



Herbstgeflüster. Zeit für Bildung.

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

der Herbst ruft nicht. Er flüstert. Wenn die Tage kürzer werden und das Licht früher geht, wird es leiser um uns – und in dieser Stille hört man auf einmal Dinge, die der Sommer übertönt hat. Das Rascheln der Blätter. Den Regen am Fenster. Das

Umblättern einer Seite. Und manchmal auch den eigenen Satz, der schon länger auf seinen Moment wartet: Das wollte ich immer schon einmal lernen. Begonnen hat unser Herbstsemester allerdings alles andere als leise. Am 4. September haben „Die Physikanten“ unsere Semestereröffnung in ein Feuerwerk aus Experimenten verwandelt, über 300 Gäste haben gestaunt, gelacht und bei den Schnupperangeboten gleich selbst ausprobiert, was sonst nur im Programmheft steht. Ein schöner Auftakt. Jetzt kommt das Eigentliche.

Was Sie in diesem Semester erwartet: Kunstexkursionen, die vor dem Original enden und nicht vor dem Bildschirm. Ein Bücherherbst, der dem Lesen die Zeit zurückgibt, die ihm der Alltag nimmt. Sprachen, die aus einem Urlaubsziel ein Gegenüber machen. „vhs macht gesünder“ – Bewegung, Ernährung und Entspannung für genau die Jahreszeit, in der man beides braucht: Wärme und einen Grund, vor die Tür zu gehen. Und Angebote rund um Künstliche Intelligenz, bei denen Sie am Ende mitreden statt mitraten. Blättern Sie sich durch.

Der Herbst flüstert – Sie müssen nur ein Stück näher herantreten.

Mit spätsommerlichen Grüßen

Ihr Team der vhs Iserlohn

Die heutigen Themen:

- **Studienexkursion Kunstpalast Düsseldorf**
- **Exkursion zur Frankfurter Buchmesse im Oktober 2026**



Niki de Saint Phalle im Kunstpalast

Am **Samstag, 24. Oktober 2026** (Kurs-Nr. **262_20007**), folgt unter der Leitung von Rainer Danne der **Kunstpalast in Düsseldorf** – mit gleich zwei Ausstellungen und zwei Führungen. **Niki de Saint Phalle**. Dream Machine rückt die künstlerische Selbstbehauptung der französisch-amerikanischen Künstlerin in einer männlich dominierten Szene in den Mittelpunkt: Schießbilder, Nanas,

Happenings und Modelle ihrer Großplastiken, im Dialog mit Weggefährten wie Jean Tinguely und Robert Rauschenberg. Die erste umfassende **Jörg Immendorff-Retrospektive** in Düsseldorf zeigt an rund 100 Werken alle Schaffensphasen des „Malerfürsten“ und seine beharrliche Frage nach der Rolle des Künstlers in der Gesellschaft. Beide Fahrten laden dazu ein, große Kunst im Original zu erleben – fachkundig begleitet und in Ruhe erschlossen. Anmeldung unter den genannten Kursnummern.



Studienexkursion zur Frankfurter Buchmesse

Nur noch wenige Plätze frei - Samstag, 10.10.2026

Die Frankfurter Buchmesse ist die Weltmesse des Buches – und die vhs fährt wieder hin. Unter der Leitung von Kerstin Biggeleben (Bahnhofsbuchhandlung Schmitt & Hahn) geht es am Samstag, dem 10. Oktober 2026, einem der Publikumstage, mit dem Bus nach Frankfurt. Schon auf der Anreise werden die Teilnehmenden mit vielem Wissenswerten rund um die Messe versorgt, bevor sie vor Ort selbst auf Entdeckungsreise durch Hallen, Stände und Bühnen gehen. In diesem Jahr präsentiert sich Tschechien als Ehrengast und rückt seine Literatur und Kultur ins Zentrum der Messe. Die Fahrt knüpft an eine Tradition an, die in den Pandemie Jahren verloren gegangen war. Sie ist Teil eines Herbstprogramms, das deutlich mehr literarische Angebote bereithält – bis hin zu Kursen für das eigene Schreiben. Anmeldung unter der Kurs-Nr.

262_20011.



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 on Friday, October 9th, at 6 p.m. [262_40699](#)



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. Anmeldeschluss:
16.10.2026. Kurs-Nr. [262_42250](#)



PC-Grundlagen Teil I

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. Kurs-Nr. [262_55220](#)



Internationale Fachkräfte im Betrieb

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 die Qualifizierung 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 „XPERT Culture Communication Skills (CCS)® Basic-Moduls“ im Umfang von mind. 16 Unterrichtseinheiten anerkannt und kann optional nach erfolgreich abgelegter Prüfung mit einem XPERT-Zertifikat abgeschlossen werden.

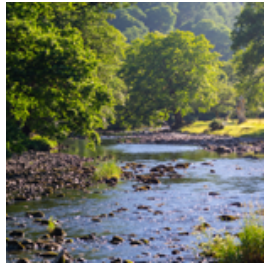
Die "Arbeitgeberschmiede Südwestfalen" hat zum Ziel, Südwestfalen als Top-Arbeitgeber-Region zu stärken und zu positionieren. Finanziert wird das Projekt durch Mittel der Europäischen Union und des Landes NRW. Eine Teilnahme ist dadurch für kleine und mittlere Betriebe aus dem Märkischen Kreis kostenlos. Kurs-Nr. [262_51210](#)



Excel für den Beruf - Grundlagen Teil I

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, Zellinhalte 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). Kurs-Nr. **262_56410**



Zwischen Industrie und Landwirtschaft

Der Baarbach ist Iserlohn 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 werde – Trinkwasser, Energielieferant und Wasserspender für die Landwirtschaft. Auf dieser Wanderung am 19. September von 11 bis 14 Uhr von Barendorf bis nach Hennen (Kreisverkehr Helle) erleben die Teilnehmenden neben der Pflanzen- und Tierwelt auch die Besonderheiten dieses Biotops für die Region. Treffpunkt: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Baarstr. 220-226. Kurs-Nr. **262_15540**



Aufbruch Ruhestand

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? Der Kurs „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.
Kurs-Nr. [262_52820](#)



iPhone & iPad Basiswissen

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. Kurs-Nr. [262_55520](#)



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.

Kurs-Nr. [262_15520](#)



Ganzheitliches Gedächtnistraining für Einsteiger der vhs Iserlohn

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. Der Kurs beginnt am 28. September 2026 von 14:30 bis 16:00 Uhr und umfasst 10 Termine mit insgesamt 20 Ust. bis zum 11. Januar 2027. Kurs-Nr. [262_31104](#)



„vhs - Vielschichtig im Herbst“

Im Gesundheitsbereich haben wir, getreu dem Motto „**vhs macht gesünder**“, neben vielen altbewährten Themen auch wieder einige Neuheiten. Ganz neu im Angebot ist der Kurs „**Resilienz im Alltag – Wie ich mein Leben stressfreier gestalte**“ für mehr innere Stärke. Frische Impulse bieten zudem Angebote zum Stressabbau, Stretching, die traditionelle Qigong-Form „Hui Chun Gong“ sowie „**Yoga für Ausdauersportler**“.

An der VHS Iserlohn können auch neue Hobbys und Interessenbereiche ausprobiert und entdeckt werden, die auch Ihrer Gesundheit förderlich sind:

Bogenschießen [262_37202](#) oder Tanzgefühl - Impro Dance [262_36300](#) oder versch. Zudem kann Lernen sehr wohl mit Genuss und geselligem Miteinander kombiniert werden, und zwar direkt in Ihrer Nähe im **VHS Kochstudio** Iserlohn bei versch. Bier- und Wein-Tastings u.a. Alkoholfreie Biere [271_38510](#) sowie neue Ernährungsformen wie Vegetarischer Kochkurs [262_38100](#), Vegane Festtagsküche [262_38420](#) u.v.m.



Kurs und Workshop „Zur Ruhe kommen und Kraft tanken durch Meditation und Achtsamkeit“ an der vhs Iserlohn

Neben einem bereits fast ausgebuchten Kurs bietet die vhs Iserlohn noch einen weiteren Kurs sowie einen eintägigen Workshop zum Thema „Zur Ruhe kommen und Kraft tanken durch Meditation und Achtsamkeit“ an. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Last des Alltags zu schwer wiegt und Sie dringend eine kleine Pause benötigen? Der Kurs/Workshop kann Sie darin unterstützen, ab und zu innezuhalten und 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. Der Kurs findet an Dienstagen ab dem 29.09.2026 von 18:15 Uhr - 19:45 Uhr statt. Kurs-Nr. [262_32151](#)



Ohrringegestaltung Workshop

Sie lieben Schmuck und möchten einzigartige Ohrringe gestalten, die perfekt zu Ihrem persönlichen Stil passen oder sich ideal als besondere, handgemachte Geschenke eignen? In diesem Kurs tauchen Sie in die faszinierende Welt des Polymer Clay ein und erlernen die Grundlagen dieser vielseitigen Modelliermasse. Unter fachkundiger Anleitung kreieren Sie moderne Schmuckstücke und entdecken, wie Sie durch verschiedene Techniken der Formgebung, harmonische Farbkombinationen und

raffinierte Oberflächengestaltungen Ihre kreativen Ideen Schritt für Schritt in die Tat umsetzen. Der Kurs bietet Ihnen die ideale Balance aus strukturierter Unterstützung und künstlerischer Freiheit. Genießen Sie eine inspirierende Auszeit in entspannter Atmosphäre, lassen Sie sich von aktuellen Trends leiten und entdecken Sie ein neues, begeisterndes Hobby. An 2 Terminen entfalten Sie Ihre Kreativität. Kurs-Nr. [262_20531](#) und [262_20532](#)



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. Kurs-Nr. [262_20545](#)



Bildrebellion mit Markus Steiner - Die Energie der Collage

Letzte Plätze sichern! Dieser einzigartige 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). Kurs-Nr. [262_20528](#)



Skandinavien. Unberührte Wildnis Naturfotografien von Florian und Lisa Marie Smit

Ausstellung in der Städtischen Galerie vom 21. August bis 18. Oktober 2026. Der hohe Norden Europas gilt als eine der letzten Landschaften, die das Versprechen des Unberührten noch einzulösen scheinen. Vom 21. August bis 18. Oktober 2026 zeigt die Städtische Galerie Iserlohn unter dem Titel „Skandinavien. Unberührte Wildnis“ Naturfotografien des Fotografenpaares Florian und Lisa Marie Smit: Bilder von Gletschern, Fjellebenen und mystischen Wäldern Norwegens und Schwedens – und von den Tieren, die diese Weiten bewohnen: Moschusochsen, Rentiere, Polarfüchse. Die Ausstellung setzt die erfolgreiche Naturfotografie-Reihe der Galerie fort. Eröffnung am Freitag, 21. August 2026, um 19.30 Uhr. Ergänzend präsentieren die Smits am Samstag, 10. Oktober 2026, um 18 Uhr ihre Multivisionsschau. Kurs-Nr. [262_20213](#).

Multivisionsshow Kurs-Nr. [262_20212](#)



Das war's für heute - bis zum nächsten Mal!

Mit freundlichen Grüßen

Rainer Danne - Leiter vhs Iserlohn

Folgen Sie uns auf



Volkshochschule Iserlohn

Im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Tel: 02371 217 - 1943
Fax: 02371 217 - 4414
Mail: vhs@iserlohn.de
Web: www.vhs-iserlohn.de

Öffnungszeiten vhs

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

ISERLOHN.
wald | stadt | kultur

[Klicken Sie hier](#), um sich vom
Newsletter abzumelden.