreten. Reflexion: Wie beeinflussen Situation und Umgebung unser Verhalten? Gemeinschaft: Austausch mit anderen Theaterinteressierten, gemeinsames Ausprobieren und Lernen.

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

262_20130	Workshop	57 Euro
Leitung:	Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master	
Termin:	Sa, 10.10. bis So 11.10., 11 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

271_20130	Workshop	57 Euro
Leitung:	Heike Graefe, Theaterpädagogin, NLP Master	
Termin:	Sa, 6.3. bis So 7.3., 11 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

Städtische Galerie

Florian und Lisa Marie Smit - Skandinavien. Unberührte Wildnis

Ausstellung vom 21.08. - 18.10.2026

Seit Jahren reisen Florian und Lisa Marie Smit nach Skandinavien, wo sie jahrtausendealte Gletscher, mystische Wälder, weitläufige Fjell-Landschaften und tanzende Nordlichter fotografieren. Doch vor allem sind es die wilden Tiere, die ihre Herzen höherschlagen lassen: Moschusochsen, Rentiere und Polarfüchse werden zu echten Kunstwerken, wenn sie im sommerlichen Abendlicht oder im Winter bei -15°C vor ihrer Linse auftauchen.

262_20213	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Rainer Danne, Leitung vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr, 21.8., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Städtische Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24	

Monument - Fotografien von Trent Parke

In der großen Herbst/Winteraustellung zeigen die Städtische Galerie Iserlohn und das Stadtmuseum Schleswig in Kooperation mit der Agentur MAGNUM PHOTOS, Paris, die poetischen, düster-geheimnisvollen Fotografien des australischen Magnum-Fotografen Trent Parke (*1971). „Monument“ vereint Schwarzweißaufnahmen, die über einen Zeitraum von über 25 Jahren in den Straßen von Sydney und Adelaide, Australien, entstanden sind. Für Trent Parke selbst sind die von ihm sorgsam für das Projekt zusammengestellten Bilder vergleichbar mit einer imaginären Zeitkapsel, die für den Fall eines Weltuntergangs die Geschichte der Erde und des menschlichen Daseins ganz ohne Worte in filmischen Bildern erzählt: ein Monument der Menschheit aus dem Weltraum betrachtet. Die Ausstellung geht vom 30.10.2026 - 14.02.2027.

262_20214	Ausstellung	entgeltfrei
Leitung:	Rainer Danne, Leitung vhs und Städtische Galerie	
Termin:	Fr, 30.10., 19.30 - 21 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 Iserlohn 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. Anmeldung erwünscht. Zahlung vor Ort

262_20216	Führung	4 Euro
-----------	---------	--------

Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin:	Mi, 30.9., 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 kriegsdienstliche 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. Zahlung vor Ort

262_20218	Führung	4 Euro
-----------	---------	--------

Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin:	Mi, 25.11., 17 - 18 Uhr
Ort:	Stadtmuseum Iserlohn, Fritz-Kühn-Platz 1

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. Zahlung vor Ort

262_20222	Führung	4 Euro
-----------	---------	--------

Leitung:	Peter Häusser, Museumspädagoge
Termin:	Mi, 18.11., 17 - 18 Uhr
Ort:	Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226

vhs.Kinderuni am Sonntag für Acht- bis Zwölfjährige

vhs.KinderUni: Wölfe in Deutschland

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Der Wolf ist nach über 150 wolfsfreien Jahren wieder da! Dank seiner wichtigen ökologischen Rolle im Netzwerk heimischer Lebensräume erfreut seine Rückkehr viele Naturfreunde und Förster, andere finden es beängstigend. Denn dieser heimische Beutegreifer ist uns durch die lange Abwesenheit fremd geworden. Wie sollen wir ihm nun begegnen, da die Rudel bei uns immer zahlreicher werden? Jetzt und in Zukunft werden wir mit dem Wolf zusammenleben müssen, da der Wolf international, europaweit und in Deutschland unter strengem Artenschutz steht. Dieses Zusammenleben gelingt am besten, wenn man viel über Wölfe und ihr Leben weiß. In dieser KinderUni begleiten wir einen jungen Wolf, der sesshaft wird und mit einer Wölfin eine Familie (also ein Rudel) gründet. Dabei lernen wir, wie Wölfe zusammenleben, warum sie ein großes Revier benötigen, wie die Wolfswelpen heranwachsen und schließlich als Jungwölfe ihr Rudel verlassen, um nach einer langen Wanderung ein neues Revier zu besiedeln. Und wir erfahren, dass wir uns vor Wölfen nicht ängstigen müssen. Staatlichen Museum für Naturkunde in Stuttgart, Professor für Paläontologie an der Universität Hohenheim

262_20240W	Vortrag (online)	entgeltfrei
------------	------------------	-------------

Leitung:	Bärbel Oftring, Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin
Termin:	So, 27.9., 11 - 12 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar

vhs.KinderUni: Achtung, Sternschnuppe!

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Sternschnuppen – geheimnisvolle Steine aus den Tiefen des Weltraums – stehen im Mittelpunkt dieser spannenden vhs. KinderUni-Vorlesung. Doch was genau sind Sternschnuppen eigentlich? Woher kommen sie, wie alt sind sie und woraus bestehen diese faszinierenden Himmelsboten? Ihr begeben euch auf eine Reise durch unser Sonnensystem und erfahrt, wie aus Sternschnuppen Meteoriten werden und warum sie manchmal auf der Erde landen. Ihr entdeckt, wie Wissenschaftler diese besonderen Steine untersuchen und welche Geheimnisse sie über die Entstehung von Planeten verraten können. Außerdem klären wir die spannende Frage: Kann man selbst einen Meteoriten finden – und woran würde man ihn erkennen? Ein besonderes Highlight erwartet euch zum Schluss: Ihr könnt Meteoriten live bestaunen – fast so, als würdet ihr sie selbst in den Händen halten! Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

271_20240W	Vortrag (online)	entgeltfrei
------------	------------------	-------------

Leitung:	Horst Thiel
Termin:	So, 24.1., 11 - 12 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar

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 Malow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

262_20241W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Johannes Malow	
Termin:	So, 1.11., 11 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

Fast überall siehst und hörst du Werbung – im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen? Welche Tricks hinter der bunten Welt der Werbung stecken, verrät euch Katharina Hoffmann. Denn hinter der Werbung stecken immer Menschen, die vor allem viel Geld verdienen möchten. Ihr lernt deshalb auch, wie man schlau mit Werbung umgeht.

271_20241W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Katharina Hoffmann	
Termin:	So, 21.2., 11 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

vhs.KinderUni: Orcas, die geschicktesten Jäger der Meere

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Sindelfingen & Böblingen

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

262_20242W	Vortrag (online)	entgeltfrei
Leitung:	Thomas Henningsen	
Termin:	So, 29.11., 11 - 12 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar	

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.

262_20512	Kurs	83 Euro
Leitung:	Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin	
Termin:	Do, 1.10. bis 3.12., 9.30 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Atelier	

271_20512	Kurs	90 Euro
Leitung:	Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin	
Termin:	Do, 4.3. bis 20.5., 9.30 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Atelier	

Raum für Kunst.

Der Kunst Raum geben - dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die unter fachkundiger Anleitung eigene oder vorgegebene Themen und Bildideen umsetzen möchten. Die Wahl der Maltechniken - Acryl, wasservermalbare Ölfarbe, Aquarell, Gouache oder auch Kreide und 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

262_20523	Kurs	83 Euro
Leitung:	Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin	
Termin:	Mi, 7.10. bis 9.12., 9.30 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Atelier	

271_20523	Kurs	90 Euro
Leitung:	Stefanie Bornemann, Malerin und Grafik-Designerin	
Termin:	Mi, 3.3. bis 12.5., 9.30 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Atelier	

Bildrebellion mit Markus Steiner - Die Energie der Collage

„Dieser Workshop ist kein Bastelkurs! Er ist ein künstlerisches Experiment – voller Energie und visueller Kraft.“

Arbeiten Sie mit Fragmenten aus Plakaten, Fotos und Fundmaterialien und erschaffen Sie daraus neue, ausdrucksstarke Bildwelten. Der Workshop wird geleitet vom international ausstellenden Künstler Markus Steiner (Ausstellungen u. a. „Grand Palais“ - Paris, Monaco, Cannes, New York, Montreal).

Bitte mitbringen: Alte Magazine, Zeitungen oder Kataloge, Plakate, Fotos oder anderes Bildmaterial, interessante Fundstücke. Weitere Materialien sind willkommen – alles, was sich schneiden, reißen oder kleben lässt.

262_20528	Workshop	54 Euro
Leitung:	Markus Steiner, Künstler	
Termin:	Sa, 7.11. bis So, 8.11., 10.30 - 15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Atelier	



Realität zerlegen - Neue Bilder erschaffen mit Markus Steiner

Bildrebellion – Die Energie der Collage

„Dieser Workshop ist kein Bastelkurs! Er ist ein künstlerisches Experiment – voller Energie und visueller Kraft.“ Arbeiten Sie mit Fragmenten aus Plakaten, Fotos und Fundmaterialien und erschaffen Sie daraus neue, ausdrucksstarke Bildwelten. Der Workshop wird geleitet vom international ausstellenden Künstler Markus Steiner (Ausstellungen u. a. „Grand Palais“ - Paris, Monaco, Cannes, New York, Montreal).

Bitte mitbringen: Alte Magazine, Zeitungen oder Kataloge, Plakate, Fotos oder anderes Bildmaterial, interessante Fundstücke. Weitere Materialien sind willkommen – alles, was sich schneiden, reißen oder kleben lässt.

271_20528	Workshop	54 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Markus Steiner, Künstler
Termin: Sa, 17.4. bis So, 18.4., 10.30 - 15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

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. Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet. Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, eventuell Vorlagen / Fotos, wenn vorhanden Gymnastikball / handelsübliche Spielbälle aus Plastik. Bezahlung vor Ort

262_20530	Workshop	100 Euro
------------------	----------	----------

Leitung: Silvia Blum, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin: So, 6.9. und So, 13.9.26, 10 - 15 Uhr
(Anmeldung bis 31.09.26)
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.

Bezahlung vor Ort

271_20541	Workshop	50 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Andrea Ledwolorz, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin: Sa, 13.3., 10 - 15 Uhr
(Anmeldung erforderlich bis 5.3.27)
Ort: Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 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, Gartenwipeln, 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. Bitte mitbringen: Vorlagen/ Fotos
Zahlung vor Ort

271_20542	Workshop	50 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Christine Bisplinghoff, Kunstfabrik casa b e.V.
Termin: Sa, 27.3., 10 - 15 Uhr
(Anmeldung erforderlich bis 19.3.27)
Ort: Kunstfabrik casa b e.V., Schleddenhoferweg 32

Schmieden

Schnupperkurs Schmieden

Eine Begegnung mit dem Feuerkünstler und seiner Arbeit. Dabei können die Teilnehmer 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). Materialkosten 25 Euro (Zahlung vor Ort)

262_20543	Workshop	39 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin: Sa, 5.9., 13 - 16 Uhr
Ort: Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

271_20543	Workshop	39 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin: Sa, 13.3., 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 Erlebnis der Arbeit mit dem Feuer ist eine intensive Erfahrung.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, feuerbeständige Kleidung (kein Synthetik). Materialkosten 35 Euro (Zahlung vor Ort)

262_20544	Workshop	139 Euro
------------------	----------	----------

Leitung: Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin: Sa, 5.12. bis So, 6.12., 9.30 - 16 Uhr
Ort: Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

271_20544	Workshop	139 Euro
------------------	----------	----------

Leitung: Manfred Zbrzezny, Schmied
Termin: Sa, 17.4. bis So, 18.4., 9.30 - 16 Uhr
Ort: Balbachschmiede - Grüner Talstr. 336

Floristik

Die Kunst der Floristik - Grundlagen

Grundlagen der Floristik ist der ideale Einstieg in die Welt der Blumen, Farben und Formen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Gestaltungsprinzipien kennen, bekommen sicherheitstechnische und materialbezogene Grundlagen vermittelt und setzen Ihr neues Wissen direkt in eigene kleine Arrangements um. Praxisnah, kreativ und schrittweise aufgebaut – so entsteht von der ersten Idee bis zum fertigen Werk ein Gefühl für Harmonie, Rhythmus und Ästhetik. Von der Einführung in die Floristik bis zur praktischen Gestaltung. Für Anfängerinnen und Anfänger. Materialkosten ca. 39 Euro (Bezahlung vor Ort)

262_20545	Kurs	62 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Konstanze Koch, Floristin
Termin: Do, 5.11. bis 19.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort: Blüte & Stil, Hellweg 1, 58644 Iserlohn

Musikalisches Gestalten

Akustik-Gitarre - Absolut Beginner

Kurs für das gesamte Halbjahr für 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.

262_20800	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Do, 10.9. bis 26.11., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_20800	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Do, 11.2. bis 29.4., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Akustik-Gitarre - Beginner

Kurs für das gesamte Halbjahr für 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.

262_20801	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Do, 10.9. bis 26.11., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_20801	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Do, 11.2. bis 29.4., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

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 Teilnehmer. Ziel ist es, einzeln oder mit der Gruppe Lieder vortragen zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigenes Instrument mitbringen.

262_20802	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Mo, 7.9. bis 23.11., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_20802	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Mo, 15.2. bis 3.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_20803	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Mo, 7.9. bis 23.11., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_20803	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Andy Schade, Musiker
Termin: Mo, 15.2. bis 3.5., 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. Zzgl. Materialumlage Noten (Bezahlung vor Ort)

262_20810	Kurs	97 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Termin: Do, 10.9. bis 3.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_20810	Kurs	97 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Margarete Schulze-Rüb, Lehrerin
Termin: Do, 4.2. bis 29.4., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

DIE MUSIKSCHULE
Pop ★ Rock ★ Klassik
Tel. 02371 28016 ★ diemusikschule.com



Fotografisches Gestalten

Medienerziehung unterstützt beim selbstverantwortlichen Umgang mit allen Formen analoger und digitaler Medienkommunikation. Ziel ist eine gleichberechtigte Teilhabe aller an unserer modernen Medienwelt durch das Erlernen von Grundlagen der Bildgestaltung (Perspektive, Ausschnitt, Totale, Nah, Detail), Bildkomposition und Kameratechnik, Erläuterung unterschiedlicher Kamerateypen und ihre Bedeutung für die Bildgestaltung (z. B. wenig Schärfentiefe bei Spiegelreflex- und analogen Kameras im Vergleich zu Handy und zu digitalen Kompakt-Kameras). Ausprobieren der Einstellmöglichkeiten bei den Kameras wie Auflösung, Weißabgleich, Empfindlichkeit.

Fotoseminar - Fotografieren lernen

Für 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-/Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus

262_21101	Workshop	59 Euro
-----------	----------	---------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Sa, 7.11. bis So, 14.11., 9 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_21101	Workshop	59 Euro
-----------	----------	---------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Sa, 17.4. bis So, 18.4., 9 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

3D-Fotografie

Das für 3D-Fotografie keine teuren Spezialkameras und -ausrüstung benötigt wird soll in diesem Schnupper-Workshop gezeigt werden. Anhand der sogenannten ChaCha-Methode und mit Photoshop erstellen wir 3D-Fotos im Anaglyphen- oder Doppelbildverfahren. Die benötigte 3D-Brille behalten die Teilnehmer für weitere eigene Versuche. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus

262_21102	Workshop	59 Euro
-----------	----------	---------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Sa, 5.12. bis So, 6.12., 9 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum

Fotografieren lernen heißt sehen lernen

Für 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-/Blendenwahl automatisch oder manuell, Tiefenschärfe), Grundregeln der Bildgestaltung, Aufteilung nach Vorder- und Hintergrund, Größenverhältnis, Fluchtlinie, Beleuchtung. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladene Akkus

262_21108	Kurs	68 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Mo, 21.9., 28.9., 5.10., 2.11., 9.11. - je 17.30 - 19.45 Uhr, Sa, 10.10. (Exkursion 13-16.00 Uhr)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_21108	Kurs	68 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Thomas Emde, Mediendesigner
Termin: Mo, 22.2., 1.3., 8.3., 12.4., 19.4. - je 17.30 - 19.45 Uhr, Sa, 13.3. (Exkursion 13-16.00 Uhr)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Mit der Kamera unterwegs - Fotoexkursionen durch die nähere Umgebung und das Ruhrgebiet

Sie fotografieren gern und suchen Gleichgesinnte, mit denen Sie regelmäßig losziehen können? Aus dem früheren Foto-Club hervorgegangen, lädt Kursleiter Peter Klein zu monatlichen Fotoexkursionen in die nähere Umgebung und das angrenzende Ruhrgebiet ein – einer Region voller fotografischer Motive zwischen Industriekultur, Stadtlandschaft und Natur.

An jedem ersten Samstag im Monat geht es gemeinsam vor die Tür: zum Entdecken, Ausprobieren und Festhalten. Die Ziele und Themen werden in der Gruppe kurzfristig besprochen, sodass jede Exkursion ihren eigenen Charakter bekommt. Zwischen den Terminen tauschen sich die Teilnehmenden über Flickr aus, zeigen ihre Ergebnisse und besprechen sie gemeinsam.

Eine Vorbesprechung zum gegenseitigen Kennenlernen bildet den Auftakt, bevor es im Oktober 2026 mit der ersten Exkursion losgeht. Zzgl. Eintrittsgelder und Fahrtkosten für die Exkursionen.

262_21118	Kurs	77 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Peter Klein, Technischer Redakteur
Termin: Vorbesprechung Do, 10.9., (19 - 20.30 Uhr)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Exkursionsziele

Landschaftsfotografie in der Heimatregion

Im diesem Semester werden nach einer Vorbesprechung am 03.09.2026 an „vier“ weiteren Tagen Exkursionen in gemeinsam bestimmte Landschaftsregionen unserer näheren Umgebung stattfinden. Dabei kann das Mittel zum Ziel zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder per Bahn erreicht werden. Oder auch in Kombination. Die Zeiten der Exkursionen sind entweder zum Sonnenauf- oder Sonnenuntergang. Während der Exkursionen soll das Thema „Bildgestaltung“ zwischen Realität und Vision vertieft werden. Für die Teilnehmer wird bei der Fotoplattform „flickr“ eine Seite eingerichtet, auf der die gefertigten Fotos hochgeladen und besprochen werden können. Am Ende des Semesters erfolgt eine Abschlusssprechung mit den Thema der möglichen Präsentation der eigenen Fotos. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung, entsprechende witterungsabhängige Bekleidung

262_21119	Kurs	43 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Michael Richard
Termin: Do, 3.9. bis 8.10., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Bahnhof - Bewegung - Bild

Ein fotografisches Dokumentationsprojekt zu Bahnhöfen und S-Bahn-Verbindungen in Nordrhein-Westfalen Der vhs-Kurs „Reisen mit der S 1“ aus dem letzten Semester wird fortgeführt. Wir wollen uns in diesem Semester mit dem NRW - Nahverkehr beschäftigen. Hier treffen Architektur, Alltag, Arbeitswelt, Werbung, Geschichte und Gegenwart aufeinander. NRW verfügt mit seinem dichten Netz aus Hauptbahnhöfen, Regional- und S-Bahn-Stationen über eine außergewöhnliche Vielfalt. Hinzu kommen die Bus-, Strassenbahn- und U-Bahnlinien die die letzten Meter bis zum Wohnort abdecken.

Der Kurs versteht sich als Dokumentationsprojekt. Die Teilnehmenden nähern sich diesen Orten fotografisch - Erlaubt sind alle fotografischen Möglichkeiten mit der sichtbaren Beziehung zum Nahverkehr. Im Zentrum steht die individuelle Handschrift des Fotografen im Spannungsfeld des gemeinsamen Themas. Exkursionstermine werden in der ersten Kursstunde besprochen.

262_21121	Exkursion	20 Euro
-----------	-----------	---------

Leitung: Jörg Cordes / Russel Kierstead
Termin: Mi, 23.9. bis 4.11., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum

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. Bitte mitbringen: erste eigene Fotografien

262_21125	Kurs	109 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Jörg Meier, Fotokünstler
Termin: Do, 17.9. bis 3.12., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_21125	Kurs	111 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Jörg Meier, Fotokünstler
Termin: Do, 14.2. bis 3.5., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Reden wir über Fotografie

„Reden wir über Fotografie“ ist ein Gesprächsformat für alle, die nicht nur fotografieren, sondern Fotografie auch verstehen und diskutieren möchten. Im Mittelpunkt stehen klassische Fotograf:innen und ihre Werke: An vier Abenden betrachten und besprechen wir gemeinsam herausragende Bildserien und Einzelaufnahmen, ordnen sie historisch ein und fragen, was sie uns heute noch sagen.

Das Format lebt von der aktiven Mitgestaltung der Teilnehmenden. Die Auswahl der Fotograf:innen, eigene Lieblingsbilder und mitgebrachte Fragestellungen fließen ausdrücklich in die Gestaltung der Abende ein. Es ist kein Vortrag, sondern ein gemeinsames Nachdenken über Bilder.

262_21130	Kurs	30 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Rainer Danne, Leiter vhs und Städtische Galerie
Termin: Di 29.9., 13.10., 3.11., 17.11.26, 19 – 20.30 Uhr
vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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.

262_21403	Kurs FRAUEN	98 Euro
------------------	-------------	---------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Fr, 11.9. bis 27.11., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

271_21403	Kurs FRAUEN	98 Euro
------------------	-------------	---------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Fr, 5.2. bis 23.4., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

Nähen nach Lust und Laune

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse und Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen. 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 (Zahlung vor Ort)

262_21404	Kurs	76 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Termin: Fr, 11.9. bis 11.12., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

271_21404	Kurs	92 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Gerlinde Zink, Damenschneiderin
Termin: Fr, 15.2. bis 16.4., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

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.

262_21406	Kurs	entgeltfrei
------------------	------	-------------

Leitung: Lidia Remisch, Schneidermeisterin
Termin: Di, 8.9. bis 24.11., 9 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

Typgestaltung

Schminkkurs - Natürlich schön - Hautpflege und frisches Tages-Make-up

Eine gepflegte Haut ist die Grundlage für ein natürlich schönes Make-up. In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es bei der Hautpflege ankommt und wie ein frisches, alltagstaugliches Make-up Schritt für Schritt aufgebaut wird. Wir schauen gemeinsam auf Ihre bisherige Pflege und Kosmetik: Was passt gut zu Ihrer Haut, was lässt sich vielleicht verbessern? Sie erhalten verständliche Tipps zur Hautpflege und erfahren, wie Sie Ihre natürliche Ausstrahlung mit einem leichten Make-up unterstreichen können. Anschließend zeigen wir den Aufbau eines frischen Tages-Make-ups – von einem ebenmäßigen Teint über Augenbrauen und Augen bis zu Rouge und Lippen. Unter Anleitung können die Teilnehmerinnen einzelne Schritte selbst ausprobieren und erhalten individuelle Hinweise. Eigene Pflege- oder Make-up-Produkte können gerne mitgebracht werden, gerne im Lieblingsoutfit kommen. Materialumlage ca. 5 Euro (Zahlung vor Ort). Bitte mitbringen: Spiegel, Kosmetikpinsel, eigene Pflege- und Schminkprodukte, Haarreifband, Gästehandtuch, Pausensnack, Getränk

262_21431	Workshop	35 Euro
------------------	----------	---------

Leitung: Verena Treffein, Naturkosmetikerin
Termin: Sa, 14.11., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier

271_21431	Workshop	35 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	----------	-----------------------

Leitung: Verena Treffein, Naturkosmetikerin
Termin: Sa, 27.2., 10 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Atelier



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



vhs macht gesünder!

Die Initiative „vhs macht gesünder“ des Deutschen Volkshochschul-Verbandes machen auch wir an der vhs Iserlohn uns gerne zu eigen und stellen das körperliche und psychische Wohlbefinden von allen Teilnehmenden in den Vordergrund. Unsere Gesundheitskurse laden dazu ein, Körper und Geist etwas Gutes zu tun: durch Bewegung, Entspannung, Stressabbau und eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Unter unseren zahlreichen Angeboten von Aqua- bis Zumba-Fitness sollte für alle Altersstufen etwas dabei sein!

Am Anfang des Programms steht die Theorie über Gesundheitswissen, sowohl in Vorträgen hier vor Ort als auch online in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen. Ob zum Thema Herz/Vorhofflimmern oder ein Vortrag über Longevity, hier finden Sie viele interessante Beiträge.

Weiter geht es in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW in Iserlohn mit einem Vortrag über die elektronische Patientenakte (ePA) – ein Thema, das uns alle betrifft!

Die geistige Fitness wird gefördert mit verschiedenen Kursen zum Beispiel mit Gedächtnistraining oder auch spielerisch mit Schach oder Doppelkopf.

Den größten Teil nehmen Kurse im Bereich Entspannung und Bewegung ein - neben vielen altbekannten und beliebten Kursen haben wir unter anderem Neues zum Thema Stressabbau oder auf dem Gebiet Stretching, und im Bereich Qigong bieten wir erstmalig die ganz besondere Form Hui Chun Gong an. Abgerundet wird unser Programm mit einem neuen Kurs Yoga für Ausdauersportler.

Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote sind Lehrveranstaltungen, keine Therapie. 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 und achten Sie während der Kurse auf die Signale Ihres Körpers. Unsere Kursleitungen unterstützen Sie dabei mit ihrer Fachkompetenz. 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, bereits die passende Sportkleidung zu tragen. 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

Iserlohner Gesundheitstag

In Zusammenarbeit mit dem IKZ

Auch in diesem Jahr nehmen wir am Iserlohner Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit dem IKZ teil und stellen unser neues Programm 26/27 vor. Von Aqua- bis Zumba-Fitness finden Sie zahlreiche neue und altbewährte Gesundheitsthemen. Kommen Sie gerne ins Parktheater und informieren sich vor Ort!

262_30000	Sonderveranstaltung	entgeltfrei
Leitung:	N.N.	
Termin:	Sa, 14.11., 10 - 16 Uhr	
Ort:	Parktheater Iserlohn	

Die elektronische Patientenakte (ePA) leicht erklärt!

Seit 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 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?

262_31000	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn	
Termin:	Mo, 2.11., 18 - 19.30 Uhr (Anmeldung erwünscht)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

271_31000	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Maren Behrendt, Leiterin der Verbraucherzentrale Iserlohn	
Termin:	Mo, 26.4., 18 - 19.30 Uhr (Anmeldung erwünscht)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	



Zuhause bis zuletzt - weil jeder Tag zählt

Der Palliativmedizinische Konsiliardienst im MK stellt sich vor

Ein Netz, das trägt: Im Märkischen Kreis haben sich mehrere Palliativärztinnen und -ärzte im PKD Märkischer Kreis zusammengeschlossen. Gemeinsam gewährleisten sie die spezialisierte palliative Versorgung schwerstkranker Menschen – in enger Kooperation mit den Hausärztinnen und Hausärzten sowie den örtlichen Pflegediensten.

Die Betreuung erfolgt rund um die Uhr und vorwiegend in den Regionen Menden, Hemer, Iserlohn und Letmathe.

Die Palliativmedizin richtet sich an Menschen mit lebensbedrohlichen, nicht mehr heilbaren Erkrankungen. Ihr zentrales Anliegen ist es, Lebensqualität zu erhalten und zu fördern. Schmerzen, Übelkeit, Atemnot oder andere belastende Symptome sollen bestmöglich gelindert werden, so dass Patientinnen und Patienten ihre verbleibende Zeit in größtmöglicher Würde und Selbstbestimmung verbringen können. Auch wenn vollständige Beschwerdefreiheit nicht immer erreichbar ist, gelingt es in der Regel, die Belastungen deutlich zu reduzieren.

Viele Betroffene wünschen sich, in ihrer vertrauten Umgebung – meist im eigenen Zuhause – versorgt zu werden. Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung trägt dazu bei, belastende und wiederholte Krankenhausaufenthalte möglichst zu vermeiden. Medizinische und pflegerische Probleme werden zeitnah und vor Ort geklärt.

Im Rahmen der Veranstaltung wird ein Palliativmediziner aus seiner täglichen Praxis berichten und Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen der Palliativmedizin geben.

Abschließend stellt sich der PNMK e. V. vor, vertreten durch seinen Vorstand. Der Förderverein unterstützt die palliativmedizinische Versorgung im Märkischen Kreis ehrenamtlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge – insbesondere dort, wo notwendige Leistungen nicht oder nicht ausreichend von den Krankenkassen übernommen werden.

262_31002	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Bernd Maas / Dr. med. Peter Olschewski, Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie / Palliativ-Dienst Ärztin	
Termin:	Mi, 30.9., 19 - 20.30 Uhr (Anmeldung erwünscht)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung:

In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten andauernden Herzrhythmusstörung. Vorhofflimmern ist damit eine sehr verbreitete, ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung. Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplikationen. Es gibt kaum eine Herzrhythmusstörung, für die so viele Ursachen bekannt sind wie für Vorhofflimmern: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenfehler, aber auch Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus und deutliches Übergewicht. Für die Betroffenen ist es sehr wichtig zu wissen, wie diese Rhythmusstörung behandelt werden muss und welche Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bestehen. Daher veranstaltet die Deutsche Herzstiftung ihre bundesweiten Herzwochen 2026

unter dem Motto „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“. Vor Ort informieren an diesem Abend drei ärztliche Experten über die Ursachen von Vorhofflimmern sowie über den aktuellen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

262_31003	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Dr. med. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Kath. Kliniken im MK / Dr. med. Henning Rust, Chefarzt Kardiologie, Kath. Kliniken im MK / Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin (Schwerpunkt Kardiologie), Sportmediziner	
Termin:	Mi, 25.11., 19 - 20.30 Uhr (Anmeldung erwünscht)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Fettleber - die neue Volkskrankheit

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Eine Leberzirrhose bekommt man nur von zu viel Alkohol? Weit gefehlt! Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Im schlimmsten Fall ist sie nicht mehr umkehrbar und der Patient braucht eine Lebertransplantation. Die gute Nachricht ist: Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen.

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

262_31010W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie, Klinikum St. Georg Leipzig	
Termin:	Do, 24.9., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Hüft- und Knie-Arthrose betroffen – von älteren Erwachsenen bis hin zu immer jüngeren Betroffenen. Wenn schmerzlindernde Medikamente, entzündungshemmende Mittel und andere Behandlungen wie Physiotherapie nicht mehr die gewünschte Wirkung zeigen, stellt sich die Frage: Kann ein künstliches Gelenk Abhilfe schaffen? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Arthrose die Gelenke beeinflusst und welche Therapieoptionen es gibt. Wir erklären Ihnen, wann ein Gelenkersatz sinnvoll ist und welche Chancen eine Prothese bieten kann. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf den operativen Möglichkeiten: Wir stellen Ihnen verschiedene Prothesentypen für das Hüft- und Kniegelenk und muskelschonende Operationstechniken vor und zeigen Ihnen, welche Erfolge mit einem Gelenkersatz erzielt werden können.

262_31011W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Fritz Thorey	
Termin:	Do, 15.10., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

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

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

262_31012W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Anne Neuber	
Termin:	Do, 22.10., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Fit bis ins hohe Alter - Das Essen und das Leben der Hundertjährigen

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Es gibt gewisse Regionen auf der Welt, die so genannten „Blue Zones“, in welchen überdurchschnittlich viele Menschen hundert Jahre und älter werden – und das meist bei guter Gesundheit. Diese befinden sich weit verstreut auf der ganzen Welt, wie zum Beispiel in Italien auf Sardinien, auf Okinawa in Japan, aber auch in Amerika. Doch was haben die Menschen in diesen Regionen gemeinsam? Eine wichtige Gemeinsamkeit ist die Ernährung, die zu einem Großteil aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln besteht, aber nicht ausschließlich. In jedem Fall kommt der Genuss nicht zu kurz. In diesem Seminar schauen wir uns die Ernährung, aber auch den Lebensstil der Menschen in den Blue Zones an. Welche Nahrungsmittel helfen ihnen, gesund und fit zu bleiben? Welche Gewohnheiten tragen außerdem dazu bei? Und wie lässt sich das alles auf unseren Alltag übertragen?

262_31013W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Sabrina Fessler	
Termin:	Mi, 4.11., 19 - 19.45 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Harninkontinenz

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Harninkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Blasenschwäche“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 9 - 10 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer. Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Harninkontinenz aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal, sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist.

262_31014W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Markus Hübner	
Termin:	Do, 19.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Gesund älter werden im Beruf

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Fragen Sie sich manchmal: Werde ich bis zur Rente gesund genug bleiben, um meinen Job zu machen? Viele treibt diese Frage um. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie: Was die Arbeitsforschung über gesundes Älterwerden im Beruf und langfristige Arbeitsfähigkeit weiß und wie wir diese Erkenntnisse im ganz normalen Berufsalltag leicht umsetzen können. Sie hören, was sich mit dem Alter in Bezug auf unser Gedächtnis, unsere Leistungskraft und andere beruflich relevante Fähigkeiten tatsächlich verändert und was nicht. Sie erfahren, wie Sie mit den Veränderungen, die wir gemeinhin als „Verlust“ empfinden geschickt umgehen. Sie hören auch, welche dieser Veränderungen ein Gewinn sind und erkennen Ihre ganz persönlichen Gewinne des Älterwerdens im Beruf. Sie erfahren, was Menschen mit 50+, die sich auch nach 20, 30 und mehr Jahren im Beruf noch wohl fühlen, konkret dafür getan haben.

262_31015W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Carola Kleinschmidt	
Termin:	Mi, 25.11., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Niereninsuffizienz

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

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

262_31016W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Jörg Latus	
Termin:	Do, 3.12., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

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

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

262_31017W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk	
Termin:	Do, 10.12., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	



Behandlung von Schulter-, Knie- und Hüftarthrose

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Unter Gelenkschmerzen auf Grund diagnostizierter Arthrose leiden etwa 10 – 20 Prozent der Bevölkerung.

Ob steife Schulter, schmerzendes Knie oder blockierte Hüfte – Gelenkbeschwerden schränken den Alltag massiv ein. Doch wann hilft eine konservative Therapie, und wann ist eine Operation der richtige Weg?

In unserem Informationsvortrag beleuchtet Dr. med. Christian Grasselli, Chefarzt des Endoprothetikzentrums des Medizin Campus Bodensee das gesamte Spektrum moderner Behandlungsmethoden.

Erfahren Sie mehr über gezielte Injektionen sowie über präzise, minimalinvasive chirurgische Eingriffe.

262_31018W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Dr. med. Christian Grasselli	
Termin:	Di, 12.1., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen

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

262_31019W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Kim Reinemuth	
Termin:	Mi, 20.1., 19 - 20 Uhr	
Ort:	Online-Teilnahme	

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)

262_31100	Kurs	77 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Mi, 23.9. bis 9.12., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_31100	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Mi, 17.2. bis 21.4., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

262_31101	Kurs	77 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Do, 24.9. bis 10.12., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_31101	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Do, 18.2. bis 22.4., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

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)

262_31102	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Di, 8.9. bis 19.1., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36,	

271_31102	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Di, 23.2. bis 29.6., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

262_31103	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Di, 15.9. bis 26.1., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

271_31103	Kurs	69 Euro
Leitung:	Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.	
Termin:	Di, 2.3. bis 6.7., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Einsteiger

Dieser Kleingruppen-Kurs richtet sich an Menschen, die bisher keine Erfahrung mit dem Gehirntraining 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 Entspannungselemente. 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)

262_31104	Kurs	85 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin: Mo, 28.9. bis 11.1., 14.30 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_31104	Kurs	69 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Heidemarie Wiesner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin: Mo, 1.3. bis 3.5., 14.30 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spaß am Schach - Einstiegskurs

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 Anfängern und Fortgeschrittenen.

262_31200	Kurs	68 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie
Termin: Do, 5.11. bis 17.12., 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spaß am Schach - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder (ab 10 Jahren und in Begleitung), die Interesse am Schachspiel haben und die Spielregeln bereits in Grundzügen 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 Merkgeregeln können Sie schnell weitere Fortschritte machen und Ihr strategi-

sches Denken schärfen.

Der Dozent ist ein passionierter Schachspieler mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Anfängern und Fortgeschrittenen.

271_31200	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie
Termin: Do, 14.1. bis 4.3., 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Doppelkopf - Hochzeit mit Karlchen und Fuchs für Fortgeschrittene

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.

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Doppelkopfspieler, das heißt für die Doppelkopfspieler, die den ersten Kurs belegt haben oder schon Erfahrungen im privaten Bereich oder einem Verein gewonnen haben.

Was wird vermittelt? Ausrechnen mit wie vielen Stichen habe ich eine Ansage (Kontra oder RE)? Wie berechne ich meinen Solo? Und noch weitere Feinheiten, die das Doppelkopfspielen einfacher machen. Ralf Wallutis, Leiter dieses Kurses, bringt umfangreiche Erfahrung im Doppelkopfspiel mit. Er ist Vorstandsvorsitzender des Deutschen Doppelkopf Verbandes und bringt dieses Spiel sowohl 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).

262_31210	Kurs	55 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Ralf Wallutis, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Doppelkopf Verbandes
Termin: Di, 8.9. bis 12.1., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_31210	Kurs	55 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Ralf Wallutis, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Doppelkopf Verbandes
Termin: Di, 2.2. bis 25.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Entspannung und Selbstfürsorge

Zur Ruhe kommen und Kraft tanken durch Meditation und Achtsamkeit

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. Durch die Konzentration auf Ihren Körper, Atemübungen, verschiedene Formen der Meditation und kleine Achtsamkeitsübungen erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen können, um 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

262_32150	Kurs (Kleingruppe)	68 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 29.9. bis 8.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



271_32150 Kurs (Kleingruppe) 68 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 2.2. bis 13.4., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_32151 Kurs (Kleingruppe) 68 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 29.9. bis 8.12., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_32151 Kurs (Kleingruppe) 68 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 2.2. bis 20.4., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_32152 Kurs (Kleingruppe) 68 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 27.4. bis 29.6., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_32153 Kurs (Kleingruppe) 68 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: Di, 27.4. bis 29.6., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_32155 Workshop 35 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: So, 27.9., 11 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_32155 Workshop 35 Euro

Leitung: Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin
Termin: So, 14.2., 11 - 16 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Stressabbau und innere Ruhe

Hier erleben die Teilnehmenden einen ganzheitlichen Zugang zu mehr Ruhe und Verbindung durch Atem, meditative Bewegung und geführte Körperreisen.

Breathwork hilft, Stress abzubauen und das Nervensystem zu regulieren. Sanfte, intuitive Bewegung unterstützt dabei, wieder mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen. Teilweise sorgen Kopfhörer für eine besonders intensive und persönliche Erfahrung. Nach den Sessions kehrt Ruhe ein. Nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper. Gedanken treten in den Hintergrund, der Atem wird tiefer und man spürt sich selbst wieder klarer.

Ideal auch für körperlich eingeschränkte Menschen.

Hinweis: Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

262_32170 Kurs (Kleingruppe) 47 Euro

Leitung: Nathalie Cebulla, Somatische Atem- und Tanzpädagogin
Termin: Do, 17.9. bis 26.11., 18 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_32170 Kurs (Kleingruppe) 47 Euro

Leitung: Nathalie Cebulla, Somatische Atem- und Tanzpädagogin
Termin: Do, 11.2. bis 22.4., 18 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Authentisch und zufrieden leben

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen unter <https://www.nlp-impulse.com>, T: 0160 . 97708876.

Menschen, die nach ihren Werten leben, wirken authentisch und zufrieden. Doch was ist Ihnen wirklich wichtig? Werte wie Freiheit, Zugehörigkeit oder Sicherheit beeinflussen unser Denken und Handeln – oft unbewusst und in unterschiedlicher Gewichtung. In diesem Kurs setzen Sie sich mit Ihrer persönlichen Werthierarchie auseinander und erkennen, wie diese Ihre Entscheidungen und Beziehungen prägt. Sie lernen, Unterschiede zwischen eigenen und fremden Werten besser zu verstehen und bewusster damit umzugehen. Mit Methoden aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) erforschen Sie Ihre zentralen Werte und entwickeln mehr Klarheit, um stimmige Entscheidungen zu treffen und zufriedener zu leben.

262_32205 Seminar 29 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Di, 6.10., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Leben in Balance durch gutes Energiemanagement

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen unter <https://www.nlp-impulse.com>, T: 0160 . 97708876. In Zeiten hoher Arbeitsbelastung wird es immer wichtiger, die eigene Energie bewusst zu steuern. In diesem 3-stündigen Abendkurs lernen Sie praxisnahe NLP-Methoden, um Ihre Konzentration zu stärken, mit Stress besser umzugehen und Ihre Balance zu verbessern.

Inhalte:

- Grundlagen des Energiemanagements
- NLP-Techniken zur Aktivierung von Ressourcen
- Umgang mit Arbeitsverdichtung und mentaler Belastung
- Übungen für mehr Fokus, Klarheit und Selbstregulation

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Energie und Balance im Alltag gezielt verbessern möchten.

262_32206 Seminar 29 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Mo, 23.11., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Die Selbststeuerung verbessern mit NLP

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen unter <https://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876. Vielleicht möchten Sie lernen, auch in stressigen Situationen klar zu bleiben, bewusst zu handeln und die eigenen Reaktionen gezielt zu steuern? In diesem Kurs erproben Sie wirksame Methoden aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), die Ihnen dabei helfen, Herausforderungen zu meistern, die Selbststeuerung im Alltag zu stärken und Ihre psychische Stabilität zu verbessern.

Inhalte

- Eigene Denkmuster und Reaktionen erkennen
- Emotionen gezielt regulieren
- Innere Ressourcen aktivieren
- Klarer und bewusster handeln

Bringen Sie bitte eigene Themen und Lust zum Experimentieren mit.

271_32210 Seminar 29 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin
Termin: Di, 2.2., 19 - 21.15 Uhr
Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Mit NLP-Mindset Beziehungen verbessern

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut NLP-IMPULSE. Weitere Informationen unter <https://www.nlp-impulse.com>, Fon 0160-97708876.

Das richtige Mindset wirkt Wunder... und mental wird zu real. Indem wir uns das Bild einer Person auf günstige Weise vorstellen, geben wir der Beziehung eine Chance, sich zu verbessern.

Eine Person steht mir nahe... konfrontiert mich... steht mir zur Seite... stärkt mir den Rücken... sitzt mir im Nacken... Das alles sind Raumkoordinaten. Unser Gehirn bildet Beziehungen und deren Bedeutung für uns im mentalen Raum ab. Wenn wir die Beziehung zu einem Menschen verändern/ verbessern möchten, so sollten wir uns diese Person auf eine neue Weise an einer neuen Stelle in unserem geistigen Raum vorstellen. Am besten in der Nähe von Menschen, mit denen wir bereits eine gute Beziehung pflegen. Wie das genau geht erfahren Sie im Seminar. Bringen Sie Spaß am Experimentieren mit.

271_32211	Seminar	29 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin	
Termin:	Di, 25.5., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

Bend Your Body - Mend Your Mind

Nehmen Sie eine bewusste Auszeit

Dieser Kurs steht unter dem Ansatz „Bend Your Body, Mend Your Mind“ und hilft der Entspannung, der Beweglichkeit und der Mobilität durch abwechslungsreiche Ganzkörper-Dehnungen mit bewusster Atmung und achtsamen Momenten. Dazu kommen Übungen für Rücken, Schultern, Beine, Hüfte und Nacken.

Im Fokus stehen Mobilität, ein besseres Körpergefühl und die Freude daran, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Ziel ist mehr Beweglichkeit, mehr Körperbewusstsein und eine bewusste Auszeit vom Alltag zu nehmen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und offen dafür sind, ihren Körper auf neue Weise kennenzulernen. Eine gewisse Grundfitness ist hilfreich, besondere Vorkenntnisse sind jedoch nicht notwendig. Bitte mitbringen: Matte, Kissen oder Yoga Block, bequeme Kleidung, Getränk

262_32300	Kurs (Kleingruppe)	33 Euro
Leitung:	Kristiane Cordes, Pflegeentwicklerin (Bachelor of Arts in psychischer Gesundheit)	
Termin:	Mi, 2.12. bis 27.1., 19 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_32300	Kurs (Kleingruppe)	33 Euro
Leitung:	Kristiane Cordes, Pflegeentwicklerin (Bachelor of Arts in psychischer Gesundheit)	
Termin:	Mi, 17.2. bis 7.4., 19 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Meditation für Einsteiger

Für viele Menschen bedeutet Meditation der Versuch, in der Stille zu sitzen und sämtliche Gedanken auszuschalten. „Das schaffe ich sowieso nicht!“ werden Sie vielleicht denken.

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

262_32400	Workshop	35 Euro
Leitung:	Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin	
Termin:	So, 8.11., 11 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_32400	Workshop	35 Euro
Leitung:	Martina Erlemann, Pädagogin, Gesundheitsberaterin und Achtsamkeitstrainerin	
Termin:	Sa, 13.2., 11 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

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

262_32500	Workshop	20 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Fr, 13.11., 14 - 18 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_32500	Workshop	20 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Fr, 19.3., 14 - 18 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	





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

262_32505	Workshop	29 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Sa, 10.10. und So, 11.10., 10 - 13 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Alles aus dem Kopf und von der Seele schreiben - Fokus Biographisches Schreiben

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Geschichte in sich – mit prägenden Momenten, bedeutsamen Begegnungen und Wendepunkten, die das Leben geformt haben. Manchmal lohnt es sich, innezuhalten und diese Geschichte zu Papier zu bringen. Im biographischen Schreiben geht es darum, Erinnerungen festzuhalten, Vergangenes zu ordnen und dem eigenen Lebensweg nachzuspüren. Das Aufschreiben hilft nicht nur, Erlebtes zu bewahren, sondern auch, es aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und Zusammenhänge zu erkennen. Sie entdecken gemeinsam verschiedene Wege des biographischen Schreibens – von Kindheitserinnerungen über prägende Lebensphasen bis hin zu persönlichen Wendepunkten. Der Workshop kombiniert theoretische Inputs mit praktischen Schreibübungen und interaktiven Austausch in der Gruppe. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (verschiedene Stifte und Papier), Getränk

271_32507	Workshop	37 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Sa, 17.4. und So, 18.4., 10 - 13 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Alles aus dem Kopf und von der Seele schreiben - Der Schreibkreis

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. Sie entdecken verschiedene Wege, wie das Schreiben helfen kann, innere Klarheit zu gewinnen und emotionale Herausforderungen zu verarbeiten. Belastende Gedanken, die unablässig kreisen, Situationen, die einen immerzu beschäftigen – all das lässt sich „bändigen“, indem man es zu Papier bringt. Der Schreibkreis gibt Gelegenheit, regelmäßig gemeinsam zu schreiben. Er verbindet praktische Schreibimpulse mit dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe und gibt Raum für das eigene Schreiben. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (verschiedene Stifte und Papier), Getränk

262_32510	Kurs	35 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Fr, 25.9.+16.10.+13.11.+18.12.26+15.1.27 von 18.30-20.00 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_32510	Kurs	41 Euro
Leitung:	Lidija Tesche, Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Termin:	Fr, 19.2.+12.3.+9.4.+14.5.+11.6.+2.7.27 von 18.30-20.00 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	



Iserlohner **Gesundheitstag**
präsentiert vom IKZ



**EINTRITT
FREI**

**Parktheater
Iserlohn**

14.

**NOVEMBER
2026**

10 bis 16 Uhr

PREMIUM PARTNER



DIE MESSE FÜR GESUNDHEIT!

- Experten-Vorträge
- (Mitmach-) Angebote rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Fitness

**JETZT
TERMIN
VORMERKEN**



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



**Kostenlose Parkmöglichkeiten
für Besucher**



Die Lokalzeitung.
GEDRUCKT UND DIGITAL

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 Faszientraining, lernen die Teilnehmenden mögliche Zusammenhänge kennen und üben, wie sie Beschwerden vorbeugen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

262_32755	Seminar	19 Euro
Leitung:	Thomas Bergfeld, Orthopädietechnikermeister	
Termin:	Do, 26.11., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_32755	Seminar	19 Euro
Leitung:	Thomas Bergfeld, Orthopädietechnikermeister	
Termin:	Do, 18.2., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

AUGEN-Akupressur und Augen yoga

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 Sie 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 Teilnehmenden 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. 3 Euro Materialumlage (vor Ort zu bezahlen)

271_32760	Seminar	35 Euro
Leitung:	Radka Frankenberger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurveda-Beraterin	
Termin:	Sa, 13.3., 12 - 15.45 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 Verzehrs für eine kurze Dauer, das gemeinsame Erleben und der Austausch in der Gruppe sowie die langjährige Fasten-Erfahrung als Fastenbegleiterin unterstützen dabei.

Zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

262_32800	Kurs	120 Euro
Leitung:	Iris Rademacher, Coach ProC	
Termin:	Mi, 30.9., 18-20 Uhr (Vorbereitungsabend) + Mo, 5.10., 18-20 Uhr + Di, 6.10., 18-20 Uhr + Do., 8.10., 18-20 Uhr + Fr., 9.10., 18-20 Uhr + Sa, 10.10., 9-11 Uhr + Do, 15.10., 18-20 Uhr	
Ort:	Lifecoaching, Erikastrasse 12, 58640 Iserlohn	

Neustart und Leichtigkeit

Fit in den Frühling mit Buchinger Fasten

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.

Zzgl. 10 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

271_32800	Kurs	120 Euro
Leitung:	Iris Rademacher, Coach ProC	
Termin:	Do, 25.2., 18-20 Uhr (Vorbereitungsabend) + Mo, 1.3., 18-20 Uhr + Di, 2.3., 18-19.30 Uhr + Do., 4.3., 18-19.30 Uhr + Fr., 5.3., 18-19.30 Uhr + Sa, 6.3., 9-11 Uhr + Mi, 10.3., 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

262_33222	Kurs	95 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 10.9. bis 14.1., 9.30 - 11 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_33222	Kurs	113 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 4.2. bis 1.7., 9.30 - 11 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
262_33223	Kurs	95 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 10.9. bis 14.1., 15.45 - 17.15 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	
271_33223	Kurs	113 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 10.9. bis 1.7., 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 Sport- oder Hausschuhe, Handtuch, Theraband falls vorhanden

262_33240	Kurs	50 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 10.9. bis 14.1., 11.15 - 12 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_33240	Kurs	59 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 4.2. bis 1.7., 11.15 - 12 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

262_33245	Kurs	50 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 10.9. bis 14.1., 14.45 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	
271_33245	Kurs	59 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Do, 4.2. bis 1.7., 14.45 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36	

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 Rundumpaket, abgestimmt auf alle Teilnehmenden ab 60 Jahren!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Nackenrolle oder Kissen

262_33270	Kurs	65 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Mi, 9.9. bis 20.1., 16.55 - 17.55 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_33270	Kurs	85 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Mi, 3.2. bis 30.6., 16.55 - 17.55 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



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

262_33300	Kurs (Kleingruppe)	50,50 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 11 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_33300	Kurs (Kleingruppe)	78,50 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 3.2. bis 7.7., 11 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Qigong, Taiji und Yoga

Taiji-Qigong, „Qigong-Harmonie in 18 Figuren“

Ein Leben lang beweglich sein 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). An diesem Kurstag wollen wir das Taiji-Qigong, „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, Nervosität). Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Sie werden in sitzender, stehender und bewegter Form ausgeführt. Übungen aus dem „Stillen Qigong“ werden durch Klangschalenklänge begleitet und in ihrer Wirkung verstärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen und für die gemeinsame Mittagspause einen kleinen Imbiss sowie Getränk

262_33521	Kurs	53 Euro
Leitung:	Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, Qigong/Taiji-Lehrerin	
Termin:	Sa, 7.11., 9.30 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Qigong - Übungen für das Herz

Ist das Herz in Harmonie, ist der ganze Körper in Harmonie. In der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entspricht das Herz dem Kaiser: so wie der Kaiser (im alten China) über das Wohlbefinden seines Volkes bestimmt, so bestimmt das Herz über das Wohlbefinden unseres Körpers. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich speziell um das eigene Herz zu kümmern. Dies wollen wir an diesem Samstag tun. Dazu werden spezielle Körperübungen aus dem „Herz-Qigong“ und die „Wudan Meisterübung“ vorgestellt. Diese und andere Übungen können die Herzfunktion regulieren. In der TCM weiß man, dass das Herz auch die Gedanken steuert. In einer Klangschalenmeditation können Sie Gedanken und Geist zur Ruhe bringen. Ich lade Sie ein, in die Stille zu gehen, die das Herz nährt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen und für die gemeinsame Mittagspause einen kleinen Imbiss sowie Getränk

271_33522	Kurs	53 Euro
Leitung:	Hilde Hunger, Dipl.-Sozialpädagogin, 'Qigong/Taiji-Lehrerin	
Termin:	Sa, 13.3., 9.30 - 15.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qigong-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

262_33540	Kurs	75 Euro
Leitung:	Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin	
Termin:	Mo, 14.9. bis 30.11., 15.45 - 17.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_33540	Kurs	89 Euro
Leitung:	Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin	
Termin:	Mo, 15.2. bis 24.5., 15.45 - 17.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

262_33545	Kurs	75 Euro
Leitung:	Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin	
Termin:	Mo, 14.9. bis 30.11., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_33545	Kurs	89 Euro
Leitung:	Elke Seesing, Pädagogin, Qigonglehrerin	
Termin:	Mo, 15.2. bis 24.5., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Qigong - Hui Chun Gong - die Rückkehr des Frühlings

Hui Chun Gong - eine spezielle, leicht erlernbare Art von Qigong-Übungen

Diese chinesischen Gesundheitsübungen gehören zum medizinischen Schatz der chinesischen Bewegungstherapie.

Die Übungen können

- Durchblutung und Stoffwechsel anregen
- Die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Das Hormonsystem positiv beeinflussen
- Beschwerden des Bewegungsapparates lindern
- Den Blutdruck positiv beeinflussen
- Wechseljahresbeschwerden lindern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Getränk

262_33560	Kurs	96 Euro
Leitung:	Marina Schmidt, Entspannungstherapeutin	
Termin:	Do, 10.9. bis 17.12., 16 - 17.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_33560	Kurs	117 Euro
Leitung:	Marina Schmidt, Entspannungstherapeutin	
Termin:	Do, 11.2. bis 24.6., 16 - 17.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

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 Teilnehmenden 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

262_33605	Kurs	65 Euro
Leitung:	Elke Rau, Yoga-Lehrerin BDY/EYU	
Termin:	Di, 22.9. bis 8.12., 11 - 12.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_33605	Kurs	113 Euro
Leitung:	Elke Rau, Yoga-Lehrerin BDY/EYU	
Termin:	Di, 2.2. bis 22.6., 11 - 12.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



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, ermöglicht 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

262_33610	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Di, 8.9. bis 8.12., 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_33611	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Mi, 9.9. bis 9.12., 11.15 - 12.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33610	Kurs	89 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Di, 6.4. bis 13.7., 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33611	Kurs	89 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Mi, 7.4. bis 14.7., 11.15 - 12.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_33615	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Fr, 4.9. bis 11.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33615	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Francisca Santos, Yogalehrerin
Termin: Fr, 9.4. bis 16.7., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_33624	Kurs	71 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Termin: Mo, 7.9. bis 7.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33624	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Termin: Mo, 1.2. bis 24.5., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_33625	Kurs	71 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Termin: Mo, 7.9. bis 7.12., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33625	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Petra Paschalidis, Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin
Termin: Mo, 1.2. bis 24.5., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Sanft in den Tag mit Yoga

Starten Sie ruhig und beweglich in den Morgen. Dieser Kurs richtet sich besonders an Frauen (und Männer) ab 50 sowie an alle mit und ohne Yoga-Erfahrung.

Mit sanften Dehnübungen, einfachen Bewegungen und bewusster Atmung wecken wir den Körper und können Verspannungen lösen - ganz ohne anstrengende oder komplizierte Übungen. Die Einheiten sind leicht umsetzbar und helfen Ihnen, mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen. Ohne Leistungsdruck – einfach ankommen, bewegen und wohlfühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen

262_33626	Kurs (Kleingruppe)	96 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin
Termin: Di, 8.9. bis 15.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_33626	Kurs (Kleingruppe)	110 Euro
------------------	--------------------	----------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin
Termin: Di, 9.2. bis 8.6., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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, sodass 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

262_33628	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin
Termin: Do, 10.9. bis 17.12., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33628	Kurs	113 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Susanne Gatzke, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin, Yogalehrerin
Termin: Do, 11.2. bis 8.7., 19 - 20.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

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

262_33635	Kurs	71 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Di, 8.9. bis 8.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33635	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Di, 2.2. bis 1.6., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_33636	Kurs	71 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Mi, 9.9. bis 9.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33636	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Kaulisch, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Yin-Yoga in Kombination mit dem tibetischen Heilyoga und Klängen

Steigen Sie für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad des Alltags und probieren Sie zwei sehr geschätzte Yoga-Richtungen aus.

Yin-Yoga repräsentiert die weibliche Energie, die uns 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.

Tibetisches Heilyoga ist eine jahrtausendealte Bewegungslehre aus den Klöstern Tibets, die Körper, Geist und Energie durch sanfte, fließende Bewegungen harmonisiert.

Es basiert auf der tibetischen Medizin und zielt darauf ab, Blockaden in den Energiekanälen zu lösen, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Der Nachmittag wird begleitet von wohltuender Entspannungsmusik, Mantras und entspannenden Tönen einiger Klanginstrumente. Wir werden mit passenden Lauten, Tönen und Vokalen die Wirkung der Übungen unterstützen und verstärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, 2-3 Kissen, Yogablöcke und ein Yoga-Kissen (falls vorhanden)

262_33701	Seminar	35 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Radka Frankenberger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, zertifizierte Ayurveda-Beraterin
Termin: Sa, 7.11., 12 - 15.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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

262_33710	Kurs	71 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Beate Prins, Yogalehrerin, Diplom-Sozialpädagogin
Termin: Do, 10.9. bis 17.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33710	Kurs	89 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Beate Prins, Yogalehrerin, Diplom-Sozialpädagogin
Termin: Do, 4.2. bis 3.6., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Yoga für Ausdauersportler

Mit erhöhter Beweglichkeit, verbesserter Stabilität und Verletzungsprävention zu mehr Leichtigkeit beim Sport.

Dieser Yogakurs richtet sich speziell an Läuferinnen, Läufer und andere Ausdauersportler, die ihre Leistung verbessern, Verletzungen vorbeugen und ihrem Körper einen optimalen Ausgleich zum Training bieten möchten. Mit gezielten Yogaübungen fördern wir die Mobilität von Hüfte, Rücken und Schultern, verbessern die Flexibilität und Kraft der Beinmuskulatur und stärken gleichzeitig die Körpermitte.

Dabei kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Kombiniert mit bewusster Atemtechnik wird Stress abgebaut und die Regeneration unterstützt.

Der Kurs ist für sportlich aktive Personen ohne körperliche Einschränkungen geeignet. Yoga Erfahrung wird hier nicht zwingend vorausgesetzt, es erfolgt eine gezielte Anleitung durch den Dozenten.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke für Entspannungslagen (Savasana), Getränk

262_33750	Kurs (Kleingruppe)	68 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Christoph Susek, Yogalehrer
Termin: Mo, 5.10. bis 14.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33750	Kurs (Kleingruppe)	75 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Christoph Susek, Yogalehrer
Termin: Mo, 1.2. bis 26.4., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Die heilsame Kraft des Lachens - Lachyoga

Spüren Sie die wohlthuende 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 Seminars.

Mehr Infos unter: praevention-und-lachyoga.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

262_33900	Seminar	25 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin
Termin: Sa, 7.11., 11 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_33900	Seminar	25 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin
Termin: Sa, 17.4., 11 - 14 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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 Flexibilitäts-, 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

262_34000	Kurs	57,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 10.9. bis 28.1., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_34000	Kurs	64,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 11.2. bis 1.7., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_34001	Kurs	54 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 20 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_34001	Kurs	64,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 9.2. bis 22.6., 20 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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

262_34003	Kurs	53 Euro
Leitung:	Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor	
Termin:	Di, 8.9. bis 19.1., 18 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_34003	Kurs	65 Euro
Leitung:	Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor	
Termin:	Di, 2.2. bis 6.7., 18 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
262_34004	Kurs	53 Euro
Leitung:	Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor	
Termin:	Fr, 11.9. bis 22.1., 17 - 17.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_34004	Kurs	59 Euro
Leitung:	Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor	
Termin:	Fr, 5.2. bis 2.7., 17 - 17.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

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

262_34100	Kurs (Kleingruppe)	50,50 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 10 - 10.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_34100	Kurs (Kleingruppe)	78,50 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 3.2. bis 7.7., 10 - 10.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
262_34101	Kurs	83 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_34101	Kurs	131 Euro
Leitung:	Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin	
Termin:	Mi, 3.2. bis 7.7., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

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



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

262_34205	Kurs	35 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mo, 7.9. bis 30.11., 9.45 - 10.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_34205	Kurs	50 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin:	Mo, 1.2. bis 7.6., 9.45 - 10.30 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Rundum Rücken Fit

Ein gesunder Rücken braucht nicht nur eine starke Rückenmuskulatur, sondern auch ein stabiles muskuläres Umfeld. Im 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

262_34206	Kurs	40 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin:	Di, 15.9. bis 8.12., 10 - 10.45 Uhr
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

271_34206	Kurs	40 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin:	Di, 2.2. bis 20.4., 10 - 10.45 Uhr
Ort:	vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

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

262_34300	Kurs	65 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Do, 17.9. bis 3.12., 16 - 16.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_34300	Kurs	65 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Do, 11.2. bis 29.4., 16 - 16.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_34301	Kurs	65 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Do, 17.9. bis 3.12., 17 - 17.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_34301	Kurs	65 Euro
-----------	------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Do, 11.2. bis 29.4., 17 - 17.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Feldenkrais® Workshop - Schulterblätter

Mit Hilfe der Feldenkrais® Methode nehmen wir Kontakt zu unseren Schulterblättern auf, und wir sprechen unsere Schlüsselbeine sowie unser Brustbein an. Dabei lässt uns Feldenkrais® durch die Verbindung von Wahrnehmen und achtsamen Bewegungen ohne Anstrengung zu einer größeren Handlungsfreiheit und Bewegungsqualität finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, Wollsocken, kleines, flaches Kissen, Handtuch

262_34302	Workshop	35 Euro
-----------	----------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Sa, 26.9., 11 - 14 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Feldenkrais® Workshop - Hüftgelenke

Feldenkrais® bietet uns die Möglichkeit, unsere Hüftgelenke zu entdecken. Dies ist nicht einfach: da sie im Becken liegen, sind sie gar nicht so leicht zu bestimmen.

Es gelingt, indem wir eine Verbindung von der Wirbelsäule bis zu den Fersen herstellen, und mit minimalen Bewegungen lässt sich der Zugang zu ihnen finden.

Bewegliche Hüftgelenke bieten der Wirbelsäule, den Kniegelenken und den Fersen mehr Freiheit in der Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, Wollsocken, kleines, flaches Kissen, Handtuch

262_34303	Workshop	35 Euro
-----------	----------	---------

Leitung:	Eva-Maria Küffner, Feldenkraispädagogin, Mitglied im FVD-Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Termin:	Sa, 10.10., 11 - 14 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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

262_34400	Kurs	57,50 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Mi, 9.9. bis 20.1., 18 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_34400	Kurs	75 Euro
Leitung:	Marion Babin, Reha-Trainerin B-Lizenz Orthopädie	
Termin:	Mi, 3.2. bis 30.6., 18 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

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

262_34915	Kurs	43,50 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Mo, 7.9. bis 30.11., 10 - 10.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_34915	Kurs	47 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Mo, 15.2. bis 24.5., 10 - 10.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
262_34916	Kurs	43,50 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Mo, 7.9. bis 30.11., 11 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_34916	Kurs	47 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Mo, 15.2. bis 24.5., 11 - 11.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
262_34917	Kurs	43,50 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Fr, 11.9. bis 4.12., 14 - 14.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_34917	Kurs	47 Euro
Leitung:	Christoph Broschk, Trainer für Sportrehabilitation / Ernährungsberater	
Termin:	Fr, 12.2. bis 21.5., 14 - 14.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Fitness

Pilates Plus Flow -

Kraft trifft Beweglichkeit

Starker Körper, fließende Bewegung! Dieser Kurs kombiniert ein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit den geschmeidigen, kontrollierten Elementen des Pilates. Wir kräftigen gezielt die gesamte Tiefenmuskulatur, lösen Verspannungen und verbessern spürbar Ihre Haltung sowie Flexibilität. Dynamisch, effektiv und der ideale Mix, um nach dem Alltag den Akku wieder aufzuladen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

262_35030	Kurs	35 Euro
Leitung:	Lara Schorlemmer, Fachtrainerin für Sportrehabilitation, Übungsleiterin C	
Termin:	Di, 29.9. bis 15.12., 16.15 - 17 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_35030	Kurs	38 Euro
Leitung:	Lara Schorlemmer, Fachtrainerin für Sportrehabilitation, Übungsleiterin C	
Termin:	Di, 2.2. bis 27.4., 16.15 - 17 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

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

262_35040	Kurs	75 Euro
Leitung:	Elke Hoffmeyer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin DVGS e.V., Pilates Trainerin, Ernährungsberaterin nach westlicher und traditioneller Chin. Diätetik (TCM)	
Termin:	Mi, 16.9. bis 2.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_35040	Kurs	75 Euro
Leitung:	Elke Hoffmeyer, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin DVGS e.V., Pilates Trainerin, Ernährungsberaterin nach westlicher und traditioneller Chin. Diätetik (TCM)	
Termin:	Mi, 3.2. bis 21.4., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	





Pilatestraining

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 Pilatestraining 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

262_35061	Kurs	40 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin: Do, 17.9. bis 3.12., 19.30 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35061	Kurs	40 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Lilian-Felicitas Prudlo, Bachelor Fitnessökonomie
Termin: Do, 4.2. bis 22.4., 19.30 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Pilates

Pilates - ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das 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

262_35080	Kurs	40 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 9.9. bis 25.11., 17.50 - 18.35 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35080	Kurs	57,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 17.50 - 18.35 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_35090	Kurs	40 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 9.9. bis 25.11., 16.55 - 17.40 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35090	Kurs	57,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Robin Arndt, Fitnesstrainer und Heilpraktiker
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 16.55 - 17.40 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_35100	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi, 9.9. bis 2.12., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35100	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_35101	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi, 9.9. bis 2.12., 10.30 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35101	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 10.30 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_35104	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Lara Schorlemmer, Fachtrainerin für Sportrehabilitation, Übungsleiterin C
Termin: Di, 29.9. bis 15.12., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35104	Kurs	38 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Lara Schorlemmer, Fachtrainerin für Sportrehabilitation, Übungsleiterin C
Termin: Di, 2.2. bis 27.4., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

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

262_35110	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo, 7.9. bis 30.11., 10.45 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35110	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Cornelia Jürgens, Gymnastiklehrerin
Termin: Mo, 1.2. bis 7.6., 10.45 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

POUND®-Fitness

Anstelle von Musik hören, werden Sie selbst die Musik in diesem herausfordernden 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. Sie erlernen systematisch Bewegungsabläufe und die Grundlagen eines gesunden Lebensstils, die Sie auch zu Hause selbstständig weiterführen können – ein Angebot, das Körper, Geist und Wohlbefinden stärkt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Zzgl. 2 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen.

262_35155	Kurs	47 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35155	Kurs	56 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 9.2. bis 22.6., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_35156	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 10.9. bis 28.1., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35156	Kurs	56 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Do, 11.2. bis 1.7., 18 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 Lateinamerikanischen Rhythmen bis hin zu Pop trifft jeden Geschmack.

Sie erlernen systematisch Bewegungsabläufe und die Grundlagen eines gesunden Lebensstils, die Sie auch zu Hause selbstständig weiterführen können – ein Angebot, das Körper, Geist und Wohlbefinden stärkt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, evtl. Handtuch

262_35260	Kurs	49 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Katrin Arendt, Salsation® Basic Instructor
Termin: Mi, 9.9. bis 2.12., 20.10 - 21.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35260	Kurs	69 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Katrin Arendt, Salsation® Basic Instructor
Termin: Mi, 3.2. bis 2.6., 20.10 - 21.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Zumba®-Fitness

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen. Bei Zumba® gibt 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 stammen aus: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop. Sie erlernen systematisch Bewegungsabläufe und die Grundlagen eines gesunden Lebensstils, die Sie auch zu Hause selbstständig weiterführen können – ein Angebot, das Körper, Geist und Wohlbefinden stärkt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk

262_35270	Kurs	53 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 8.9. bis 19.1., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35270	Kurs	65 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Karin Schnietz, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 2.2. bis 6.7., 17 - 17.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

262_35271	Kurs	47 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_35271	Kurs	56 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Tanja Betken, Zumba®-Instructor
Termin: Di, 9.2. bis 22.6., 19 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 systematisch Bewegungsabläufe und die Grundlagen eines gesunden Lebensstils erlernen, die Sie auch zu Hause selbstständig weiterführen können – ein Angebot, das Körper, Geist und Wohlbefinden stärkt.

262_35280	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Termin: Fr, 11.9. bis 4.12., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_35280	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Termin: Fr, 5.2. bis 11.6., 9.30 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_35285	Kurs	35 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Termin: Fr, 11.9. bis 4.12., 10.30 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_35285	Kurs	50 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Klaus Schotte, Instructor für Zumba Gold®
Termin: Fr, 5.2. bis 11.6., 10.30 - 11.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Aqua- Fitness

Aqua-Fitness im Flachwasser

Die Teilnehmenden 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 Ausdauer-elemente wechseln sich im Training bei flotter Musik ab.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschzeug, Föhn, Badelatschen

262_35506	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Mi, 9.9. bis 9.12., 15.15 - 16 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

271_35506	Kurs	135 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Mi, 3.2. bis 30.6., 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 Teilnehmenden 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

262_35507	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Mi, 9.9. bis 9.12., 16 - 16.45 Uhr
Ort: Letmathe, Brabeckschule, Im Nordfeld 8, Lehrschwimmbad

271_35507	Kurs	135 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Mi, 3.2. bis 30.6., 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 Anfangende 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

262_35511	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 3.9. bis 10.12., 13.15 - 14 Uhr
Ort: Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad

271_35511	Kurs	135 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)
Termin: Do, 4.2. bis 15.7., 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: Badekleidung, -tücher, evtl. Aqua-Schuhe, Föhn

262_35512	Kurs	83 Euro
Leitung:	Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)	
Termin:	Do, 3.9. bis 10.12., 14.05 - 14.50 Uhr	
Ort:	Saatschule, Saatweg 31, Lehrschwimmbad	

271_35512	Kurs	135 Euro
Leitung:	Georg Schürkötter, Übungsleiter Reha-Sport, Rettungsschwimmer u. Tauchlehrer (I.A.C. / VDST)	
Termin:	Do, 4.2. bis 15.7., 14.05 - 14.50 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 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

262_36101	Seminar	30 Euro
Leitung:	Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer	
Termin:	Sa, 10.10., 10.15 - 14 Uhr	
Ort:	Sportschule Schulte, Sporenstraße 51, Übungsraum	

271_36101	Seminar	30 Euro
Leitung:	Frank Schulte, Selbstverteidigungslehrer	
Termin:	Sa, 17.4., 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 ist ein Einstiegskurs, in dem die Grundtechniken der Selbstverteidigung vermittelt werden. 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

262_36105	Kurs	53 Euro
Leitung:	Gerald Meischein, Kampfsporttrainer	
Termin:	Mo, 7.9. bis 12.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle	

271_36105	Kurs	53 Euro
Leitung:	Gerald Meischein, Kampfsporttrainer	
Termin:	Mo, 5.4. bis 10.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle	

Realitätsnahe Selbstverteidigung

In Zusammenarbeit mit dem Verein Taekwondo Sport Letmathe 2000 e. V.

Das Seminar richtet sich an Anfänger, 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 Seminar geschult.

Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich. Frauen und Männer trainieren gemeinsam; Mindestalter 14 Jahre. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, kl. Mittagsimbiss

262_36106	Seminar	29 Euro
Leitung:	Gerald Meischein, Kampfsporttrainer	
Termin:	Sa, 10.10., 10 - 15 Uhr	
Ort:	Letmathe, Realschule, Von-der-Kuhlen-Str. 12, Turnhalle	

271_36106	Seminar	29 Euro
Leitung:	Gerald Meischein, Kampfsporttrainer	
Termin:	Sa, 17.4., 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 Teilnehmerinnen kleine, einfache Kombinationen tanzen. In diesem Fortgeschrittenenkurs werden bereits erlernte Bewegungsabläufe erweitert und vertieft.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe

262_36302	Kurs (Frauen)	68 Euro
Leitung:	Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst	
Termin:	Mo, 7.9. bis 30.11., 19.15 - 20.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_36302	Kurs (Frauen)	75 Euro
Leitung:	Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst	
Termin:	Mo, 1.2. bis 26.4., 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! Eintauchen in die Exotik Indiens! Bitte mitbringen: bequeme Tanz-/Turnkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch

262_36303	Kurs (Frauen)	29 Euro
Leitung:	Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst	
Termin:	Mo, 28.9. bis 30.11., 20.45 - 21.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_36303	Kurs (Frauen)	32,40 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Eva Cordes, Tanzpädagogin für orientalische Tanzkunst	
Termin:	Mo, 15.2. bis 26.4., 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!

271_36304	Workshop	35 Euro
Leitung:	Antonio Rusciano, Freiberuflicher Tänzer, Choreograf, Tanzmeister	
Termin:	So, 23.5., 13 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Stark & Vital - Gesundheitsbildung + Krafttraining für Frauen ab 50

In Kooperation mit Physiotherapie Carstensen
Fit, mobil und selbstständig in jedem Alter! Muskelaufbau ist auch mit 50, 60, 70 oder 80 Jahren möglich.

Dieses sechswöchige Gesundheitsbildungsangebot bietet den Teilnehmenden einen sanften Einstieg, um unter fachtherapeutischer Anleitung langfristig ihre Gesundheit, Kraft und Aktivität zu fördern.

Das erwartet die Teilnehmenden:

- Therapeutische Fachleitung: Intensive Begleitung durch die Physiotherapie Carstensen.
- Gerätegestütztes Training: Sicheres Erlernen von Kraftaufbau für Knochen und Gelenke.
- Alltags-Stabilität: Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit und Sicherheit.
- Maßgeschneidert: Perfekt abgestimmt auf Einsteigerinnen.
- Gemeinschaft & Freude: Trainieren in motivierenden Kleingruppen.

Starten Sie jetzt professionell betreut durch!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Trinkflasche

262_36305	Kurs (Kleingruppe)	77 Euro
Leitung:	Inga Carstensen, Trainer A Lizenz	
Termin:	Sa, 7.11. bis 12.12., 13 - 14.30 Uhr	
Ort:	Hellweg 5, 58644 Iserlohn-Dröschede	

271_36306	Kurs (Kleingruppe)	77 Euro
Leitung:	Inga Carstensen, Trainer A Lizenz	
Termin:	Sa, 9.1. bis 13.2., 13 - 14.30 Uhr	
Ort:	Hellweg 5, 58644 Iserlohn-Dröschede	

271_36307	Kurs (Kleingruppe)	77 Euro
Leitung:	Inga Carstensen, Trainer A Lizenz	
Termin:	Sa, 20.2. bis 3.4., 13 - 14.30 Uhr	
Ort:	Hellweg 5, 58644 Iserlohn-Dröschede	

271_36308	Kurs (Kleingruppe)	77 Euro
Leitung:	Inga Carstensen, Trainer A Lizenz	
Termin:	Sa, 10.4. bis 22.5., 13 - 14.30 Uhr	
Ort:	Hellweg 5, 58644 Iserlohn-Dröschede	

271_36309	Kurs (Kleingruppe)	77 Euro
Leitung:	Inga Carstensen, Trainer A Lizenz	
Termin:	Sa, 29.5. bis 3.7., 13 - 14.30 Uhr	
Ort:	Hellweg 5, 58644 Iserlohn-Dröschede	

Outdoor-Fitness

Laufraining - Einstiegskurs

In diesem Einstiegskurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung an einem moderaten Laufraining 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 Laufraining 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

262_37030	Kurs	41 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Lydia Knoblich, Trainerin B - Sport und Prävention
Termin: Mo, 7.9. bis 7.12., 18 - 18.45 Uhr
Ort: Treffpunkt Seilersee, vor dem Restaurant El Toro, Seeuferstraße

271_37030	Kurs	38 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Lydia Knoblich, Trainerin B - Sport und Prävention
Termin: Mo, 8.3. bis 7.6., 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

262_37200	Kurs	38 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 9.10., 18-20.15 Uhr + Sa, 10.10., 18-20.15 Uhr + So, 11.10., 10-12.15 Uhr
Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

271_37200	Kurs	38 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 12.3., 18-20.15 Uhr + Sa, 13.3., 18-20.15 Uhr + So, 14.3., 10-12.15 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 Teilnehmer ab 15 Jahren geeignet. Treffpunkt beim ersten Termin: Parkplatz Woeste-Gymnasium. Für Rückfragen: Fon 0177-5724582.

Bitte mitbringen: enganliegende Oberbekleidung

Zzgl. 5 Euro Materialumlage bei Dozentin zu bezahlen

262_37202	Kurs	38 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 13.11., 19 - 21.15 Uhr, + Sa, 14.11., 19 - 21.15 Uhr, + So, 15.11., 10 - 12.15 Uhr

Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

271_37202	Kurs	38 Eur
-----------	------	--------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 15.1., 19 - 21.15 Uhr, + Sa, 16.1., 19 - 21.15 Uhr, + So, 17.1., 10 - 12.15 Uhr

Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

271_37203	Kurs	38 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Claudia Heddrum, C-Lizenz-Bogensportlerin
Termin: Fr, 21.5., 19 - 21.15 Uhr, + Sa, 22.5., 19 - 21.15 Uhr, + So, 23.5., 10 - 12.15 Uhr

Ort: Hemer, Woeste-Gymnasium, Albert-Schweitzer-Str. 1

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.

262_37305	Vortrag	entgeltfrei
-----------	---------	-------------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 2.9., 19 - 20.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_37305	Vortrag	entgeltfrei
-----------	---------	-------------

Leitung: Rainer Kasulke, Segellehrer
Termin: Mi, 13.1., 19 - 20.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2



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.

262_37310	Kurs	95 Euro
Leitung:	Rainer Kasulke, Segellehrer	
Termin:	Mo, 7.9. bis 16.11., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_37310	Kurs	95 Euro
Leitung:	Rainer Kasulke, Segellehrer	
Termin:	Mo, 18.1. bis 5.4., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Sportbootführerschein Binnen

Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen

Der Sportbootführerschein Binnen - Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen (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-erkannte Segelschulen bzw. Segelvereine abgelegt werden.

Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Zusatzkosten für Material, Bücher, Motorbootfahrstunden und Prüfungsgebühren an.

262_37320	Kurs	95 Euro
Leitung:	Rainer Kasulke, Segellehrer	
Termin:	Mi, 9.9. bis 18.11., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_37320	Kurs	95 Euro
Leitung:	Rainer Kasulke, Segellehrer	
Termin:	Mi, 20.1. bis 17.3., 19 - 21.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



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 12 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 die Teilnehmenden 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 17.12. 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.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Getränk und Verpflegung

262_37420	Exkursion	17 Euro
Leitung:	Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer	
Termin:	So, 27.12., 10 - 13 Uhr (Anmeldung erforderlich bis 17.12.2026)	
Ort:	Treffpunkt: Wendehammer an der Aucheler Straße in 58642 Iserlohn	

Wanderung zum Jahresauftakt

Viele Menschen starten in das Neue Jahr mit guten Vorsätzen, die, allerdings leider, nicht selten bereits nach wenigen Tagen hinfällig sind.

Auf dieser Wanderung zum Jahresauftakt geht es daher nicht um das Verfassen besonders „guter“ Vorsätze. Vielmehr steht die Frage im Zentrum: Was kann mir im neuen Jahr – jenseits von Vorsätzen – Orientierung geben?

Die Herausforderungen und Entscheidungen des neuen Jahres brauchen einen inneren Kompass, der die Richtung weist und Halt gibt. Entdecken Sie auf dieser Wanderung, was Ihnen im neuen Jahr zur Orientierung dienen kann: Ein ganz persönliches Motto für das neue Jahr. Auf dieser Wanderung erwarten Sie eine Strecke von rund 5,6 km und Impulse, die zum Nachdenken anregen – ein besonderer Start in das Neue Jahr 2027.

Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Forsthaus Löhren. Die Kosten für eine optionale (vegetarische) Suppe und ein Getränk werden vor Ort von den Teilnehmenden selbst abgerechnet.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Getränk und Verpflegung, auf das Mitführen von Hunden bitte verzichten.

271_37420	Exkursion	17 Euro
Leitung:	Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer	
Termin:	So, 10.1., 10 - 13 Uhr (Anmeldung erforderlich bis 17.12.2026)	
Ort:	Treffpunkt: Waldgasthof Forsthaus Löhren, Löhrenweg 1, 58644 Iserlohn	

Kochen und gesunde Ernährung

Kulinarische Vielfalt entdecken, nachhaltig genießen und gemeinsam lernen.

Unsere Kurse und Seminare vermitteln praktisches Wissen rund um eine gesunde, alltagstaugliche und klimabewusste Ernährung. Von Grundlagen der Zubereitung über interkulturelle Einblicke in die Küchen der Welt bis hin zur Getränkekunde – Theorie und Praxis gehen hier Hand in Hand.

Im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) stehen der Einsatz saisonaler, regionaler Zutaten sowie energieschonende Zubereitungsarten im Fokus. Ergänzend erhalten Sie wertvolle Tipps zu Hygiene, Einkauf und Lagerung. Das gemeinsame Planen, Kochen und anschließende Speisen fördert das soziale Miteinander, den Teamgeist und den kreativen Austausch. Erleben Sie, wie viel Freude neues Ausprobieren macht, und nehmen Sie kulinarische Erfolgserlebnisse mit nach Hause.

Wichtiger Hinweis: Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Entdecke den Genuss - Vegetarischer Kochkurs für alle, die mehr wollen!

Sie lieben gutes Essen, möchten neue Geschmackswelten entdecken oder suchen einen frischen Impuls für Ihre Küche?

Dann lassen Sie sich von unserem kreativen, vegetarischen Kochkurs von und mit unserem sehr renommierten Küchenmeister W. Heddrum inspirieren. Was die Teilnehmenden erwartet: Farbenfrohe und saisonale Zutaten, überraschende Kombinationen, die selbst Fleischliebhaber begeistern und natürlich praktische Tipps für Alltag & Genuss. Im Anschluss folgt das gemeinsame Genießen der zubereiteten Gerichte. Die Teilnehmenden gehen nach Hause mit neuen Ideen, Rezepten und dem Gefühl: „Das mache ich wieder!“ Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

262_38100	Seminar	43 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 24.9., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

It's Burgertime

-Burgerkurs für Anfänger-

Du liebst Burger, aber deine bisherigen Versuche sahen eher nach „kulinarischem Unfall“ als nach „Wow, was für ein Meisterwerk!“ aus? Keine Sorge — wir machen dich „Burgerfit“. In unserem Burger-Kochkurs für Anfänger lernst du alles, was du brauchst, um vom Brötchen-Beschwörer zum echten Burger-Boss aufzusteigen.

- Die Grundlagen des perfekten Patties (ohne Drama, dafür mit Geschmack)
- Kreative Toppings, die selbst Fast-Food-Ketten neidisch machen
- Tipps für fluffige Buns, die nicht beim ersten Bissen auseinanderfallen
- Saucen, die so gut sind, dass du sie am liebsten trinken würdest

Weil ein guter Burger nicht kompliziert sein muss — nur richtig gemacht. Und weil du nach diesem Kurs sagen kannst: „Ich kann Burger. Und ja, sie sind besser als im Restaurant.“

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

271_38100	Seminar	33 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 14.1., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Pasta Spezial

Besondere Nudeln & außergewöhnliche Genussmomente! Nudeln sind nicht einfach nur Nudeln. Sie sind Form, Farbe, Gefühl – und manchmal pure Magie.

In unserem Kochkurs entdecken die Teilnehmende, angeleitet von unserem Küchenmeister, besondere Pasta, handgemachte, kurze und lange Sorten in kreativen Varianten, die sie vielleicht noch nie probiert haben. Was die Teilnehmenden erwartet:

- Herstellung und Zubereitung außergewöhnlicher Nudelsorten
- Kreative Saucen, die perfekt zu jeder Form passen
- Tipps für Teig, Textur und Technik
- Überraschende Kombinationen, die Pasta neu denken
- Eine entspannte, inspirierende Kochrunde voller Genussmomente
- Für die, die Pasta lieben und mehr als „Standard-Spaghetti“ wollen und Lust auf neue Farben und Aromen haben

Weil besondere Nudeln Geschichten erzählen – von Handwerk, Kreativität und purem Genuss.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

262_38105	Seminar	43 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 15.10., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Frische Fische -

Ein köstlicher Kochkurs, rund um das Thema Fisch!

Der Duft von Meer und der pure Geschmack frischer Zutaten – genau das erwartet die Teilnehmenden in unserem Kochkurs „Frische Fische“ von unserem Kochmeister W. Heddrum. Hier lernen die Teilnehmenden, wie sie Fischgerichte zaubern, die nicht nur fantastisch aussehen, sondern auch so schmecken.

Was die Teilnehmenden erwartet:

- Die wichtigsten Basics rund um frischen Fisch
- Filetieren, würzen, braten, dämpfen
- Kreative Rezepte von leicht bis raffiniert
- Tipps, wie man Fisch perfekt auf den Punkt bekommt („der perfekte Garpunkt“)
- Eine entspannte Kochrunde voller Genuss
- Fisch lieben und ihn endlich selbst souverän zubereiten

Sie lernen ein Menü zu kochen, das nach Urlaub und Me(e/h)r schmeckt. Einfach köstlich!

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

262_38110	Seminar	48 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 12.11., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio





Festliches Menü

Ein Kochkurs für alle, die mit Genuss feiern wollen!

Wenn es draußen funkelt, drinnen Kerzen leuchten und die Küche nach besonderen Momenten duftet, dann ist es Zeit für ein Menü, das mehr ist als nur Essen. Unser Kochkurs „Festliches Menü“ lädt die Teilnehmenden ein, genau diese Magie selbst zu erschaffen. Die Teilnehmenden erwartet, angeleitet von unserem Küchenmeister W. Heddrum: Ein mehrgängiges Menü, das Eindruck macht – und trotzdem leicht nachzukochen ist. Es beinhaltet Norweger Lachs, mariniert nach Art des peruanischen „Ceviche“, Safranschaumsüppchen mit Garnele, rosa gebratenes Roastbeef mit Kräuter- Nusskruste, Herzoginkartoffeln, Bohnenbündchen und Limoncello- Mascarpone mousse. Die Teilnehmenden lernen raffinierte Techniken für Vorspeise, Hauptgang und Dessert, erhalten Tipps für perfekte Abläufe, damit Sie beim nächsten Fest entspannt selbst Gastgeber sein können.

Zudem verkosten und genießen sie selbst hochwertige Zutaten, die den Abend zum Erlebnis machen.

So dass die Teilnehmenden dann auch zu Hause ein festliches Menü zaubern können, das sowohl Gäste als auch Familie begeistern wird.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restegefäß

262_38115 Seminar 50 Euro

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 10.12., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Sushi für Einsteiger

– Der kreative Kochkurs für Ihren perfekten Einstieg! –

Sie lieben Sushi, aber haben sich bisher nie an die Kunst des Rollens gewagt? Dann ist jetzt der perfekte Moment, um einzutauchen in die Welt von Maki, Nigiri & Co. Der Sushi-Anfängerkurs von unserem Küchenmeister W. Heddrum zeigt den Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie aus einfachen Zutaten

- kleine Kunstwerke gezaubert werden – frisch, lecker und überraschend einfach,
- vermittelt Grundlagen der Sushi-Zubereitung – verständlich, entspannt und absolut anfängertauglich,
- gibt Tipps zu Reis, Füllungen, Schneidetechniken und perfektem Rollen,
- zeigt kreative Varianten, die von den Teilnehmenden sofort zuhause nachgemacht werden können.

Es entsteht ein gemeinsames Sushi-Menü, das am Ende alle zusammen genießen in einer lockeren Atmosphäre, in der Lernen Spaß macht. Weil selbstgemachtes Sushi nicht nur besser schmeckt, sondern auch richtig Freude und Genuss erleben lässt. Die Teilnehmenden gehen mit neuem Wissen, tollen Rezepten und dem Gefühl nach Hause: „Ich kann Sushi – und es schmeckt fantastisch!“.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restegefäß

271_38120 Seminar 44,80 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 18.2., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Festlicher Osterzauber in der Küche

Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden heller – und was gibt es Schöneres, als diese besondere Zeit mit einem köstlichen Ostermenü zu feiern?

Unser Kochkurs lädt die Teilnehmenden ein, traditionelle Aromen neu zu entdecken und ein festliches Menü, unter Anleitung unseres Kochmeisters W. Heddrum, zu zaubern, das Familie und Freunde begeistert.

Die Teilnehmenden erwartet ein:

Ein klassisches Ostermenü, liebevoll modern interpretiert, bestehend aus Bärlauch-Schaumsuppe mit knusprigen Croûtons & Zitronenöl, Lachsforellen-Tatar auf Gurkencarpaccio mit Dill-Joghurt, zartem Lammkarree mit Rosmarin-Kruste sowie Ofengemüse & Kartoffel-Gratin. Zum Abschluss ein Oster-Nest aus knusprigem Filoteig mit Vanillecreme & Beeren.

Sie erhalten und erleben

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Vorspeise, Hauptgang und Dessert
- Saisonale Zutaten, die den Frühling auf den Teller bringen
- Praktische Tipps, die Sie sofort zuhause anwenden können
- Eine gemütliche, lockere Atmosphäre, in der Kochen zum Erlebnis und zum Genuss wird.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restegefäß

271_38125 Seminar 48 Euro

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 11.3., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Einfach lecker: Hausmannskost für jeden Tag

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden, wie sie im wechselhaften April traditionelle Wohlfühlgerichte ohne großen Aufwand für den modernen Alltag zubereiten können. Gezeigt werden einfache Kniffe, um Leckerer mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch zeitsparend, günstig und frisch auf den Tisch zu bringen. Die Teilnehmenden können sich auf Klassiker freuen – neu interpretiert, ohne Convenience-Einsatz und mit regionalen, saisonalen Produkten. Perfekt für alle, die unkomplizierte, wärmende Küche lieben. Keine Vorkenntnisse nötig! Auch Anfänger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Küchenmesser und ggf. Vorratsbehälter für Reste

271_38127 Seminar 53 Euro

Leitung: Stefan Lunkenheimer, Koch
Termin: Mi, 21.4., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Spargelglück in Grün & Weiß – Der Frühlings-Kochkurs!

Der Frühling ist da – und mit ihm die Königin der Saison: Spargel. Ob zart und weiß oder aromatisch und grün, wir holen das Beste aus beiden Sorten heraus und verwandeln sie in ein Menü, das nach Sonne, Leichtigkeit und Genuss schmeckt. Die Teilnehmenden erwartet:

- Kreative Rezepte mit grünem und weißem Spargel
 - Klassische Zubereitungen und moderne Ideen, die überraschen
 - Tipps für perfekte Garzeiten, Aromen und Kombinationen
 - Ein Menü, das sie sofort zuhause nachkochen können
 - Eine entspannte, fröhliche Kochrunde voller Frühlingsstimmung
- Weil Spargel viel mehr kann als „klassisch mit Sauce Hollandaise“. Unser Kochmeister zeigt Ihnen, wie vielseitig, aromatisch und überraschend dieses Frühlingsgemüse wirklich ist. Sie gehen mit neuen Ideen, tollen Rezepten und einer ordentlichen Portion Frühlingslaune nach Hause.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restegefäß

271_38130 Seminar 46,80 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Wolfgang Heddrum, Küchenmeister
Termin: Do, 22.4., 18 - 21.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Ein erotisches Menü

– Ein sinnlicher Kochkurs für Genussliebende-

Ein Menü, das knistert. Zutaten, die verführen. Aromen, die mehr sagen als tausend Worte.

Unser Kochkurs „Erotisches Menü“ lädt die Teilnehmenden ein zu einem Abend voller Genuss,

Leichtigkeit und kulinarischer Sinnlichkeit. Was die Teilnehmenden unter Anleitung unseres Kochmeisters W. Heddrum erwartet:

Ein mehrgängiges Menü mit Zutaten, die seit Jahrhunderten als anregend gelten. Feine Kombinationen aus Chili, Ingwer, Granatapfel, Spargel, Schokolade und Erdbeeren. Eine entspannte Kochrunde, in der Genuss im Mittelpunkt steht. Ein Menü, das Sie zuhause für besondere Abende nachkochen können.

Weil Essen mehr kann als satt machen. Es kann verführen, überraschen, verbinden.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

271_38135	Seminar	48,80 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Wolfgang Heddrum, Küchenmeister	
Termin:	Do, 20.5., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Kräuterküche

Wildkräuter sammeln und verarbeiten:

Brennnesselpesto & Wildkräuter-Sekt

Die Natur schenkt uns auch im beginnenden Herbst aromatische Wildkräuter! In diesem praxisnahen Workshop entdecken wir essbare Pflanzen wie Brennnessel, Gundermann & Co., lernen ihre Merkmale kennen und sammeln sie gemeinsam in der Umgebung. Erfahren Sie, wie Sie diese grünen Schätze im Alltag nutzen können. Anschließend verarbeiten wir unsere frischen Funde zu einem würzigen, veganen Brennnessel-Pesto. Den Tag runden wir mit einem selbst gemixten Wildkräuter-Sekt-Aperitif genussvoll ab. Nehmen Sie praktische Impulse und leckere Ideen mit nach Hause!

Bitte mitbringen: Korb, Schere, Papiertüten (Butterbröttüten), 1 kleine Dose

262_38200	Exkursion	26 Euro
Leitung:	Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin	
Termin:	Mi, 23.9., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)	

Wildkräuter-Snacks & Herbst-Tee

Genießen Sie den Herbst mit der Kraft der Natur! In diesem praxisnahen Workshop stärken wir unser Wohlbefinden für die kalte Jahreszeit. Gemeinsam sammeln wir Wildkräuter und verarbeiten sie im vhs-Küchenstudio zu vitalstoffreichen Snacks. Das Highlight: Wir stellen eine rein pflanzliche, vegane Kräuterbutter und knusprige Cracker selbst her. Dazu mischen wir wärmende Tees, die Körper und Seele stärken. Praktische Alltagstipps für eine gesundheitsfördernde Ernährung und die gemeinsame Verkostung runden den Kurs ab. Für Genießer, Kräuterfans und Neugierige – jetzt anmelden!

Bitte mitbringen: Korb, Schere, Papiertüten (Butterbröttüten), 1 kleine Dose

262_38205	Exkursion	31 Euro
Leitung:	Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin	
Termin:	Mi, 14.10., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)	

Wildkräuter & Beeren:

Ihr Immunsystem aus der Natur

Heimische Wildkräuter und Wildfrüchte können mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen das Immunsystem im Alltag stärken. In diesem praxisnahen Workshop erwerben Sie wertvolles Wissen zur Selbstfürsorge und erweitern Ihre Gesundheitskompetenz. Sie erfahren, wie Sie diese Naturschätze zur Gesundheitsprävention nutzen und direkt verarbeiten können – wie zum Beispiel: Kräuter-Kekse (süß & herzhaft): ballaststoffreiche Vitalstoff-Kicks mit Wildkräutern und Beeren. Fruchtiges Hagebuttenchutney: ein antioxidanthereiches Kraftpaket für eine gesunde Verdauung. Die Kreationen genießen wir anschließend gemeinsam bei einer feinen Käseplatte und einem selbstgemachten Kräutergetränk. Bitte mitbringen: Schere, Papiertüten (Butterbröttüten), 1 kl. Marmeladenglas 50 ml

262_38210	Workshop	34 Euro
Leitung:	Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin	
Termin:	Mi, 25.11., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Wildkräuter- Frühjahrskur

- Kulinarisches mit Löwenzahn & Co -

Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt heimischer Wildpflanzen. In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden Löwenzahn, Brennnessel und Labkraut sicher zu bestimmen und zu verarbeiten. Gemeinsam werden einfache, frische Frühlingsrezepte zubereitet, die Vitalität und Genuss vereinen – ideal für einen leichten „Frühjahrsputz“ für den Körper auf rein kulinarische Weise. Der Kurs richtet sich an alle, die die heimische Natur neu entdecken und ihr Wissen im Küchenalltag anwenden möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Korb, Schere, Papiertüten (Butterbröttüten), 2 x verschließbare Gläser 100 ml

271_38215	Exkursion	29 Euro
Leitung:	Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin	
Termin:	Mi, 7.4., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)	

Vegane Wildkräuter-Apotheke

Herstellung eigener Tinkturen und Öle

Lernen Sie die überlieferte Heilkraft heimischer Wildkräuter kennen und stellen Sie Ihre eigene Natur-Apotheke her! In diesen 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 mitbringen: Korb, Schere, je 2x verschließbare Gläser 50 ml u. 100 ml, Papiertüten (Butterbröttüten), ggf. Handschuhe

271_38220	Exkursion	29 Euro
Leitung:	Nadine Vollmann, Kräuterpädagogin	
Termin:	Mi, 12.5., 17 - 20.45 Uhr	
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz Parktheater/Ecke Frauenstuhlweg (entgeltfrei)	



Backen und Backhandwerk

Brot-Tasting

Bäckermeister Thorsten Woeste nimmt die Teilnehmenden mit auf eine genussvolle und aromatische Reise durch die Sortimentsvielfalt seiner Brote, Kleingebäcke und ggf. saisonale Kuchen aus der Herstellung seiner zertifizierten Bio-Bäckerei. Passend dazu gibt es eine Auswahl an (alkoholfreien) Getränken und vegetarische Dips/ Aufstriche, die abgestimmt auf die einzelnen Sorten zum Probieren und Kombinieren gereicht werden. Thorsten Woeste ist ein erfahrener Bio-Bäckermeister aus Leidenschaft und brennt für das Thema Brot. Bei seinen Veranstaltungen gibt er seine Begeisterung und Wissen gerne an seine Gäste weiter. Die Teilnehmenden erwartet Genuss, Hintergrundwissen und Brotkultur sowie mind. 6 verschiedene Brotsorten und diverse Variationen von Kleingebäcken oder Kuchen.

262_38300	Seminar	29 Euro
Leitung:	Thorsten Woeste, Bäckermeister	
Termin:	Fr, 25.9., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	



Backstuben-Führung

Der Bäckermeister und Inhaber der Iserlohner Woeste Vollkornbäckerei Thorsten Woeste freut sich interessierten Teilnehmenden seine Backstube zu zeigen. Anschaulich vermittelt er einen unmittelbaren Einblick in den Produktionsprozess und damit in die deutsche Brotkultur (seit 2014 immaterielles Kulturerbe, Unesco). Natürlich können sich die Teilnehmenden zudem auf kleine Kostproben versch. Brot- und Brötchen- und Kleingebäckvarianten freuen. Was ist das Besondere an dieser Bäckerei und ihren Backprodukten? Die Bäckerei Woeste stellt als zertifizierte Bio-Bäckerei (DE-006 Öko-Kontrollstelle) Vollkornbrot und Vollkorngebäck aus ökologisch angebautem Getreide her. Gebacken wird ohne chemische Backzusätze wie Enzyme, Backmittel oder Backfertigmischungen. Auch Umwelt und Natur werden durch optimalen Einsatz von Wasser und Energie, sowie durch Vermeidung von Abfall im Produktionsprozess geschont. Es wird Ökostrom eingesetzt und die Lieferwagen fahren mit Erd- bzw. Autogas. Das Getreide und die Zutaten werden möglichst regional und „fair gehandelt“ aus biologischem Anbau bezogen, d.h. ohne künstlichen Dünger und frei von Pestiziden und ohne Gentechnik angebaut. Der Treffpunkt ist an der Backstube / Blockhaus, Hansbergstr. 3-5, 58636 Iserlohn, Dauer umfasst ca. 1, 5 oder 2 Stunden. Genießen Sie regionale Bildung für nachhaltige Entwicklung aus Meisterhand. Die Besucher erhalten Einblick in den gesamten Produktionsprozess. Herr Woeste freut sich auf Sie!

262_38305	Seminar	9 Euro
Leitung:	Thorsten Woeste, Bäckermeister	
Termin:	Mi, 7.10., 11 - 13 Uhr	
Ort:	Backstube / Blockhaus, Hansbergstr. 3-5, 58636 Iserlohn	
271_38305	Seminar	9 Euro
Leitung:	Thorsten Woeste, Bäckermeister	
Termin:	Mi, 10.3., 11 - 13 Uhr	
Ort:	Backstube / Blockhaus, Hansbergstr. 3-5, 58636 Iserlohn	

Brot & Brötchen für Anfänger

Der Kurs, der Sie vom Teigling zum Teigkönig macht! In unserem Brot- und Brötchen-Kochkurs für Anfänger lernen die Teilnehmenden, wie aus Mehl, Wasser und ein bisschen Geduld echte Meisterwerke entstehen. Und ja: Sie werden staunen, wie gut Sie plötzlich backen können. Unter Anleitung unseres Küchenmeisters W. Heddrum lernen die Teilnehmenden:

- Die Grundlagen des Brotbackens – verständlich, entspannt und garantiert ohne Mehlstaub-Drama,
- bereiten sie Brötchen zu, die außen knuspern und innen flauschen,
- erhalten Sie Tipps, wie der Teig aufgeht,... und nicht die Nerven,
- erfahren Sie Tricks für Kruste, Krume und den perfekten Duft, der Nachbarn anlockt.

Weil selbstgebackenes Brot nicht nur besser schmeckt, sondern auch ein kleines bisschen stolz macht.

Und weil die Teilnehmenden nach diesem Kurs sagen können: „Ich backe Brot. Und ja — es ist essbar. Sogar richtig gut!“

Bitte mitbringen: Küchenschürze, scharfe Küchenmesser, ggf. Restgefäß

271_38306	Seminar	35 Euro
Leitung:	Wolfgang Heddrum, Küchenmeister	
Termin:	Do, 28.1., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Internationale Küche

Tapas & Co - Mediterrane Kleinigkeiten für gesellige Runden

Genuss, Kultur und kulinarische Kompetenz für den Alltag

Gemeinsam essen verbindet – besonders, wenn viele verschiedene Kleinigkeiten auf den Tisch kommen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Vielfalt der mediterranen Küche kennen. Sie bereiten gemeinsam unter Anleitung traditionelle und moderne Tapas, Mezze und Pinchos in Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Varianten zu. Über den Tellerrand geschaut: Neben der praktischen Zubereitung vermittelt der Kurs wichtige Alltagskompetenzen. Es werden die gesundheitlichen Vorteile der Mittelmeerküche besprochen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie bewusste Ernährung, nachhaltigen Lebensmitteleinkauf und zeitsparendes Kochen im Alltag miteinander vereinbaren können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Küchenmesser und ggf. Vorratsbehälter für Reste

262_38400	Seminar	48 Euro
Leitung:	Stefan Lunkenheimer, Koch	
Termin:	Di, 6.10., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	
271_38400	Seminar	48,80 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Stefan Lunkenheimer, Koch	
Termin:	Mi, 24.2., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	
271_38405	Kurs	48,80 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Stefan Lunkenheimer, Koch	
Termin:	Di, 25.5., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Eintopf-Weltreise: Gesund, wärmend & alltagstauglich

Eintöpfe sind das ultimative Soulfood für kalte Tage und echte Allround-Talente für Ihre Gesundheit!

In diesem Kurs reisen wir kulinarisch um den Globus.

Sie erfahren, wie Sie mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten eine ausgewogene Ernährung ganz einfach in Ihren stressigen Alltag integrieren. Gemeinsam kochen wir vitalstoffreiche Gerichte komplett ohne Fertigprodukte (Convenience). Das schont den Körper, stärkt das Immunsystem und fördert das Wohlbefinden. Zudem erfahren Sie zeitsparende Kniffe für ein entspanntes, gesundheitsförderndes Zeitmanagement in der eigenen Küche. Unsere Genuss-Stationen: Heimatküche (Fleisch): Deftig, butterzart und nährstoffschonend geschmort. Afrika (Geflügel): Wärmende Kreationen mit Erdnuss und entzündungshemmenden Gewürzen. Maritim (Fisch): Raffinierte Meeresküche mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Asien (Vegetarisch): Farbenfroher, ballaststoffreicher Curry-Eintopf mit Kokosmilch.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Küchenmesser und ggf. Vorratsbehälter für Reste

262_38407	Seminar	39 Euro
Leitung:	Stefan Lunkenheimer, Koch	
Termin:	Di, 10.11., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Kulinarische Reise durch Indien – der Norden (Teil 1)

- vegetarisch -

Die vegetarische Küche in Indien ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie ist reich an Hülsenfrüchten, die eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß sind. Typisch für den kühlen Norden Indiens sind „wärmende“ Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom. Garam Masala ist eine Gewürzmischung die den Organismus gut einheizt, ohne scharf zu sein.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung verschiedener nordindischer, vegetarischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. An jedem Abend kochen die Teilnehmenden eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie einem Gericht aus Hülsenfrüchten z.B. Chole Bhatura (würziges Kichererbsencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben

262_38410	Kurs	65 Euro
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Mi, 7.10. bis 14.10., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Kulinarische Reise durch Indien – der Süden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist die Küche Südindiens. Typisch für diese Region sind feine Fischgerichte und die Verwendung von Kokosnüssen, die den pikant gewürzten Currys ihr besonderes Aroma verleihen.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung authentischer südindischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Die Teilnehmenden erfahren praxisnah, wie mühelos sich vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen. Der Kurs richtet sich daher gleichermaßen an Vegetarier sowie an Fleisch- und Fischliebhabende.

Gemeinsam wird eine ausgewogene indische Mahlzeit gekocht und verkostet. Diese besteht traditionell aus Reis, frisch gebackenem Fladenbrot, saisonalem Gemüse und einem kühlenden Joghurtgericht. Als Hauptkomponenten wird beispielsweise Coconut Chole (Kichererbsencurry mit Kokosmilch) sowie Fish Molee (Fisch in Kokossauce) oder Kori Gashi (Hähnchencurry mit Kokosmilch) zubereitet. Gewürzter Tee (Chai) und ein traditionelles Dessert runden den Abend genussvoll ab.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben

262_38415	Kurs	69 Euro
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Mo, 16.11. bis 23.11., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Kulinarische Reise durch Indien: der Süden (Teil 1)

Entdecken Sie die authentische Küche Südindiens mit Rezepten frisch von der Quelle! Wir kochen traditionelle, eiweißreiche Gerichte mit typischen Gewürzen wie Curryblättern, Senfkörnern und Kokosnuss. Jeden Abend entsteht eine ausgewogene Mahlzeit aus Reis, Fladenbrot, Gemüse, Joghurt und Hülsenfrüchten (z. B. Sambar). Gewürztee und ein Dessert runden das Menü ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben

271_38417	Kurs	67,60 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Do, 25.2. bis 4.3., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Kulinarische Reise durch Indien – Der Norden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für den Norden Indiens sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor-Lehmfen und herrlich cremige Currys. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung traditioneller Gerichte kennen, welche die Dozentin frisch von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren, wie mühelos sich vegetarische und fleischhaltige Varianten voneinander abwandeln lassen – hier kommen alle auf ihren Geschmack! An jedem Abend kochen Sie gemeinsam eine ausgewogene indische Mahlzeit. Diese besteht stets aus Reis, frischem Fladenbrot, Saisongemüse und einem erfrischenden Joghurtgericht. Je nach Vorliebe ergänzen Sie das Menü durch Paneer Tikka (indischer Hüttenkäse) oder klassisches Murgh Makhni (Butter-Hähnchen). Gewürzter Tee und ein traditionelles Dessert runden den Abend genussvoll ab.

Bitte mitbringen: kleines, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben

271_38419	Kurs	71,60 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Regina Gurram	
Termin:	Mi, 7.4. bis 14.4., 18 - 21.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	



Vegane Küche

Vegane Festtagsküche: Gesund & Genussvoll

Festliche Schlemmerei geht auch leicht und bekömmlich! In diesem Kursangebot kreieren die Teilnehmenden ein rein pflanzliches 3-Gänge-Menü, das die Verdauung entlastet und absolut feierlich schmeckt – ganz ohne Cholesterin und tierische Fette.

Unser Menü:

Vorspeise: Wärmende Maronensuppe (ballaststoffreich & mineralstoffreich)

Hauptspeise: Proteinreiche Seitan-Rouladen mit dunkler Bratensoße, Kartoffelklößen und Rotkohl

Dessert: Vitaminreiche Bratäpfel mit Marzipan-Nuss-Füllung und leichter Vanillesoße

Nebenbei erfahren die Teilnehmenden, wie gesunde Proteinzufuhr in der Pflanzenküche funktioniert und wie sie vollen Geschmack ohne Fertigprodukte erzeugen. Ideal für alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und ggf. Restegefäße

262_38420	Seminar	32 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Nathalie Müller, praktisch erf. Vegan-Köchin
Termin:	Mi, 18.11., 18 - 21.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Vegan kochen fürs neue Jahr

Einfach, lecker – der perfekte Neujahrsvorsatz!

Der Veganuary ist die perfekte Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren – entdecken Sie die vegane Küche! Nach einem kurzen, informativen Einstieg kochen wir gemeinsam ein aromatisches Kichererbsencurry mit Kokosmilch und Reis. Als süßen Abschluss erwarten Sie fluffige vegane Pancakes mit Ahornsirup. Die Dozentin zeigt, wie einfach, vielseitig und lecker veganes Kochen sein kann, und gibt praktische Tipps zum Ersetzen tierischer Produkte. So gelingt der Einstieg ganz unkompliziert. Der Kurs richtet sich an alle Neugierigen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und ggf. Restegefäße

271_38430	Seminar	29 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Nathalie Müller, praktisch erf. Vegan-Köchin
Termin:	Mi, 13.1., 18 - 21.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Winterküche vegan & regional:

Genuss aus der Vorratskammer

Entdecken Sie, wie vielfältig und köstlich die pflanzliche Winterküche sein kann! Gemeinsam zaubern wir ein klimafreundliches Drei-Gänge-Menü aus heimischem Lagergemüse. Auf dem Plan stehen eine wärmende Lauch-Kartoffelsuppe, ein herzhaft gefüllter Kürbis und fluffige Apfelpannkuchen als süßer Abschluss. Neben dem Kochen erfahren die Teilnehmenden Spannendes über saisonalen Einkauf und das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi). Der Kurs ist ideal für alle, die Neues ausprobieren möchten – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und ggf. Restegefäße

271_38435	Seminar	28 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Nathalie Müller, praktisch erf. Vegan-Köchin
Termin:	Mi, 17.2., 18 - 21.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Vegan kochen: Leichte Speisen für sonnige Tage

Sommer, Sonne, frische Küche! Entdecken Sie, wie leicht und vielseitig die rein pflanzliche Küche im Sommer schmeckt. Gemeinsam bereiten wir ein erfrischendes Drei-Gänge-Menü zu: Zum Auftakt gibt es einen spritzigen Wassermelonen-Gurken-Salat mit Minze, gefolgt von bunten Gemüse-Tofu-Grillspeisen auf einem aromatischen Quinoa-Salat. Den krönenden Abschluss bilden fruchtige Beeren-Quark-Gläser. Die Dozentin zeigt praxisnah, wie unkompliziert vegane Gerichte gelingen, und gibt wertvolle Tipps für saisonale Zutaten. Ideal für alle Neugierigen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch, Messer und ggf. Restegefäße

271_38440	Seminar	29 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Nathalie Müller, praktisch erf. Vegan-Köchin
Termin:	Do, 13.5., 18 - 21.45 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Familienküche & Kinderkost

Fit für Kita und Schulanfang

Was brauchen Kinder in Kindergarten und Schule, um gesund zu wachsen und voller Energie zu bleiben? Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden praxisnah, wie die optimale Nährstoffversorgung ganz ohne Stress und erhobenen Zeigefinger im Familienalltag gelingt. Neben den passenden Portionsgrößen nehmen wir die gesunde Brotdose unter die Lupe und entlarven versteckte Zuckerfallen. Profitieren Sie von alltagstauglichen Tipps und nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre persönlichen Fragen und den lockeren Austausch untereinander.

262_38448	Seminar	10 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Julia Messing, zert. Ernährungsberaterin
Termin:	Di, 29.9., 9.30 - 11 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Kommunikation und Atmosphäre am Familientisch

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Gemeinsame Mahlzeiten können wundervoll verbinden – oder zum täglichen Stressfaktor werden. Manchmal geraten Eltern und Kinder am Tisch in Diskussionen, es kommt zu Ermahnungen, Druck oder Streit. Dabei kann Essen so viel mehr sein: eine wertvolle Zeit für Nähe, Freude und gute Gespräche.

Dieses Seminarangebot kommt ganz ohne starre Erziehungsregeln und pädagogische Lehrbuchtaktiken aus. Stattdessen blicken wir mit einer gesunden Portion Pragmatismus und Humor auf den ganz normalen, oder auch besonderen, Familienalltag. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie typische Dynamiken beim Essen rechtzeitig erkennen und entspannt entschärfen können. Wir erarbeiten konkrete, alltagserprobte Lösungswege für mehr Harmonie und vermitteln Formulierungen, die Druck aus der Situation nehmen. So kann das Essen wieder zu dem werden, was es sein soll: eine kraftspendende Zeit und Genuss für die ganze Familie.

262_38449	Seminar	10 Euro
-----------	---------	---------

Leitung:	Julia Messing, zert. Ernährungsberaterin
Termin:	Fr, 9.10., 9.30 - 11 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio

Beikost:

Entspannt zum Familientisch

Der Start der Beikost ist ein wichtiger Schritt für Eltern und Säuglinge ab dem 4. Lebensmonat. Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden das Wissen ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Ob selbstgekocht, Gläschen oder Baby-led Weaning (Fingerfood) – wir klären die wichtigsten Fragen zur Beikostreife und zur optimalen Nährstoffversorgung. Profitieren Sie von alltagstauglichen Tipps und nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre persönlichen Fragen und den lockeren Austausch untereinander.

271_38450	Seminar	10 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Julia Messing, zert. Ernährungsberaterin
Termin: Di, 4.5., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, vhs-Kochstudio

Getränk Kunde

Stilvoll auswählen, Qualität erkennen und bewusst genießen.

Getränk Kunde an der vhs bedeutet, Vielfalt nicht nur zu kennen, sondern sie fundiert zu verstehen. Unsere Kurse vermitteln fundiertes Wissen über Herkunft, Stilistik, Qualität und die fachgerechte Servierweise von Wein, Schaumwein, Bier und weiteren Getränkewelten.

Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an Interessierte wie an Berufstätige aus Service, Küche und Einkauf. Sie lernen, Qualitäten sicher einzuordnen, fundierte Kaufentscheidungen zu treffen und Getränke harmonisch mit Speisen zu kombinieren. Theorie und praktisches Erleben gehen dabei Hand in Hand – für mehr Sicherheit bei der Empfehlung und puren Genuss im Alltag.

Bier- Tasting (1)

Deutschlandreise im Bierglas

Deutschland ist weltberühmt für seine vielfältige Bierkultur. Bei dieser Verkostung begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch sechs verschiedene Regionen Deutschlands und entdecken dabei charakteristische Bierstile. Vom frischen Norden bis zum traditionsbewussten Süden. Jeder Stil erzählt seine eigene Geschichte und spiegelt die Kultur und Tradition seiner Heimat wider (das handwerkliche Bierbrauen mit seiner regionalen Vielfalt zählt seit März 2020 als immaterielles Kulturerbe auf der Unesco- Liste).

Verkosten Sie mit unserem Biersommelier ausgewählte Bierspezialitäten und lernen Sie typische Besonderheiten der jeweiligen Region kennen. Freuen Sie sich auf spannende Infos zu Herkunft, Herstellung, Sensorik und natürlich auf besondere Biere. Mit jedem Schluck lernen Sie auch, den eigenen Geschmackssinn zu trainieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Neugier und Freude am Bier.

Während der Verkostung stehen Brot, Grissini o.ä. zur Verfügung. Ab 18 Jahre.

262_38500	Seminar	29 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Dirk Lütgendorf, Biersommelier
Termin: Fr, 2.10., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, vhs-Kochstudio



Bier- Tasting (2)

Internationale Biere - Eine ganz besondere Genussreise rund um die Welt

Bier ist ein weltweites Phänomen. Über die vergangenen Jahrhunderte haben sich auf der gesamten Welt verschiedenste Brautraditionen entwickelt. Bei diesem sehr besonderen Bier-Tasting erkunden die Teilnehmenden mit unserem Biersommelier die Bierkulturen verschiedener Länder. Von leicht bis stark, fruchtig bis malzig. Freuen Sie sich auf sechs sehr ausgewählte Bierspezialitäten aus unterschiedlichen Regionen der Welt und Wissenswerten zu den jeweiligen Bierstilen, Brauereien und Herkunftsländern. Die Teilnehmenden lernen Bier mit allen Sinnen zu entdecken. Der Biersommelier veranschaulicht, wie man Bier nicht nur trinkt, sondern bewusst wahrnimmt. Vom ersten Eindruck im Glas, über die Aromen in der Nase bis hin zum Geschmack und Mundgefühl. So entwickeln Sie ein feines Gespür für Aromen und einen Sinn für das Bier prägende Rohstoffe.

Während der Verkostung stehen Brot, Grissini o.ä. zur Verfügung. Ab 18 Jahre.

262_38505	Seminar	35 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Dirk Lütgendorf, Biersommelier
Termin: Fr, 13.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, vhs-Kochstudio

Bier- Tasting (3)

Dry January - Alkoholfreies Bier Tasting

Biertasting ohne Promille, aber mit vollem Geschmack!

Alkoholfreie Biere liegen im Trend und die Vielfalt wächst. Egal ob Pils, Helles, Weizenbier, Pale Ale oder Stout - fast jeder Bierstil ist mittlerweile als alkoholfreie Variante erhältlich. Und in Sachen Aromatik müssen sich alkoholfreie Biere längst nicht mehr hinter den alkoholhaltigen Originalen verstecken. Mit sechs ausgewählten Bierspezialitäten bringt unser Biersommelier den Teilnehmenden die Welt der alkoholfreien Biere näher. Sie erfahren dabei Wissenswerten über die Herstellung, die Eigenschaften und die Historie von alkoholfreiem Bier.

Im Dry January müssen Sie nicht auf Genuss verzichten. Lassen Sie sich überzeugen, wie gut alkoholfrei schmecken kann!

Während der Verkostung stehen Wasser, Brot, Grissini o.ä. bereit.

271_38510	Seminar	41 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	-----------------------

Leitung: Dirk Lütgendorf, Biersommelier / Nadja U. Pesch
Termin: Fr, 22.1., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, vhs-Kochstudio

Deutsche Weine - Wundervolle Weißweine von Kultwinzern

Deutsche Weißweine haben in der Weinwelt einen klangvollen Namen.

Winzer wie Pfaffmann, Uli Metzger, Markus Schneider gehören zur Riege der besten Winzer. Das Weingut von Uli Metzger ist z.B. zum Weingut des Jahres 2026 gekürt worden. Im Gault&Millau bekam er die höchste Auszeichnung mit 5 Trauben! Damit ist er als „Weltklasse“ eingeordnet worden. Unsere Sommeliers präsentiert Ihnen eine schöne Auswahl an verschiedenen Weißweinen. Sie können in aller Ruhe davon kosten und genießen. Wählen Sie Ihren eigenen Favoriten! Viel Spaß bei diesem tollen Event! Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.ä. zur Verfügung. Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht, etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38600	Seminar	43 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 11.9., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhoﬂplatz 2, vhs-Kochstudio



Spanische Weinvielfalt neu entdecken

Spanien glänzt nicht nur mit Rotweinen. Die Teilnehmenden entdecken, gemeinsam mit unserer Sommelière, das ungeahnte Geschmackspotenzial spanischer Weißweine wie Verdejo, Macabeo oder Viognier. Genießen Sie eine köstliche Reise für den Gaumen und lassen Sie sich überraschen!

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini oder Ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38600	Seminar	42 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	-----------------------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 12.2., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Wein und Käse - zu leckerem Käse passt nicht nur Rotwein

Rotwein und Käse sind ein bekanntes Thema und diese Kombination wird von vielen Weintrinkern geliebt.

Aber Weißwein ist überraschend oft die bessere Wahl zu Käse, da seine Säure das Fett perfekt schneidet.

Probieren Sie es doch, angeleitet von unserer Sommelière, mal. Gemeinsam verkosten die Teilnehmenden verschiedene Käsesorten und Weine und können so neue Geschmackserlebnisse und gelungene Kombinationsmöglichkeiten kennenlernen und erleben. Lassen Sie sich überraschen!

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht, etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert.

Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38605	Seminar	44 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 18.9., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Bella Italia im Glas

Im Land, wo die Zitronen blühen, wachsen auch außergewöhnliche Weine. Ob kräftiger Primitivo oder frischer Lugana – die Auswahl lässt Genießerherzen höherschlagen. Unsere Sommelière präsentiert den Teilnehmenden eine feine Auswahl roter und weißer Weine verschiedener Rebsorten. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend und entdecken Sie Ihre Favoriten.

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini oder Ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38605	Seminar	42 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	-----------------------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 26.2., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Herbstzeit- Die Weinlese beginnt

Mit dem Herbst startet die Zeit der Weinernte – und damit die perfekte Gelegenheit, gute Weine mit köstlichen Speisen zu kombinieren. Unsere Sommelière informiert über passende Weinvarianten und deren harmonische Verbindung mit ausgewählten Gerichten. Die Teilnehmenden verkosten eine feine Auswahl an weißen und roten Weinen. In Kombination mit abgestimmten Speisen entsteht ein besonderes Geschmackserlebnis.

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini und ähnliche

Knabbereien bereit. Im Anschluss wird ein kleiner Snack bzw. ein kleines Gericht serviert, das gemeinsam mit den Weinen verkostet wird. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38610	Seminar	44 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 16.10., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Deutschlands Winzerelite

Deutschlands Winzer tragen längst klangvolle Namen: Markus Schneider, Uli Metzger, Karl Pfaffmann, Kloster Eberbach, Dreisigacker, Schloß Vaux und viele mehr stehen für ausgezeichnete Qualität und besondere Genussmomente. Unsere Sommelière stellt den Teilnehmenden ausgewählte deutsche Weine vor und begleitet sie durch einen abwechslungsreichen Abend voller Genuss und spannender Entdeckungen.

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini oder Ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38610	Seminar	43 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	-----------------------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 5.3., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Spanien - das Land des Weines

Spanien - das ist die beste Verbindung zu Rotwein. Eine Vielfalt an hervorragenden Weinen wird in Spanien produziert und unsere Sommelière serviert den Teilnehmenden eine ausgesprochen wohlschmeckende Auswahl.

Hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack. Gemeinsam probieren wir uns durch die verschiedenen Tropfen und genießen im Anschluss einen passenden Snack, um die beste Kombination herauszufinden.

Guten Appetit.

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack, ein kleines Gericht, etc. zur Verkostung mit den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38615	Seminar	43 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 6.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Wein & Käse – Das perfekte Zusammenspiel

Käse passt nur zu Rotwein? Nicht unbedingt. Oft harmonisieren feine Käsesorten auch hervorragend mit einem ausgewählten Weißwein. Unsere Sommelière begleitet die Teilnehmenden durch eine genussvolle Verkostung verschiedener Käse- und Weinkombinationen. Entdecken Sie Ihre persönlichen Favoriten und erleben Sie spannende Geschmacksmomente. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini und weitere kleine Begleiter bereit. Anschließend wird ein kleiner Snack oder ein passendes Gericht zu den Weinen serviert. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38615	Seminar	43 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	-----------------------

Leitung: Maria Overberg, Wein-Sommelière
Termin: Fr, 12.3., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio

Italienische Rotweine - Vielfalt und Genuss

Italienischer Rotwein hat viele Fans – und das aus gutem Grund. Die Auswahl ist groß, die Vielfalt beeindruckend, und für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zur Verkostung kommen ausgewählte Weine wie Chianti, Primitivo, Tempranillo sowie einige neue und spannende Rebsorten. Da kommen die Geschmacksknospen voll auf ihre Kosten. Lassen Sie sich von wunderbaren Weinen verführen und genießen Sie einen stimmungsvollen Abend!

Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini und ähnliche Knabbereien bereit. Im Anschluss servieren wir einen kleinen Snack bzw. ein passendes kleines Gericht zur Abrundung der Weinprobe.

Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38620	Seminar	42 Euro
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 20.11., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Moderne Wein-Formate für Fest, Boot & Camper

Clevere Wein-Formate für Feste, Boot und Wohnmobil:

Wer eine große Feier plant oder mit dem Wohnmobil oder Boot in den Urlaub startet, kennt das Problem: Wohin nur mit den vielen, schweren Glasflaschen?

Es geht viel praktischer, ohne dass Sie auf Qualität verzichten müssen. Ob hochwertige Bag-in-Box-Varianten (in den Größen 3, 5 oder 10 Liter) oder edle Magnum-Flaschen (1,5 Liter) – diese modernen Alternativen sparen wertvollen Platz und Gewicht.

Unsere Sommeliere zeigt den Teilnehmenden, wie gut unkomplizierter Weingenuss sein kann. Während der Verkostung stehen Baguette und Grissini für Sie bereit. Im Anschluss wird den Teilnehmenden ein kleines, feines Gericht serviert, das perfekt mit den Weinen harmoniert. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Teilnahme ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38620	Seminar	45 Euro
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 9.4., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Festtags-Finale:

Weihnachtswein & Silvestersekt – finden, was schmeckt!

Weihnachten steht vor der Tür und Silvester folgt bald. Da möchte man mit seinen Lieben nicht nur gutes Essen genießen, sondern auch einen besonderen Tropfen ausschenken. Kurz: Alle sollen es sich gut gehen lassen! An diesem Abend ist für jeden Geschmack etwas dabei: ein frischer Weißwein, ein samtiger Rotwein und köstliches Prickelndes. Auch für alle, die aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen keinen Alkohol trinken, ist eine alkoholfreie Alternative im Glas. Unter fachkundiger Anleitung unserer Sommeliere probieren wir uns durch die feinen Tropfen und finden ganz unkompliziert unsere Favoriten für die Feiertage. Während der Verkostung stehen Baguette und Grissini bereit. Anschließend wird ein kleiner, passender Snack serviert, um das Zusammenspiel von Wein und Essen direkt zu erleben. Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

262_38625	Seminar	44 Euro
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 4.12., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Moderne Rosé-Vielfalt: Die Welt des Weins in Rosa

Rosé ist in aller Munde! Keine Feier, keine Party und kein Grillfest kommt ohne den leckeren rosa Tropfen aus. In allen Schattierungen schimmert der Wein in den Gläsern und macht direkt Appetit auf einen weiteren Schluck. Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt dieses Sommerklassikers: Unsere Sommeliere präsentiert den Teilnehmenden eine feine Auswahl an verschiedenen, guten Tropfen aus unterschiedlichen Ländern. Jede Region hat ihre ganz eigene Besonderheit, die von Ihnen erschmeckt werden will. Während der Verkostung stehen Baguette und Grissini oder Ä. bereit. Im Anschluss wird den Teilnehmenden ein kleines Gericht serviert, das perfekt mit den Weinen harmoniert. Kommen Sie vorbei und erleben Sie es selbst. Teilnahme ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38625	Seminar	42 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 23.4., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Prickelnde Vielfalt: Sekt, Prosecco, Cava & Crémant

Entdecken Sie die facettenreiche Welt der Schaumweine in entspannter Atmosphäre. Unsere Sommeliere führt Sie fachkundig durch diese Verkostung und zeigt Ihnen, wie sich Sekt, Prosecco, Cava und Crémant in Geschmack, Perlage und Aromatik unterscheiden. Neben dem gemeinsamen Probieren erfahren die Teilnehmenden kurz und kompakt das Wichtigste über die verschiedenen Herstellungsmethoden (Flaschen- vs. Tankgärung) und das europäische Weinrecht. Ein Abend voller praktischer Erkenntnisse und nützlichem Alltagswissen für Gastronomie, Handel und private Gastgeber. Während der sensorischen Analyse stehen Brot und Gebäckstücke zur Neutralisation der Geschmacksknospen bereit. Anschließend erfolgt eine praxisnahe Einführung in das Thema „Food Pairing“: Hierbei wird ein kleiner Snack serviert, um das Zusammenspiel von Schaumweinen mit Speisen direkt zu erproben. Teilnahme: Ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38627	Seminar	42 Euro (inkl. MwSt.)
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 11.6., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	

Beim Weinkauf: Etiketten verstehen, Qualität erkennen

Die Auswahl auf dem Weinmarkt ist für Verbraucherinnen und Verbraucher oft unübersichtlich. Häufig erfolgt die Kaufentscheidung mangels fundierter Kriterien rein nach optischen Aspekten des Etiketts, was leider zu qualitativen Fehlkäufen führt.

Dieses Seminarangebot kombiniert theoretische Warenkunde mit einer sensorischen Schulung. Unsere Sommeliere vermittelt den Teilnehmenden das nötige Fachwissen und berät unabhängig. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie sie Etiketten richtig deuten, Qualitätsmerkmale erkennen und Fehlkäufe systematisch vermeiden können. Während der Verkostung stehen Baguette, Grissini o.Ä. zur Verfügung.

Anschließend wird ein kleiner Snack oder ein kleines Gericht zur Verkostung mit den Weinen serviert. Teilnahme ab 18 Jahren.

Bitte mitbringen: Mineralwasser nach eigener Vorliebe

271_38630	Seminar	44 Euro
Leitung:	Maria Overberg, Wein-Sommelière	
Termin:	Fr, 25.6., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, vhs-Kochstudio	



Fremdsprachen – Integration



Fremdsprachen - Integration

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Claudia Weigel, M.A.

Verwaltung

Claudia Freund

T: 02371 . 217-1945

T: 02371 . 217-1947



Fremdsprachen – Integration

Sprachliche Bildung als Schlüsselqualifikation in einer globalisierten Welt ist nach dem Weiterbildungsgesetz NRW (WbG NRW § 11 Absatz 2) gesetzlich verankerter Bestandteil des Pflichtangebotes der Volkshochschulen.

Der Programmbereich Fremdsprachen – Integration bietet nicht nur die europäischen Hauptsprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an, sondern auch zahlreiche „selten unterrichtete Sprachen“ (suSis) sowie Herkunftssprachen von Zugewanderten an.

Der Programmbereich „Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache“ nimmt mit seinen zahlreichen Integrations- und Berufssprachkursen eine Sonderstellung ein.

Die langfristig über ein Kurssystem nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) angelegte Sprachvermittlung mit integrierter Landeskunde eröffnet Zugänge zu anderen Ländern, Kulturen, Denk- und Lebensweisen. Der Abbau von Sprachbarrieren ermöglicht einen direkten Austausch zwischen den Menschen, fördert den Respekt füreinander, schafft Toleranz und sichert den sozialen Frieden.

Einstufungsberatung

Bei Vorkenntnissen wird eine Beratung dringend empfohlen unter T: 02371 . 217-1945 oder per

E-Mail an claudia.weigel@iserlohn.de

Möglichkeiten zur Online-Selbsteinstufung sind unter folgendem Link auf der vhs-Homepage zu finden: <https://www.vhs-iserlohn.de/service/downloads>.

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

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 Alltagssprache 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



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 Niveaustufen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erreicht haben werden, können Sie der unten stehenden Tabelle „Europäischer Referenzrahmen und Kursstufen an der vhs“ entnehmen.

Fremdsprachenlernen im Erwachsenenalter

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht und teilnehmendenorientiert
- 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

ab Mi, 9.9.2026, 15 Uhr: vhs-Café: GEMEINSAM & dabei sein, siehe Kursnr. 262_40001

ab Mi, 23.9.2026, 19.45 Uhr: Koreanisch ONLINE-Anfangskurs (in Kooperation mit der vhs Herne)

Mi, 7.10.2026, 18 Uhr: Englischsprachiger Vortrag: Welcome to India, siehe Kursnr. 262_40695

Fr, 9.10.2026, 18 Uhr: 40 Years at the vhs Iserlohn – An English Evening with Christine Ueberacker-Evans, siehe Kursnr. 262_40699

Mi, 4.11.2026, 19.30 Uhr: Online-Vortrag: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas, siehe Kursnr. 262_40002W

Samstag, 7.11.2026, 10 Uhr: Kuba mit allen Sinnen – Erlebnisseminar in leichtem Spanisch, siehe Kursnr. 262_42250

Fr, 13.11.2026, 18 Uhr: Englischsprachiger Vortrag: Everything you always wanted to know about Hinduism, siehe Kursnr. 262_40696

Sa, 14.11.2026, 15 Uhr: Englischsprachige Exkursion: Sri Kamadchi Ampal Tempel in Hamm, siehe Kursnr. 262_40697

Sa, 13.2.2027, 15 Uhr: Kulturseminar: Chinesisches Frühlingsfest, siehe Kursnr. 271_40210

ab Mo, 22.2.2027, 20.15 Uhr: Online-Norwegisch-Einstiegskurs, siehe Kursnr. 271_41500W

Di, 2.3.2027, 18 Uhr: Französischsprachiger Bildervortrag: Frankreich entlang der Flüsse und Kanäle, siehe Kursnr. 271_40890

Mi, 17.3.2027, 18 Uhr: Spanischsprachiger Vortrag: Argentina – país de los contrastes, siehe Kursnr. 271_42250



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.

262_40000	Kurs	68 Euro
Leitung:	Jens Dreesmann	
Termin:	Di, 8.9. bis 24.11., 17.15 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_40000	Kurs	93 Euro
Leitung:	Jens Dreesmann	
Termin:	Di, 2.2. bis 25.5., 17.15 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

vhs-Café: GEMEINSAM & dabei sein

– gefördert durch die Entwicklungspauschale nach § 18 WbG – Sind Sie neu in Iserlohn? Oder alteingesessen ohne viele Kontakte? Dann sind Sie sehr herzlich zu unserem neuen kostenlosen „vhs-Café: Gemeinsam & dabei sein“ eingeladen. Ob Jung oder Alt, berufstätig oder im Ruhestand, körperlich fit oder mit Einschränkung bei uns sind alle Menschen herzlich willkommen. Frau Görrißen begrüßt Sie einmal wöchentlich bei Kaffee und Keksen in der vhs-Cafeteria. Gemeinsam können mit ihr auch Aktivitäten in Iserlohn und Umgebung geplant werden. Interessante Überraschungsgäste kommen zudem zu den Treffen hinzu und informieren gerne, wo man sich in Iserlohn in verschiedenen Bereichen aktiv engagieren, Freizeitangebote nutzen oder auch neue Menschen kennen lernen kann.

262_40001	Kurs	entgeltfrei
Leitung:	Hildegard Görrißen	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 15 - 16.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Cafeteria	

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 etwas zum Knabbern gibt es auch.

Bitte melden Sie sich bis zum 26.2.2027 per E-Mail unter vhs@iserlohn.de oder telefonisch unter T: 02371 . 217-1943 an, damit sichergestellt ist, dass für jede gewünschte Sprache genügend Interessierte vorhanden sind. Anmeldung erwünscht bis 3.3.2027

271_40001	Sonderveranstaltung	entgeltfrei
Leitung:	Claudia Weigel	
Termin:	Mi, 10.3., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Online-Vortrag: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

– in Kooperation mit vhs.wissen-live –

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die EuroLinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen?

Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: Auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden EuroLinguisten. Er leitet an der vhs Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

Kurz vor der Veranstaltung erhalten Sie den Zugangslink zum virtuellen ZOOM-Kursraum per E-Mail.

262_40002W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
Leitung:	Prof. Dr. Joachim Grzega	
Termin:	Mi, 4.11., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Chinesisch

Chinesisch-Einstiegskurs – ohne Vorkenntnisse

Das Mandarin (auch als Standard-Chinesisch bezeichnet) ist die meist gesprochene Muttersprache der Welt und hat den Ruf, aufgrund der Schriftzeichen und der Tonalität schwer erlernbar zu sein.

Aber mit dem richtigen Lehrwerksystem und einer muttersprachlichen Dozentin, sind Lernfortschritte durchaus machbar und wer dranbleibt und das Lehrwerk im Kurs zu Ende bringt, kann schließlich auf Chinesisch Standardsituation des Alltags bewältigen. Beruflich kann der Erwerb der Sprache Vorteile bringen, da viele deutsche Firmen mit chinesischen zusammenarbeiten. Wer sich der Sprache freiwillig und mit Eigenmotivation nähert, tut sich wesentlich leichter, als wenn man später im Berufsleben oder durch plötzliche Lebensumstände dazu gezwungen wird. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

262_40200	Kurs	89 Euro
Leitung:	Yi Li-Wiemers	
Termin:	Mi, 23.9. bis 27.1., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_40200	Kurs	89 Euro
Leitung:	Yi Li-Wiemers	
Termin:	Mo, 22.2. bis 14.6., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Chinesisch-Grundkurs (2. Semester)

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse von ca. einem Semester voraus und ist für Totalanfänger nicht geeignet.

271_40201	Kurs	89 Euro
Leitung:	Yi Li-Wiemers	
Termin:	Mi, 3.2. bis 19.5., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	



Kulturseminar: Chinesisches Frühlingsfest

Erleben Sie aus erster Hand die Bräuche rund um das chinesische Neujahrsfest, auch Frühlingsfest genannt, das am 6. Februar beginnt und am 20. Februar mit dem Laternenfest beendet wird. Es markiert den Beginn eines neuen Mondjahres – dem Jahr des Feuer-Schafes – und ist der wichtigste Feiertag in China und in vielen anderen asiatischen Ländern. Mit zahlreichen interessanten Traditionen soll das Unglück ferngehalten und das Glück ins Haus geholt werden. Tauchen Sie zusammen mit Dozentin Yi Li-Wiemers ein in die chinesische Kultur, so wie Sie es nirgendwo nachlesen können, kleine Kostproben inklusive.

271_40210	Kurs	14,50 Euro
------------------	------	------------

Leitung: Yi Li-Wiemers
 Termin: Sa, 13.2., 15 - 16.30 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Deutsch als Fremdsprache Deutsch als Zweitsprache

Erstorientierungskurse (EOK)

– Kursstart ab November 2026 – (gefördert durch den europäischen Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF))

Erstorientierungskurse richten sich ausschließlich an Personen, die keine rechtliche Möglichkeit haben, einen Integrationskurs zu besuchen. Zur Zielgruppe gehören folgende Personen:

- Schutzsuchende (vorrangig)
- Schutzberechtigte und ihre Familien
- andere Drittstaatsangehörige mit rechtmäßigem Aufenthalt
- EU-Zugewanderte

Die Teilnahme am Kurs ist freiwillig und kostenfrei und umfasst maximal 300 Ustd in sechs Modulen (à 50 Ustd) bis zur Kompetenzstufe A2. Weitere Informationen unter: T: 02371 . 217-1945

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“. Je nach Herkunftsland und Aufenthaltsstatus entscheidet das BAMF, die Ausländerbehörde, das Jobcenter oder das Sozialamt über den Zugang zum Integrationskurs. Weitere Information sind unter www.bamf.de zu finden.

Preise pro 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) Teilnehmende mit Verpflichtung/Berechtigung:

229,00 Euro Kostenbeitrag (ohne Ermäßigung), Prüfungen sind entgeltfrei, 50%-Erstattung der Kursgebühren bei erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses innerhalb einer gewissen Frist

0,00 Euro mit Grundsicherung, Sozialhilfe oder mit Härtefallregelung

Teilnehmende OHNE Verpflichtung / Berechtigung: 229,00 Euro (Selbstzahlerpreis ohne Ermäßigung bei freien Plätzen), Prüfungen sind kostenpflichtig

Die einzelnen Kursmodule müssen jeweils vor Beginn vollständig bezahlt werden.

Telefonische Beratung mit Terminvergabe:

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 benötigen Sie einen Berechtigungsschein von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter.



Starttermin in Planung:

Das BAMF entscheidet jedes Quartal, welche Kursträger im darauffolgenden Quartal einen Berufssprachkurs anbieten dürfen. Über Starttermine informieren wir Sie gern telefonisch (s.o.).

Einbürgerung

Politischer Einbürgerungstest

Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vor dem Prüfungstermin. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis bzw. Ihren Reisepass mit. Die Anmeldung und Zahlung des Entgelts erfolgt nur vor Ort und in bar. Personen aus Iserlohn und dem Märkischen Kreis werden bei der Anmeldung bevorzugt.

262_40405	Prüfung	30 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: N.N.
 Termin: Do, 1.10., 14.30 - 16 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
 Fanny-van-Hees-Saal

262_40406	Prüfung	30 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: N.N.
 Termin: Do, 3.12., 14.30 - 16 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
 Fanny-van-Hees-Saal

271_40405	Prüfung	30 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: N.N.
 Termin: Do, 11.2., 14.30 - 16 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
 Fanny-van-Hees-Saal

271_40406	Prüfung	30 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: N.N.
 Termin: Do, 13.5., 14.30 - 16 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
 Fanny-van-Hees-Saal

271_40407	Prüfung	30 Euro
------------------	---------	---------

Leitung: N.N.
 Termin: Do, 15.7., 14.30 - 16 Uhr
 Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2,
 Fanny-van-Hees-Saal

Sprachnachweis für die Einbürgerung

Prüfung: Zertifikat Deutsch B1 (telc)

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 bis Freitag, 16.10.2026 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#t=2>

262_40408	Prüfung	180 Euro
Leitung:	N.N.	
Termin:	Fr, 27.11., 10 - 18 Uhr (Anmeldung erforderlich bis Fr, 16.10.2026)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

271_40408	Prüfung	180 Euro
Leitung:	N.N.	
Termin:	Fr, 25.6., 10 - 18 Uhr (Anmeldung erforderlich bis Di, 25.5.2027)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Deutsch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Allgemeiner Deutsch-B2-Jahreskurs – 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 T: 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.

271_40480	Kurs	389 Euro
Leitung:	Olga Bungard-Faoro	
Termin:	Mi, 3.3. bis 15.12., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Deutsch-Oberstufe (Lernziel C1)

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. 200,00 Euro).

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.

271_40490	Kurs	389 Euro
Leitung:	Thomas Opderbeck	
Termin:	Mi, 3.2. bis 24.11., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Englisch

Englisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Englisch-Einstiegskurs – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen konzipiert, die im Laufe ihres Lebens aus verschiedensten Gründen nicht die Möglichkeiten hatten, Englisch zu erlernen. Wer bereits über Vorkenntnisse verfügt, egal wie lange diese zurückliegen, erhält bei der Programmbereichsleitung T: 02371 . 217-1945 Informationen, welcher andere Kurs im breiten vhs-Englischkurssystem zum Wiedereinstieg geeignet ist.

262_40600	Kurs	89 Euro
Leitung:	Seval Tasdemir	
Termin:	Mi, 23.9. bis 27.1., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Englisch-Grundkurs (2. Semester, Lernziel A1)

271_40600	Kurs	113 Euro
Leitung:	Seval Tasdemir	
Termin:	Mi, 3.2. bis 16.6., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Englisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Englisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

262_40611	Kurs (Kleingruppe)	123 Euro
Leitung:	Maria Schneider	
Termin:	Di, 8.9. bis 8.12., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Englisch-Aufbaukurs (Mitte A2)

271_40611	Kurs (Kleingruppe)	152 Euro
Leitung:	Maria Schneider	
Termin:	Di, 2.2. bis 1.6., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Englisch-Aufbaukurs (Mitte A2)

262_40612 Kurs 83 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Mo, 7.9. bis 14.12., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40612 Kurs 89 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Mo, 1.2. bis 31.5., 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_40613 Kurs 83 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40613 Kurs 101 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Di, 2.3. bis 6.7., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Englisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

262_40618 Kurs 65 Euro

Leitung: Katharina Müller
Termin: Do, 17.9. bis 3.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

271_40618 Kurs 83 Euro

Leitung: Katharina Müller
Termin: Do, 4.2. bis 3.6., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch für die Reise und den Alltag (Anfang B1)

Für diesen Kurs sind Kenntnisse auf dem Kompetenzniveau A2 / B1 erforderlich. Es werden typische Situationen auf Reisen und im Alltag und die dazugehörige Grammatik trainiert. Außerdem lesen wir verschiedene Texte zum Thema Reisen in interessante Länder. Neueinsteigende sind herzlich willkommen!

262_40619 Kurs 65 Euro

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 14.9. bis 30.11., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch für die Reise und den Alltag (Mitte B1)

Für diesen Kurs sind Kenntnisse auf dem Kompetenzniveau B1 erforderlich. Es werden typische Situationen auf Reisen und im Alltag und die dazugehörige Grammatik trainiert. Außerdem lesen wir verschiedene Texte zum Thema Reisen in interessante Länder. Neueinsteigende sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

271_40619 Kurs 93,60 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 1.2. bis 31.5., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

262_40620 Kurs 92 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mi, 9.9. bis 27.1., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

262_40621 Kurs 92 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Mo, 7.9. bis 14.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Abschlusskurs (Ende B1)

271_40620 Kurs 118 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mi, 3.3. bis 7.7., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40621 Kurs 96 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Mo, 1.2. bis 31.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Englisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Englisch-Mittelstufenkurs (Anfang B2) – in Letmathe

262_40631 Kurs 83 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mo, 7.9. bis 25.1., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

271_40631 Kurs 107 Euro

Leitung: Geevitha Wagner
Termin: Mo, 1.3. bis 12.7., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs Letmathe, Von-der-Kuhlen-Straße 36

Englisch-Mittelstufenkurs (Mitte B2)

262_40632 Kurs (Kleingruppe) 87 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Di, 6.10. bis 26.1., 8.45 - 10.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40632 Kurs (Kleingruppe) 109 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Di, 2.2. bis 25.5., 8.45 - 10.15 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

Englisch-Auffrischkurse

English B1 Refresher Course – in the Morning

262_40652 Kurs 71 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Di, 6.10. bis 26.1., 10.40 - 12.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40652 Kurs 89 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Di, 2.2. bis 25.5., 10.40 - 12.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

English B1 Refresher Course – in the Evening

262_40653 Kurs 83 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Do, 10.9. bis 17.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40653 Kurs 89 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: Do, 4.2. bis 3.6., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

Englisch-Konversationskurse (A2, B1, B2)

Please pass me the butter – Englisch in Alltagssituationen (A1/A2) - 14-tägig

Let's talk – let's practice everyday situations: in a restaurant, holiday situations ... free talking at A2 level.

262_40681 Kurs 66 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: 20:15-21:45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40681 Kurs 66 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: 20:15-21:45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 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. Bitte mitbringen: Zeitschrift „Read On“ (in der Bahnhofsbuchhandlung oder unter www.sprachzeitungen.de im Abonnement erhältlich)

262_40684 Kurs 83 Euro

Leitung: Gillian Urban
Termin: Mi, 9.9. bis 16.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40684 Kurs 131 Euro

Leitung: Gillian Urban
Termin: Mi, 3.2. bis 7.7., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

Conversation & More – in the Morning (B2)

262_40686 Kurs 83 Euro

Leitung: Gillian Urban
Termin: Di, 8.9. bis 15.12., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40686 Kurs 131 Euro

Leitung: Gillian Urban
Termin: Di, 2.2. bis 13.7., 9 - 10.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 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.

262_40687 Kurs 51 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: 20:15-21:45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

271_40687 Kurs 51 Euro

Leitung: Christine Ueberacker
Termin: 20:15-21_45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2

Englischsprachige Vorträge

Englischsprachiger Vortrag: Welcome to India

Dieser Vortrag in leicht verständlichem Englisch richtet sich an alle, die sich für Indien interessieren – ob als Reisende, Kulturbegeisterte oder einfach Neugierige. Englischkenntnisse auf mittlerem Niveau (B1/B2) sind von Vorteil. Der Referent, Sudhir Gurram, lädt Sie in sein Heimatland Indien ein – zugleich Land und Subkontinent der Kontraste, der farbenfrohen Traditionen und rasanten gesellschaftlichen Veränderungen. Von den uralten Wurzeln der indischen Philosophie bis zur Unabhängigkeit und der heutigen Moderne gibt er einen Überblick über die faszinierende kulturelle, religiöse und regionale Vielfalt dieser bevölkerungsreichsten Demokratie der Welt.

262_40695 Vortrag 8 Euro

Leitung: Sudhir Gurram
Termin: Mi, 7.10., 18 - 19.30 Uhr
(Anmeldung erwünscht bis 25.9.2026)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

Englischsprachiger Vortrag: Everything you always wanted to know about Hinduism

In diesem englischsprachigen Vortrag umreißt der Referent die wichtigsten Aspekte des Hinduismus, der mit 1,1 Milliarden Gläubigen drittgrößten Weltreligion. Thematisiert werden die zentralen Glaubensinhalte, die Götterwelt, die Heiligen Schriften und der Einfluss der Religion auf Gesellschaft und Alltag. Siehe auch 262_40697 englischsprachige Exkursion zu einem Hinduistischen Tempel in Hamm-Uentrop am Samstag, 14.11.2026

262_40696 Vortrag 8 Euro

Leitung: Sudhir Gurram
Termin: Fr, 13.11., 18 - 19.30 Uhr
(Anmeldung erwünscht bis 25.9.2026)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofspatz 2



Englischsprachige Exkursionen

Englischsprachige Exkursion: Sri Kamadchi Ampal Tempel in Hamm

Der Bau des Sri Kamadchi Ampal Tempels in Hamm Uentrop wurde von der regionalen tamilischen Gemeinde finanziert und im Jahre 2002 eingeweiht, zu Ehren der Hauptgöttin und Namensgeberin des Tempels.

Er ist der größte hinduistische Tempel in Deutschland, gleichzeitig der größte Dravida-Tempel (südindischer Stil) auf dem europäischen Festland und nach dem Tempel in London der zweitgrößte in ganz Europa.

Bei einer englischsprachigen Führung mit einem hinduistischen Priester erhalten die Besucherinnen und Besucher interessante Informationen über das eindrucksvolle Portal des Tempelturms, über die mit rund 200 Götterfiguren verzierte Fassade sowie über den von südindischen Kunsthandwerkern reich verzierten Innenraum. Gegen Ende der Führung besteht die Möglichkeit, der Anfangsphase eines Gottesdienstes beizuwohnen. Die Anfahrt zum Tempel (Siegenbeckstr. 4-5, 59071 Hamm) erfolgt in Fahrgemeinschaften und in privaten PKWs. Seitens der vhs Iserlohn begleitet Sudhir Gurram (deutsch- und englischsprachig) die Exkursion. Im Tempel ist kein Eintrittsgeld zu zahlen, aber es wird vor Ort um eine Spende in Höhe von 8 Euro gebeten.

Kurz vor dem Termin erhalten die Teilnehmenden weitere Informationen u.a. über Anfahrt, Ablauf und Verhaltensregeln im Tempel. Wichtiger Hinweis: Im Tempel gibt es keine Sitzmöglichkeiten und man darf ihn nur barfuß oder mit Stoppersocken betreten.

262_40697	Exkursion	9 Euro
Leitung:	Sudhir Gurram	
Termin:	Sa, 14.11., 15 - 19 Uhr (Anmeldung erwünscht bis 10.10.2026)	
Ort:	Sri Kamadchi Ampal Tempel Hamm, Siegenbeckstr. 4-5, Hamm	

Englischsprachige Kochseminare

Englischsprachiges Kochseminar: English Snacks & Co

Join us and create traditional snacks for when you feel a little peckish. It has to be sausage rolls and some surprises.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Restbehälter

262_40698	Kurs	43 Euro
Leitung:	Christine Ueberacker / Sabine Westhelle	
Termin:	Sa, 14.11., 14 - 17.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Englischsprachiges Kochseminar: English Teatime and its History

Join us and learn a lot about the history of afternoon tea and create old favorites like: cheese scones – a variation and the Battenberg Cake – a cake with history.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, Restbehälter

271_40698	Kurs	43 Euro
Leitung:	Christine Ueberacker / Sabine Westhelle	
Termin:	Sa, 24.4., 14 - 17.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, vhs-Kochstudio	

Englischsprachige Sonderveranstaltungen

40 Years at the vhs Iserlohn – An English Evening with Christine Ueberacker-Evans

Enjoy an English Evening with the best, the most popular and talented English teacher ever – Christine Ueberacker-Evans. Let's come together and look back on 40 years of teaching English at the vhs Iserlohn. Take part or just listen.

262_40699	Vortrag	entgeltfrei
Leitung:	Christine Ueberacker	
Termin:	Fr, 9.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Französisch

Französisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Französisch-Einstiegskurs – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Personen, die noch nie Französisch gelernt haben. Personen mit Vorkenntnissen wenden sich bitte an die Programmbereichsleitung unter T: 02371 . 217 1945.

262_40800	Kurs	77 Euro
Leitung:	Fatima Mhaimah	
Termin:	Di, 15.9. bis 15.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Französisch-Grundkurs (2. Semester, Lernziel A1)

Für diesen Französischkurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

271_40800	Kurs	77 Euro
Leitung:	Fatima Mhaimah	
Termin:	Di, 2.2. bis 4.5., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Französisch-Déjà-vu für Wiedereinsteigende (A1/A2)

Quereinsteigende sollten in der Vergangenheit schon einmal das erste Buch eines Französischlehrwerksystems durchgearbeitet haben, was abgeschlossenen A1-Kenntnissen entspricht. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

262_40801	Kurs (Kleingruppe)	123 Euro
Leitung:	Maria Schneider	
Termin:	Mo, 7.9. bis 7.12., 18.15 - 19.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

271_40801	Kurs (Kleingruppe)	123 Euro
Leitung:	Maria Schneider	
Termin:	Mo, 1.2. bis 10.5., 18.15 - 19.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Französisch-Aufbaustufe

Französisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

262_40810	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 7.9. bis 7.12., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40810	Kurs	77 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Maria Schneider
Termin: Mo, 1.2. bis 10.5., 16.30 - 18 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französisch-Konversationskurse

Lire et discuter en français (B1/B2)

Dieser Französischkurs konzentriert sich auf das Lesen von Texten, den Austausch und die Diskussion darüber sowie auf den Ausbau des Wortschatzes und die mündliche Sprachpraxis.

262_40851	Kurs	96 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Fatima Mhaimah
Termin: Mi, 9.9. bis 9.12., 10.30 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_40851	Kurs	96 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Fatima Mhaimah
Termin: Mi, 3.2. bis 5.5., 10.30 - 12 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Französischsprachige Vorträge

Französischsprachiger Bildervortrag: Frankreich entlang der Flüsse und Kanäle

Für Interessierte ab dem Kompetenzniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

Frankreich entlang seiner vielfältigen Wasserstraßen per Boot oder Fahrrad zu entdecken, ist ebenso reizvoll wie spannend. Auf unserer Bilderreise folgen wir den Flussläufen der Seine und der Loire, der Dordogne und der Gironde, der Charente und der Ardèche, der Marne und der Maas sowie zahlreichen Kanälen wie dem berühmten Canal du Midi und dem Canal de Bourgogne. Berühmte und kaum bekannte Sehenswürdigkeiten, Natur und Kultur stehen neben dem Rad- und Hausboot-Tourismus auf dem Programm.

271_40890	Vortrag	8 Euro (inkl. MwSt.)
------------------	---------	----------------------

Leitung: Ralf Petersen, Historiker und Romanist
Termin: Di, 2.3., 18 - 19.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich bis: Fr, 19.2.2027)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal

Italienisch

Italienisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Italienisch-Einstiegskurs – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Anfängerkurs richtet sich ausschließlich an Personen, die noch nie einen Italienischkurs besucht haben. Das eingesetzte Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Personen mit Vorkenntnissen wenden sich bitte an die Programm-bereichsleitung unter T: 02371 . 217-1945

262_40900	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Di, 15.9. bis 26.1., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Grundkurs (2.Semester, Lernziel A1)

Für diesen Italienischkurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

271_40900	Kurs	101 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Di, 2.2. bis 8.6., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch Grundkurs (3. Semester, A1)

262_40901	Kurs	81 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 5.11. bis 28.1., 15.15 - 16.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch Grundkurs (Mitte A1)

271_40901	Kurs	84 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Pia D'Andrea
Termin: Do, 4.2. bis 20.5., 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Brückenkurs (A1/A2)

262_40902	Kurs	101 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Do, 17.9. bis 28.1., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Italienisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Italienisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

271_40910	Kurs	101 Euro
------------------	------	----------

Leitung: Lorena Girasa
Termin: Do, 4.2. bis 17.6., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Italienisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Italienisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

262_40921 Kurs 109 Euro

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Italienisch-Abschlusskurs (Ende B1)

271_40921 Kurs 115 Euro

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 2.2. bis 15.6., 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Italienisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Italienisch-Mittelstufenkurs (Anfang B2)

262_40930 Kurs 101 Euro

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 8.9. bis 26.1., 16.40 - 18.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_40930 Kurs 107 Euro

Leitung: Maurizia Giuliani-Langbein
Termin: Di, 2.2. bis 15.6., 16.40 - 18.10 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Italienisch- Konversationskurse

Conversazione Italiana (A1/A2)

Facciamo conversazione, grammatica, cultura, giochi e temi attuali. Una nuova lettura si sceglie all'inizio del corso. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

Bitte mitbringen: Lektüre: Firenze, Siena e la Toscana (Klett 978-3-12-565041-1)

262_40940 Kurs (Kleingruppe) 90 Euro

Leitung: Annette Petereit
Termin: Mi, 16.9. bis 2.12., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

271_40940 Kurs (Kleingruppe) 115 Euro

Leitung: Annette Petereit
Termin: Mi, 10.2. bis 19.5., 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

„Italiano per passatempo“ (B1/B2)

Facciamo un po' di tutto: conversazione, grammatica, cultura, civiltà, letteratura, giochi ecc. Nuovi partecipanti sono benvenuti.

262_40941 Kurs (Kleingruppe) 90 Euro

Leitung: Annette Petereit
Termin: Do, 17.9. bis 3.12., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

„Italiano per passatempo“ (B1/B2)

271_40941 Kurs (Kleingruppe) 128 Euro

Leitung: Annette Petereit
Termin: Do, 11.2. bis 20.5., 9.30 - 11 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Koreanisch

Koreanisch-Grundstufe

Koreanisch ONLINE-Anfangskurs

– in Kooperation mit der vhs Herne –

Dieser Kurs ist ideal für absolute Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen das koreanische Alphabet (keine Sorge: es gibt nur 19 Konsonanten und 21 Vokalzeichen), trainieren die Aussprache und üben mündlich erste, ganz einfache Dialoge für den Alltag. Im Fokus stehen Themen wie Begrüßung und Vorstellung, Zahlen und eine Bestellung im Restaurant. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über das Land und die Kultur Koreas. Der Kurs arbeitet mit der vhs.cloud. Jeder Teilnehmende benötigt stabiles Internet, PC/Laptop mit Mikro und Kamera. Ein Zugangslink wird vorher versandt, bitte melden Sie sich daher unbedingt einige Tage vor Kursbeginn an! Erst sobald sicher ist, dass der Kurs stattfindet, beschaffen Sie bitte folgendes Lehrwerk: New Sogang Korean 1A Student's Book · ISBN: 978-8976995728

26B5855 (vhs Herne) Online 97 Euro

Termin: mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 23.09.2026
(Anmeldung ab 31.8. über www.vhs-herne.de oder Fon 02323 . 163584)

Leitung: Changmin Lee

Japanisch

Japanisch-Einstiegskurs – für absolute Anfänger/innen

Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennenlernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen.

262_41000 Kurs 77 Euro

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Di, 15.9. bis 15.12., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Japanisch-Anfängerkurs (2. Semester)

Für Interessierte mit Vorkenntnissen von ca. einem Semester. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

271_41000 Kurs 95 Euro

Leitung: Dr. Atsuko Takahara
Termin: Di, 9.2. bis 8.6., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2

Japanisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Japanisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

Für Interessierte mit abgeschlossenen A1-Vorkenntnissen und Vorkenntnissen der japanischen Schriftzeichen, „Hiragana“ und „Katakana“. Lernziel ist es, die Alltagskommunikation zu erlernen und in der Lage zu sein, über einfache Dinge auf Japanisch zu sprechen, z. B. über die Familie, den Beruf und die Stadt. Durch Hör- und Sprechübungen können Sie sich in verschiedenen Situationen austauschen und etwas über das Leben und die Kultur Japans erfahren.

262_41001	Kurs (Kleingruppe)	102 Euro
Leitung:	Dr. Atsuko Takahara	
Termin:	Mi, 16.9. bis 16.12., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_41001	Kurs (Kleingruppe)	102 Euro
Leitung:	Dr. Atsuko Takahara	
Termin:	Mi, 10.2. bis 12.5., 19.30 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Japanisch-Aufbaukurs (Ende A2)

Für Interessierte mit abgeschlossenen A1-Vorkenntnissen und Vorkenntnissen der japanischen Schriftzeichen, „Hiragana“ und „Katakana“. Lernziel ist es, die Alltagskommunikation zu erlernen und in der Lage zu sein, über einfache Dinge auf Japanisch zu sprechen, z. B. über die Familie, den Beruf und die Stadt.

262_41002	Kurs (Kleingruppe)	118 Euro
Leitung:	Dr. Atsuko Takahara	
Termin:	Mi, 16.9. bis 16.12., 17.45 - 19.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_41002	Kurs (Kleingruppe)	118 Euro
Leitung:	Dr. Atsuko Takahara	
Termin:	Mi, 10.2. bis 12.5., 17.45 - 19.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch

Niederländisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Niederländisch-Einstiegskurs – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Niederländischkurs für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen bietet eine erste Einführung in die Alltagssprache zur Vorbereitung auf Urlaub, Studium und Arbeit in den Niederlanden und Flandern.

262_41400	Kurs	95 Euro
Leitung:	Monika Wolters	
Termin:	Mi, 23.9. bis 28.1., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch-Grundkurs (2. Semester, Lernziel A1)

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse von ca. einem Semester erforderlich.

271_41401	Kurs	95 Euro
Leitung:	Monika Wolters	
Termin:	Mi, 3.2. bis 26.5., 10 - 11.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch-Grundkurs (3. Semester, A1)

262_41401	Kurs	81 Euro
Leitung:	Pia D'Andrea	
Termin:	Do, 5.11. bis 28.1., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch-Grundkurs (Mitte A1)

271_41402	Kurs	84 Euro
Leitung:	Pia D'Andrea	
Termin:	Do, 4.2. bis 20.5., 17 - 18.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Niederländisch-Abschlusskurs (Anfang B1)

262_41420	Kurs	85 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Mo, 14.9. bis 7.12., 17.15 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_41420	Kurs	85 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Mo, 1.2. bis 3.5., 17.15 - 18.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch Abschlusskurs (Mitte B1)

262_41421	Kurs (Kleingruppe)	85 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Di, 15.9. bis 8.12., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_41421	Kurs (Kleingruppe)	85 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Di, 2.2. bis 27.4., 18.30 - 20 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Niederländisch-Abschlusskurs (Ende B1)

262_41422	Kurs	71 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Mi, 16.9. bis 9.12., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_41422	Kurs	71 Euro
Leitung:	Johanna Steiner-Knigge	
Termin:	Mi, 3.2. bis 28.4., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	



Norwegisch

Online-Norwegisch-Einstiegskurs – für absolute Anfänger/innen

Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Norwegen, besuchen Freunde oder Familie dort oder planen Ihre erste Reise? Erste Schritte in der norwegischen Sprache bietet Ihnen dieser Onlinekurs: Sie erlernen das nötige sprachliche Handwerkszeug, um überschaubare alltagsbezogene Gesprächssituationen zu meistern und zu verstehen: sich begrüßen, nach der Uhrzeit, Alter oder Wohnort fragen, Essen bestellen, über Freizeit, einen Tagesablauf sprechen, Vorlieben und Interessen formulieren. Zudem gewinnen Sie Einblick in aktuelles Tagesgeschehen, Kultur und Traditionen in Norwegen und nehmen nützliche Reisetipps mit. Willkommen!

Kurz vor Beginn des Kurses erhalten Sie von der vhs Iserlohn Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud und den Zugang zum virtuellen Kursraum.

271_41500W	Kurs (Online)	89 Euro
Leitung:	Monika Ullherr-Lang	
Termin:	Mo, 22.2. bis 14.6., 20.15 - 21.45 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / vhs.cloud	

Polnisch

Polnisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Online-Polnisch-Anfängerkurs

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen ohne Polnischkenntnisse konzipiert.

Sollten Sie schon einmal Polnisch gelernt haben, nehmen Sie bitte Kontakt zur Programmbereichsleitung unter T: 02371 . 217-1945 auf.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Kurz vor Beginn des Onlinekurses senden wir Ihnen dann die Zugangsdaten für den virtuellen Kursraum in ZOOM zu.

262_41700W	Kurs (Online)	95 Euro
Leitung:	Renata Gargas Altrock	
Termin:	Do, 24.9. bis 28.1., 19.15 - 20.45 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Online-Polnisch-Grundkurs (2. Semester, Lernziel A1)

271_41700W	Kurs (Online)	95 Euro
Leitung:	Renata Gargas Altrock	
Termin:	Do, 4.2. bis 10.6., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Polnisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Polnisch-Aufbaukurs (Ende A2)

262_41705	Kurs	90 Euro
Leitung:	Bozena Elzbieta Kubik	
Termin:	Do, 10.9. bis 28.1., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Polnisch- A2/B1-Brückenkurs

271_41705	Kurs	90 Euro
Leitung:	Bozena Elzbieta Kubik	
Termin:	Do, 11.2. bis 3.6., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Online-Polnisch-Brückenkurs (A2/B1)

Für diesen Polnischkurs sind Vorkenntnisse auf mindestens A2-Niveau erforderlich.

262_41710W	Kurs (Online)	130 Euro
Leitung:	Renata Gargas Altrock	
Termin:	Do, 24.9. bis 28.1., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

271_41710W	Kurs (Online)	130 Euro
Leitung:	Renata Gargas Altrock	
Termin:	Do, 4.2. bis 10.6., 17.30 - 19 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Russisch

Russisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Russisch-Grundkurs (2. Semester, A1)

Für diesen Russisch-Grundkurs werden Vorkenntnisse von ca. einem Semester benötigt.

262_41901	Kurs	90 Euro
Leitung:	Dinara Starostin	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 19.40 - 21.10 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Russisch-Grundkurs (Mitte A1)

Für diesen Russisch-Grundkurs werden Vorkenntnisse von ca. zwei Semestern benötigt.

271_41901	Kurs	103 Euro
Leitung:	Dinara Starostin	
Termin:	Mi, 3.2. bis 26.5., 19.40 - 21.10 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Russisch-Grundkurs (Ende A1)

262_41910	Kurs	90 Euro
Leitung:	Dinara Starostin	
Termin:	Mi, 9.9. bis 16.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Russisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

271_41910	Kurs	103 Euro
Leitung:	Dinara Starostin	
Termin:	Mi, 3.2. bis 26.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Schwedisch

Schwedisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Schwedisch-Grundkurs (Ende A1)

262_42003	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Martina Seekatz
Termin: Mi, 9.9. bis 16.12., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Schwedisch-A1/A2-Brückenkurs

271_42003	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Martina Seekatz
Termin: Mi, 3.2. bis 12.5., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch

Spanisch-Grundstufe (Lernziel A1)

Spanisch-Einstiegskurs am Vormittag – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Spanischkurs ist ausschließlich für Personen ohne Vorkenntnisse konzipiert. Sollten Sie schon einmal Spanisch in einem Kurs gelernt haben, lassen Sie sich bitte unter T: 02371 . 217-1945 beraten, welcher der richtige Kurs für Sie ist.

262_42200	Kurs	89 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Mo, 21.9. bis 25.1., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Bildungsurlaub / Intensivwoche: Spanisch-Einstiegskurs für Alltag und Beruf – ohne Vorkenntnisse

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
In dieser Intensivwoche erlernen Sie mit abwechslungsreichen Übungen die Grundlagen der spanischen Sprache bis zur Kompetenzstufe A1.1. Das Sprechen und Hören stehen im Vordergrund. Redemittel und Strukturen zur Bewältigung der wichtigsten Alltags- und Berufssituationen werden aktiv trainiert. Sie erhalten außerdem Einblicke in die Kultur der spanischen Regionen und der zahlreichen spanischsprachigen Länder.
Sollten Sie für diese Veranstaltung Bildungsurlaub (= Freistellung) nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) beantragen wollen, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Anmeldebestätigung samt Kurzcurriculum von der vhs zukommen lassen. Das Entgelt ist steuerlich absetzbar. Die Unterrichtsmaterialien, Pausensnacks sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung sind im Entgelt inbegriffen. Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

271_42200	Kurs (Bildungsurlaub)	195 Euro
------------------	-----------------------	----------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Mo - Fr, 1.3. - 5.3., 9 - 14 Uhr
(Anmeldung erforderlich bis 11.1.2027)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Einstiegskurs am Abend – nur für absolute Anfänger/innen

Dieser Spanischkurs ist ausschließlich für Personen ohne Vorkenntnisse konzipiert. Sollten Sie schon einmal Spanisch in einem Kurs gelernt haben, lassen Sie sich bitte unter T: 02371 . 217-1945 beraten, welcher der richtige Kurs für Sie ist.

262_42201	Kurs	89 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 22.9. bis 26.1., 18.30 - 20 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42203	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 2.2. bis 1.6., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Grundkurs am Vormittag (2. Semester, Lernziel A1)

Für diesen Spanischkurs benötigen Sie Vorkenntnisse von ca. einem Semester.

262_42202	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Belinda Gröger
Termin: Di, 8.9. bis 15.12., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42201	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Mo, 1.2. bis 7.6., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42204	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 2.2. bis 1.6., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch Grundkurs (Mitte A1)

262_42203	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Daimara América Bermúdez Ochoa
Termin: Fr, 11.9. bis 29.1., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch Grundkurs (Mitte A1)

271_42205	Kurs	83 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Belinda Gröger
Termin: Di, 2.2. bis 11.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-A1/A2-Brückenkurs

271_42206	Kurs	95 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Daimara América Bermúdez Ochoa
Termin: Fr, 5.2. bis 11.6., 17 - 18.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Spanisch-Aufbaustufe (Lernziel A2)

Spanisch-Aufbaukurs (Anfang A2)

262_42210	Kurs	65 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 14.9. bis 30.11., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Aufbaukurs (Mitte A2)

271_42210	Kurs	83 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mo, 1.2. bis 31.5., 17.30 - 19 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Abschlussstufe (Lernziel B1)

Spanisch-Abschlusskurs (Mitte B1)

262_42220	Kurs	68 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mi, 16.9. bis 2.12., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42220	Kurs	94 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Katharina Müller
Termin: Mi, 3.2. bis 26.5., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Abschlusskurs (Ende B1)

262_42221	Kurs (Kleingruppe)	111 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Mo, 7.9. bis 30.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-B1/B2-Brückenkurs

271_42221	Kurs (Kleingruppe)	157 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Mo, 1.2. bis 7.6., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Mittelstufe (Lernziel B2)

Spanisch-Mittelstufenkurs (B2)

262_42230	Kurs (Kleingruppe)	106 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Do, 10.9. bis 26.11., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42230	Kurs (Kleingruppe)	106 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: Thomas Opderbeck
Termin: Do, 4.2. bis 22.4., 18 - 19.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Konversationskurse

Spanisch – leichte Konversation (B1)

In diesem Kurs wird am Ende der B1-Kompetenzstufe das freie Sprechen mit vielfältigen Sprechansätzen geübt.

262_42240	Kurs (Kleingruppe)	117 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: N.N.
Termin: Di, 22.9. bis 15.12., 15 - 16.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42240	Kurs (Kleingruppe)	117 Euro
-----------	--------------------	----------

Leitung: Romina Ojeda Cenzano
Termin: Di, 2.2. bis 27.4., 15 - 16.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Charlas en español para empezar el día (B1) – monatlich

Konversationskurs für fortgeschrittene Spanischlernende auf mindestens B1-Niveau.

262_42241	Kurs (Kleingruppe)	57 Euro
-----------	--------------------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 15.9. bis 19.1., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

271_42241	Kurs (Kleingruppe)	57 Euro
-----------	--------------------	---------

Leitung: Sonia Caballero
Termin: Di, 16.2. bis 8.6., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanisch-Spezialangebote

Kuba mit allen Sinnen – Erlebnisseminar in leichtem Spanisch

Dieses kubanische Erlebnisseminar in leichtem Spanisch erwärmt im November nicht nur das Herz, sondern auch Beine und Bauch. Sie erfahren von Dozentin Daimara América Bermúdez Ochoa Interessantes aus der kubanischen Geschichte insbesondere der Tanzkultur und erleben diese in praktischen Bewegungseinheiten. Wo liegen die Unterschiede und Besonderheiten zwischen Salsa, Son und Merengue? Zur Mittagszeit lädt Kochdozentin Frau Núñez Pérez Sie zu einer typisch kubanischen Caldosa-Suppe ein und erläutert nebenbei die kubanische Kochkultur mit ihren exotischen Zutaten. Das Seminar klingt mit praktischen Beispielen der kubanischen Musikkultur aus. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, leichte Sportkleidung

262_42250	Seminar	32 Euro
-----------	---------	---------

Leitung: Daimara América Bermúdez Ochoa / Núñez Pérez
Termin: Sa, 7.11., 10 - 14.30 Uhr
(Anmeldeschluss 16.10.2026)
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Spanischsprachige Vorträge

Vortrag in leicht verständlichem Spanisch: **ARGENTINA – el país de los contrastes**

Esta noche queremos invitarlos a recorrer de la mano de muchas fotos, historias y diversas experiencias personales un país tan hermoso y lleno de maravillas como es Argentina.

A lo largo de esta presentación vamos a hacer un recorrido por algunas de sus provincias para conocer mejor su cultura, tradiciones, habitantes y sus atractivos turísticos más importantes. Los esperamos a esta interesante presentación sobre Argentina.

Heute Abend wird der aus Argentinien stammende Referent Sie zu einer Reise durch sein schönes und kontrastreiches Heimatland einladen. Dabei wird er mit vielen Fotos, Geschichten und persönlichen Erfahrungen dieses riesige Land für Sie erlebbar machen. Sie bereisen mit ihm gemeinsam zahlreiche Provinzen und erfahren Interessantes über die Kultur, die Traditionen, die Einwohner und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten.

271_42250 Vortrag 7 Euro (inkl. MwSt.)

Leitung: Franco Gualterio Tous

Termin: Mi, 17.3., 18 - 19 Uhr
(Anmeldung erwünscht bis 3.3.2027)

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2,
Fanny-van-Hees-Saal

Skandinavien

Unberührte Wildnis

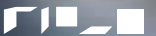
Florian & Lisa Marie Smit



21/8/26 - 18/10/26

www.galerie-iserlohn.de

ISERLOHN.
wald | stadt | heimat


städtische galerie
iserlohn





Bildungs- urlaub

Veranstaltungen
2. Halbjahr 2026

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – eine Auszeit im Kloster

Kloster Bestwig · Bergkloster 1 · Bestwig · 908 €
Mo., 05. bis Fr., 09.10.26 · Ganztägig · vhs Hagen

Wie umgehen mit der DSGVO?

vhs-Bezirksstelle · Lennestraße 93 · Altena · 360 €
Mo., 12. bis Fr., 16.10.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Das abstrakte Porträt – Emotion statt Perfektion

Ein ausdrucksstarkes Kunstwerk entsteht
vhs-Seminarraum · Meinerzhagen · 200 €
Mo., 26. bis Mi., 28.10.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Volmetal

Fit fürs Büro – Word und Excel Grundlagen

Besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 178 €
Mo., 16. bis Fr., 20.11.26 · 08:15 bis 13:15 Uhr · vhs Hagen

Qualifizierung zum Konflikt-Coach und Berater*in (VHS)

VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofplatz 2 · Iserlohn · 495 €
Mo., 16. bis Fr., 20.11.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Iserlohn

Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.

Online-Kurs · 360 €
Mo., 07. bis Fr., 11.12.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Microsoft 365 – KI für Büro und Projektorganisation

Online-Kurs · 250 €
Mo., 14. bis Mi., 16.12.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Photoshop CC, Illustrator CC, InDesign CC und ihr Zusammenspiel

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 238 €
Mo., 14. bis Fr., 18.12.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Dishwasher on Stage

IMPROTheater · Kulturort 8Giebel · Schalksmühle · 230 €
Mo., 18. bis Fr., 22.01.27, 9:30 bis 15:30 Uhr · vhs Volmetal

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
volkshochschule-
luedenscheid.de

Volkshochschule
Volmetal
vhs-volmetal.de



Digitale und Berufliche Weiterbildung



Digitale und Berufliche Weiterbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Frank Finkeldei, M.A.

Verwaltung

Heike Schorlemmer

T: 02371 . 217-1944

T: 02371 . 217-1943



In einer Arbeitswelt, die sich durch Digitalisierung, Automatisierung und neue Kompetenzanforderungen rasant verändert, sind niedrigschwellige, bezahlbare und qualitativ gesicherte Weiterbildungsangebote unverzichtbar. Der Programmbereich Digitale und berufliche Weiterbildung der vhs Iserlohn ist ein zentraler Bestandteil des gesetzlichen Bildungsauftrags der Volkshochschulen in NRW. Nach § 3 des Weiterbildungsgesetzes NRW (WbG) umfasst das Bildungsangebot ausdrücklich Inhalte, die Menschen dabei unterstützen, die Anforderungen der Arbeitswelt zu bewältigen, ihre beruflichen Kompetenzen weiterzuentwickeln und sich sicher in einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft zu bewegen. Damit ist berufliche und digitale Weiterbildung nicht nur ein optionales Zusatzangebot, sondern eine gesetzlich verankerte Kernaufgabe der gemeinwohlorientierten Weiterbildung.

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, zzgl. Zertifizierungsgebühren. 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 T: 0160 . 977 088 76 bzw. T: 02506 . 85369.

Qualifizierungen

Internationale Fachkräfte im Betrieb: Interkulturelle Kompetenzen entwickeln - Fortbildung für Personalverantwortliche

In Kooperation mit agentur mark GmbH

Internationale Fachkräfte spielen in Unternehmen eine immer wichtigere Rolle. Um dieses qualifizierte Personal zu gewinnen und langfristig in Arbeitsabläufe, das Team und die Firmenabläufe zu integrieren ist eine nachhaltige Personalstrategie erforderlich. Interkulturelle Kompetenz setzt hier an und beschreibt eine grundlegende Fähigkeit, effektiver und zufriedenstellender mit kultureller Vielfalt umgehen zu können und interkulturelle Begegnungssituationen erfolgreich zu gestalten. Als Teil der Personalentwicklung dient das Training der Verbesserung der Dialogfähigkeit, dem Abbau von Vorurteilen und der Optimierung der Gesprächsführung. Sie richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche, Ausbildungsbeauftragte, Integrationsbeauftragte und weitere Interessierte aus der Pflege, dem produzierenden Gewerbe, dem Handwerk oder sonstigen Branchen. In Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen, Fallbeispielen, praktischen und kreativen Übungen sowie theoretischen Inputs werden folgende Module vermittelt: Eigene und fremde Kulturen, interkulturelle Kommunikation, Methoden des interkulturellen Lernens sowie Techniken des interkulturellen Umgangs. Reflexion und Überprüfung des eigenen Standpunktes sowie Multiperspektivität, Konflikt- und Diversitätsmanagement, Entwicklung praxisbezogener Lösungsansätze und Handlungsbedarf. Die Fortbildung ist im Rahmen des „XPRT Culture Communication Skills (CCS)® Basic-Moduls“ im Umfang von mind. 16 Unterrichtseinheiten anerkannt und kann optional nach erfolgreich abgelegter Prüfung mit einem XPRT-Zertifikat abgeschlossen werden.

262_51210	Kurs	entgeltfrei
Leitung:	Evangelia Kasdanastassi, Klinische Psychologin M.Sc., Master of Mediation (FU), Lehrtrainerin für Interkulturelle Kompetenz (CCS XPRT)	
Termin:	30.9., 14.10., 11.11., 9.12., 13.1. (jeweils 14 -17:45 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	



agentur mark

verbinden. entwickeln. fördern.



**ARBEITGEBER
SCHMIEDE**
SÜDWESTFALEN

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“.

262_51615 Kurs (Bildungsurlaub) 495 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Mo-Fr, 21.- 25.9., jeweils 9-17.15 Uhr

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

271_51615 Kurs (Bildungsurlaub) 495 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Mo - Fr, 01.- 05.02.2027, jeweils 9 - 17.15 Uhr

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

262_51620 Kurs (Bildungsurlaub) 495 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Mo-Fr, 9.- 13.11., jeweils 9-17.15 Uhr

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

271_51620 Kurs (Bildungsurlaub) 495 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Mo - Fr, 31.05.- 04.06.2027, jeweils 9 - 17.15 Uhr

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

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 hier beschriebenen Aufbaukurs.

262_51625 Kurs (Bildungsurlaub) 1.790 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Fr-So (11.-13.12.) / Fr-So (5.-7.2.27) / Fr-So (19.-21.3.), Fr-So (11.-13.6.), Fr-Sa (9.-10.7.), Fr-Sa (3.-4.9.), Fr-Sa (jeweils 9-17 Uhr), So (jeweils 9-16 Uhr)
(Anmeldung bis 23.11.2026)

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

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).

262_51635 Kurs (Bildungsurlaub) 2.480 Euro

Leitung: Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team

Termin: Do-So (29.10.-1.11.), Do-So (26.11.-29.11.), Do-So (21.-24.1.27), Do-So (4.-7.3.), Do-So (6.-9.5.), Do-Sa (22.-24.7.) Do-Sa (jeweils 9-17 Uhr), So (jeweils 9-16 Uhr),
(Anmeldung bis 12.10.2026)

Ort: NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn

Advanced NLP-Master - Führung (DVNLP und IN)

Die Qualifizierung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften, die NLP bereits kennengelernt haben. Die Teilnehmenden werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Hierzu gehören die Inhalte, Rolle und innere Haltung einer Führungskraft, innere und äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung und Gesundheit, Stressmanagement, Strategien im Umgang mit offiziellen und heimlichen Hierarchien, Analyse und Optimierung von Regeln in Unternehmen und deren Folgen für Mitarbeiter und Vorgesetzte. Weitere Themen sind Teambildung, Beteiligung von Mitarbeitern an Entscheidungsprozessen, Führen von Mitarbeitergesprächen (Zielvereinbarungen, Kritik, Konfliktmanagement und Beurteilungen) und das Leiten von Besprechungen. Im Trainingsumfang enthalten sind 10 Std. Supervision. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP). Die Qualifizierung wird mit einem Projekt zum Thema „optimale Führung“ in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation abgeschlossen.

262_51637	Kurs (Bildungsurlaub)	1.590 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team	
Termin:	Mi-So (14.-18.10.) / Mi-So (27.-31.1.27) / Do-Fr (1.-2.4.), Mi-Fr (jeweils 9-17 Uhr), Sa + So (jeweils 9-16 Uhr) (Anmeldung bis 25.09.2026)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

Advanced NLP-Master - Gesundheit (DVNLP und IN)

Die Qualifizierung richtet sich an Menschen, denen das Thema gesund sein am Herzen liegt und Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Die Teilnehmenden werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen u.a. zu den Themen Stressmanagement und Work-life-Balance, Unterstützung bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen wie Angst, Trauer, Allergien, Tumoren, Demenz, Wundheilung, Körper-Gewicht und -Gestalt. Im Trainingsumfang enthalten sind 10 Std. Supervision. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Master (DVNLP und IN). Die Qualifizierung wird mit einem Projekt zum Thema „Gesundheit“ in Form einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation abgeschlossen.

262_51638	Kurs (Bildungsurlaub)	1.590 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team	
Termin:	Mi-So (18.-22.11.) / Mi-So (17.-21.2.27) / Fr-Sa (16.-17.4.), Mi-Fr (jeweils 9-17 Uhr), Sa + So (jeweils 9-16 Uhr) (Anmeldung bis 02.11.2026)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

NLP-Trainer (DVNLP und IN)

In dieser Qualifizierung lernen die Teilnehmenden, wie Sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird! Es werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexibler Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt sowie die Beschäftigung mit der eigenen Trainerpersönlichkeit, Rolle und Mission sowie Kongruenz und Stressresistenz entwickelt. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre, inhaltliche und formale Gestaltung von Präsentationen, Seminaren, Übungen, Demonstrationen und schriftlichen Unterlagen. Zusätzlich wird der Umgang mit schwierigen Trainingssituationen und Konflikten geübt. Praktische Tipps zur Etablierung am Markt sowie zwei Tage Supervision sind im Trainingsumfang enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: NLP-Practitioner (DVNLP oder IN) und NLP-Master (DVNLP oder IN).

Die NLP-Trainer Qualifizierung wird mit einem persönlichen Seminar- oder Trainingsprojekt und dessen schriftlicher und praktischer Umsetzung abgeschlossen.

262_51645	Kurs (Bildungsurlaub)	2.780 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Martina Tönnishoff, Zert. Lehrtrainerin (DVNLP und IN), zert. Lehrcoach (IN), zert. Mediatorin / Coaching- und Trainingsinstitut Team	
Termin:	Mi-So (2.-6.12.), Mi-So (10.-14.2.27), Mi-So (21.-25.4.), Mi-So (23.-27.6), Do-Sa (26.-28.8.) (Mo-Fr, 9-17 Uhr) (Anmeldung bis 16.11.2026)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

LernCoach (InIpaed)

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die ihre eigenen Lernstrategien optimieren und andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lernen von Regeln, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, so dass ihre Coachees leicht und automatisch lernen können, ohne viel zu üben. Zudem lernen die Teilnehmenden, wie sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungsängste meistern können.

Zertifizierungsvoraussetzungen nach IN: abgeschlossene NLP-Basic + Lerncoach-Ausbildung (die Reihenfolge ist beliebig).

262_51655	Kurs (Bildungsurlaub)	1.390 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Coaching- und Trainingsinstitut Team	
Termin:	Sa-So 26.-27.9. / Sa-So 10.-11.10. / Sa-So 14.11. / Sa-So 16.-17.1.27 / Sa-So 13.-14.3. (jeweils 9 - 17 Uhr) (Anmeldung bis 11.09.2026)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

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.

262_51680	Kurs (Bildungsurlaub)	495 Euro
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, 16.11. - 20.11., 9 - 16 Uhr (Anmeldung bis 02.11.2026)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

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.

271_51685	Kurs (Bildungsurlaub)	1.790 Euro
Leitung:	Gudrun Heinrichmeyer, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin / Marius Sternitzke, Coach für Lerncoaching und Stressmanagement	
Termin:	10.4.27, 11.4., 23.5., 4.7., 5.9., 17.10., 28.11., 9.1.28, 26.2., 27.2. (jeweils 9 - 17 Uhr) (Anmeldung bis 19.03.2027)	
Ort:	NLP Impulse, Hans-Böckler-Straße 52 A, 58638 Iserlohn	

Schlagfertigkeitstraining für den Beruf

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Es wird trainiert, den aktiven Wortschatz zu erweitern, um in Stresssituationen der harten Auseinandersetzung auf die erforderlichen Worte zurückgreifen zu können. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars mit praktischen Übungen. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Die umfangreichen Erfahrungen des Trainerteams in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern hierbei den Praxistransfer.

271_52170	Seminar	53 Euro
Leitung:	Dozierende vom Dahms Privatinstitut	
Termin:	Sa, 13.3., 9 - 16 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.

262_52175	Seminar	53 Eurp
Leitung:	Dozierende vom Dahms Privatinstitut	
Termin:	So, 22.11., 9 - 16 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Mentale Entlastung im Arbeitsalltag – klar bleiben unter Druck

Beruflicher Druck, hohe Anforderungen, dynamische Prozesse und ständige Erreichbarkeit führen oft dazu, dass innere Anspannung und Gedankenschleifen zunehmen. Die Folgen sind Stress und Erschöpfung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Strategien, um in belastenden Situationen kurz innezuhalten, Gedanken zu ordnen und wieder klar zu handeln. Mit kurzen Übungen, Reflexionen und direktem Transfer in den Berufsalltag geht es darum, Stress-Signale frühzeitig zu erkennen und die eigene Selbststeuerung im Beruf zu stärken. Der Kurs ist präventiv-beratend und nicht therapeutisch ausgerichtet.

262_52250	Workshop	95 Euro
Leitung:	Corinna Blasberg	
Termin:	Di, 8.9. bis 24.11., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

271_52250	Workshop	95 Euro
Leitung:	Corinna Blasberg	
Termin:	Do, 4.2. bis 22.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Erfolgreiche Führung bedeutet mehr, als Aufgaben zu verteilen und Ergebnisse einzufordern. Wer als Führungskraft überzeugen will, muss sein Team begeistern, Verantwortung wirksam übertragen und konstruktives Feedback geben können – auch in kritischen Situationen. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Motivation wirklich entsteht und wie Sie Mitarbeitende mit klarer Kommunikation und authentischem Auftreten nachhaltig zu Bestleistungen anregen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben gezielt delegieren, die Eigenverantwortung stärken und Freiräume schaffen – ohne Kontrollverlust. Zudem üben Sie, Kritik so zu formulieren, dass sie wirkt, ohne zu verletzen, und so Veränderungen tatsächlich angestoßen werden.

262_52535W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Di, 6.10., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
271_52535W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mo, 1.2., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben – und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

262_52550W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mi, 18.11., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
271_52550W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mo, 1.3., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

Viele Meetings kosten Zeit, ohne die gewünschten Ergebnisse zu liefern. Oft fehlt eine klare Struktur, eine konsequente Moderation oder der Fokus auf das Ziel. Wer Sitzungen souverän leitet, schafft es, alle Beteiligten einzubinden, Entscheidungen voranzubringen und die gemeinsame Zeit effizient zu nutzen. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen, leiten und nachbereiten. Sie erfahren, wie Sie mit klarer Kommunikation, verbindlichen Vereinbarungen und passenden Methoden den Mehrwert Ihrer Meetings deutlich steigern.

262_52555W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Do, 19.11., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
271_52555W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Di, 9.3., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	

Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

262_52560W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Mi, 9.12., 18.30 - 21.30 Uhr	
Ort:	Virtueller Kursraum / ZOOM	
271_52560W	Seminar (Online)	65 Euro
Leitung:	Matthias Dahms, Dipl. Ökonom, Geschäftsführer	
Termin:	Di, 16.3., 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. Im Kurs erfolgt ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch sowie die bewusste Betrachtung der eigenen Biografie. Trainerinnen und Trainer unterstützen die Teilnehmenden bei der Konkretisierung von neuen Plänen und Zielen sowie beim Umgang mit Unsicherheiten. Der Kurs richtet sich an Personen, die sich etwa 1,5 Jahre vor, bzw. nach Beendigung der Berufsphase befinden.

262_52810	Kurs	35 Euro
Leitung:	Ernst Pallmann, Pfarrer i.R.	
Termin:	15.9., 22.9., 6.10., 13.10., 3.11. (jeweils 17-20 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_52810	Kurs	115 Euro
Leitung:	Ernst Pallmann, Pfarrer i.R.	
Termin:	02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 09.03 (jeweils 17-20 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
262_52820	Kurs	35 Euro
Leitung:	Lotti Heidt, Erzieherin und Elternkursleiterin / Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie	
Termin:	13.10., 3.11., 17.11., 2.12., 15.12. (jeweils 10-13 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	
271_52820	Kurs	115 Euro
Leitung:	Lotti Heidt, Erzieherin und Elternkursleiterin / Bernd Schartau, Heilpraktiker für Psychotherapie	
Termin:	06.04, 20.04, 04.05, 25.05, 08.06 (jeweils 10-13 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Kaufmännisches Wissen

Grundkurs Tastschreiben am PC

Grundstufe

Der Kurs ist für 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 Kursteilnehmer in nur vier 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. Zuzüglich Zertifikats- und Skriptkosten.

271_53410	Kurs (Kleingruppe)	57 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Di, 16.2. bis 9.3., 18 - 19.45 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

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

262_53610	Kurs (Kleingruppe)	135 Euro
Leitung:	Vinzent Heneweier, Dipl. Finanzwirt (FH) / Lorena Greiner	
Termin:	Fr, 6.11. (18-20.30 Uhr), Sa, 7.11. (9-14.15 Uhr), Di, 10.11. / Di, 17.11. / Fr, 27.11. (jeweils 17.30-20.15 Uhr), Sa, 5.12. (9-14.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	
271_53610	Kurs (Kleingruppe)	135 Euro
Leitung:	Vinzent Heneweier, Dipl. Finanzwirt (FH) / Lorena Greiner	
Termin:	Fr. 12.02 (18 - 20:30 Uhr), Sa. 13.02 (9 - 14:15 Uhr), Di. 16.02. / Di. 23.02. / Fr. 05.03 (jeweils 17:30 - 20:15 Uhr), Sa. 13.03 (9 - 14.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

Datenkompetenz und KI

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 existierende, realistisch wirkende 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 u.a. für den Beruf nutzen, um Bilder generieren zu lassen? Was ist aus rechtlicher Sicht zu beachten?

262_54350	Seminar (Kleingruppe)	20 Euro
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 13.10., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_54350	Seminar (Kleingruppe)	20 Euro
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 16.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

Mit Künstlicher Intelligenz „reden“ - Richtig Prompten

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 derselbe 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.

262_54355	Seminar (Kleingruppe)	27,50 Euro
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 3.11., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_54355	Seminar (Kleingruppe)	27,50 Euro
Leitung:	Frank Bigge, Medieninformatiker	
Termin:	Di, 6.4., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

Dipl. - Kfm.

Jörg Kernig

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

*Ihr persönlicher
Steuerberater!*



KI im Beruf: Einstieg in die praktische Nutzung Aufbaustufe

Künstliche Intelligenz ist längst im Berufsalltag angekommen – doch wie lässt sie sich konkret und sinnvoll nutzen? Diese Vorlesung richtet sich an alle, die bereits erste Berührungspunkte mit KI hatten oder neugierig sind, wie Werkzeuge wie ChatGPT & Co. die eigene Arbeit unterstützen können. Im Mittelpunkt stehen typische Anwendungsmöglichkeiten im Beruf: Texte erstellen und verbessern, Ideen entwickeln, Informationen strukturieren, E-Mails formulieren, Besprechungen vorbereiten oder Arbeitsprozesse vereinfachen. Die Teilnehmenden erhalten einen verständlichen Überblick über Chancen, Grenzen und erste praktische Schritte im Umgang mit KI. Dabei geht es nicht um Technik im Detail, sondern um einen souveränen, hilfreichen und verantwortungsvollen Einsatz im Arbeitsalltag.

262_54360	Seminar	32 Euro
------------------	---------	---------

Leitung:	Christoph Neumann M.A., Geschäftsführer
Termin:	Di, 29.9., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

271_54360	Seminar	32 Euro
------------------	---------	---------

Leitung:	Christoph Neumann M.A., Geschäftsführer
Termin:	Do, 11.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

KI im Beruf für Fortgeschrittene: Besser prompten, Prozesse verbessern, Potenziale nutzen

Fortgeschrittenenstufe

Dieses Seminar baut auf ersten Erfahrungen mit KI-Anwendungen im Beruf auf und zeigt, wie sich KI gezielter, strukturierter und wirkungsvoller einsetzen lässt. Im Fokus stehen fortgeschrittene Nutzungsmöglichkeiten: bessere Prompts formulieren, KI als Sparringspartner einsetzen, komplexere Aufgaben vorbereiten, Arbeitsabläufe optimieren und eigene Anwendungsfälle systematisch entwickeln.

Darüber hinaus werden Fragen zu Qualität, Datenschutz, Verlässlichkeit und verantwortungsvoller Nutzung behandelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie KI nicht nur punktuell ausprobieren, sondern als produktives Werkzeug in ihren beruflichen Alltag integrieren können - reflektiert, praxisnah und mit Blick auf konkrete Mehrwerte.

262_54365	Seminar	32 Euro
------------------	---------	---------

Leitung:	Christoph Neumann M.A., Geschäftsführer
Termin:	Di, 24.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

271_54365	Seminar	32 Euro
------------------	---------	---------

Leitung:	Christoph Neumann M.A., Geschäftsführer
Termin:	Do, 18.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

KI im Arbeitsalltag

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
KI ist längst im Arbeitsalltag angekommen. Die entscheidende Frage ist nicht mehr ob, sondern wie gut man mit KI arbeitet. Und genau hier trennt sich die Spreu vom Weizen: Wer klar kommuniziert, bekommt brauchbare Ergebnisse. Wer ins Blaue promptet, bekommt Durchschnitt.

Und hier hat sich etwas Grundlegendes verändert: Neben Prompting gibt es inzwischen Skills - eine neue Art, KI effizient zu nutzen. Statt jeden Prompt neu zu formulieren, lassen sich wiederkehrende Aufgaben in strukturierte Anweisungen verpacken, die die KI bei Bedarf selbst aktiviert. Das spart Zeit, sorgt für konsistente Ergebnisse und verändert, wie man mit KI arbeitet. Geeignet für alle, die KI nicht nur ausprobieren, sondern verstehen und gezielt einsetzen wollen, egal ob am Anfang oder schon mittendrin.

262_54510W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Anna Rüde, AI Strategy
Termin:	Mi, 11.11., 19 - 20 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar

Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

Online-Vortrag in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen
Künstliche Intelligenz und sogenannte „Machine Learning“-Modelle kommen heute in vielen Bereichen zum Einsatz – von der Spracherkennung über medizinische Diagnosen bis hin zu Textgeneratoren wie ChatGPT. Doch so beeindruckend diese Technologien sind, bergen sie auch Risiken: Sie können falsche Schlüsse ziehen, manipulierbar sein oder in ungewöhnlichen Situationen komplett versagen.

In diesem Vortrag werfen wir einen verständlichen Blick hinter die Kulissen moderner KI-Systeme, erklären ihre Schwachstellen – und zeigen, warum es wichtig ist, diese Technik mit einem kritischen Blick zu betrachten, gerade im Alltag und in Unternehmen. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen fundierten, aber allgemein verständlichen Einblick in die Chancen und Grenzen moderner KI erhalten möchten – ganz ohne Vorwissen.

262_54520W	Vortrag (Online)	entgeltfrei
-------------------	------------------	-------------

Leitung:	Dr. Nicolas Müller
Termin:	Mi, 9.12., 19 - 20 Uhr
Ort:	Virtueller Kursraum / webinar

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 (Fenstertechniken, Dateiverwaltung, Arbeiten mit dem Explorer, Systemprogramme, Zubehör), Einführung in Anwendungsprogramme wie z. B. Microsoft Word (Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Rahmenformatierungen, Techniken wie Korrektur, Silbentrennung, Synonyme, Speichern). Auf Wunsch wird im Kurs ein Einblick in die Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel sowie Internet-Grundlagen gegeben.

262_55220	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Termin: Mi, 30.9. bis 14.10., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

271_55220	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Termin: Mi, 10.2. bis 24.2., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

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 Ordern und Dateien, Explorer), Microsoft 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 Microsoft Excel und Internet. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Teilnahme am Kurs PC-Grundlagen Teil I oder entsprechende Grundkenntnisse.

262_55225	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Termin: Mi, 11.11. bis 25.11., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

271_55225	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Reinhard Schmöckel, IT-Administrator
Termin: Mi, 21.4. bis 5.5., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

Digitaler Alltag für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs erlernen ältere Teilnehmende den Umgang mit dem eigenen Notebook, Smartphone oder Tablet für die Nutzung im Alltag. Kursinhalte sind u.a.: Einstieg ins Internet mit Hinweisen zu Täuschungsversuchen, Fotografie mit dem Smartphone und Speicherung der Fotos und Bearbeitung auf dem eigenen Notebook, Nutzung von digitalen Stadtplänen und Einführung in Google Maps, Grundlagen von sozialen Medien, Software-Installation und Updates, WLAN und Datenvolumen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, individuelle Fragen zum eigenen Computer, Smartphone oder Tablet zu stellen und gezielte Unterstützung durch eine Digital-Lotsin zu erhalten.

Wenn möglich eigenes Notebook, Smartphone oder Tablet und entsprechende Ladekabel mitbringen.

262_55240	Kurs	53 Euro
------------------	------	---------

Leitung: Angelina Neff, Digital-Lotsin
Termin: Do, 1.10. bis 19.11., 10 - 11.30 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 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 Ordern 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 den PC oder die Einbindung in ein CEWE®-Fotobuch den Kurs ab. Bitte mitbringen: USB-Stick

Bitte mitbringen: USB-Stick

262_55245	Kurs (Frauen)	75,50 Euro
------------------	---------------	------------

Leitung: Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager
Termin: Mo, 2.11. bis 30.11., 10 - 12.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum

271_55245	Kurs (Frauen)	75,50 Euro
------------------	---------------	------------

Leitung: Hanno Goswin, Dipl.-Physiker, Projektmanager
Termin: Mo, 1.2. bis 8.3., 10 - 12.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum



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 ein eigenes Notebook mitbringen.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook und Ladekabel

262_55410	Kurs (Kleingruppe)	95 Euro
Leitung:	Horst Frevel, Kommunalbeamter i.R.	
Termin:	Do, 5.11. bis 10.12., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum	

271_55410	Kurs (Kleingruppe)	95 Euro
Leitung:	Horst Frevel, Kommunalbeamter i.R.	
Termin:	Di, 2.2. bis 9.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum	

Workshop: Bau einer Binäruhr

In diesem Workshop kann jeder Teilnehmende eine Binäruhr anfertigen (Maße 120x110x65 mm), welche die Uhrzeit mit Hilfe von 20 LEDs anzeigt. Die Software wird schrittweise erstellt, erklärt und erweitert. Die Steuerung der LEDs zur Anzeige der Zeit mit Binärwerten (farbliche Darstellung von Stunden, Minuten und Sekunden) erfolgt über einen Webserver, sodass man sich im heimischen WLAN vom Smartphone oder Tablet mit der Uhr verbinden und über eine HTML-Seite die Anzeige der Sekunden ein- und ausschalten kann. Der Workshop baut auf den Kurs „Einstieg in die Programmierung Mikrocontrollern“ auf; die darin erworbenen Kenntnisse werden erweitert und ein komplettes Projekt von der Idee über die Planung und Programmierung bis zur Fertigstellung durchgeführt. Das Material (Gehäuse, LED-Streifen, Raspberry Pi Pico W, Netzteil, usw.) wird zur Verfügung gestellt. Bitte ein eigenes Notebook mitbringen.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook und Ladekabel

271_55430	Kurs (Kleingruppe)	57 Euro
Leitung:	Horst Frevel, Kommunalbeamter i.R.	
Termin:	Sa, 13.3., 10 - 14 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum	

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.

Bitte mitbringen: Apple iPhone oder iPad und Ladekabel sowie Zugangsdaten für Apple-ID

262_55520	Seminar (Kleingruppe)	38 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 28.9. bis 5.10., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_55520	Seminar (Kleingruppe)	38 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 8.3. bis 15.3., 18 - 20.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

iPhone & iPad - alles rund um Fotos

Aufbaustufe

Die 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.

Bitte mitbringen: Apple iPhone oder iPad und Ladekabel sowie Zugangsdaten für Apple-ID

262_55540	Seminar (Kleingruppe)	27 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 9.11., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_55540	Seminar (Kleingruppe)	27 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Mo, 12.4., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

iPad Club

Grundstufe

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem iPad (oder iPhone) schon hinter sich. Nun wollen Sie vielleicht mehr mit Ihrem Gerät machen, möchten neue Anregungen bekommen oder brauchen „Nachhilfe“ bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich im kleinen Kreis, um individuelle Fragen und Probleme zu klären und neue interessante Apps kennenzulernen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.

Bitte mitbringen: Apple iPhone oder iPad, Ladekabel, Zugangsdaten für Apple-ID, aktuelles Software-Update installieren.

271_55560	Seminar (Kleingruppe)	60 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	02.02.27, 02.03., 06.04., 04.05., 01.06. (jeweils von 10-11.30 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, EDV-Raum	

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.

262_56310	Seminar (Kleingruppe)	41 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 9.10. (16-18.15 Uhr), Sa, 10.10. (9-11.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	
271_56310	Seminar (Kleingruppe)	41 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 12.02 von 16-18.15 Uhr, Sa, 13.02.2027 von 9-11.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	

Word für den Beruf Grundlagen - Teil II Aufbaustufe

Geschäftskorrespondenz 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.

262_56315	Seminar (Kleingruppe)	41 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 13.11. bis 20.11., 16 - 18.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	
271_56315	Seminar (Kleingruppe)	41 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Fr, 21.5 von 16-18.15 Uhr, Sa, 22.5.2027 von 9-11.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	

Word Intensiv - Professionelle Geschäftskorrespondenz Aufbaustufe

Sie möchten Ihre Arbeit mit Texten und Geschäftskorrespondenz leichter und effektiver erledigen? Das kompakte Seminar bietet eine knappe und präzise Darstellung zentraler Lösungswege und Arbeitsschritte in der Textverarbeitung Microsoft Word. 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.

262_56340	Seminar (Kleingruppe)	31 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Di, 1.12., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	
271_56340	Seminar (Kleingruppe)	31 Euro
Leitung:	Reinhard Schmöckel, IT-Administrator	
Termin:	Di, 1.6., 18 - 21 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	

Excel für den Beruf - Grundlagen Teil I Grundstufe

Excel ist ein zentrales Werkzeug zur Datenanalyse und -Organisation und im Berufsleben unverzichtbar. Inhalte dieses Grundlagenseminars der vhs 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).

262_56410	Seminar (Kleingruppe)	63,50 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 25.9. (17-20.00 Uhr), Sa, 26.9. (9-14.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	
271_56410	Seminar (Kleingruppe)	63,50 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 12.03. (17 - 20 Uhr), Sa, 13.03. (9 - 14.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum	



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.

262_56415	Seminar (Kleingruppe)	63,50 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 6.11. (17-20.00 Uhr), Sa, 7.11. (9-14.15 Uhr)	
	Multimedia-Raum	

271_56415	Seminar (Kleingruppe)	63,50 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Fr, 16.04. (17 - 20.00 Uhr), Sa, 17.04. (9 - 14.15 Uhr)	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

Excel für den Beruf - Intensiv Workshop

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.

262_56420	Seminar (Kleingruppe)	43 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Sa, 5.12., 9 - 14.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_56420	Seminar (Kleingruppe)	43 Euro
Leitung:	Sabine Totzauer, IT-Trainerin	
Termin:	Sa, 12.6., 9 - 14.15 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

Excel für Einsteiger Teil I

Grundstufe

Wie erstelle ich eigene Tabellen, die mir den Alltag vereinfachen, wie z.B. eine Kostenübersicht oder die private Budget-Planung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bisher keine Erfahrung mit Excel haben, wohl aber über PC-Grundkenntnisse verfügen. Allen Teilnehmenden steht ein PC für praktische Übungen zur Verfügung. 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! Selbstverständlich wird es auch genügend Zeit für individuelle Fragen geben.

262_56430	Seminar	27 Euro
Leitung:	Christoph Saalmann, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Do, 19.11. bis 26.11., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_56430	Seminar	27 Euro
Leitung:	Christoph Saalmann, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Mi, 3.3. bis 10.3., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

Excel für Einsteiger Teil II

Aufbaustufe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon erste Erfahrungen mit Excel haben und komplexere Tabellen erstellen möchten. Der pragmatische Ansatz für die tägliche Anwendung steht hier im Vordergrund. Wie erstelle ich eine für mich passende Tabelle zum Tarif-Vergleich (Strom, Gas, Handy, etc.)? Nach einer Wiederholung von Kernelementen aus dem Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt: Logik-Formeln, Logik-Formeln mit mehreren Variablen, Matrix-Formeln, Bedingte Formatierung, Kriterien für die Gültigkeit von Daten. Allen Teilnehmenden steht ein PC für praktische Übungen zur Verfügung. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß an Excel und die praktische Umsetzung - schnelle Lernerfolge sind garantiert! Selbstverständlich wird es auch genügend Zeit für individuelle Fragen geben.

262_56435	Seminar	27 Euro
Leitung:	Christoph Saalmann, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Do, 10.12. bis 17.12., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

271_56435	Seminar	27 Euro
Leitung:	Christoph Saalmann, IT-Vertriebsleiter	
Termin:	Mi, 7.4. bis 14.4., 19 - 20.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	



Social Media und Internet

CMS Joomla!

Grundstufe

Joomla! ist eines der am weitesten verbreiteten Content Management-Systeme (CMS). Im Kurs werden die Teilnehmenden anhand des CMS Joomla! 5 eine eigene Webseite z.B. für eine berufliche Tätigkeit erstellen. Zunächst wird die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS besprochen. Dabei wird erläutert, wie man 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.

262_57320	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Di, 15.9. bis 22.9., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

271_57320	Kurs (Kleingruppe)	59 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Do, 11.2. bis 18.2., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

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.

262_57325	Seminar (Kleingruppe)	26 Euro
------------------	-----------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Do, 1.10., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

271_57325	Seminar (Kleingruppe)	26 Euro
------------------	-----------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Do, 4.3., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum



Social Media leicht gemacht – Professionelles Gestalten mit Canva und CapCut

In diesem praxisnahen Social-Media-Basiskurs erhalten die Teilnehmenden einen professionellen Einstieg in die Welt von Instagram, TikTok, YouTube und Co. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Social Media funktioniert, wie Algorithmen arbeiten, welche Plattformen sich für welche Ziele eignen, wie man Accounts sicher und sinnvoll erstellt und Inhalte gezielt plant. Themen wie Datenschutz, rechtliche Grundlagen, KI-Kennzeichnung sowie der Umgang mit Kritik, Trollen und Manipulation gehören ebenso dazu, wie die Unterschiede zwischen Reichweite und echter Community. Im Praxisteil werden die Grundlagen von Canva zur einfachen Gestaltung von Social-Media-Beiträgen sowie den Videoschnitt mit CapCut vorgestellt und angewendet, um eigene Inhalte zu erstellen, Videos zu bearbeiten und Untertitel hinzuzufügen. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmenden nicht nur wertvolles Grundlagenwissen mit nach Hause, sondern auch praktische Fähigkeiten, um Social-Media sicher, kreativ und selbstständig zu nutzen.

Bitte mitbringen: Notebook + Ladekabel, Programme CapCut und Canva, Handy + Apps, eigene Bilder und Videos

262_57410	Kurs (Kleingruppe)	65 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Nathalie Müller, Fachinformatikerin für Systemintegration
Termin: Di, 6.10. bis 10.11., 19 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, EDV-Raum

271_57410	Kurs (Kleingruppe)	65 Euro
------------------	--------------------	---------

Leitung: Nathalie Müller, Fachinformatikerin für Systemintegration
Termin: Di, 9.2. bis 2.3., 19 - 21.15 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.

262_57610	Seminar (Kleingruppe)	33 Euro
------------------	-----------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Di, 17.11., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

271_57610	Seminar (Kleingruppe)	33 Euro
------------------	-----------------------	---------

Leitung: Frank Bigge, Medieninformatiker
Termin: Do, 13.5., 18 - 21 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

Iserlochner Ehrenamts-Akademie

Dialog Ehrenamt: Voneinander lernen – für alle ein Gewinn!

Dieses neue Vernetzungsformat für ehrenamtlich Engagierte bietet die Möglichkeit für einen praktischen Erfahrungsaustausch. Die Themen können mitgebracht oder auch vorher bei der Servicestelle Ehrenamt eingereicht werden: Wertvolle Tipps erhalten, neue Praxistools zur Förderung der Freiwilligen- und Ehrenamtsarbeit kennenlernen, gemeinsam Ideen entwickeln, positive und negative Erfahrungen teilen. Von der Gewinnung und Pflege von Ehrenamtlichen, dem Stärken der Vorstandsarbeit, dem Aufbau von neuen Angeboten und Projekten bis zur Akquise von Fördermitteln sind alle Themen erwünscht. Weitere Infos auch bei der Servicestelle Ehrenamt unter 02371 / 217-2079.

262_59310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 8.9., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

271_59310	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 2.2., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Kreativ entspannen mit Zentangle – Eine Auszeit für Ehrenamtliche

Sie engagieren sich ehrenamtlich und möchten dem Alltagsstress eine kreative Pause entgegensetzen? Dann sind sie hier genau richtig! In diesem Workshop wird die faszinierende Welt des Zentangle kennengelernt – eine einfache, meditative Zeichnungsmethode, die hilft, zur Ruhe zu kommen, die eigene Kreativität zu entfalten und neue Energie zu tanken. Inhalt: Einführung in die Grundlagen des Zentangle, Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein erstes eigenes Tanglemuster, Zeit für Entspannung und Austausch in angenehmer Atmosphäre. Material wird gestellt. Moderation Lieselotte Berthold. Entgeltfrei mit Nachweis.

262_59330	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Iris Rademacher, Coach ProC / Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin, Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin	
Termin:	Di, 3.11., 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.

262_59340	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 19.1., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	

Wie wird mein Verein im Netz gefunden?

Nur wer sichtbar ist, wird auch gefunden. Das Seminar vermittelt – unabhängig von KI – die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, welche Bedeutung Keywords haben, wie sie diese selbst ermitteln können und was sich hinter Begriffen wie SEO-Title und Meta Description verbirgt. So können sie durch den gezielten Einsatz von Inhalten und Überschriften ihre Vereinswebsite optimieren und besser in den Suchergebnissen positionieren. Entgeltfrei mit Nachweis.

271_59320	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Anja Luckas M.A., Freie Journalistin	
Termin:	Di, 2.3., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Versicherungsschutz im Ehrenamt

Die Referentin gibt einen Überblick über die Haftungssituation von Ehrenamtlichen, zeigt bestehende und empfehlenswerte Versicherungslösungen auf und erläutert die Regelungen zur Haftpflicht- und Unfallversicherung für Ehrenamtliche des Landes NRW. Hierzu zählen u.a. Fragen des Versicherungsschutzes, die gegenüber Dritten oder mit dem eigenen Kraftfahrzeug verursacht werden sowie Schäden, die am Eigentum entstehen. Entgeltfrei mit Nachweis.

271_59330	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Alina Fricke, UNION Versicherungsdienst	
Termin:	Di, 6.4., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2	

Ohne Moos nix los! Fördermittel für das Ehrenamt einwerben leicht gemacht

Gute Ideen brauchen gutes Geld. Doch woher nehmen? Welche Möglichkeiten gibt es als Verein oder ehrenamtliche Initiativen, Gelder einzuwerben? In diesem Seminar werden praktische Tipps und ein Überblick über Förderprogramme zur Erschließung von Finanzquellen zur Förderung des Ehrenamts vor Ort gegeben. Manchmal gilt hierbei: Gewusst wo - das Geld einfach nur abrufen. Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

271_59340	Seminar	entgeltfrei
Leitung:	Hinrich Riemann, Dipl. Pädagoge, Servicestelle Ehrenamt und Übergangsmanagement Schule-Beruf	
Termin:	Di, 4.5., 18 - 19.30 Uhr	
Ort:	vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Fanny-van-Hees-Saal	



„NEIN sagen“ lernen – Selbstfürsorge für Ehrenamtliche

Sie engagieren sich ehrenamtlich und möchten gerne helfen – doch manchmal fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen? Sie sagen „Ja“, obwohl sie „Nein“ meinen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige!

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, klar, respektvoll und selbstbewusst „Nein“ sagen zu können - ohne schlechtes Gewissen. Denn ein „Nein“ ist nicht egoistisch, sondern eine wichtige Form der Selbstfürsorge. Sie erfahren, die eigenen Grenzen zu kommunizieren, ohne sich schuldig zu fühlen, und trotzdem weiterhin verantwortungsvoll im Ehrenamt zu bleiben.

Moderation: Lieselotte Berthold

Entgeltfrei mit Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

271_59350

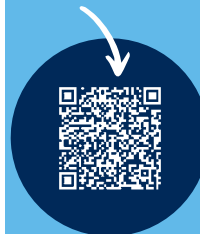
Seminar

entgeltfrei

Leitung: Iris Rademacher, Coach ProC /
Lieselotte Berthold, Dipl.-Physikerin,
Professioneller Systemischer Coach, Mediatorin
Termin: Di, 1.6., 18 - 20.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2,
Fanny-van-Hees-Saal



Hier geht's
direkt zu den
Seminaren



Alle Infos auf
www.vhs-iserlohn.de

Irrtümer und Änderungen
vorbehalten

Iserlochner Ehrenamts-Akademie

Das Ehrenamt als freiwilliges bürgerschaftliches Engagement macht unsere Stadtgesellschaft lebendig und vielfältig. Es ist sinnstiftend, stärkt den sozialen Zusammenhalt und fördert die gesellschaftliche Teilhabe. Die Volkshochschule bietet dazu unterschiedliche Seminare an, um die Handlungskompetenz der Ehrenamtlichen zu stärken.

- ✓ Aktuelle Wissensgebiete
- ✓ Präsenz- und Onlineseminare
- ✓ Qualifizierte Dozierende
- ✓ Mit Zertifikat
- ✓ Kostenfrei

vhs Volkshochschule
Iserlohn

ISERLOHN.
wird | Stadt | Kultur

HEUTE SCHON DEINEN IKZ GELESEN

Deine Nachrichten.
Dein Medium.
Deine Entscheidung.



Dein Zugang zu mehr.



FOLG' UNS AUCH AUF



Die Lokalzeitung. GEDRUCKT UND DIGITAL

www.ikz-online.de

Grundbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung

Nadja U. Pesch, Dipl. Psych.

Verwaltung

Heike Schorlemmer

T: 02371 . 217-1946

T: 02371 . 217-1943



Schulabschlüsse

Nachträglicher Erwerb von Schulabschlüssen (Zweiter Bildungsweg)

Sie möchten Versäumtes nachholen, sich beruflich neu orientieren oder Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern?

Die Volkshochschule Iserlohn bietet Ihnen im Rahmen des Zweiten Bildungswegs (gemäß PO-SI-WbG) die Möglichkeit, staatlich anerkannte Schulabschlüsse der Sekundarstufe I nachträglich zu erwerben. Folgende Abschlüsse können Sie bei uns erlangen:

-Erster Schulabschluss (ehemals Hauptschulabschluss nach Klasse 9)

-Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife – FOR), auf Wunsch mit Qualifikationsvermerk für die gymnasiale Oberstufe

Aktuell:

Am 7. September 2026 beginnt ein neuer Schulabschlusskurs am Abend für Teilnehmende ab 18 Jahren für den Mittleren Schulabschluss (früher Realschulabschluss) in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als zuständige Schulaufsichtsbehörde. Die Abschlussprüfungen erfolgen nach zwei Semestern im Mai/Juni 2027. Regelmäßige Anwesenheit im Unterricht und die Teilnahme an den Klausuren sind für alle Teilnehmenden verpflichtend. Nach der Entgeltordnung der vhs Iserlohn sind Teilnehmende an Schulabschlusskursen vom Entgelt befreit. Es werden lediglich Materialkosten in Höhe von 25 Euro erhoben.

Vorankündigung:

Planen Sie Ihre Zukunft neu! Die vhs Iserlohn plant ab September 2027 einen neuen Lehrgang zum nachträglichen Erwerb des Ersten Schulabschlusses (früher Hauptschulabschluss) durchzuführen. In Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg bereiten wir Sie gezielt auf die staatlichen Prüfungen vor. Der Kurs findet im Abendbereich statt und richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren. Nutzen Sie diese Chance (lediglich geringe Materialkosten) für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung.

MSA 2026/27 Mittlerer Schulabschluss, 1. Semester

Gut zu wissen:

Das Lernportal <https://www.vhs-lernportal.de/www/9.php#/www/kursangebot-lernende.php> 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 Euro Materialumlage

262_60201	Kurs	25 Euro
-----------	------	---------

Leitung: Lehrerteam vhs-Schulabschlüsse
Termin: Mo, 7.9. bis 22.1., 18 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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 Strategiestritte für eine sichere Rechtschreibung erläutert und praktisch geübt. Zudem wird vermittelt, wie zukünftig Rechtschreibfehler beim Schreiben und Lesen erkannt und korrigiert werden können.

Es lohnt sich, bisher gemachte Fehler mitzubringen und offen für neue Erfahrungen zu sein. Wer seine Rechtschreibung verbessern möchte, ist hier genau richtig!

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

262_60300	Seminar	9 Euro
-----------	---------	--------

Leitung: Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer
Termin: Fr, 6.11., 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

Finde
deinen Kurs
[vhs-iserlohn.de](https://www.vhs-iserlohn.de)

MSA 2026/27 Mittlerer Schulabschluss, 2. Semester

Vorankündigung:

Ab September 2027 ist für Teilnehmende mit einem Mindestalter ab 18 Jahren ein neuer Abendkurs zum Erreichen des Ersten Schulabschlusses (ESA) geplant. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Bezirksregierung Arnsberg als zuständige Schulaufsichtsbehörde stattfinden, die Abschlussprüfungen erfolgen nach zwei Semestern im Mai/Juni 2028.

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 Euro 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 Euro Materialumlage

271_60201	Kurs	entgeltfrei
------------------	------	-------------

Leitung: Lehrerteam vhs-Schulabschlüsse
Termin: Mo, 25.1. bis 17.6., 18 - 21.15 Uhr
Ort:

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. Bitte mitbringen: Notizblock, Stift

271_60300	Seminar	9 Euro
------------------	---------	--------

Leitung: Christian Scholz, Heilpraktiker (Psychotherapie), Lerncoach, NLP-Trainer

Termin: Fr, 30.4., 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: vhs im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2



Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

ALFA-Telefon: 0800 - 53 33 44 55

**Besser lesen,
besser schreiben.**



ALFA-Media



Dozentenfortbildung

Serviceteam

Programmbereichsleitung
Rainer Danne, Leiter vhs
 Verwaltung
Heike Schorlemmer

T: 02371 . 217-1940

T: 02371 . 217-1943



Rheinmetropole Düsseldorf „Nähe trifft Freiheit“

Dieser offizielle Slogan der Landeshauptstadt Nordrhein-Westfalens steht einerseits für das fußgängerfreundliche Innenstadtbereich und andererseits für die weltoffene Haltung der Bevölkerung der zweitgrößten Stadt in NRW. Die Tagesfahrt führt u.a. auf den Rheinturm, von wo aus man einen herrlichen 360°-Rundblick über die Rheinmetropole erhält. In unmittelbarer Nähe befindet sich auch das Gebäudeensemble des Landtags. Ein Spaziergang durch einen Teil des Medienhafens mit seinen futuristischen Gebäuden zeigt, wie man architektonisch besondere Akzente setzen kann. Über die Rheinpromenade gelangt man schließlich in die Düsseldorfer Altstadt. Hier wird auch die Mittagspause eingelegt. Bevor man das Kerngebiet der Stadt verlässt, wird noch ein Stopp bei der Tonhalle, dem Ehrenhof mit den Bauten des NRW-Forums und dem Kunstpalast eingelegt. Der späte Nachmittag steht dann ganz im Zeichen des Schlosses Benrath. Als ursprüngliche Wasserburg wurde diese Anlage später im Renaissancestil umgebaut und als dreiflügelige Barockanlage erweitert. Heute sind hier drei bedeutende Museen untergebracht: das Museum Corps de Logis mit seinen Prunkräumen, das Museum für Gartenkunst und das Naturkundemuseum. – Je nach zur Verfügung stehender Zeit, den jeweiligen Öffnungszeiten und den Zugänglichkeiten ist ein Besuch der Franz-Marc-Ausstellung im K21 und/oder eine Führung im Schloss Benrath vorgesehen.

262_70110	Dozenten-Exkursion	30 Euro
Leitung:	Wolfgang Pohl, Dipl.-Geograf	
Termin:	Sa, 7.11., 8 - 19.30 Uhr	
Leistungen:	Busfahrt, Reiseleitung, Informationsprogramm, Eintritte, Führungen (Mittagessen auf eigene Kosten)	
Treffpunkt:	7.45 Uhr Busbahnhof Stadtbahnhof, Abfahrt 8 Uhr	

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.

262_70310	Dozenten-Fortbildung	entgeltfrei
Leitung:	Hanno Goswin, PBL Gesundheit / Nadja U. Pesch, PBL Gesundheit/Schulabschlüsse	
Termin:	Do, 3.9., 17.45 - 18.30 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?

262_70402	Workshop	entgeltfrei
Leitung:	Claudia Weigel M.A.	
Termin:	Fr, 18.9., 14 - 15.30 Uhr	
Ort:	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2	

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.

262_70510	Dozenten-Fortbildung	entgeltfrei
Leitung:	Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.	
Termin:	Do, 3.9., 17.45 - 18.30 Uhr	
Ort:	VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofsplatz 2, Multimedia-Raum	

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.

271_70310	Dozenten-Fortbildung	entgeltfrei
Leitung:	Hanno Goswin, PBL Gesundheit / Nadja U. Pesch, PBL Gesundheit/Schulabschlüsse	
Termin:	Do, 21.1., 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.

271_70401	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel M.A.
Termin: Do, 21.1., 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 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?

271_70402	Workshop	entgeltfrei
------------------	----------	-------------

Leitung: Claudia Weigel M.A.
Termin: Fr, 26.2., 14 - 15.30 Uhr
Ort: VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2

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.

271_70510	Dozenten-Fortbildung	entgeltfrei
------------------	----------------------	-------------

Leitung: Frank Finkeldei, Stellv. vhs-Leiter, Pädagoge, Soziologe M.A.
Termin: Do, 21.1., 17.45 - 18.30 Uhr
Ort: VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, Multimedia-Raum

vhs  Volkshochschule
Iserlohn

Gutscheine verschenken!

Ihr individueller Gutschein für eine
Veranstaltung in der vhs Iserlohn.
Telefon 02371-217-1943 oder vhs@iserlohn.de.

www.vhs-iserlohn.de



WDR 2

Bleibt neugierig

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



telc
LANGUAGE TESTS



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



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.

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 entgeltspflichtigen 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.

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.

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Kurs-Nr.	Kurs-Titel
-		-	
-		-	
-		-	

☐ **Bitte buchen Sie das Kursentgelt ab.** SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Iserlohn (Gläubiger-Identifikationsnummer DE94VHS00000099060) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs 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 vhs über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Feld bitte ausfüllen)	Ich erteile ein neues SEPA-Lastschriftmandat (Feld bitte ausfüllen)
IBAN	IBAN

Kontoinhaber/in	-	_____
Kontoinhaber/in	-	_____

☐ Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 5 € Verwaltungskostenpauschale aus.

☐ Bitte stellen Sie mir eine Rechnung zzgl. 5 € Verwaltungskostenpauschale aus.

Datum, Unterschrift	Datum, Unterschrift
---------------------	---------------------

Widerrufsformular



An
Volkshochschule Iserlohn
Bahnhofplatz 2
58644 Iserlohn
F: +49 (0) 237 . 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.



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.

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		

Ausgezeichnete Produkte.

Attraktive Job-Aussichten.



Global Player mit Herz in Südwestfalen

In den vergangenen 60 Jahren hat sich Schlüter-Systems vom Handwerksbetrieb zu einem der weltweit führenden Anbieter von Produkten und Systemen zur Verlegung und Verarbeitung von Fliesen und Naturstein entwickelt.

Alles begann mit der Schlüter-SCHIENE – heute bieten wir über 12.000 Produkte und bringen Bauherren, Planern, Verarbeitern und Händlern weltweit „Mehr Spaß mit Fliesen“. Möglich macht das unser engagiertes und qualifiziertes Team.

Wir wachsen stetig – und mit uns die Chancen für Fachkräfte in allen Unternehmensbereichen. Besonders am Herzen liegt uns auch die Förderung junger Talente. Ein sichtbares Zeichen: Bereits seit 12 Jahren in Folge dürfen wir uns „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ nennen.

Werden auch Sie Teil der Schlüter-Familie!