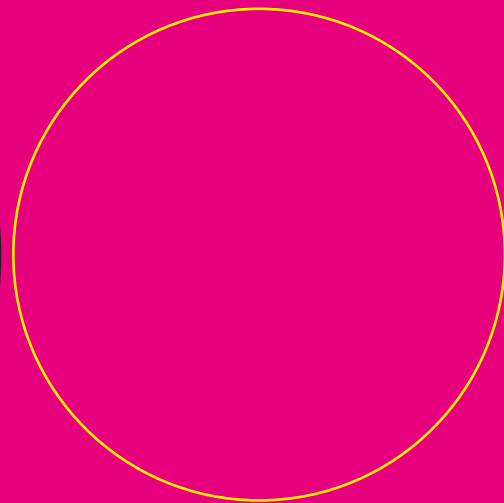


# PROGRAMM 23|2

**SO**



**WU** **GIE** **ER**

**ER**



**NEUGIERIG AUF UNSER PROGRAMM?**



**SCHNUPPERKURSE**  
**18.08.2023**

**KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH**



**Was ist wohl Tabata?**

**Warum tanzen alle bei TikTok?**

**Und wie hält eigentlich ein Hula-Hoop-Reifen am Bauch?**



Neugierig? Das ist gut! Denn Fragen stellen, nach Antworten suchen, Unbekanntes kennenlernen – das können Sie bei uns. Wählen Sie aus 1200 Kursen, Workshops und Veranstaltungen. Über 400 Dozierende freuen sich darauf, Sie im Neugier-Semester zu begleiten.

Sie können sich noch nicht entscheiden, welche der vielen Kurse Sie im Herbst besuchen möchten? Dann kommen Sie am 18. August vorbei: Wir starten mit einem extragroßen Schnuppertag ins Neugier-Semester. Kostenlos und unverbindlich können Sie an diesem Tag alles ausprobieren.

Natürlich beraten wir Sie auch an allen anderen Tagen gerne zu unserem Programm und beantworten Ihre Fragen. Kommen Sie vorbei, rufen Sie an, mailen Sie uns – wir freuen uns auf Sie!

...die großformatigen Fotos in diesem Programmheft stammen übrigens aus der Ausstellung „Neugier“, die am 09.08.2023 in der Ravensberger Spinnerei eröffnet wird. Und wenn Sie sich gefragt haben, ob der Pilz links auch in der Natur so kräftig leuchtet, hier ein erster Hinweis: Es ist ein Violetter Lacktrichterling. Näheres im Pilzkurs im Oktober.

Wir sehen uns!

Dr. Karin Gille-Linne und das gesamte VHS-Team



## Kunst, Kultur und Gestalten

### Sing mit!

Habt ihr Lust, mit anderen zu schmettern? Ohne den Druck, dass es richtig oder gut klingen muss? Dann seid ihr hier richtig. Unsere Dozentin Catherine Jolles liefert Akkorde und die Texte, ihr singt gemeinsam. Wir singen Lieder von den Beatles bis Udo Jürgens, von Elvis bis Queen. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, jede und jeder kann mitmachen. Nur die Freude am Singen zählt.

**02020E8 | Mitte**  
**Catherine Jolles**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Jonglier-Workshop

Jonglieren ist eine Körperkunst zwischen Gesundheitsprävention, Zirkus und Achtsamkeitstraining. In 45 Minuten lernen die wenigsten Menschen das Jonglieren mit drei Bällen. Daher machen wir viele Vorübungen mit ein und zwei Bällen, um uns an die Jonglage anzunähern. Die meisten Leute kennen das Werfen von Bällen oder Keulen aus dem Zirkus. Dass es aber auch sehr gut für Körper, Geist und Seele ist, wissen nur wenige. Durch die ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen dient es der Entspannung. Da beide Körperseiten gleichermaßen beansprucht werden, verschaltet das Jonglieren beide Gehirnhälften und ist ideal für Konzentration, Koordination, Motorik und Gleichgewicht. Außerdem macht es einfach Spaß. Probiert es aus!

**02022E8 | Mitte**  
**Malte Strathmeier**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Clownspiel erfahren

In diesem Schnupperworkshop seid ihr herzlich zu Clownübungen für Anfängerinnen und Anfänger eingeladen. Nach 20-30 Minuten angeleiteten Mitmachübungen zusammen mit einigen Clownschülerinnen und -schülern gibt es am Ende der Schnupperstunde für alle dann noch was zum Gucken und Schmunzeln: Szenenentwürfe und Improvisationen aktueller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Erlernen des Clownspiels erweitert das persönliche Ausdruckspotential und bereichert Alltag, soziale Beziehungen und Berufliches.

**02024E8 | Mitte**  
**Klaus-Dieter Ciesinski**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Hula Hoop - Hoopdance

Schülerinnen des Hoopdance Duos flowelements geben euch bei diesem Workshop einen Einblick zum Tanz mit dem Hula Hoop Reifen. Du kannst das Reifenschwingen ausprobieren und Fragen zum Kurs und den Trainerinnen Ines und Lea stellen. Antworten und Impulse bekommst du von ein paar ihrer Teilnehmerinnen aus einem ihrer Fortgeschrittenen Kurse. Lass dich überraschen, was mit dem Reifen alles möglich ist. Wenn es dir gefällt, freuen sich die Trainerinnen darauf, dich in einem ihrer Kurse in der VHS Bielefeld kennenzulernen.

**02026E8 | Mitte**  
**Ines Wagner, Lea Voswinkel**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Lindy Hop

In unserem Lindy Hop-Schnupperworkshop könnt ihr diesen fröhlichen und schwingvollen Tanz zu Swing Musik erleben. Der Tanz wurde Ende der 20er Jahre von vorwiegend schwarzen Jugendlichen in Harlem kreiert. In den 30er/40er Jahren schwappte der Lindy Hop Tanz nach Europa, wo er immer wieder ein Revival erlebt. Inzwischen gibt es in allen größeren Städten und vielen kleinen Städten eine aktive Lindy Hop Szene. In unserem Workshop werden Grundschriffe sowie ein paar einfache Tanzfiguren vermittelt. Bequeme Kleidung und Schuhe (Sneakers) werden empfohlen. Hanne und Bernd Reimann tanzen seit über 10 Jahren mit Leidenschaft diverse Swing-Tänze und verfügen auch über langjährige Erfahrungen als Trainer. Macht mit!

**02028E8 | Mitte**  
**Hanne Reimann, Bernd Reimann**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Kreatives Schreiben

Schreiben heißt bleiben. Doch wie komme ich ins Schreiben? Was ist ein Elfchen, ein Haiku, ein Sonett? Was ist gemeint mit „In Bildern denken“, und wie funktioniert das Prinzip des „Clusters“? Anhand einiger einfacher Übungen werden die Ideen des Kreativen Schreibens und seine bewährten assoziativen Methoden vorgestellt.

## NEUGIERIG!? Schnuppertag XXL an der VHS Bielefeld

Am Freitag den 18.08. laden wir Sie zum Schnuppertag in die VHS ein!

Kurz vor Semesterstart haben Sie die Möglichkeit, unverbindlich in zahlreiche Kurse „reinzuschnuppern“. Von 15:00 bis 20:00 Uhr erwartet Sie eine vielfältige Mischung an Kursen aus den Bereichen Gesundheit, Beruf, Digitalisierung, Kultur und Fremdsprachen.

Oder verweilen Sie an den Informationsständen vom Digitalisierungsbüro der Stadt Bielefeld, dem PIKSL Labor und dem #DigitalCheckNRW und lernen mehr über die Möglichkeiten und Chancen der Digitalisierung in unserer Stadt.

Für das leibliche Wohl sorgt das Bistro in der VHS und ab 17:00 Uhr steht der Eiswagen für eine süße Abkühlung vor unserer Tür.

Alle Schnupperkurse sind kostenlos. Um allerdings einen festen Platz im Schnupperkurs zu reservieren, wird um eine Anmeldung gebeten. Aber auch das spontane „Schnuppern“ ist an diesem Tag möglich.

Kommen Sie vorbei und seien Sie neugierig!  
Wir freuen uns auf Sie!



## Gesundheit

### Fitness-Mix

Am Schnuppertermin können Sie ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining kennenlernen: ein Herz-Kreislauf-Training bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen oder Walking, einem Muskeltraining sowie Stretching und Entspannung zum Ausklang. Das Schnupperangebot ist für alle Altersgruppen und ist auch zum (Wieder-)Einstieg geeignet. Die Dozentin und Trainerin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**


**0301E8 | Mitte**  
Diana Jedlicka

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Schulter-Nacken-Rückenfit

Am Schnuppertermin können Sie eine Mischung aus Dehn-, Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Atem- und Entspannungsübungen für Schulter, Nacken und Rücken kennenlernen. Ziel ist es, verspannte Muskeln zu lockern und neue Impulse zu geben, um weiteren Verspannungen vorzubeugen als auch um schwache Muskulatur zu kräftigen. Das Angebot der Übungen reicht von ‚ganz einfach‘ bis ‚ganz schön anstrengend‘ und richtet sich an jede Altersgruppe.

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**0302E8 | Mitte**  
Diana Jedlicka


19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Mehr Gelassenheit und Energie durch Meditation

#### Einführung in die Praxis der Aufmerksamkeitssteuerung

Durch die Wirren des Alltags geraten wir häufiger mal aus unserer Mitte. Stress und Unruhe sind dann schnell die Folge. Mit Meditation können Sie auf einfache Art und Weise einen großen Schritt vom Alltag zurücktreten und durch Beobachtung der Gedanken und Emotionen wieder bei sich ankommen. Durch regelmäßige Praxis wird die Grundlage einer veränderten Sichtweise geschaffen und Sie haben die Möglichkeit, viel gelassener im Alltag zu agieren und mehr bei sich zu bleiben, egal was passiert. Meditation ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit, das erlernbar ist. Am Schnuppertermin erhalten Sie einen ersten Einblick über verschiedene Meditationstechniken.

 **eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung**

**0303E8 | Mitte**  
Heidi Matzek

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Näh-Workshop

Ihr interessiert euch für unsere Nähkurse und wollt die ersten Nähte und Stiche ausprobieren? Vor Semesterbeginn habt ihr am Schnuppertag die Möglichkeit, den Nähunterricht in der Volkshochschule Bielefeld aktiv zu erleben. Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechnik des Nähens könnt ihr selber erste Nähte ausprobieren und anhand eines Schnittmusters ein kleines Täschchen, einen Turnbeutelrucksack oder eine Shopping-Bag anfertigen. Unsere Dozentin unterstützt euch dabei. Außerdem bekommt ihr Einblicke in Projekte von erfahrenen Kurs Teilnehmerinnen und -teilnehmern, die schon länger dabei sind und von ihren Erfahrungen berichten können. Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

**02628E8 | Mitte**  
Thordis-Christina Vogt

Fr, 18.08.2023, 15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**02630E8 | Mitte**  
Thordis-Christina Vogt

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**02632E8 | Mitte**  
Thordis-Christina Vogt

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**02634E8 | Mitte**  
Thordis-Christina Vogt

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**02636E8 | Mitte**  
Thordis-Christina Vogt

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**02030E8 | Mitte**  
Antje Doßmann

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Naturkosmetik selber herstellen

In diesem Workshop bekommt ihr Einblicke in die Herstellung von eigenen Naturkosmetikprodukten - ohne schädliche Inhaltsstoffe. Die Dozentin zeigt, wie eine Creme hergestellt wird. Außerdem erfahrt ihr, was in den Naturseifen- und Naturkosmetik-Kursen alles gemacht wird: von Seifen, Gesichtscrèmes über Körperbutter, Peelings - mit Lavendel, Rose, unterschiedlichen Ölen und Kräutern. Hier könnt ihr schon mal testen! Einige kleine Proben könnt ihr mit nach Hause nehmen.

**02100E8 | Mitte**

Marina Meyer-Degteva

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Naturkosmetik selber herstellen

**02102E8 | Mitte**

Marina Meyer-Degteva

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Makramee-Workshop

Du liebst den Boho-Style und hast Lust den Makramee-Trend auszuprobieren? Am Schnuppertag der VHS kannst du dich im Knoten üben, erste Knotentechniken kennenlernen und damit deinen eigenen Schlüsselanhänger gestalten. Das Material dafür ist vorhanden. Mach mit!

**02104E8 | Mitte**  
Isabel Berger

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**kostenlos**





# Schnuppertag 18.08.

## QiGong

QiGong bedeutet übersetzt „Übungen zur Kultivierung und Lenkung des Qi“, der vitalen körperlichen Energie. Es handelt sich um die in China seit Jahrtausenden gepflegte Kunst meditativer Atem- und Bewegungsübungen. An diesem Schnuppertag können Sie QiGong kennenlernen und erfahren, was die Übungen aus den Elementen Bewegung, Lenkung der Vorstellungskraft und Atmung bei ihnen bewirken. QiGong ist für jede Altersstufe und jeden Fitnesszustand geeignet. Bei gutem Wetter gehen wir gemeinsam in den Park.

**☑ eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

*Ruhe finden in der Bewegung*

**0306E8 | Mitte**

**Regina Jürgens**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Focussing

**0307E8 | Mitte**

**Regina Jürgens**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Gesichtsyoga

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode um jünger auszusehen, sich jünger und gesünder zu fühlen. Auch im Kiefer sorgt es für Entspannung und Wohlbefinden. Geübt wird in einer Kombination aus Gesichts- und Kiefergymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur. Täglich 10 Minuten können helfen, das Gesicht zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern.

**☑ eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**0310E8 | Mitte**

**Tanja Pottbäcker**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Yoga für alle

Sie wollten schon immer mal Yoga kennenlernen - dann ist dieser Schnuppertag die Richtige für Sie. Hatha-Yoga besteht aus einem System von Übungen. Einfache Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung, kombiniert mit richtigem Atem beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers. Yoga fördert das Wohlbefinden, beruhigt und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen und trägt so zu einer Harmonie von Körper, Geist und Seele bei. Probieren Sie es aus!

**☑ eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**0312E8 | Mitte**

**Anamaria Diaz Rodrigo**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



## Tabata - ein wirksames Workout für alle

Tabata ist ein effektives Intervalltraining, das durch die schnellen Wechsel von Belastung und Pausen das gesamte Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung ankurbelt. Es besteht aus 20 Sekunden intensivem Training, gefolgt von einer Ruheperiode von 10 Sekunden. Dieser Wechsel wird 8 Mal wiederholt und ist mit einer Dauer von insgesamt 4 Minuten hocheffektiv. Hierdurch werden die wichtigsten Muskeln des Körpers gestärkt und trainiert. Leichte Ausdauereinheiten zwischendurch sorgen für Lockerung und Abwechslung, so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Die Übungen erfolgen mit reinem Körpergewicht und können in der Intensität so variiert werden, dass sowohl Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung teilnehmen können. Menschen mit Herz-/Kreislaufproblemen sollten die Teilnahme vorher mit Ihrem Arzt absprechen.

**☑ eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**0313E8 | Mitte**

**Philine Wernke**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Stretch & Balance

Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die Beweglichkeit trägt zum Erhalt unserer körperlichen Gesundheit bei. Die Weichheit der Faszien und Bänder erhöhen deren Flexibilität und verbessern den Stoffwechsel im Gewebe. Dieser Kurs kombiniert Stretching (passives Dehnen der Muskel) mit Mobility-Elementen und Gleichgewichtsübungen aus dem Balance Training sowie Yoga-Elementen. Der Kurs zielt auf das Lösen von Verspannungen, die Aktivierung des Stoffwechsels und der kleinen stabilisierenden Muskeln, eine bessere Beweglichkeit und Haltung, eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Schulung des Gleichgewichtssinns.

**☑ eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**0314E8 | Mitte**

**Philine Wernke**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Gesund und frei atmen

Atmen ist mehr als nur Luft holen. Atemübungen sind eine wunderbare Hilfe, um in einer belastenden Situation oder in schwierigen Herausforderungen zur Ruhe zu kommen. Wie das geht, können Sie an dem Schnuppertag erfahren. Frau Oetjen ist staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und bietet an der VHS Bielefeld mehrere Kurse an, die sie Ihnen gerne vorstellt.

**☑ eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**0315E8 | Mitte**

**Margret Oetjen**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**0316E8 | Mitte**

**Margret Oetjen**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Basenfasten-Infotermin

Nach dem guten Erfolg im Frühjahr bietet die VHS Bielefeld auch im Herbst 2023 begleitete Fastenurse in Kooperation mit der Heilpraktikerin Claudia Thole an. An diesem Infotermin können Sie die Dozentin kennenlernen, Fragen stellen und erfahren, wie Sie Ihre Basenfasten-Woche vorbereiten können und was Sie erwartet. Sie können online - hybrid - aus weiter Ferne teilnehmen oder persönlich zum Infotermin erscheinen.

**0344E8 | Mitte**

**Claudia Thole**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**kostenlos**





## Heilfasten nach Dr. Buchinger - Infotermin hybrid

Nach dem guten Erfolg im Frühjahr bietet die VHS Bielefeld auch im Herbst 2023 begleitete Fastenurse in Kooperation mit der Heilpraktikerin Claudia Thole an. An diesem Informationstermin können Sie die Dozentin kennenlernen, Fragen stellen und erfahren, wie Sie Ihre Fastenwoche vorbereiten können und was Sie erwartet. Sie können online - hybrid - aus weiter Ferne teilnehmen oder persönlich zum Infotermin erscheinen.

**0345E8 | Mitte**  
**Claudia Thole**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Fremdsprachen

Sie interessieren sich für eine Fremdsprache, zögern jedoch noch, sich anzumelden? Am Schnuppertag haben Sie die Möglichkeit, Kursleitungen der Volkshochschule Bielefeld kennenzulernen. Sie lernen erste Worte in der jeweiligen Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur, Themenschwerpunkte und Lehrmaterial. So erfahren Sie direkt, ob Ihnen die Sprache liegt. Wenn Sie Spaß daran haben, können Sie im Anschluss gleich einen passenden Kurs buchen.

## Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04001E8 | Mitte**  
**Nagham Al Asi**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Chinesisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04020E8 | Mitte**  
**Hui-Yi Chang**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Chinesisch für Groß und Klein

Sie überlegen, sich gemeinsam mit Ihrem Kind für den Kurs *Chinesisch für Groß und Klein* (Kursnummer: 2324021K8) anzumelden? An unserem Schnuppertag erhalten Sie einen ersten Einblick in Kursstruktur und Lerninhalte.

**04021K8 | Mitte**  
**Xinjia Wang**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04030E8 | Mitte**  
**Christel Zinke**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

**04031E8 | Mitte**  
**Christel Zinke**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04304E8 | Mitte**  
**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

**04303E8 | Mitte**  
**Florence Köster**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Englisch Auffrischung A2

**04305E8 | Mitte**  
**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Englisch Einfache Konversation B1

**04308E8 | Mitte**  
**Walter Scherer**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## English Conversation B2

**04309E8 | Mitte**  
**Claudia Niederhaus**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Englisch für das Büro

**04387E8 | Mitte**  
**Natascha Bogdanovska**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Französisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04401E8 | Mitte**  
**Regina Maybaum**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

**04402E8 | Mitte**  
**Regina Maybaum**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Französische Einfache Konversation B1

**04403E8 | Mitte**  
**Chantal Viviane Ubrig**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Hebräisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04491E8 | Mitte**  
**Dinah Meyer**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04500E8 | Mitte**  
**Franka Kastrup**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

**04501E8 | Mitte**  
**Helga Becker**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Italienisch B1: Conversazione facile

**04503E8 | Mitte**  
**Helga Becker**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04600E8 | Mitte**  
**Olaf Messing**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

**04601E8 | Mitte**  
**Olaf Messing**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Koreanisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04602E8 | Mitte**  
**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**



# Schnuppertag 18.08.

**04603E8 | Mitte**

**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Kroatisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04610E8 | Mitte**

**Anja Bulajic**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Neugriechisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04620E8 | Mitte**

**Christos Tsachpinis**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Niederländisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04628E8 | Mitte**

**Elke Bojanowski**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Persisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04640E8 | Mitte**

**Sajjad Jahansepas**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Portugiesisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04660E8 | Mitte**

**Ana Cristina Lavrador**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Russisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04669E8 | Mitte**

**Svetlana Novikova**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04702E8 | Mitte**

**Patricia Marín Medina de Brinkrolf**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**04703E8 | Mitte**

**Karla García**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

Ven a nuestra Schnupperstunde y descubre el poder de hablar español con confianza.

**04704E8 | Mitte**

**Karla García**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Türkisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04860E8 | Mitte**

**Ramazan Özentürk**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Ukrainisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04890E8 | Mitte**

**Mariia Usichenko**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

# Arbeitswelt und Beruf

## Wie funktioniert eigentlich TikTok?

In diesem Schnuppertermin erhalten Sie einen Einblick in den Grundlagenkurs zu TikTok - vom Aufbau über das Kontaktknüpfen bis zur Veröffentlichung eigener Videos.

**05374K8 | Mitte**

**Abablo Pawilou**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05373K8 | Mitte**

**Abablo Pawilou**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Visual Studio Code: Wie kann ich eine eigene App erstellen?

Der Schnuppertermin bietet einen Einblick in den Kurs zu Visual Studio Code - eine einfache und gängige Programmiersprache, mit der Sie Ihre eigene App erstellen können!

**05376K8 | Mitte**

**Abablo Pawilou**

18:00-18:45 | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**0537K8 | Mitte**

**Abablo Pawilou**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



## Polnisch für Anfängerinnen und Anfänger

**04650E8 | Mitte**

**Grazyna Kukla-Nguyen**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Curso de Conversación B1- C1: Español a través de los cuentos

¡Aprende español de forma divertida y efectiva con nuestro curso de conversación! A través de emocionantes comics y pequeños cuentos, podrás practicar situaciones cotidianas y mejorar tu vocabulario. ¿Tienes dudas?



## Management von Nichtregierungsorganisationen und Vereinen

Haben Sie schon mal überlegt, einen Verein oder eine Nichtregierungsorganisation zu gründen, wissen aber nicht, wie Sie vorgehen sollen? Dieses Schnupperangebot gibt einen Einblick in den Bildungsurlaub „Management von Vereinen und NGOs“. Der Schnuppertermin gibt einen kurzen Überblick über die erste Planung, die rechtlichen Aspekte und die Projektentwicklung.

**0538K8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Sind Sie unsicher im Internet? Begleitetes Internet-Café der VHS Bielefeld!

Bei diesem Schnupperangebot können Sie das neue Internet-Café der VHS Bielefeld kennenlernen. Sie können in sicherer Umgebung selbstständig Ihre Anliegen erledigen und bei Unsicherheiten und Fragen jederzeit auf die Unterstützung der Dozentin zurückgreifen. Sie können Ihr Grundwissen zur Arbeit mit dem Computer ausprobieren, z.B. selbst einen E-Mail-Account einrichten, Serienbriefe schreiben, Bahntickets online kaufen, Recherchieren und Lesen. Jede und jeder arbeitet im eigenen Tempo und an den eigenen Anliegen. Auch Teilnehmende, die zuhause keinen Computer haben, können das Internet-Café nutzen, um zu lernen, Ihre Angelegenheiten an den bereitgestellten Laptops zu erledigen.

**05398E8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05399E8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Vom neugierigen Schnuppern zum grafischen Gestalten

In der Grafik Design Schnupperstunde stelle ich Ihnen die drei Software-Klassiker von Adobe sowie das Programm Affinity Photo vor. Das wunderbare Thema Neugier soll ein Anstoß sein, gleich neugierig gestaltend mitzumachen. Die Arbeiten werden im Anschluss in der VHS Bielefeld präsentiert und können so auch andere mit Neugier anstecken.

**Schwerpunkt Layout und Komposition**

**05546E8 | Mitte**  
**Nicole Fally**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



## Schwerpunkt Schrift und Typografie

**05544E8 | Mitte**  
**Nicole Fally**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Schwerpunkt Farbe und Bild

**05534E8 | Mitte**  
**Nicole Fally**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Wie werde ich Mediatorin/Mediator?

Mediation ist ein bewährtes Verfahren zur Konfliktbearbeitung, das sich für fast alle Arten von Streitigkeiten eignet, wenn man die Konflikte statt der Beziehungen lösen möchte. Also besonders, wenn es bei gemeinsam ausgeübter Elternschaft, am Arbeitsplatz, im Verein oder in der Nachbarschaft nicht rund läuft. Durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung wird deeskaliert und die Konfliktparteien werden bei der Lösungssuche unterstützt. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die Inhalte und Methoden der dreiteiligen Ausbildung. Die Module werden als Bildungsurlaub angeboten und entsprechen dem Lehrplan der zertifizierten Mediatorin/ des zertifizierten Mediators.

**05548E8 | Mitte**  
**Gisela Kohlhage**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05548E | Mitte**  
**Gisela Kohlhage**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Was ist eigentlich gewaltfreie Kommunikation?

Dieser Schnupperkurs gibt einen Einblick in die gewaltfreie Kommunikation (gfk) nach Marshall Rosenberg. Mit gfk können Sie durch einfühlsamen Kontakt zwischenmenschliche Beziehungen verbessern. Auch bei belasteten Situationen im Berufsalltag ist sie sehr hilfreich und führt zu mehr Gelassenheit im Umgang mit Kritik. Das Schnupperangebot gibt einen ersten Überblick, wie mittels (Selbst-)Empathie kommuniziert werden kann, ohne andere zu verletzen, und trotzdem klar zu bleiben.

**05549E8 | Mitte**  
**Gisela Kohlhage**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In diesem Schnupperangebot können Sie unseren Grundlagenkurs kennenlernen. Der Kurs richtet sich an digital Unerfahrene, die gerne den Umgang mit Smartphones und Tablets erlernen wollen. Dabei werden alle grundlegenden Themen behandelt. Vom Anschließen des Ladekabels, über das Bedienen des Einschaltknopfes bis hin zum ersten Tippen auf dem Handy ist keine Frage zu unwissend und keine Wiederholung zu oft. Wir nehmen jede/-n mit auf eine Reise, das Handy zu entdecken und kennenzulernen - mit Muße und Spaß.

Das PIKSL Labor Bielefeld setzt sich zum Ziel, digitale Teilhabe für alle Menschen zu ermöglichen. PIKSL steht dabei für „Personenzentrierte Interaktion und Kommunikation für mehr Selbstbestimmung im Leben“. Das PIKSL Labor ist ein Ort, an dem alle Menschen digitale Medien erleben und nutzen können. Dabei werden Nutzende beim Erwerb und Ausbau des Handlungswissens rund ums Thema digitale Medien unterstützt. Als inklusiver Treffpunkt ermöglicht das PIKSL Labor, neue Leute zu treffen und miteinander zu lernen. Neben dem Laborbetrieb (inklusiver, offener Raum zur Nutzung digitaler Medien) werden auch Schulungen, Weiterbildungen und Beratungen zu vielen Themen rund um digitale Medien gegeben.



# Schnuppertag 18.08.

Tom Roschig hat Erziehungswissenschaft und Medienwissenschaften studiert und ist ein Medienfan durch und durch. Sarah Kastigen hat Erziehungswissenschaft (Schwerpunkt Medienpädagogik und Weiterbildung) und Soziologie studiert und arbeitet gerne aktiv mit den unterschiedlichsten Medien.

**05550E | Mitte**

**Tom Roschig  
Sarah Kastigen**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05550E8 | Mitte**

**Tom Roschig  
Sarah Kastigen**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Was ist eigentlich das PIKSL Labor?

An unserem Infostand haben Sie am Schnuppertag die Möglichkeit, das PIKSL Labor und unsere gesamten Angebote kennenzulernen! PIKSL steht dabei für „Personenzentrierte Interaktion und Kommunikation für mehr Selbstbestimmung im Leben“. Was das heißt? Das PIKSL Labor unterstützt alle Menschen dabei, digitale Medien erleben und nutzen zu können. Neben Schulungen, Weiterbildungen und Beratungen ist das Labor auch inklusiver Treffpunkt, um neue Leute zu treffen und miteinander zu lernen.

In Kooperation mit der VHS Bielefeld bieten wir die Kurse „Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone“ für digitale Anfängerinnen und Anfänger und „Alpha plus - Digitale Teilhabe“ für Menschen, die ohne schreiben und lesen Smartphones bedienen möchten. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

**05551E8 | Mitte**

**Tom Roschig  
Sarah Kastigen**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Flur 1. Etage Mitte,  
Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05552E8 | Mitte**

**Tom Roschig  
Sarah Kastigen**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Flur 1. Etage Mitte, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05553E8 | Mitte**

**Tom Roschig  
Sarah Kastigen**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Flur 1. Etage Mitte,  
Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Der Aufschieberitis die Stirn bieten!

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gele-

gentlichem Aufschieben eine richtiggehende ‚Aufschieberitis‘ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen mitunter Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen und unter Umständen mit ernsthaften psychischen Erkrankungen einhergehen. In diesem Schnuppertag erhalten Sie einen ersten Einblick in die möglichen Ursprünge und Facetten der Prokrastination.

**Bitte Schreibmaterialien mitbringen.**

**05761K8 | Mitte**

**Raphaela Gehle**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05762K8 | Mitte**

**Raphaela Gehle**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Wenn der Akku leer ist - ein Einblick in das Thema Burnout

Seit einigen Jahren ist der Begriff Burnout zum festen Bestandteil unseres Vokabulars geworden. Doch was ist darunter zu verstehen? Woran erkenne ich einen Burnout und was kann ich tun, um mich zu schützen? Wie geht es weiter, wenn ich bei mir oder bei Menschen in meinem Umfeld einen Burnout vermute? In dieser Stunde erhalten Sie einen ersten groben Überblick zu diesem komplexen Phänomen.

**Bitte Schreibmaterialien mitbringen.**

**05762T8 | Mitte**

**Raphaela Gehle**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**05763K8 | Mitte**

**Raphaela Gehle**

Fr, 18.08.2023, 15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Deutsch als Zweitsprache

### Deutsch Schreibtraining für Studium und Beruf 1 ( B2 )

Vom Wort, zum Satz, zum komplexen Text - das ist auch in der Fremdsprache zu bewältigen.

Können Sie sich mündlich gut bis sehr gut verständigen, haben aber durchaus Schwierigkeiten, im Arbeitsalltag Ihre Texte ansprechend und zielgruppengerecht korrekt zu verfassen - dann sollten Sie dieses Training nutzen! Es verbessert Ihre Schreibkompetenz. Sie fertigen gut aufgebaute und verständliche Texte an, unabhängig davon, ob es sich um E-Mails, formelle Briefe, Protokolle, anspruchsvolle Berichte, Referate o.ä. handelt.

Fazit: Das Training macht Sie sicherer in grammatikalischen und stilistischen Fragen und bringt Ihnen so mehr sprachliche Souveränität.

Dieses Kompetenztraining Modul 1 trainiert den schriftlichen Ausdruck auf der Niveaustufe B2.

**06401K8 | Mitte**

**Axel Detert**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Deutsch B1+ Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Wer sie in den Stufen A1 bis B1 erworben hat, im Integrationskurs oder selbständig, ist herzlich eingeladen, seine mündlichen Kenntnisse der deutschen Sprache zu erweitern und zu vertiefen. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, u.a.) sollen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen motivieren. Auch



© Thomas Henjels



zu Wortschatz, Grammatik oder Satzaufbau wird geübt, um Lücken zu füllen und an Sicherheit zu gewinnen.

**06403K8 | Mitte**  
**Sigrid Vormbrock**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Digitalisierung

### Wie fit bin ich im Umgang mit digitalen Medien?

**Finden Sie es heraus - mit dem #DigitalCheckNRW**

Der #DigitalCheckNRW ist ein Herzensprojekt der Landesregierung in NRW. Ziel ist es, digitale Teilhabe für alle Bürgerinnen und Bürger zu ermöglichen. Über den Check können Sie Ihre eigene Medienkompetenz prüfen und durch ein passendes Weiterbildungsangebot noch vorhandene Lücken schließen. Der kostenlose Selbsttest hilft, eigenes Wissen rund um digitale Medien zu verorten. Neben dem Ergebnis liefert der Online-Test gleich die passenden Weiterbildungsangebote mit - vor Ort oder auch online.

In dem Schnupperangebot lernen Sie den kostenfreien Online-Test selbst zu nutzen, um Ihr eigenes Wissen zu testen und erfahren mehr über passende Weiterbildungsangebote. Sie erfahren außerdem mehr über das Projekt #DigitalCheckNRW und seine Hintergründe. Machen Sie den #DigitalCheckNRW direkt vor Ort! Ganz neu: mit Test-Erweiterung rund um das hochaktuelle Themenfeld Künstliche Intelligenz (KI).

**07722E8 | Mitte**  
**Team #DigitalCheckNRW**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**Finden Sie es heraus - mit dem #DigitalCheckNRW**

**07723E8 | Mitte**  
**Team #DigitalCheckNRW**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Einführung in die vhs.cloud

**Die digitale Lernplattform der VHS**

Sie interessieren sich für eines unserer digitalen Angebote in der vhs.cloud, zögern jedoch noch, sich anzumelden? Vor Semesterbeginn haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit, eine Einführung in die Lernplattform vhs.cloud zu bekommen. Lernen Sie die vielfältigen Funktionen der vhs.cloud und das integrierte Videokonferenztool BigBlueButton kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - alle sind Willkommen und die Kursleiterin orientiert sich an den Bedarfen der Teilnehmenden.

**07725E8 | Mitte**  
**Elena Bütow**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Die digitale Lernplattform der VHS

**07726E8 | Mitte**  
**Elena Bütow**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Open Data

**Wie Bielefelder Daten lebendig werden**

Open Data steht für „offene Daten“. Also Daten, die öffentlich sind und allen zur Verfügung stehen. Aber woher kommen diese Daten? Was sind das für Daten? Und wofür werden sie genutzt? Daten sind ein wertvoller und unverzichtbarer öffentlicher Schatz. Entscheidend für einen sinnvollen Einsatz dieser Daten ist die transparente und öffentliche Nutzung für alle zu ermöglichen, um so ein vernetztes Wissen entstehen zu lassen.

Was offene Daten sind und wie sie lebendig werden können, zeigt Bürge Uprak vom Digitalisierungsbüro der Stadt Bielefeld. Neben einer kurzen Präsentation wird es die Möglichkeit geben, spielerisch und interaktiv die lebendig gewordenen Daten in einer virtuellen Open Data-Welt zu erkunden.

**07728E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

15:00 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**07729E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

16:00 - 16:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**07730E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

17:00 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**07731E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

18:00 - 18:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**07732E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

19:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Smart City - kommunale Innovationsentwicklung auf Augenhöhe

**Informationsstand des Digitalisierungsbüros der Stadt Bielefeld**

Fundament für die Gestaltung der Smart City Bielefeld sind die Ideen und Kompetenzen der gesamten Stadtgesellschaft - also aus den vier Sektoren Verwaltung, Wissenschaft, Wirtschaft und Zivilgesellschaft inkl. Politik. Für die gemeinschaftliche Zukunftsgestaltung geht Bielefeld mit zwei Formaten einen neuen Weg der kommunalen Innovationsentwicklung. Im „D.I.V.“ (Dialoge. Ideen. Visio-

nen.) werden Ideen gesichtet, diskutiert, priorisiert und münden in Arbeitsaufträge.

Im zweiten Format, „Innovationszirkel“, werden kreative Lösungen für die Arbeitsaufträge erarbeitet. Mit der kommunalen Innovationsentwicklung schafft Bielefeld unter Beteiligung der Akteurinnen und Akteure aller vier Sektoren und Begleitung durch fachliche Expertise eine Stadtentwicklung auf Augenhöhe. Dies ist nur der Anfang einer neuen Ära für die smarte Stadt, in der die Bedarfe von Mensch und Natur im Vordergrund stehen.

Informieren Sie sich am Info-Stand und kommen Sie mit dem Team des Digitalisierungsbüros der Stadt Bielefeld über die „Smart City“ ins Gespräch.

**07733E8 | Mitte**  
**Team Digitalisierungsbüro**

15:00 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Ravensberger Park 1  
Flur 1. Etage Mitte

**kostenlos**

## Fotoausstellung

### Neugier

**Fotoausstellung**

Neugier ist die Fähigkeit und der Wunsch, Fragen zu stellen, sich für Dinge zu interessieren, Dinge zu erforschen und zu entdecken. Neugier treibt uns an, die Welt um uns herum zu verstehen und zu entdecken. So auch der neugierige Blick durch die Linse der Kamera, mit der neue Perspektiven und Blickwinkel entstehen.

Neugierige Perspektiven liefern sechs Bielefelder Fotografen, die für unseren Semester-Schwerpunkt Bielefeld fotografiert haben und dabei völlig neue Blickwinkel auf die Stadt zeigen.

Die Fotoausstellung kann vom 10.08.-31.01.24 im Flur der ersten Etage vor den Unterrichtsräumen angeschaut werden.

Seien Sie neugierig!

**07734E8 | Mitte**  
**N.N.**

15:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**100 Kurse**  
**1000 Plätze**  
**Schnuppertag 18.08.**







# Inhaltsverzeichnis

0

Informationen

## Infoseiten



Vorwort 3

**Schnuppertag 4**

Ansprechpartner 16

1

Gesellschaft und Politik

Bildungsurlaube 178

Bücherliste 187

Niveaustufen Sprachkurse 190

Kursübersicht 191

Impressum 197

Entgeltordnung 198

AGB 199

Datenschutzerklärung 200

Anmeldeformular 201

SEPA-Lastschriftmandat 202

Anmelden – so geht's 203

Semesterkalender/ Notizen 204

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Gesellschaft und Politik



**Gesellschaft 20**

stand.punkte 20

Wege aus der Krise 21

anti:semitismus 21

Das Gerücht über die Juden 21

Rechtsabbieger 22

Studien zu autoritären 22

Strukturen und Organisationen 22

Tagungen 22

**Geschichte 22**

vhs wissen.live 22

**Auslandsgesellschaften 23**

**Männer 24**

**Jüdische Kulturtage 25**

**Frauen entdecken ihre Stadt 28**

**Natur und Umwelt 30**

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

6

Arbeitswelt und Beruf

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Unsere Region ist schön 30

Fahrradtraining 31

Die Welt der Bienen 31

Pilze 31

Die Vogelwelt in Bielefeld 31

Bielefeld entdecken 32

**Schule und Zweiter Bildungsweg 32**

**Familienbildung 33**

**Recht und Betreuung 34**

**Getränk Kunde 34**

**Alphabetisierung und Grundbildung 35**

**Barrierefrei lernen 36**

## Kultur, Kunst und Gestalten



**Streifzüge durch Kunst und Kultur 40**

**Literatur 42**

**Theater, Kleinkunst und Spiel 45**

**Musik 47**

**Tanz 49**

**Handwerkliches Gestalten 50**

**Textiles Gestalten 58**

**Fotografie und Medien 63**

## Gesundheit



**Rund um die Gesundheit 70**

**Ernährung und Kochen 73**

**Kochkurse 74**

**Bewegung, Gymnastik, Fitness 81**

**Fitness und Kraft 83**

**Fitness und Ausdauer 85**

**Dehnen und Mobilisieren 87**

**Kurse im Freien/Outdoorkurse 89**

**Yoga, Entspannung und Körpererfahrung 89**

**Yoga-Mix 94**

**Yoga und Entspannung 95**

**Entspannungstechniken und Stressbewältigung 97**

**Meditation und Achtsamkeit 97**

**Kampfkunst und Selbstverteidigung 98**

## Fremdsprachen



**ARABISCH 105**

**CHINESISCH 105**

**DÄNISCH 106**

**ENGLISCH 107**

Intensivkurse in den Herbstferien 107

Bildungsurlaub 107

Englisch A1 107

Englisch A2 108

Englisch B1 108

Englisch Auffrischkurse A2 109

Konversationskurse B1 109

Konversationskurse B2 110

Business Englisch A2 - B2 111

Intensivkurse am Wochenende 111

**FRANZÖSISCH 112**

Intensivkurse in den Herbstferien 112

Bildungsurlaub 112

Französisch A1 112

Französisch A2 113

Französisch B1 113

Konversationskurse B1 113

Konversationskurse B2 114

**HEBRÄISCH 114**

**ITALIENISCH 114**





|   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| Intensivkurse A1  | 114        | <b>Deutsch als<br/>Zweitsprache<br/>und Integration</b> |            |
| Für die Reise   | 115        |   |            |
| Italienisch A1  | 115        |   |            |
| Italienisch A2  | 117        |   |            |
| Italienisch B1  | 117        |   |            |
| Italienisch B2 - C1   | 118        |   |            |
| <b>JAPANISCH</b>  | <b>118</b> |   |            |
| <b>KOREANISCH</b>   | <b>119</b> |   |            |
| <b>KROATISCH</b>  | <b>120</b> |   |            |
| <b>NEUGRIECHISCH</b>  | <b>120</b> |   |            |
| <b>NIEDERLÄNDISCH</b>                                       | <b>121</b> |   |            |
| <b>NORWEGISCH</b>   | <b>122</b> |   |            |
| <b>PERSISCH</b>   | <b>122</b> |   |            |
| <b>POLNISCH</b>   | <b>122</b> |   |            |
| <b>PORTUGIESISCH</b>  | <b>123</b> |   |            |
| <b>RUSSISCH</b>   | <b>123</b> |   |            |
| <b>SCHWEDISCH</b>   | <b>124</b> |   |            |
| <b>SPANISCH</b>   | <b>124</b> |   |            |
| Intensivkurse   | 124        |   |            |
| Spanisch A1   | 124        |   |            |
| Spanisch A2   | 126        |   |            |
| Spanisch B1   | 127        |   |            |
| Spanisch B2 - C1  | 128        |   |            |
| <b>TÜRKISCH</b>   | <b>128</b> |   |            |
| <b>UKRAINISCH</b>   | <b>129</b> |   |            |
| <b>Arbeitswelt<br/>und Beruf</b>                            |            |   |            |
| <b>Kaufmännisches,<br/>Büro &amp; Management</b>            | <b>134</b> |   |            |
| <b>IT &amp; Digitales</b>                                   | <b>142</b> |   |            |
| <b>Rhetorisches, Soft Skills &amp;<br/>Stressmanagement</b> | <b>153</b> |   |            |
| <b>Berufsorientierung &amp;<br/>Bewerbungstraining</b>      | <b>156</b> |   |            |
| <b>Qualifizierungen für<br/>soziale Handlungsfelder</b>     | <b>158</b> |   |            |
|   |            | <b>Schreibtraining und<br/>Konversationskurse</b>       | <b>165</b> |
|   |            | <b>Anfängerstufen am Abend</b>                          | <b>165</b> |
|   |            | Anfängerstufe 1   | 165        |
|   |            | Anfängerstufe 2   | 165        |
|   |            | Anfängerstufe 3   | 165        |
|   |            | Anfängerstufe 4   | 165        |
|   |            | Anfängerstufe 5   | 165        |
|   |            | Anfängerstufe 6   | 166        |
|   |            | <b>BAMF-Integrationskurse</b>                           | <b>166</b> |
|   |            | Anfängerstufe 1   | 166        |
|   |            | Anfängerstufe 2   | 166        |
|   |            | Anfängerstufe 3   | 166        |
|   |            | Anfängerstufe 4   | 166        |
|   |            | Anfängerstufe 5   | 167        |
|   |            | Anfängerstufe 6   | 167        |
|   |            | Orientierungskurse                                      | 167        |
|   |            | <b>Mittelstufe</b>                                      | <b>167</b> |
|   |            | Mittelstufe 1 .....                                     | 167        |
|   |            | Mittelstufe 2 .....                                     | 168        |
|   |            | <b>Prüfungsvorbereitung<br/>und Prüfungen</b>           | <b>168</b> |
|   |            | Prüfung A2/B1   | 168        |
|   |            | Prüfung B2  | 169        |
|   |            | Prüfung C1  | 169        |
|   |            | Einbürgerungstest                                       | 169        |
|   |            | <b>Abschlussprüfung<br/>„Leben in Deutschland“</b>      | <b>169</b> |

## Digitalisierung



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Medienpädagogik                     | 174 |
| Digitalisierung und<br>Gesellschaft | 175 |
| Vortragsreihe Datenschutz           | 175 |

## Leichter lernen



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Alphabetisierung<br>und Grundbildung | 183 |
| Basisbildung für<br>Alltag und Beruf | 184 |



## Öffnungszeiten

|           |   |
|-----------|---|
| Mo. – Di. | 08.00 – 12.00 Uhr<br>und<br>13.00 – 16.00 Uhr |
| Mi.       | 08.00 – 12.00 Uhr                             |
| Do.       | 08.00 – 12.00 Uhr<br>und<br>13.00 – 18.00 Uhr |
| Fr.       | 08.00 – 12.00 Uhr                             |

Und nach Vereinbarung

0

Informationen

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Informationen

## Leitung

**Dr. Gille-Linne, Karin**  
VHS-Leitung

Raum 212 | Tel.: 51-2332  
karin.gille-linne@bielefeld.de

**Strutzberg, Lena**  
Büro VHS-Leitung

Raum 211 | Tel.: 51-3585  
lena.strutzberg@bielefeld.de

## Pädagogische Abteilung

**Bütow, Elena**  
Digitalisierung

Raum 216 | Tel.: 51-6812  
elena.buetow@bielefeld.de

**Caramia, Francesco**  
Integration | Deutsch als  
Fremd- und Zweitsprache

Raum 151 | Tel.: 51-6629  
francesco.caramia@bielefeld.de

**Dresler, Christine**  
Arbeitswelt und Beruf

Raum 219 | Tel.: 51-6725  
christine.dresler@bielefeld.de

**Discher, Nerea**  
Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld  
Frau und Gesellschaft

Raum 208 | Tel.: 51-6686  
nerea.discher@bielefeld.de

**Evers, Katja**  
Gesundheit

Raum 214 | Tel.: 51-3589  
katja.evers@bielefeld.de

**Hafer, Kristina**  
Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

Raum 209 | Tel.: 51-2259  
kristina.hafer@bielefeld.de

**Hopek, Olesya**  
Integration | Deutsch als  
Fremd- und Zweitsprache

Raum 152 | Tel.: 51-3492  
olesya.hopek@bielefeld.de

**Kurbjuhn, Gerd**  
Stellv. VHS-Leitung  
Gesellschaft und Politik

Raum 210 | Tel.: 51-3490  
gerd.kurbjuhn@bielefeld.de

**Lückenotto, Julia**  
Fremdsprachen

Raum 204 | Tel.: 51-6811  
julia.lueckenottor@bielefeld.de

**Netzer, Angelika**  
Fremdsprachen

Raum 204 | Tel.: 51-6811  
angelika.netzer@bielefeld.de

**Petodnig, Katrin**  
Fremdsprachen

Raum 206 | Tel.: 51-3084  
katrin.petodnig@bielefeld.de

**Strothmann, Kerstin**  
Fremdsprachen

Raum 220 | Tel.: 51-2331  
kerstin.strothmann2@bielefeld.de

## Verwaltungsabteilung

**Kampe, Claudia**  
Verwaltungsleitung

Raum 222 | Tel.: 51-2442  
claudia.kampe@bielefeld.de

**Baumann, Markus**  
Programmgestaltung und Design

Raum 202 | Tel.: 51-6792  
markus.baumann@bielefeld.de

**Becker, Barbara**  
Gesundheit

Raum 203 | Tel.: 51-3008  
barbara.becker@bielefeld.de

**Davies, Imke**  
Fremdsprachen

Raum 205 | Tel.: 51-6810  
imke.davies@bielefeld.de

**Eickhoff, Thomas**  
Digitalisierung / Räume | Vermietung

Raum 207 | Tel.: 51-6526  
thomas.eickhoff@bielefeld.de

**Hinkelmann, Frank**  
Haushalt

Raum 223 | Tel.: 51-3588  
frank.hinkelmann@bielefeld.de

**Idzan, Snjezana**  
Integration | Deutsch als  
Fremd- und Zweitsprache

Raum 153 | Tel.: 51-3001  
snjezana.idzan@bielefeld.de

**Kilic, Mustafa**  
Veranstaltungsunterstützung

Raum 222 | Tel.: 51-6756  
mustafa.kilic@bielefeld.de

**Koop, Anja**  
Rechnungswesen  
Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

Raum 223 | Tel.: 51-3689  
anja.koop@bielefeld.de

**Potthoff, Patrick**  
Stellv. Verwaltungsleitung / IT-Koordination

Raum 201 | Tel.: 51-2692  
patrick.potthoff@bielefeld.de

**Schwarz, Patrik**  
Integration | Deutsch als  
Fremd- und Zweitsprache

Raum 153 | Tel.: 51-6524  
patrik.schwarz@bielefeld.de

**Strutzberg, Lena**  
Arbeitswelt und Beruf

Raum 211 | Tel.: 51-3585  
lena.strutzberg@bielefeld.de

**Trapp, Jürgen**  
Medientechnik

Raum 208 | Tel.: 51-2434  
juergen.trapp@bielefeld.de

**Weidlich, Marc**  
Gesellschaft und Politik

Raum 218 | Tel.: 51-6521  
marc.weidlich@bielefeld.de

## Nebenstellen

**Brackwede, Dornberg, Jöllenbeck**

**Daniel, Aneta**  
VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 215  
Tel.: 0521 51-6288  
Mo: 13 - 15 Uhr und Mi: 8:30 - 11:30 Uhr  
aneta.daniel@bielefeld.de

## Senne, Sennestadt

**Discher, Nerea**  
VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 221  
Tel.: 0521 51-6686  
nerea.discher@bielefeld.de

## Heepen, Stieghorst

**Jack, Dörte**  
VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 215  
Tel.: 0521 51-2534  
Fr: 09 - 11 Uhr  
doerte.jack@bielefeld.de

## Hausmeisterdienste

**Adam, Lutz**  
Hausmeister  
EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31  
lutz.adam@bielefeld.de

**Aust, René**  
Hausmeister  
EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31  
rene.aust@bielefeld.de

**Gehlen, Stefan**  
Hausmeister  
EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31  
stefan.gehlen@bielefeld.de

## Bistro

Tel.: 0521. 5578954  
Öffnungszeiten: Mo - Do: 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1  
33607 Bielefeld

Postanschrift:  
VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld

Tel.: 0521. 51 - 2222  
Fax: 0521. 51 - 3431  
volkshochschule@bielefeld.de  
www.vhs-bielefeld.de

Mitglied im Landesverband der  
Volkshochschulen von  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
www.vhs-nrw.de

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



## Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Gesellschaft</b> .....                                    | <b>20</b> |
| stand.punkte.....  | 20        |
| Wege aus der Krise.....                                      | 21        |
| anti:semitismus.....   | 21        |
| Das Gerücht über die Juden.....                              | 21        |
| Rechtsabbieger.....  | 22        |
| Studien zu autoritären Strukturen<br>und Organisationen..... | 22        |
| Tagungen.....  | 22        |
| <b>Geschichte</b> .....                                      | <b>22</b> |
| <b>vhs wissen.live</b> .....                                 | <b>22</b> |
| <b>Auslandsgesellschaften</b> .....                          | <b>23</b> |
| <b>Männer</b> .....  | <b>24</b> |
| <b>Jüdische Kulturtage</b> .....                             | <b>25</b> |
| <b>Frauen entdecken ihre Stadt</b> .....                     | <b>28</b> |
| <b>Natur und Umwelt</b> .....                                | <b>30</b> |
| Unsere Region ist schön.....                                 | 30        |
| Fahrradtraining.....   | 31        |
| Die Welt der Bienen.....                                     | 31        |
| Pilze.....   | 31        |
| Die Vogelwelt in Bielefeld.....                              | 31        |
| Bielefeld entdecken.....                                     | 32        |
| <b>Schule und Zweiter Bildungsweg</b> .....                  | <b>32</b> |
| <b>Familienbildung</b> .....                                 | <b>33</b> |
| <b>Recht und Betreuung</b> .....                             | <b>34</b> |
| <b>Getränk Kunde</b> .....                                   | <b>34</b> |
| <b>Alphabetisierung und Grundbildung</b> .....               | <b>35</b> |
| <b>Barrierefrei lernen</b> .....                             | <b>36</b> |

## VHS:

### Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu. Die Angebote in der politischen und gesellschaftlichen Bildung sind ergebnisoffen, multiperspektivisch und der Neutralität verpflichtet. Der Fachbereich umfasst Angebote zu den demokratischen Werten unserer Gesellschaft und den allgemeinen und universellen Menschenrechten. Das Programm des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und vermittelt sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.



**Gerd Kurbjuhn**

Tel.: 0521. 51-3490  
gerd.kurbjuhn@bielefeld.de

**Fachbereichsleitung**



**Nerea Discher**

Tel.: 0521. 51-6686  
nerea.discher@bielefeld.de

**Frau und Gesellschaft**



**Aneta Daniel**

Tel.: 0521. 51-6288  
aneta.daniel@bielefeld.de

**Alphabetisierung, Grundbildung**

Den Fachbereich  
Gesellschaft und Politik  
finden Sie auch hier:



**Marc Weidlich**

Tel.: 0521. 51-6521  
marc.weidlich@bielefeld.de

**Sachbearbeitung**



## Wie sieht eine Stadt ohne Menschen aus?

Felix Fink ist Mitbegründer des Projektes „Nightshots-Owl“. Dieses steht ganz im Zeichen der Nachtfotografie mit besonderem Fokus auf Bielefeld und Ostwestfalen-Lippe. Seit 2021 bringt er zusammen mit der Fotografin Annie Bertels den Fotokalender „Bielefelder Lichtblicke“ heraus. Die Idee dazu entstand während des Lockdowns 2020. Gemeinsam porträtieren sie ein menschenleeres Bielefeld in besonderen Lichtstimmungen. Seine Bilder wurden allesamt mit Langzeit- und/oder Doppelbelichtung aufgenommen, wodurch der Effekt der Bewegungsunschärfe entsteht. Felix Fink ist gebürtiger Bielefelder, Mediendesigner, Fotograf und Showdesigner für musiksynchrone Feuerwerkshows.





0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Gesellschaft

### Neugier

#### Ausstellungseröffnung

Neugier ist die Fähigkeit und der Wunsch, Fragen zu stellen, sich für Dinge zu interessieren und Neues zu erforschen und zu entdecken. Neugier treibt uns an, die Welt um uns herum zu verstehen und zu entdecken. So auch der neugierige Blick durch die Linse der Kamera, mit der neue Perspektiven und Blickwinkel entstehen.

Neugierige Perspektiven liefern sechs Bielefelder Fotografen, die für unseren Semester-Schwerpunkt Bielefeld fotografiert haben und dabei völlig neue Blickwinkel auf die Stadt zeigen.

Die Fotoausstellung kann vom 10.08.-31.01.24 im Flur der ersten Etage vor den Unterrichtsräumen angeschaut werden.

**1005A8 | Mitte**  
N.N.

Mi, 10.08.23  
19:00 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



### 11. September 1973

#### Chile: 50 Jahre Militärputsch und unsere Geschichte - Ausstellung

Die Ausstellung ist eine Hommage an die Regierung der Unidad Popular, Salvador Allende und an die Opfer der Militärdiktatur: die Ermordeten, Gefolterten, Verschleppten, Geflüchteten, Verschwundenen, an die nachfolgenden Generationen und an die erhaltene Solidarität. Die demokratiefeindlichen Prozesse, die Menschenrechte und Gesetze abschaffen, dürfen sich nicht wiederholen.

Ab dem 23.10.23 wechselt die Ausstellung in den Kleinen Saal im Erdgeschoss.

**1010A8 | Mitte**  
N.N.

Sa, 09.09.23 bis Sa, 25.11.23  
10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Ravensberger Park 1  
Flur 2.OG Unterrichtsetage

**kostenlos**

#### Chile Ausstellungseröffnung

Am 11. September 23 jährt sich zum 50. Mal der Staatsstreich gegen den Präsidenten Salvador Allende und der Beginn einer grausamen Diktatur. Sie dauerte 17 Jahre und prägt noch heute die chilenische Gesellschaft.

Nach einer Einleitung in die Ausstellung spielt das Trio „Reencuentro“ Lieder des Widerstandes. Sie tragen eigene Lieder und Interpretationen anderer vor. In ihrem Reperto-

ire haben sie u.a. Lieder von Violeta Parra, Victor Jara und Lieder mit Texten des Lyrikers Antonio Machado.

18:00 Einführung in die Ausstellung

19:00 Trio „Reencuentro“

**1011E8 | Mitte**  
N.N.

Sa, 09.09.23  
18:00 - 22:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

#### Der Putsch in Chile



Am 11. September, am Tag des Putsches, wird in Gesprächen mit Zeitzeuginnen und Zeitzeugen die Erinnerung an die Zeit der Militärdiktatur wachgehalten. Aus unterschiedlichen Perspektiven werden die Ereignisse rekonstruiert und ihre Auswirkungen auf das eigene Leben geschildert. Aber auch nachkommende Generationen kommen zu Wort, um die Wunden, die der Putsch in der chilenischen Gesellschaft bis heute hinterlassen hat, zu schildern.

Cecilia Diaz aus Bielefeld wird diese Veranstaltung musikalisch begleiten.

**1012E8 | Mitte**  
N.N.

Mo, 11.09.23  
19:00 - 22:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

#### Vernissage zum Umzug der Chile-Ausstellung

Cecilia Diaz aus Bielefeld wird bekannte politische Lieder aus der Zeit der Unidad Popular wie z. B. „Venceremos“ interpretieren. Während der Militärdiktatur wurden diese Lieder zu Chansons des Widerstands.

Cecilia Diaz arbeitet im sozialen Bereich und erteilt Salsa-Unterricht.

Zum Thema der Ausstellung wird eine Tanz-Performance aufgeführt.

**1014E8 | Mitte**  
Cecilia Diaz

Sa, 28.10.23  
19:00 - 22:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

#### Perspektiven für die politische Weiterentwicklung Chiles

##### Abschlussveranstaltung

Am 17. Dezember 23 wird die Bevölkerung durch ein Plebiszit über eine neue Verfassung abstimmen.

Die Ausarbeitung dieses 2. Verfassungsentwurfs wird durch „Grundsätze“ und nominierte „Experten“ reglementiert, ohne dass eine demokratische Partizipation vorgesehen ist. Der „Verfassungsgebende Rat“, das einzige gewählte Organ, kann nicht frei entscheiden. Wie entwickelt sich Chile politisch weiter? Können demokratische Ideen aus der Zeit der Unidad Popular in der neuen Verfassung verankert werden?

**1015E8 | Mitte**  
N.N.

Sa, 25.11.23  
19:00 - 22:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

#### stand.punkte

Mit der Veranstaltungsreihe stand.punkte wollen wir eine Möglichkeit schaffen, politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Strukturen aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten. Die Reihe stand.punkte ist eine Kooperation von Arbeit und Leben, dem DGB Stadtverband Bielefeld, der Volkshochschule und der Stiftung Solidarität bei Arbeitslosigkeit und Armut.



#### Digitalisierung und Niedriglohn

##### Neue Unsicherheiten in der Arbeitswelt

Mittels digitaler Arbeitssteuerung werden Arbeitsprozesse vereinfacht und verdichtet, sodass die Einbindung von niedrig entlohnter Arbeit attraktiver wird. Da die digitale Arbeitssteuerung auch Sprachbarrieren überwinden kann, finden sich insbesondere Migrantinnen und Migranten in digital gesteuerten „Einfacharbeit“ wieder. Die Wechselwirkungen zwischen ihrem Einsatz und digitaler Arbeitssteuerung tragen damit zur Bildung einer neuen Unterschicht bei, die insbesondere Personen mit unsicherem Aufenthaltsstatus in prekäre Jobs zwingt.

Simon Schupp ist Oberassistent am Lehrstuhl für Sozialstrukturanalyse. Er forscht vor allem zur Transformation der Arbeitswelt, zur Digitalisierung und zur ökologischen Krise.

**1021E8 | Mitte**  
Simon Schupp

Di, 12.09.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



## Antikapitalismus von rechts? Die soziale Frage und die Neue Rechte

Rechte Parteien und Organisationen kritisieren den Kapitalismus von rechts und beantworten die soziale Frage v.a. völkisch-nationalistisch. Wie aber lauten die rechten Antworten auf die soziale Frage - und über welche Besonderheiten verfügt eine solche Kapitalismuskritik? Welche kritischen Positionen werden hier übernommen und umgedeutet? Und wie sollen demokratische Kräfte auf diese „Diskurspiraterien“ von rechts reagieren?

Richard Gebhardt hat Politische Wissenschaft, Soziologie und Philosophie studiert und lebt und arbeitet als Erwachsenenbildner und Publizist in Köln und Aachen.

**1025E8 | Mitte**  
**Richard Gebhardt**

Di, 26.09.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Wege aus der Krise

Die Reihe ist eine Kooperation zwischen der Volkshochschule und dem Welthaus, um Alternativen für die weltweiten Krisen und ihre Auswirkungen auf die Bevölkerung zu diskutieren. Gefördert durch Engagement Global im Auftrag des BMZ.

## Wege aus der Ernährungskrise

Hunger ist besonders im globalen Süden weit verbreitet. An Hunger sterben jährlich tausende Menschen und vor allem Kinder. Hunger und Armut vermindern aber auch die Bildungschancen und schließen einen großen Teil der Weltbevölkerung aus dem gesellschaftlichen Leben aus. Welche Ernährungsprogramme gibt es und warum haben vergangene Programme keine Erfolge erzielt? Gibt es Strategien, die den Welthunger eindämmen oder ganz beseitigen können?

Roman Herre ist Agrarreferent vom FoodFirst-Netzwerk.

**1042E8 | Mitte**  
**Roman Herre**

Di, 17.10.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Wege aus der Armutskrise

Als Ursache für die wachsende soziale Ungleichheit benennt Oxfam die Profitlogik unserer Wirtschaft: Gewinne für Konzerne und ihre Eigentümerinnen und Eigentümer zählen systematisch mehr als der Schutz der Menschenrechte und des Planeten. Politische Entscheidungen der vergangenen Jahrzehnte haben diese Tendenz verschärft. Die Folge davon ist strukturelle wirtschaftliche Gewalt, mit zum Teil tödlichen Konsequenzen. „Die Politik muss die Weichen hin zu einem gerechten und demokratischen Wirtschaftssystem stellen. Im Zentrum wirtschaftlicher Entscheidungen darf nicht länger nur der Profit, sondern muss vor allem das Gemeinwohl stehen.“

Tobias Hauschild ist Leiter des Bereichs Politik & Kampagnen.

**1040E8 | Mitte**  
**Tobias Hauschild, Oxfam Deutschland**  
Mo, 20.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Wege aus der Klimakrise

Die weltweite Klimakrise belastet besonders die Bevölkerung des globalen Südens. Zunehmende Klimakatastrophen wie Überschwemmungen, Dürren oder Stürmen gefährden die örtliche Bevölkerung. Wie kann die Klimakrise eingeschränkt werden und welche auch kurzfristigen Konzepte gibt es, um die Menschen vor Naturkatastrophen zu schützen? Welche langfristigen Maßnahmen müssen ergriffen werden, um eine weitere Verschärfung der globalen Klimakrise zu verhindern?

**1041E8 | Mitte**  
**N.N.**

Di, 14.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## anti:semitismus

## Das Gerücht über die Juden

Eine Reihe der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Deutsch-Israelischen Gesellschaft, Jüdischen Gemeinde und Volkshochschule.



## Die Deutschen reden viel über Israel, aber wenig von Antisemitismus

Dieser Satz von Anna Staroselski fiel in einem Streitgespräch mit Meron Mendel. Was bedeutet es heute als Jüdin vielfältigen Angriffen ausgesetzt zu sein und stellvertretend für Israel in Haftung genommen zu werden?

Anna Staroselski ist Vorsitzende der Jüdischen Studierendenunion Deutschland, der bundesweiten, politischen Interessenvertretung von Jüdinnen und Juden im Alter zwischen 18 und 35 Jahren und ist Mitglied im Bundesvorstand des Jungen Forums der Deutsch-Israelischen Gesellschaft.

**1046E8 | Mitte**  
**Anna Staroselski**

Di, 24.10.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**



## Über Israel reden

Über kaum ein anderes Land wird in Deutschland so viel geredet und gestritten: Zu Israel hat jede/r eine Meinung. Wieso hat der Nahostkonflikt eine solche Bedeutung? Und warum ist die Debatte so emotional - und oft so vergiftet?

Zuletzt haben sich Skandale angeeinergereiht - vom öffentlichen Streit um den anti-israelischen Philosophen Achille Mbembe im Jahr 2020 bis zur Documenta-Debatte von 2022.

Meron Mendel ist Professor für Soziale Arbeit und Leiter der Bildungsstätte Anne Frank.

**1048E8 | Mitte**  
**Meron Mendel**

Di, 21.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**



## Ruth Frenk: „Bei uns war alles ganz normal“

### Memoiren einer niederländisch-jüdischen Sängerin in Deutschland

In ihren Memoiren hat sich Ruth Frenk etwas von der Seele geschrieben, was unbedingt lesenswert ist: ein Stück niederländisch-deutsch-jüdischer Geschichte und Zeitgeschichte. Die Sängerin und Gesangslehrerin wurde 1946 als Tochter niederländisch-jüdischer Bergen-Belsen-Überlebender in Rotterdam geboren, lebte in Amsterdam, Genf, New York und lebt seit 1974 in Konstanz am Bodensee. Eigentlich wollte sie Opernsängerin werden, wurde dann mit jüdischen Liedern und als Gesangslehrerin mit eigener Gesangsklasse bekannt. Ruth Frenk ist ein Musterbeispiel für Engagement und Öffentlichkeitswirksamkeit der Zweiten Generation von Schoah-Überlebenden, das höchste Anerkennung verdient.“(Aus dem Nachwort von Erhard Roy Wiehn).

**1049E8 | Mitte**  
**Ruth Frenk**

Mo, 04.12.23, 19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## rechts:abbieger

### Studien zu autoritären Strukturen und Organisationen



#### Islamverbände und ihre politische Agenda

Die Muslime in Deutschland sind in unterschiedlichen Verbänden organisiert ohne einen gemeinsamen Dachverband. Darunter gibt es nicht wenige, die sehr konservativ sind oder sogar die Demokratie ablehnen. Teilweise sind sie abhängig von ausländischen Staaten, wie z.B. der Türkei, Iran oder Saudi Arabien. In der Öffentlichkeit wird ihre politische Agenda aber kaum wahrgenommen. Im Gegenteil, sie werden als legitime Partnerinnen von Städten, Gemeinden und Bundesregierung anerkannt. Die Veranstaltung stellt verschiedene Verbände und ihre antidemokratische Agenda vor.

Dr. Lale Akgün ist Schriftstellerin und leitet das Landeszentrum für Zuwanderung in NRW.

**1055E8 | Mitte**  
**Lale Akgün**

Di, 28.11.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

#### Ukraine - Keine Aussicht auf Frieden?

Die Veranstaltung zieht ein vorläufiges Résumé über den Krieg in der Ukraine und die Folgen für seine Bevölkerung. Welche Auswirkungen hat der Krieg auf die Bevölkerung und wie soll es in der Ukraine weitergehen? Welche Folgen hat der Ukraine-Krieg für die Europäische Union und Deutschland? Befinden wir uns in einem zweiten Kalten Krieg? Welche Bedingungen müssen für ernsthafte Friedensverhandlungen erfüllt sein?

Dr. Janis Kluge, Stiftung Wissenschaft und Politik, Forschungsgruppe Osteuropa und Eurasien.

**1060E8 | Mitte**  
**Janis Kluge**

Di, 07.11.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 0 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Tagungen

### Selbstbestimmt im Sport

**CSD Fachtag zur diskriminierungsarmen Teilhabe von Menschen unterschiedlicher sexueller und geschlechtlicher Identitäten im Sport**

Spaß, Fitness, Begegnung, Gemeinschaft, Leistungssport - es gibt viele Gründe, Sport zu treiben. Sport zeichnet sich zudem meist durch Teamgeist und Fairness aus. Das ist aber leider nicht immer die Realität, auf die queere Menschen mit unterschiedlichen sexuellen und geschlechtlichen Identitäten treffen. Ausgrenzung, Hass, Diskriminierung und Gewalt - teils durch Menschen, aber auch durch Strukturen und Regelwerke. Insbesondere sind trans\*, inter und nicht-binäre Menschen im Sportkontext mit spezifischen Herausforderungen konfrontiert, die ihre Teilhabe am Sport stark einschränken.

Wir laden alle ein, ob Sportlehrkräfte, Funktionärinnen und Funktionäre, queere Menschen, Ehrenamtliche, Aktive oder einfach Interessierte.

**1065E8 | Mitte**  
**N.N.**

Mo, 18.09.23  
13:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Geschichte

### VHS-Geschichtswerkstatt

*In Kooperation mit dem Stadtarchiv*

Die VHS-Geschichtswerkstatt arbeitet seit vielen Jahren in wechselnder Zusammensetzung an geschichtlichen, für Bielefeld relevanten Themen. Im Laufe der letzten Jahre hat die VHS-Geschichtswerkstatt mit ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag zur Aufarbeitung und Vermittlung der regionalen Geschichte geleistet.

Die Themenstellung erfolgt in Absprache mit den Kursteilnehmenden.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**1190K8 | Mitte**  
**Barbara Frey**

Fr, 01.09.23 bis Fr, 17.11.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 10 Termine  
Ort für das erste Treffen: Neumarkt, Info-Tresen Stadtarchiv; 1. OG

**kostenlos**

### Ahnen- und Familienforschung - ein Kompaktkurs für Kleingruppen

Der Kurs richtet sich sowohl an Interessierte, die mit der Erforschung ihrer eigenen Familiengeschichte beginnen möchten, als auch an Fortgeschrittene, die bereits Erfahrungen gesammelt haben.

Zu folgenden Fragen wird gearbeitet:

- Welche Quellen stehen zur Verfügung?
- Wo findet man die richtigen Archive?
- Wie stelle ich die Forschungsergebnisse übersichtlich dar?
- Wie baue ich ein Familienarchiv auf?

- Welche Möglichkeiten bietet das Internet?

Ziel dieser Veranstaltung ist es, „Handwerkzeug“ für die Familienforschung kennen zu lernen, aber auch die Genealogie als einen Weg zu betrachten, sich ein detailliertes Bild von der Vergangenheit zu machen und darüber tief in die Geschichte eintauchen zu können.

**1191K2 | Heepen**  
**Uwe Ständera**

Sa, 11.11.23, 11:00 - 14:00 Uhr  
Do, 16.11.23, 17:00 - 20:00 Uhr  
Landesgeschichtliche Bibliothek, Neumarkt 1  
**Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 18,00 €**

### Führung durch die Historische Sammlung Bethel

Die Historische Sammlung Bethel ist ein Museum zur Geschichte der v. Bodelschwingschen Stiftungen. Die Schicksale von elf in Bethel betreuten Personen ziehen sich als roter Faden durch die Ausstellung. Anhand ihrer Schicksale erfährt man, wie sich die Pflege von Menschen mit Behinderungen sowie die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten entwickelt haben und wie sich dies auf die Einrichtung ausgewirkt hat. Weitere Ausstellungsbereiche widmen sich den Betheler Hilfeangeboten für Menschen ohne Arbeit und Wohnung, Leben und Wirken der beiden von v. Bodelschwingschen Anstaltsleiter sowie der Rolle Bethels im Nationalsozialismus.

**1197K1 | Brackwede**  
**Bärbel Bitter**

Fr, 10.11.23, 16:00 - 17:30 Uhr | 1 Termin  
Historische Sammlung Bethel

**kostenlos**

## vhs wissen.live

vhs wissen.live ist ein digitales Angebot, mit dem wir aktuelle Diskussionen aufgreifen. Interessierte können an Veranstaltungen teilnehmen ohne vor Ort sein zu müssen.

### Livestream - vhs wissen.live: Die Demokratie und ihre Zukünfte

**1201 | Online**  
**Prof. Dr. Felix Heidenreich**

Mo, 11.09.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**kostenlos**

### Livestream - vhs.wissen live: Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus

**1202 | Online**  
**Prof. Dr. Paula Diehl**

Di, 12.09.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**kostenlos**





**Livestream - vhs.wissen live:  
„Bekehret die Welt“. Geschichte  
der christlichen Mission**

**1203** | Online  
Prof. Dr. Bernhard Maier  
Mi, 27.09.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Fragile Sicherheit. Das Ende des  
Friedens und die neue Konflikt-  
ordnung**

**1204** | Online  
Dr. Christian Mölling  
So, 01.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Grausamer Despot oder kolonia-  
ler Held? Léopold II. von Belgien  
in der europäischen Erinne-  
rungskultur**

**1205** | Online  
Dr. Julia Seibert  
So, 08.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Veranstaltung mit dem Börsen-  
verein und dem Sachbuchpreis-  
träger 23**

**1206** | Online  
N.N.  
Mi, 11.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Warum Erben ungerecht ist**

**1207** | Online  
Prof. Stefan Gosepath  
Do, 12.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Vom Nutzen der Pilze - wie Pilz-  
biotechnologie unsere Wirtschaft  
nachhaltig transformieren kann**

**1208** | Online  
Prof. Dr. Vera Meyer  
Di, 17.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Veranstaltung mit dem/der Frie-  
denspreisträgerin 23**

**1209** | Online  
N.N.  
Mo, 23.10.23, 19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Die Sache mit Israel: Fünf Fragen  
zu einem komplizierten Land**

**1210** | Online  
Richard C. Schneider  
So, 29.10.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Die schuldigen Hirten: Geschich-  
te des sexuellen Missbrauchs in  
der katholischen Kirche**

**1211** | Online  
Prof. Dr. Thomas Großbölting  
So, 05.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Roboter, Künstliche Intelligenz  
und der Mensch**

**1212** | Online  
Prof. Dr. Michael Decker (acatech)  
Di, 07.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Die Moskau-Connection: Das  
Schröder-Netzwerk und Deutsch-  
lands Weg in die Abhängigkeit**

**1213** | Online  
Reinhard Bingener  
Markus Wehner  
Do, 09.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Vermögensungleichheit und  
Klassenanalyse**

**1214** | Online  
Dr. Nora Waitkus  
Mo, 13.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Raben: Das Geheimnis ihrer  
Intelligenz und sozialen Fähig-  
keiten**

**1215** | Online  
Prof. Thomas Bugnyar  
Do, 16.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Wo die Zitronen blühen - Kulturge-  
schichte der italienischen Küche**

**1216** | Online  
Dr. Peter Peter  
Do, 23.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Die Intelligenz der Bienen**

**1217** | Online  
Prof. Dr. Lars Chittka  
So, 26.11.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Global gescheitert? Der Westen  
zwischen Anmaßung und Selbst-  
hass**

**1218** | Online  
Prof. Dr. Susanne Schröter  
So, 03.12.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Livestream - vhs.wissen live:  
Von Macht, Legitimation und  
Selbstdarstellung - die Ölskizzen  
zum „Medici-Zyklus“ von Peter  
Paul Rubens in der Alten  
Pinakothek**

**1219** | Online  
Mirjam Neumeister  
Do, 14.12.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home  
kostenlos

**Auslandsgesell-  
schaften**

**Italienische Literatur - gemein-  
sam entdecken: Lektüre und  
Gespräche in deutscher Sprache**

*Deutsch-Italienische Gesellschaft in  
Kooperation mit der Volkshochschule*  
Die italienischen Autoren, die gelesen und  
über die gesprochen werden soll, werden je-  
weils aktuell im Literaturkreis festgelegt. Alle  
Interessierten sind herzlich willkommen. Der  
Kreis steht für neue Teilnehmende jederzeit  
offen.

**1268K8** | Mitte  
Dr. Maddalena Agliati-Werner  
Mo, 09.10.23 bis Mo, 05.02.24  
15:00 - 16:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
kostenlos

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

## Im Land der Meisterregisseure. Italienische Regiestars und ihre Liebe zur Oper

**Deutsch-Italienischen Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

Drei der weltweit gefragtesten Regisseure im Musiktheater sind Italiener: Damiano Michieletto, Romeo Castellucci und Stefano Poda. Sabine Sonntag, selbst Regisseurin, wird einen Blick auf die italienische Regie-Szene einst und jetzt werfen. Sie stellt mit Luchino Visconti, Giorgio Strehler und Franco Zeffirelli drei Persönlichkeiten des heutigen Musiktheaters gegenüber. Unterstützt durch viele Videobeispiele wird untersucht, was die drei italienischen Star-Regisseure „anders“ machen, welchen Stil sie verfolgen und wie Publikum und Presse auf die Inszenierungen reagieren.

Sabine Sonntag, Opernregisseurin, Dramaturgin, Dozentin und Autorin

**1269E8 | Mitte**  
**Sabine Sonntag**

Mi, 11.10.23  
19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Con gusto. Die kulinarische Geschichte der Italiensehnsucht

**Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

*Lesung und Vortrag von Prof. Dr. Richter*

Über Jahrhunderte hinweg galt die italienische Küche den Besuchern aus dem Norden als ungenießbar und gesundheitsschädlich. Zuerst exportierten wandernde »Zitronenmänner« und »Pomeranzengänger« die Südfrüchte in den Norden. Später brachten die Eisdielen den Duft des Südens. Mit der italienischen Einwanderung in den Siebziger Jahren begann der Siegeszug der Pizza. Mit der Mittelmeerdiet verband sich der Traum vom guten Leben endgültig mit dem Geschmack des Mediterranen.

Dieter Richter erzählt - wie immer kulinarisch und mit großer Kennerschaft - die Kulturgeschichte einer Begegnung: Wie die italienische Küche in den Norden kam.

**1271E8 | Mitte**  
**Dieter Richter**

Mi, 08.11.23  
19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## »In der Mitte aber hat die Sonne ihren Sitz«

**Galilei, Kepler, und die Frage nach dem Weltbild**

**Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

Vortrag von Dr. Pietro Scanzano

Galileo Galilei und Johannes Kepler sind zwei Schlüsselfiguren der Moderne, die das Fundament der neuzeitlichen Naturwissenschaft legten. Getrennt durch Klima und Charakter lernten sie einander nie persönlich kennen und pflegten nur einen spärlichen Briefwechsel. Dabei konvergierten ihre Bestrebungen in die Herausbildung einer neuen Physik und

einer neuen Astronomie: ein Forschungsprogramm, das eng mit heiklen politischen und religiösen Fragen verflochten war.

**1273E8 | Mitte**  
**Pietro Scanzano**

Mi, 06.12.23  
19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Jenseits der Avantgarde

**Die postmoderne Malerei in Italien der 1980er Jahre**

**Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

Vortrag von Dr. Frank Duwe, Kunstwissenschaftler

Gegen Ende der 1970er Jahre entwickelt sich in Europa auf breiter Front eine neue Kunst in Abgrenzung zu den als übersteigert intellektuell empfundenen letzten großen Avantgarden der konstruktivistischen, minimalisierten und konzeptualistischen Kunstströmungen. In Italien wird diese Gegenrichtung als Transavanguardia oder Arte Cifra bezeichnet. Ihre Hauptvertreter sind Sandro Chia, Francesco Clemente, Enzo Cucchi, Mimmo Paladino und Carlo Maria Mariani.

Im Verlauf des Vortrags soll anhand von zahlreichen Bildbeispielen die kunsthistorische Bedeutung der Transavanguardia vorgestellt werden.

**1275E8 | Mitte**  
**Frank Duwe**

Mi, 10.01.24  
19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Table ronde: Konversation und Diskussion aktueller Themen in französischer Sprache

**Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

Diskussionen über aktuelle Themen in (leichter) französischer Sprache für all diejenigen, die sich über Frankreich informieren oder ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder erweitern wollen. Selbst wenn Sie nicht aktiv an der Diskussion teilnehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**1278K8 | Mitte**  
**Alain Houdus**

Do, 28.09.23 bis Do, 26.10.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 2 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Rencontre Littéraire - Prix Littéraires

**Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

Die französischen PRIX LITTÉRAIRES sind eine „passion française“. Jedes Jahr werden über 2000 unterschiedliche literarische Preise vergeben. In dieser Veranstaltung werden nicht alle vorgestellt werden können, sondern nur die wichtigsten, zu denen der PRIX CONCOURT, der dieses Jahr zum 120. Mal verliehen wird, der PRIX RENAUDOT, der PRIX FÉMINA, der PRIX DE L'ACADÉMIE FRANÇAISE oder der PRIX MÉDICIS gehören.

**1279K8 | Mitte**  
**N.N.**

Do, 16.11.23, 19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## La Liberté - und ihre Grenzen. Was der „Karikaturenstreit“ über die französische Gesellschaft verrät

**Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der Volkshochschule**

In letzter Zeit veröffentlichte provokante Karikaturen lösten in Frankreich heftige, aber unterschiedlich akzentuierte Debatten aus. Während 2020 die Ermordung Samuel Patys (er besprach im Unterricht Mohammed-Karikaturen) auch bei uns für Bestürzung sorgte, wurde 2021 die Aufregung um die Pinguin-Inzest-Karikatur in Le Monde in Deutschland wenig wahrgenommen. Es steht aber jeweils dieselbe Frage im Mittelpunkt: Was ist in satirischen Zusammenhängen erlaubt, und wo endet das Recht auf freie Meinungsäußerung?

**1280K8 | Mitte**  
**Imke Jahns-Eggert**

Mi, 06.12.23, 19:30 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Männer

### Männer, Technik und Kultur

**Exkursionen für Männer**

Sie interessieren sich für die Vielfalt Ihrer Stadt und insbesondere für das technische, künstlerische wie auch kulturelle Wirken. Dann lassen Sie uns das Besondere in Bielefeld und Umgebung neu entdecken und erleben! Im Mittelpunkt stehen Ihre Interessen aller Art, lebensnahe oder wissenschaftliche, z. B. aus Kultur, Technik, Geschichte, Kunst, Literatur, Gesellschaft, Religion oder anderen Bereichen. Ob Stadtführung, Ausstellung, Museums- oder Firmenexkursion, gemeinsam können wir ein vielfältiges Exkursionsprogramm entwickeln. Die Kurstermine finden wöchentlich statt und können je nach Exkursion variieren. Eintrittsgelder und Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten.

**1295K8 | Mitte**  
**Irena Schultz**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 10.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



**1298K8 | Mitte**  
**Ferdinand Müller**

Mi, 20.09.23 bis Mi, 06.12.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 10 Termine  
Außentermine

Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

**1299K2M | Heepen**  
**Bernd Schatschneider**

Di, 26.09.23 bis Di, 21.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 8 Termine  
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula  
Braker Str. 109

Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

**Jüdische Kulturtage**



Zum dritten Mal bietet der Verein „Jüdische Kulturtage Bielefeld“ eine Reihe spannender Veranstaltungen aus dem Bereich Kunst, Musik, Theater und Literatur an. Konzerte, Lesungen, Film und Workshops geben einen Einblick in die Vielfalt jüdischen Lebens gestern und heute.

Verein „Jüdische Kulturtage Bielefeld“ in Kooperation mit VHS Bielefeld, Jüdische Kultusgemeinde Bielefeld, Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Historisches Museum, Stadtarchiv Bielefeld, Historischer Verein der Grafschaft Ravensberg, Künstlerinnen bi/ owl e.V., Stolperstein-Initiative Bielefeld e.V., Förderverein Projekt Wäschefabrik e.V.

Gefördert durch das Kulturamt Bielefeld, die Sparkasse Bielefeld, den Zentralrat der Juden in Deutschland, die Andreas-Mohn Stiftung und den ev. Kirchenkreis Bielefeld

**Kartenvorverkauf**

Eintrittskarten können an der Abendkasse oder vorab an folgenden Stellen erworben werden:

Jüdische Kultusgemeinde,  
Detmolder Straße 107

VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1  
Historisches Museum, Ravensberger Park 2  
Tourist-Information Bielefeld, Niederwall 23  
oder online unter Bielefeld.Jetzt



**„Wie ist die Welt so stille“**  
**Bente Kahan präsentiert Ilse Weber - Konzert**

Die in Wroclaw (Breslau) lebende Sängerin Bente Kahan hat Gedichte der jüdischen Schriftstellerin Ilse Weber (1903 - 1944) vertont, die in Auschwitz ermordet wurde. Die für Gitarre und Kontrabass arrangierten Lieder lässt Bente Kahan zusammen mit Adam Skrzypek erklingen, dem musikalischen Direktor des Musiktheaters Capitol in Wroclaw.

Ilse Weber hat sich als Kinderbuch- und Rundfunkautorin einen Namen gemacht. 1942 wurde sie in das Konzentrations- und Durchgangslager Theresienstadt deportiert, wo sie bis 1944 rund 60 Gedichte schrieb. Die Texte in deutscher Sprache erzählen vom Leben im Lager und vermitteln Einblicke in die täglichen Kämpfe der Häftlinge. Gemeinsam mit ihrem jüngsten Sohn wurde sie nach Auschwitz transportiert und dort umgebracht. Ihr Mann überlebte das Lager und rettete ihre Gedichte.

Einlass ab 19.00 Uhr

**1301K8 | Mitte**  
**Bente Kahan**  
**Adam Skrzypek**

Sa, 26.08.23  
19:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Synagoge Beit Tikwa, Detmolder Str. 107

Eintritt: 14,00 EUR



**Ausstellung „Unvollendete Leben“ der Bente-Kahan-Stiftung Wroclaw**

Die Wanderausstellung „Unvollendete Leben“ der Bente-Kahan-Stiftung Wroclaw porträtiert 19 Kulturschaffende aus verschiedenen Ländern, die Opfer nationalsozialistischer Verfolgung wurden. Die Künstler und Künstlerinnen wurden aufgrund ihrer jüdischen Herkunft inhaftiert, misshandelt und ermordet. Sie teilten das tragische Los europäischer Juden während der Schoah. Ihr Werk bezeugt in Musik, Theater, Literatur und Kunst ihren erschütternden Leidensweg. Ihr Schaffen ist das Testament, das sie der Nachwelt hinterlassen haben.

Die Ausstellung wird ergänzt durch die Bielefelder Schriftstellerin Josefa Metz, die erstmalig vorgestellt wird.

**1302A8 | Mitte**  
**N.N.**

So, 27.08.23 bis So, 08.10.23  
Mo - Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
So 11.00 - 17.00 Uhr  
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



**Ausstellungseröffnung - „Unvollendete Leben“ der Bente-Kahan-Stiftung Wroclaw**

Bente Kahan, Gründerin der nach ihr benannten Bente-Kahan Stiftung Wroclaw wird die 2019 neu erstellte Ausstellung „Unvollendete Leben“ eröffnen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit Bente Kahan durch die Ausstellung zu gehen.

Begrüßung: Dr. Karin Gille-Linne

Grußworte: Bürgermeister Andreas Rütter, Irith Michelsohn, Vorsitzende der Jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld

Musik: Ramona Kozma

Eröffnungsvortrag: Bente Kahan

**1304E8 | Mitte**  
**N.N.**

So, 27.08.23, 11:30 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
kostenlos



**„Warum gehe ich in diesen Straßen?“ Theaterstück über Ilse Losa**

Dieses kollektiv entwickelte Theaterstück befasst sich mit wichtigen Lebensstationen der Autorin Ilse Losa (1913 - 2006). Es erzählt von der Kindheit der jungen Ilse in Melle-Buer, ihrer dramatischen Flucht aus Deutschland sowie ihrem neuen Leben und dem Beginn ihrer schriftstellerischen Tätigkeit in Portugal. Biografische und literarische Elemente werden dabei miteinander verwoben. Die Darstellung von Motiven und Figuren aus Losas Werken wird ergänzt durch das Einspielen von Original-Audioaufnahmen.

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

Es spielen: Jonas Panhuysen, Cornelia Rössler, Ramona Kozma

**1306E8 | Mitte**  
N.N.

Do, 31.08.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Historisches Museum, Ravensberger Park 2  
**Eintritt: 10,00 EUR / ermäßigt 8,00 EUR**

1

Gesellschaft und Politik

## „Mordechai Gebirtig - Vater des jiddischen Liedes“

**Lieder-Workshop mit Ramona Kozma**

„Am Tag hobelte Gebirtig an den Möbeln und abends am jiddischen Lied“. Der in Krakau geborene Tischler Mordechai Gebirtig (1877 - 1942) war ein polnisch-jüdischer Dichter und Liedermacher. Eines der bekanntesten unter ihnen ist das Lied „S'brent“, das während der NS-Zeit zur inoffiziellen Hymne jüdischer Widerstandskämpfer wurde. Am 04.06.1942 wurde Gebirtig im Ghetto auf offener Straße von deutschen Soldaten erschossen. Nach der Shoah blieben rund 170 seiner Werke erhalten, darunter Wiegen- und Schlaflieder, Kinder- und Liebeslieder sowie Arbeiter-, Antikriegs- und Protestsongs.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**1307E8 | Mitte**  
**Ramona Kozma**

So, 03.09.23  
10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 19,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Ein Rundgang zu Stolpersteinen in der Bielefelder Altstadt

Mehr als 200 Stolpersteine erinnern in Bielefeld an Opfer des Naziregimes. In einem Rundgang - beginnend bei den Steinen für Julius und Jenni Hesse - wollen wir an jüdische Opfer erinnern, sie als Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bielefeld würdigen. Wir beenden den Rundgang im Kachelhaus, wo es Gelegenheit geben wird, Nachfragen zu stellen und sich auszutauschen.

Die Stolperstein-Initiative Bielefeld e.V. bittet um Anmeldung bei [christine.biermann@uni-bielefeld.de](mailto:christine.biermann@uni-bielefeld.de)

**1308E8 | Mitte**  
**Gabi Hillner**  
**Christine Dr.in Biermann**  
**Christiane Wauschkuhn**

05.09.23 um 11:00 - 12:30 Uhr  
13.09.23 um 15:00 - 16:30 Uhr  
Alter Markt / Ecke Rathausstraße

**kostenlos**

3

4

Gesundheit

5

Fremdsprachen

6

Arbeitswelt und Beruf

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Masel Tov Cocktail

**Kurzfilm von Arkadij Khaet**

Der 16-jährige Dima ist Schüler am Gymnasium, waschechter Ruhrpottler, Sohn russischer Einwanderer - und Jude.

In seinem Film Masel Tov Cocktail zeigt Regisseur Arkadij Khaet typische Blickweisen der deutschen Mehrheitsgesellschaft auf jüdisches Leben in Deutschland. Eindringlich, dabei komisch und doch unterhaltsam.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, sich mit Regisseur Arkadij Khaet über den Film auszutauschen.

Laufzeit des Films: 32 Minuten.



**1309E8 | Mitte**  
N.N.

Do, 07.09.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**Eintritt: 5,00 EUR**

## Die jüdische Familie Juhl und ihre Wäschefabrik

**In Kooperation mit dem Förderverein Projekt Wäschefabrik e.V.**

Am Tag des offenen Denkmals lädt Rüdiger Uffmann, Förderverein Museum Wäschefabrik, zu einem Vortrag ein. Er spricht über die jüdische Gründerfamilie Juhl und die Geschichte der Wäschefabrik - von der Gründung bis zum Verkauf 1938 an die Brüder Winkel.

**1310E8 | Mitte**  
**Rüdiger Uffmann**

So, 10.09.23  
15:00 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Museum Wäschefabrik, Viktoriastr. 48 a  
**kostenlos**

## Die Nachkommen Frankenstein des Hirsch Jeitel Katz zu Heepen

Seit etwa 1808 lebte die aus Franken stammende Familie Frankenstein in Heepen. Die Familie zeigt in den nächsten Generationen den oft zu beobachtenden Weg der Integration und des beruflichen Aufstiegs. Damit eng im Zusammenhang steht der Umzug nach Bielefeld. Der Verlauf der Familiengeschichte kann im Vortrag anhand einzelner Biographien und Schicksale eindrücklich aufgezeigt werden.

Vortrag in Zusammenarbeit mit der AG für Genealogie im Historischen Verein für die Grafschaft Ravensberg e.V.

**1311E8 | Mitte**  
**Uwe Standera**

Di, 12.09.23  
19:00 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**



## Dmitrij Kapitelman liest aus „Eine Formalie in Kiew“

**Gefördert durch den Zentralrat der Juden**

Dimitrij Kapitelmann wurde 1986 in Kiew geboren und kam mit seiner Familie 1994 als jüdischer Kontingentflüchtling nach Deutschland. Er lebt heute als freier Journalist und Schriftsteller unter anderem in Berlin.

In seinem zweiten, autobiografisch inspirierten Roman „Eine Formalie in Kiew“ erzählt Kapitelman die Geschichte einer Familie, die einst voller Hoffnung in die Fremde zog, um ein neues Leben zu beginnen.

Dima, Sohn der Familie, will nach 25 Jahren in Deutschland endlich auch Staatsbürger des Landes werden.

Um das zu verwirklichen, müssen zunächst einmal eine ganze Menge bürokratischer Hürden überwunden werden. Der Bürokratie ist keine Formalie zu klein. Eine benötigte Apostille führt den Protagonisten in seine Geburtsstadt Kiew...

Moderation: Andrea Marten

**1312E8 | Mitte**  
**Dimitrij Kapitelmann**

Do, 14.09.23  
19:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**Eintritt: 5,00 EUR**

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)



**Martha, die Geschichte einer Bielefelder Jüdin**

**Theateraufführung**

Martha ist Bielefelderin und Jüdin. Als sie 1941 nach Riga deportiert werden soll, erinnert sie sich noch einmal an die letzten Jahre in ihrer ostwestfälischen Heimat: an ihre Hochzeit, ihre Kinder, den Beginn des aufkeimenden Antisemitismus, die Machtergreifung Hitlers und den Brand der Synagoge.

Angesiedelt in der Zeit der späten Weimarer Republik liegt der Fokus nicht allein auf dem Schicksal der jüdischen Bevölkerung. Auch die Lage der Arbeitslosen, die Schwierigkeiten von sogenannten jüdisch-christlichen Mischehen und die alltägliche Bedrohung durch Verrat und Verdacht werden beleuchtet.

Es spielen Franz Potthoff und Cornelia Rössler für alle ab 12 Jahren.

**1314E8 | Mitte**

So, 17.09.23

15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin

Historisches Museum, Ravensberger Park 2

**Eintritt: 6,00 EUR / ermäßigt 4,00 EUR**



**„Vermächtnis sucht Herkunft“ - Provenienzgeschichten im Museum Huelsmann**

Ein Rundgang mit 15 Stationen zur Objektgeschichte führt durch alle Bereiche der ständigen Sammlungspräsentation. Welche Geschichten haben die Objekte erlebt, bevor sie als Vermächtnis des Ehepaares Hülsmann nach Bielefeld kamen? Die ausgewählten Beispiele berichten von bedeutenden (jüdischen) Sammlern und ihren Schicksalen, erläutern exemplarisch verschiedene Erwerbungsarten und Handlungsstrukturen und verweisen auf die verschiedenen Arbeitsmethoden der Provenienzforschung.

**1316T8 | Mitte**

**Elisabeth Schwarm**

Mi, 20.09.23, 19:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Museum Huelsmann, Ravensberger Park 3

**kostenlos**



**„Rumeynische Fantasien“**

**Klezmerkammermusik mit Szilvia Csaranko und Johannes Gräßer**

Seit Anbeginn ihres Zusammenspiels im Jahr 2010 kreieren Johannes Gräßer und Szilvia Csaranko ihren ganz eigenen Sound. Die einzigartigen und verzaubernden Melodien der Geige, mal seufzend, mal lachend, verschmelzen in lieblichen, mitunter dramatischen Dialogen mit dem Akkordeon oder dem Klavier zu einer Klangsymbiose, die unendliche Geschichten zu erzählen vermag.

Konzerteinführung 17:00 Uhr

Konzertbeginn 18:30 Uhr

**1318E8 | Mitte**

So, 24.09.23

18:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Eintritt: 9,00 EUR**

**Unter fremden Himmeln**

**Lesung aus dem Werk der jüdischen Exilautorin Ilse Losa**

Ilse Lieblich ist in Buer bei Osnabrück in einer jüdischen Familie geboren. Sie flüchtete 1934 als 21jährige vor einer drohenden Verhaftung aufgrund eines hitlerkritischen Briefs nach Portugal. In Potugal widmet sie sich dem Schreiben. Ihren ersten Roman „El mundo em que vivi“ veröffentlichte sie 1949 - das ist der Beginn eines umfangreichen literarischen Schaffens.

Für ihre Romane, Erzählungen, Essays und Kinderbücher wurde sie vielfach prämiert, daneben hat sie sich als Lektorin, Herausgeberin und Übersetzerin portugiesischer und deutsche Literatur einen Namen gemacht.

Die Kunsthistorikerin Dr. Irene Below, die Autorin und Bildende Künstlerin Barbara Daiber und Angela Kemper, Lehrende am Oberstufenkolleg.

**1320E8 | Mitte**

Di, 26.09.23

19:00 - 20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



**Klezmic Caravan - Konzert mit dem Kozma Orkestar**

**Gefördert durch das Kulturamt der Stadt Bielefeld**

Das Kozma Orkestar steht für treibenden Brassbeat, in dem sich westliche und östliche, urbane und traditionelle Einflüsse zu einer musikalischen Herumtreiberei der besten Sorte verbinden!

Besetzung: Ramona Kozma (acc/voc), Valentin Katter (tr/voc), Mona Schein (sax), Hannah Heuking (cl), Jakob Schwarzenau (tuba), Michael Zimmermann (tuba, uke), Luka Kleine (drums)

Einlass ab 18.30 Uhr

**1322E8 | Mitte**

Do, 28.09.23

19:00 - 20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Großer Saal, Ravensberger Park 1

**Eintritt: 12,00 EUR**

**Führung über den Jüdischen Friedhof**

Für die Jüdische Kultusgemeinde Bielefelds war der 12. Juni 1891 sicherlich ein Freudentag. Endlich, nach fast zehnjährigem Bemühen, erhielt der Vorstand der Gemeinde eine Abschrift über die Genehmigung zur Benutzung des neuen Friedhofs. Der alte jüdische Friedhof am Bollbrinkers Weg wurde schließlich im Frühjahr 1953 aufgelöst und eine alte Straßenplanung aus den vierziger Jahren, die über den Friedhof führen sollte, aufgenommen.

Der heutige Friedhof steht unter Denkmalschutz. Elf Grabsteine wurden vom alten Friedhof am Bollbrinkers Weg verlegt. Die Jüdische Kultusgemeinde ist Eigentümerin des Friedhofes und verantwortlich für die Instandhaltung und Pflege. Es finden hier Bestattungen verstorbener Mitglieder aus Bielefeld und dem Kreis Gütersloh statt.

Alle männlichen Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

**1324E8 | Mitte**

**Paul Yuval Adam**

So, 01.10.23, 15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Johannesfriedhof, Kapelle

**kostenlos**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



## Schalom in der jüdischen Kultusgemeinde - ein Tag der Begegnung

Wollten Sie schon immer mal mehr über die jüdische Religion, die jüdische Kultur wissen und erfahren, wie Jüdinnen und Juden in Bielefeld leben?

Dann kommen Sie am 03.10.23 ab 13.00 Uhr mit uns ins Gespräch. Wir laden herzlich in die Jüdische Kultusgemeinde Bielefeld ein. Es gibt ein vielfältiges Angebot und natürlich können Sie bei uns auch koschere Grillwürstchen, vegetarische Gemüsespieße und noch mehr essen und trinken.

Den Abschluss bildet ein Konzert mit Kantor Paul Yuval Adam um 17.00 Uhr in der Synagoge Beit Tikwa. Er nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise durch die jüdischen Feiertage.

**1326E8 | Mitte**

Di, 03.10.23

13:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin

Synagoge Beit Tikwa, Detmolder Str. 107

**kostenlos**

## Rabbinerin Natalia Verzhbovska lädt ein in die Sukka

Sukkot ist ein mehrtägiges jüdisches Fest, an dem für eine reiche Ernte gedankt wird. Zudem wird während Sukkot die Sukka, eine Laubhütte, errichtet, durch die an den Auszug der Israeliten aus Ägypten gedacht wird.

Rabbinerin Natalia Verzhbovska freut sich auf Ihren Besuch in der Sukka und den Austausch mit Ihnen. Sie beantwortet gerne Ihre Fragen.

**1328E8 | Mitte**

Natalia Verzhbovska

Do, 05.10.23

15:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin

Synagoge Beit Tikwa, Detmolder Str. 107

**kostenlos**



## „Der Rabbiner ohne Schuh“

**Barbara Bisicky-Ehrlich liest aus ihrem neuesten Buch**

Die Frankfurter Autorin Barbara Bisicky-Ehrlich begeistert mit ihren charmanten Anekdoten aus der jüdischen Welt. In ihrem Buch „Der Rabbiner ohne Schuh. Kuriositäten aus meinem fast koscheren Leben“ beschreibt sie nachdenklich und zugleich selbstironisch augenzwinkernde Geschichten aus dem jüdischen Leben. Die Autorin zeigt dabei, dass es den „jüdischen Alltag“ nicht gibt und macht auf unterhaltsame Weise auf die Pluralität des Judentums in Deutschland aufmerksam.

Moderation: Dorothee Günther

Musikalische Begleitung: Ulrike Liebe-Wilmsmeyer (Tenorsaxophon), Brigitte Hahnhäuser (Klavier)

Gefördert durch den Zentralrat der Juden

**1330E8 | Mitte**

Barbara Bisicky-Ehrlich

So, 08.10.23, 17:00 - 18:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Eintritt: 5,00 EUR**

## Frauen entdecken ihre Stadt



## Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft

Interessieren Sie sich für gesellschaftliche Frauenthemen in Bielefeld? Möchten Sie hierzu in Gesprächen und Diskussionen mehr erfahren? In diesem Kurs diskutieren Sie mit führenden Frauen aus der Gesellschaft und der Verwaltung nicht nur über die unterschiedlichen Sichtweisen zu „Frauenthemen“, sondern auch über aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen. Die Termine finden in unregelmäßigen Abständen statt.

**♀ 1342K8F | Mitte**

Annette Stehr-Köster

Mi, 13.09.23 bis Mi, 13.12.23

18:00 - 19:30 Uhr | 9 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Frauen entdecken ihre Stadt

Sie möchten Bielefeld neu entdecken oder Sie sind neu in Bielefeld? Sie möchten im Gespräch und im gemeinsamen Erleben die Geschichte und die Kultur, die Menschen und die Ereignisse in dieser Stadt kennen lernen?

In diesem Kurs werden Sie Vorträge hören und gemeinsame Exkursionen unternehmen, die besonders den Alltag und das Leben von Frauen berücksichtigen. Ihre Erfahrungen, Wünsche und Ideen fließen mit in das Kursprogramm ein.

Fahrtkosten und Eintrittsgelder entstehen zusätzlich. Die Themen/Ziele werden am ersten Termin mit den Teilnehmerinnen besprochen, sind zeitlich aber nicht immer mit der Kurszeit identisch.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**♀ 1343K8F | Mitte**

Elke Kummernuß

Do, 21.09.23 bis Do, 30.11.23

10:00 - 12:15 Uhr | 6 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**♀ 1344K8F | Mitte**

Inge Egert

Do, 17.08.23 bis Do, 30.11.23

14:00 - 15:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**♀ 1345K8F | Mitte**

Irena Schultz

Mo, 04.09.23 bis Mo, 13.11.23

10:30 - 12:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1346K8F | Mitte**

Annette Stehr-Köster

Mo, 11.09.23 bis Mo, 04.12.23

09:30 - 11:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1347K8F | Mitte**

Annette Stehr-Köster

Di, 26.09.23 bis Di, 12.12.23

10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1348K8F | Mitte**

Irena Schultz

Di, 12.09.23 bis Di, 07.11.23

15:00 - 16:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**♀ 1349K1F | Brackwede**

Angelika Schubert

Do, 21.09.23 bis Do, 23.11.23

10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine



ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 4 / 1. Etage, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1350K7F | Stieghorst  
Irena Schultz**

Do, 07.09.23 bis Do, 09.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1351K2F | Heepen  
Hannelore Pottmann**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 06.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1352K8F | Mitte  
Dorita Heudis**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
15:30 - 17:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**♀ 1353K8F | Mitte  
Inge Egert**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 29.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1354K8F | Mitte  
Irena Schultz**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 15.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1355K8F | Mitte  
Regine Stirn**

Di, 05.09.23 bis Di, 14.11.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1356K8F | Mitte  
Ingeborg Seidel**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 29.11.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 9 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**♀ 1357K2F | Heepen  
Ursula Schmidt**

Mo, 25.09.23 bis Mo, 27.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 9 Termine  
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula  
Braker Str. 109

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**♀ 1358K8F | Mitte  
Irena Schultz**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 06.12.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 8 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**♀ 1359K8F | Mitte  
Birgit Schalk**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 20.11.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1360K8F | Mitte  
Marianne Mollenhauer**

Di, 12.09.23 bis Di, 28.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1361K8F | Mitte  
Annegret Raven-Scholten**

Mo, 18.09.23 bis Mo, 04.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1364K8F | Mitte  
Elgin Kuhfuß**

Mi, 20.09.23 bis Mi, 13.12.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1365K8F | Mitte  
Irena Schultz**

Di, 05.09.23 bis Di, 14.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**♀ 1366K8F | Mitte  
Inge Egert**

Di, 15.08.23 bis Di, 28.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 8 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**♀ 1369K8F | Mitte  
Angelika Schröder  
Beate Ehlers**

Do, 21.09.23 bis Do, 23.11.23  
15:30 - 17:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Faszination Schwarz-Weiß-Fotografie

### Fotokurs für Frauen

Schwarz-Weiß-Fotografien begeistern immer wieder durch ihre Reduziertheit, Klarheit und die Konzentration auf das Wesentliche. Mit dem Entdecken klarer Formen, vielfältiger Strukturen und Kontraste entstehen nach und nach eindrucksvolle und überzeugende Fotos.

Anhand von Bildbeispielen erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes zur Geschichte, zum Bildaufbau, den Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer Kamera, zu verschiedenen Filtern und der weiteren Bildbearbeitung.

Nach der technischen Einführung gehen wir mit unserer Kamera auf Entdeckungsreise.

Gemeinsam besprechen wir nach den Exkursionen eine Auswahl der fotografischen Ergebnisse und erörtern mögliche Optimierungen.

**📷 Digitalkamera mit Schwarz-Weiß-Modus, Handbuch und Ladekabel, Smartphone, volle Akkus, leere Speicherkarten, Zoom- oder Wechselobjektive. Passende Kleidung für den Außenbereich.**

**♀ 1380T8F | Mitte  
Gitte Klisa**

Sa, 26.08.23  
10:00 - 16:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Besser fotografieren mit dem Smartphone

### Fotokurs für Frauen

Smartphone-Kameras verfügen mittlerweile über sehr gute Objektive und zahlreiche Funktionen, die uns immer mehr kreative Anwendungen zur fotografischen Gestaltung ermöglichen. Entdecken Sie in diesem Kurs, welches Potenzial in diesen kleinen Geräten steckt. Die Themen an diesem Tag sind u.a.: richtiges Sehen, Tipps und Tricks, Schärfen-Bestimmung, Bildfindung und Bildgestaltung, sinnvolles Zubehör, Archivierung, Apps für kreative Fotografie und Bildbearbeitung. Nach den Foto-Exkursionen besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der fotografischen Ergebnisse und erörtern mögliche Optimierungen.

**📱 Smartphone mit Ladekabel, wenn vorhanden: kleines Stativ. Passende Kleidung für den Außenbereich.**

**♀ 1382T8F | Mitte  
Gitte Klisa**

Sa, 30.09.23  
10:00 - 16:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**♀ 1383T8F | Mitte  
Gitte Klisa**

Sa, 27.01.24  
10:00 - 16:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 23,00 €**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Grundkenntnisse für Einsteigerinnen

### Fotokurs für Frauen

Frauen fotografieren anders. Vielleicht emotionaler, vielleicht ein bisschen weniger technikorientiert. Ich möchte Frauen darin unterstützen, sich mit ihrer Kamera vertraut zu machen. An diesem Tag erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes zurameratechnik und den Zusammenhängen zwischen Blende, Belichtungszeit und ISO. Die gestalterischen Elemente wie manuelle Einstellungen, Lichtstimmungen, Farbgebung, Bildaufbau werden anhand verschiedener Beispiele verständlich vermittelt.

Nach den Exkursionen besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der fotografischen Ergebnisse.

**Digitale Kamera (mit Handbuch + Ladekabel), volle Akkus, leere Speicherkarten. Passende Kleidung für den Außenbereich.**

**♀ 1384T8F | Mitte**  
**Gitte Klisa**

Sa, 18.11.23  
10:00 - 16:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**♀ 1385T8F | Mitte**  
**Gitte Klisa**

Sa, 24.02.24  
10:00 - 16:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Natur und Umwelt

### Brake entdecken - nicht nur für Neueingebürgerte

Urkundlich erwähnt wurde Brake vor mehr als 1.000 Jahren und ist damit über 200 Jahre älter als Bielefeld. Der Kursleiter Bernd Schatschneider ist auch der Ortsheimatpfleger von Brake und stellt Ihnen einen Ort voller Geschichte und Kultur, vielen Freizeit- und Wandermöglichkeiten, einigen Besonderheiten und spektakulären Aussichtspunkten vor. Der Streckenverlauf ist einfach und auch für Familien mit Kindern gut geeignet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Bitte Wetter angepasst anziehen**

**1410E2 | Heepen**  
**Bernd Schatschneider**

Fr, 06.10.23  
15:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
Treff: Bürgerberatung Brake  
Wefelshof 9, 33729 Bielefeld

**Tageskasse 5,00 Euro**

### Ausstellungsführung: Ländliche Gesellschaft im Gleichschritt

Eine Lokalgeschichte zum Nationalsozialismus beginnt nicht erst 1933 und sie endet nicht mit dem Kriegsende 1945. Vielmehr ist es wichtig, nach der Vorgeschichte und den Gründen für den Zerfall der Demokratie seit dem Ende der 1920er Jahre zu fragen. Außerdem muss die Nachgeschichte zwischen 1945 und ca. 1950 skizziert werden, weil sie die Folgen von Nationalsozialismus und Krieg, etwa die Auswirkungen von Flucht und Vertreibung, im lokalen Rahmen aufzeigt. Auch muss es um eine vorsichtige Wiederbelebung der Demokratie, aber auch um die „Abwicklung“ des Nationalsozialismus und hier insbesondere um die sogenannte „Entnazifizierung“ gehen, die den Opfern allzu oft nicht gerecht geworden ist.

Eine Kooperation mit dem BauernhausMuseum Bielefeld.

**1411K5 | Dornberg**  
**Jonathan Schulz**

So, 27.08.23, 15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
BauernhausMuseum Bielefeld,  
Dornberger Str. 82

**Entgelt: 6,00 € / keine Ermäßigung**

### Wanderung Johannisbachaue und Obersee

Der Obersee ist der größte See in Bielefeld. Zusammen mit der angrenzenden Johannisbachaue ist ein besonderer Biotopraum entstanden, der über 200 verschiedenen Tier- und Pflanzenarten eine Heimat bietet. Diese Vielfalt und besondere Arten wie z. B. Störche und Heckrinder sind in Ostwestfalen einzigartig. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und umfasst 7 km. Da die Streckenführung einfach ist, ist die Wanderung auch für Familien geeignet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Geeignete Schuhe und Bekleidung und ausreichend Verpflegung**

**1413K2 | Heepen**  
**Bernd Schatschneider**

Sa, 14.10.23, 16:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt  
Talbrückenstr.

**Tageskasse 3,00 Euro**

### Spaziergang: Jüdische Familien im Bielefelder Westen

Im Bielefelder Westen wohnten einige jüdische Familien, die die Kultur im Stadtteil beeinflusst haben. Bei diesem Stadtteilspaziergang nimmt der Kursleiter die Teilnehmenden mit auf eine historische Zeitreise.

Eine Kooperation mit dem BauernhausMuseum Bielefeld.

**1414K5 | Mitte**  
**Heinz-Dieter Zutz**

Sa, 09.09.23, 15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
BauernhausMuseum Bielefeld,  
Dornberger Str. 82

**Entgelt: 6,00 € / keine Ermäßigung**

## Unsere Region ist schön

### Friedhof Theesen - ein grüner Stadtteilstadtfriedhof stellt sich vor

**In Kooperation mit dem Umweltbetrieb der Stadt Bielefeld**

Der 1939 eingeweihte Friedhof Theesen liegt ruhig und ortsnah neben der evangelischen Kirche. Die harmonische Anlage mit schönem alten Baumbestand und weitläufigen Rasenflächen lädt zum Verweilen ein. Beim Rundgang über diesen Friedhof erfahren Sie Interessantes zur Entstehungsgeschichte und Informatives zu den hier angebotenen Grabarten.

**1415X6 | Jöllenberg**  
**Katrin Janinhoff**  
**Martina Hollmann**

So, 13.08.23  
11:00 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
Treffpunkt: Friedhof Theesen,  
Theesener Straße

**kostenlos**

### Der Wald in Bielefeld - Stieghorst:

**Kinder gehen mit ihren Eltern und dem Ranger in den Wald**

Unter der fachkundigen Führung eines Rangers können Kinder mit ihren Eltern oder andere Interessierte den Wald in Stieghorst erleben. Die Bielefelder Wälder sind vielfältig strukturiert und sehr artenreich, aber: Ihre Schädigungen sind u.a. nach den trockenen Frühjahren und Sommern der vergangenen fünf Jahre nicht mehr zu übersehen. Was wird getan und was kann noch getan werden, um diesen wichtigen Naturraum zu erhalten?

**Eine Anmeldung unter 0521/512222 oder [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de) ist erforderlich.**

**Wetterangepasste Kleidung**

**1417E7 | Stieghorst**  
**Aaron Gellern**  
**Maximilian Köhn**

Fr, 20.10.23, 15:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
Treff: Parkplatz „Eiserner Anton“  
Osningstraße, Bielefeld-Sieker

**kostenlos**

### Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger

**Kinder gehen mit ihren Eltern und einem Ranger in den Wald**

Kinder, ihre Angehörigen und alle weiteren Interessierten, gehen mit dem Bielefelder Ranger gemeinsam durch den Wald in Stieghorst. Die Schädigungen sind u.a. nach den trockenen Frühjahren und Sommern der vergangenen fünf Jahre nicht mehr zu übersehen: absterbende Bäume und Kahlflecken, verfrühter Laubfall und weitere Schäden. Dabei hat der Wald viele Funktionen, die direkt und indirekt auch für uns Menschen wichtig sind. Was wird getan und was kann noch getan werden, um diesen wichtigen Naturraum zu erhalten? Unter der fachkundigen Rangerführung erfahren alle Interessierten Neues über den Wald in Stieghorst. **Eine Anmeldung unter 0521/512222 oder [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de) ist erforderlich.**

**Wetterangepasste Kleidung**





**1418E7 | Stieghorst**  
**Aaron Gellern**  
**Maximilian Köhn**  
 Fr, 03.11.23  
 15:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
 Treff: Parkplatz „Eiserner Anton“  
 Osningsstraße, Bielefeld-Sieker  
**kostenlos**

## Führung - Leben wie vor 150 Jahren

**BauernhausMuseum Bielefeld**

Das Haupthaus des Museums macht auf den ersten Blick den Eindruck, als wäre es vollständig eingerichtet. Scheinbar sind die Bewohner des Jahres 1850 nur kurz weggegangen. Wie lebten die Menschen 1850 in diesem Haus? Auf den zweiten Blick gibt die Ausstellung Antworten auf folgende Fragen: Wovon lebten die Bauern und ihre Familie? Wer wohnte im Haus? Welche Tiere gehörten dazu? Was taten Bauer, Bäuerin, Knecht oder Magd im Sommer, was im Winter? Wie wurde eine Kuh gemolken? Wo schliefen die männlichen Jugendlichen? Wovon lebten die Menschen, die keinen eigenen Hof hatten? Die Führung beantwortet diese und viele andere Fragen rund um das Leben vor 150 Jahren.

Eine Kooperation mit dem BauernhausMuseum Bielefeld.

**1419K5 | Dornberg**  
**Dorothee Meyer zu Bentrup**  
 So, 24.09.23, 15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
 BauernhausMuseum Bielefeld,  
 Dornberger Str. 82

**Entgelt: 6,00 € / keine Ermäßigung**

## Hofbesichtigung Biobauer Maaß

Der Biobauernhof Maaß wird seit 1998 als Familienbetrieb nach den Richtlinien von Bioland geführt. Auf dem Hof wird Ackerbau mit vielseitiger Fruchtfolge betrieben und Tiere gehalten. Alles hängt sinnvoll zusammen: Auf den Äckern und Wiesen wächst das Futter und Einstreu für die Schweine, Rinder und Hühner. Die Besichtigung gibt Einblicke in den Alltag des landwirtschaftlichen Familienbetriebs und macht anhand der Bewirtschaftung den Unterschied zur konventioneller Landwirtschaft deutlich. Der Hof befindet sich ca. 15 Fußminuten vom ZOB Werther entfernt. Kinder ab 8 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen.

**1420K5 | Dornberg**  
**Barbara Maaß**  
 Sa, 16.09.23, 11:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
 Biobauernhof Maaß

**kostenlos**

## Ernten fürs Klima

**Offener Nachmittag für Kinder mit (Groß-)Eltern**

**In Kooperation mit dem Naturpädagogischen Zentrum Schelphof e.V.**

Ernten fürs Klima: Wir freuen uns auf die eigene Ernte und holen unsere Schätze aus dem Gartenbeet. Radieschen, Kräuter, Möhren und Kartoffeln - Lebensmittel, die keine langen Transportwege zurücklegen müssen und vor Ort besonders lecker schmecken. **Die Anmeldung nimmt das Naturpädagogische Zentrum Schelphof e.V., Tel. 0521/3044063 entgegen.** Eine Wegbeschreibung finden Sie unter [www.npzschelphof.de](http://www.npzschelphof.de).

**1421E2 | Heepen**  
**Anne Wehmeier**  
 Mi, 06.09.23  
 15:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
 Treff: Infopavillon am Schelphof  
 Eckendorfer Str. 311

**Tageskasse 3,00 Euro**

**1421E2 | Heepen**  
**Anne Wehmeier**  
 Mi, 06.09.23  
 15:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
 Treff: Infopavillon am Schelphof  
 Eckendorfer Str. 311  
**Tageskasse 3,00 Euro**

## Kräuterwanderung

**„Kräut's und Quer“ in Dornberg**

Wilde Früchte, heilende Bäume und essbare Pflanzen. Auf diesem Kräuterspaziergang lernen Sie Interessantes, Hilfreiches und Spannendes über unsere heimische Vegetation. Warum ist die Lärche so besonders? Weshalb hat die Eiche gebuchtete Blätter? Woher hat der Beinwell seinen Namen? Aus welchen Wildfrüchten kann ich Fruchtmus kochen? Diese und noch viel mehr Fragen werden auf dem Spaziergang beantwortet.

**Mitzubringen: Getränk, ggf. Wegzehrung, Notizzeug. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.**

**1422K5 | Dornberg**  
**Katharina Hinze**  
 Sa, 16.09.23  
 16:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
 Gemeindebüro Kirchdornberg, Treffpunkt  
**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

## Fahrradtraining

### Pedelec-Training für Seniorinnen und Senioren

Die Polizei Bielefeld führt in Kooperation mit dem ADFC und der Volkshochschule Pedelec-Trainings durch.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren und beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Ziel ist, neben der Sensibilisierung für unklare und gefährliche Verkehrslagen, das sichere Handling und die souveräne Nutzung des eigenen Pedelecs. Als Abschluss Erfahrung der Teilnehmenden bekannte Unfallschwerpunkte im Bielefelder Stadtgebiet, um sichere Lösungsstrategien zu diskutieren.

Die Teilnehmenden benötigen ein eigenes, verkehrssicheres Pedelec und es besteht Helmpflicht.

**1423E8 | Mitte**  
**Verkehrsunfallprävention und ADFC**  
 Mi, 09.08.23  
 14:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
 Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,  
 33613 Bielefeld

**kostenlos**

**1424E8 | Mitte**  
**Verkehrsunfallprävention und ADFC**  
 Mi, 13.09.23  
 14:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
 Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,  
 33613 Bielefeld

**kostenlos**

**1425E8 | Mitte**  
**Verkehrsunfallprävention und ADFC**  
 Mi, 11.10.23  
 14:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
 Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,  
 33613 Bielefeld

**kostenlos**

## Die Welt der Bienen



### Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby

**Grundkurs**

Nach wie vor ist die Honigbiene unser dritt-wichtigstes Nutztier: Die Bestäubungsleistung hat dabei weitaus größere wirtschaftliche Bedeutung als die Honigproduktion. An sechs Abenden wird den Teilnehmern viel Wissenswertes über die Biologie der Honigbiene vermittelt und ein Einblick in die Grundlagen der Bienenzucht und Imkerei gegeben. Dabei stehen auch Themen wie Bienengesundheit und die jahreszeitlich anstehenden Arbeiten am Volk im Fokus. Dabei richtet sich der Kurs sowohl an Interessierte, die Einblicke in das Leben der Bienen gewinnen möchten, als auch an Menschen, die selber die Imkerei als Hobby betreiben möchten.

Bei Interesse kann ein Folgelehrgang mit praktischem Schwerpunkt angeschlossen werden, wenn im nächsten Frühjahr das neue Bienenjahr beginnt.

**1430K8 | Mitte**  
**Martina Varchmin**  
 Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
 19:00 - 20:30 Uhr | 8 Termine  
 Gymnasium am Waldhof, Raum 06  
 Waldhof 8 (Zugang über Schulhof)

**Entgelt: 48,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

## Pilze

### Einsteigerkurs Pilzbestimmung

Wer schon einmal in einem Pilzbuch geblättert hat, um dem im Wald oder Garten gefundenen Pilz einen Namen geben zu können, weiß, wie schwierig und komplex die Pilzbestimmung ist. Abhilfe schafft hierbei der einsteigerfreundliche Bestimmungskurs. Dieser Kurs kombiniert einen theoretischen Teil mit aktiver Pilzsuche im Wald und praktischen



0

Information

Bestimmungsübungen, um abwechslungsreich in die Thematik „Pilze“ einzusteigen. Zudem ist genug Zeit eingeplant, um auf individuelle Rückfragen eingehen zu können.

**1435K8 | Mitte**  
**Steffen Christoph Schmitt**  
**Alexander Bunzel**  
**Claudia Salzenberg**

Wochenendseminar  
Sa, 14.10.23, 11:00 - 15:00 Uhr  
So, 15.10.23, 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

## Pilze in den heimischen Wäldern entdecken

Den Fliegenpilz kennt wohl jeder, aber wer würde bei Begriffen wie Koralle, Zwergenfeuer, Erdstern oder Milchling schon an Pilze denken? Mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung kann man bei dieser Wanderung die überraschende Vielfalt an Pilzen in den heimischen Wäldern entdecken. Auch wenn Fragen zu Speisewert und Giftigkeit natürlich beantwortet werden, ist es nicht Ziel der Wanderung, nachher einen Korb voller Speisepilze zu haben, sondern Interesse an der Pilzkunde zu wecken. Der Treffpunkt ist abhängig vom Pilzvorkommen und wird Ihnen kurz vor Kursbeginn mitgeteilt.

Steffen Schmitt, AG Pilzkunde des naturwissenschaftlicher Vereins Bielefeld.

**1437K8 | Mitte**  
**Steffen Christoph Schmitt**

Sa, 21.10.23  
10:00 - 12:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 10,00 € / ermäßigt: 5,00 €**

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Die Vogelwelt in Bielefeld

**Das Programm wird Mitte Mai auf der Website eingestellt.**

Auf vogelkundlichen Beobachtungsgängen durch verschiedene Lebensräume in Bielefeld werden Aussehen, Verhalten und Gesang der frei lebenden Arten eingehend studiert und erklärt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die überraschende Vielfalt der heimischen Vogelwelt im Ablauf der Jahreszeiten kennen. Fernglas und wetterangepasste Kleidung sind erwünscht.

Die Exkursionen finden statt in Kooperation mit dem NABU.

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

## Rieselfelder Windel - Vogelkundlicher Nachmittagsgang

**NABU Bielefeld in Kooperation mit der VHS**

Nordosterweiterung mit Reiherbach

**Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas.**

**1457X4 | Senne**  
**Wolfgang Strototte**

Sa, 09.09.23, 17:00 - 18:30 Uhr | 1 Termin  
Treff: Bio-Station GT/BI, Niederheide

**kostenlos**

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Bielefeld entdecken

### Betriebsbesichtigung des Briefzentrums in Herford

**In Kooperation mit dem Briefzentrum Herford**

Im Briefzentrum Herford werden alle Sendungen sortiert, die aus Ostwestfalen verschickt oder in Ostwestfalen zugestellt werden. Täglich werden ca. 2.000.000 Sendungen (Briefe, Postkarten, Zeitungen, Kataloge) in einem Dreischichtbetrieb bearbeitet. In einem Vortrag erläutern die Referenten des Briefzentrums Herford die Organisation der Deutschen Post und den Ablauf in einem Briefzentrum. Anschließend wird während einer Führung der Weg eines Briefes durch das Briefzentrum verfolgt. Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Betriebsgelände hinter der Produktionshalle.

**1552X2 | Heepen**  
**Ferdinand Ernesti**

Mi, 15.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr | 1 Termin  
Treff: Briefzentrum Herford, beleuchteter Eingang Großannahme, Bielefelder Str. 242

**kostenlos**

### Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst

Der Familienbetrieb befindet sich am Stadtrand von Bielefeld und seit 200 Jahren werden die umliegenden Felder bewirtschaftet. Aus dem Landwirtschaftsbetrieb wurde schließlich ein Energiewirtschaftsbetrieb. Eine Windkraftanlage und die Rapsölproduktion wurden aufgebaut.

Seit einigen Jahren entsteht in der hofeigenen Rapsölmanufaktur ein hochwertiges Speiseöl. Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst berichtet über die Entwicklungen des Hofes und führt an diesem Tag durch seinen Betrieb. Den Abschluss der Besichtigung bildet eine Diskussionsrunde.

Der Hof ist auch über die Buslinie 369, Haltestelle Bentruiper Heide, die 500 m vom Hof entfernt ist, erreichbar.

**1555X2 | Heepen**  
**Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst**

Fr, 10.11.23, 15:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
Hof Meyer zu Stieghorst, Evenhausener Str. 7

**Entgelt: 7,00 € / keine Ermäßigung**

### Ausflug in die Welt des Kaffees

**Kaffeegenuss und fairer Handel**

Anhand des Kaffeeprojektes „der Bielefeld Kaffee“ erfahren Sie, welche Anbaumethoden es gibt und was eine nachhaltige und sozialverträgliche Bewirtschaftung für Kaffeebauern und die Qualität des Kaffees bedeutet. In der Bio- und Fairtrade zertifizierten Rösterei lernen Sie das handwerkliche Trommelrösten kennen. Um einen Eindruck verschiedener Geschmacksbilder zu erhalten, probieren Sie während des Vortrags eine Auswahl feinsten Kaffees. Der Bielefelder Betrieb „Kaffeewelt Eisbrenner“ wurde vom „Feinschmecker Magazin“ als eine der besten Adressen für Kaffee in Deutschland ausgezeichnet. Er ist mit den Buslinien 352 oder 33 gut erreichbar.

**1556X2 | Heepen**

**Andreas Risse**

Sa, 25.11.23, 14:00 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwermann, Altenhagener Str. 272

**Entgelt: 25,00 € / ermäßigt: 18,00 €**

### Betriebsbesichtigung der Zuckerfabrik in Lage

**In Kooperation mit der Pfeifer & Langen GmbH & Co. KG**

Das Traditionsunternehmen Pfeifer & Langen wurde 1870 gegründet. Das Werk in Lage, das 1883 gegründet wurde, erzeugt Raffinade und Weißzucker. Bei der Besichtigung sieht man die Zuckerfabrik „unter Dampf“. Wenn Sie das Werk besichtigen wollen, ist es mit Treppensteigen, Lärm, Geruch, Hitze und Kälte verbunden und setzt voraus, dass Sie körperlich in der Lage sind, solche Anstrengungen auf sich zu nehmen. Dafür erfahren Sie sehr viel rund um den Zucker. Sie lernen die Produktion von „Kölner Zucker“ aus der heimischen Zuckerrübe kennen.

Damit Sie Ihren Besuch in der Zuckerfabrik in guter Erinnerung behalten, bitten wir Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit um die Beachtung folgender Besucherregeln: Das Betreten des Firmengeländes erfolgt auf eigene Gefahr. Jugendliche unter 16 Jahren dürfen leider nicht an dem Rundgang teilnehmen. Während der Führung wird ein Schutzhelm getragen, der von der Zuckerfabrik zur Verfügung gestellt wird. Die Benutzung von Gehhilfen ist leider nicht gestattet. Personen mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren dürfen (wegen der Magnetfelder) leider nicht teilnehmen. Es besteht keine Haftung für Verschmutzungen und/oder Schäden an Kleidung und/oder Schuhwerk. Die Besichtigung wird im November durchgeführt, die endgültige Festlegung des Termins findet Anfang September statt. Bitte informieren Sie sich auf der Website unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de).

**Bitte tragen Sie festes Schuhwerk**

**1557X2 | Heepen**  
**Mitarbeitende der Zuckerfabrik**

Fr, 17.11.23, 14:30 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
Treff: Zuckerfabrik Lage, Infozentrum, Heidensche Str. 72,32791 Lage

**kostenlos**

### Betriebsbesichtigung der Müllverbrennungsanlage

**In Kooperation mit der MVA Bielefeld-Herford GmbH**

In der Abfallverbrennungsanlage können 400.000 Tonnen Abfall jährlich verbrannt werden, Strom und Fernwärme werden erzeugt und in die Verteilnetze der Stadtwerke eingespeist. Die VHS bietet in Kooperation mit der MVA Bielefeld Einzelpersonen ab 16 Jahren die Möglichkeit, in einer Gruppenführung die MVA Bielefeld zu besichtigen. In einem Vortrag erläutert die Referentin die einzelnen Verfahrensschritte in der Anlage. Dazu gehört nicht nur die Darstellung des eigentlichen Verbrennungsprozesses, sondern ebenfalls die Erläuterung der 8-stufigen Rauchgasreinigung.

Bitte beachten Sie die Sicherheitsbestimmungen der MVA, die Sie im Internet herunterladen können und dann bitte unterschreiben.



ben zur Führung mitbringen. Bitte parken Sie ausschließlich auf dem Nordgelände der MVA (Wiesenstraße), ca. 100 m links der MVA Einfahrt.

**Festes, geschlossenes flaches Schuhwerk, anliegende Kleidung. Unterschiedene Sicherheitserklärung:**  
[www.interargem.de/sicherheit-mva](http://www.interargem.de/sicherheit-mva)

**1558X2 | Heepen**  
**Ulrike Bollrath**

Mo, 04.12.23, 14:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
Treff: Gehweg re. vor der MVA-Waage, Schelpmilsler Weg 30

**kostenlos**

## Schule und Zweiter Bildungsweg

### Abendrealschule

Fachoberschulreife (Realschulabschluss)

Frachtstr. 8, 33615 Bielefeld

Tel.: 0521/ 51 23 86

[abendrealschule.bielefeld@bielefeld.de](mailto:abendrealschule.bielefeld@bielefeld.de)

### Abendgymnasium

Allgemeine Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Stapenhorststr. 106, 33615 Bielefeld

Tel.: 05 21/ 51 39 17

Fax.: 05 21/ 51 86 36

[abendgymnasium@bielefeld.de](mailto:abendgymnasium@bielefeld.de)

### Westfalen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Brückenstr. 72, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521/ 92 73 40

[sekretariat-wkbi@t-online.de](mailto:sekretariat-wkbi@t-online.de)

[www.homes.uni-bielefeld.de/kollegbi](http://www.homes.uni-bielefeld.de/kollegbi)

### Oberstufen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)

Teile eines Uni-Studiums

Universitätsstr. 23, 33615 Bielefeld

Tel.: 0521/ 106 28 51

[oberstufen-kolleg@uni-bielefeld.de/s](mailto:oberstufen-kolleg@uni-bielefeld.de/s)

## Familienbildung

### Stress in der Familie - (k)ein Problem

Der Alltag in der heutigen Zeit nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Die Kommunikation, Dialoge sowie die Sprache passen sich den stressigen Situationen an. Dadurch entstehen viele Konflikte. Damit solche Situationen bewusst wahrgenommen und verarbeitet werden können, ist eine Reflektion wichtig. Verschiedene Problemlösungsstrategien werden kennengelernt, die mit Kindern,

besonders im Elementarbereich, eingesetzt werden können. Konflikte und stressige Alltagssituationen gehören zum Leben dazu. Der bewusste Umgang mit ihnen helfen den Kindern, sich zu entfalten. Die Vorbildfunktion der Eltern soll durch dieses Angebot gestärkt und stabilisiert werden. Ein Angebot für Erwachsene.

**1610K8 | Senne**  
**Ayse Seyfi**

Mi, 25.10.23 bis Mi, 22.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 3 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

### Spielerisch Sprache vermitteln....

#### Spielerisch die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen

Eine gute Vorbildfunktion der Bezugsperson ist für die Entwicklung der Kinder im Elementaralter prägnant. Bezugspersonen, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten, besitzen eine Selbstkontrolle, die eigenen Impulse sind im Griff, Wünsche und Bedürfnisse können aufgeschoben werden. Mit diesem Angebot soll die Bezugsperson die eigene kindliche Freude vermittelt bekommen, um eine Verbesserung und Stärkung der vorhandenen Kompetenzen zu erreichen.

**1612K8 | Senne**  
**Ayse Seyfi**

Mo, 23.10.23 bis Mo, 20.11.23  
9:00 - 10:30 Uhr | 3 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

### Studieren ab 50 - Info-Veranstaltung

Die Universität Bielefeld lädt zu einer Informationsveranstaltung zum Thema ‚Studieren ab 50‘ ein!

Wissenschaft bringt Erkenntnis, Bildung und macht Spaß!

Die Teilnahme am Angebot ist ohne den Nachweis von Vorqualifikationen (z.B. Abitur) möglich. Die Studierenden ab 50 können ihren Studienplan nach ihren ganz persönlichen Interessen aus über 300 Veranstaltungen aus 12 Fakultäten zusammenstellen. Spezielle Begleitveranstaltungen erleichtern den Einstieg in das Studium. Die Informationsveranstaltung will einen Überblick über die Möglichkeiten, Bedingungen, Kosten, etc. für das ‚STUDIERN AB 50‘ geben.

Die Zugangsdaten für die Zoom-Sitzung werden Ihnen vor Beginn rechtzeitig zugesandt.

Datenschutzhinweise unter <https://www.uni-bielefeld.de/zoom/datenschutz>

**1650E8 | Online**  
**Marielle Thünemann**

Do, 21.09.23  
17:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**kostenlos**

## Qualifizierung zum/zur seniorTrainer/-in

### Im Rahmen des Projektes „EFI-Erfahrungswissen für Initiativen“

Die EFI - Idee: Menschen der Generation 50+ übernehmen selbst gewählte und selbst gestaltete Verantwortungsrollen im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements. Gesucht werden Bielefelderinnen und Bielefelder, die sich in der nachberuflichen Phase neuen Herausforderungen stellen wollen. Ein Frauennetzwerk, Seepaten am Obersee in Schildesche, die Begleitung von geflüchteten Menschen, ein Offener Schachtreff auf dem Kesselbrink, das sind Beispiele, die Bielefelder als ihr Projekt umgesetzt haben.

In acht Tagen lernen die Teilnehmenden während des Qualifizierungs-Seminars ihre Idee in ein Projekt umzusetzen, gemeinsam mit der Gruppe zu arbeiten sowie Mitstreitende und Sponsorinnen und Sponsoren für die Umsetzung zu finden.

Es findet ein verbindliches Vorgespräch statt. Anmeldung und Information bei der Diakonie für Bielefeld unter: 0521-98892781 oder per Mail: [efi@diakonie-fuer-bielefeld.de](mailto:efi@diakonie-fuer-bielefeld.de).

**1667K8 | Mitte**  
**Elke Schubert-Buick**  
**Dorothea Offele-Gieselmann**

Di, 19.09.23 bis Mi, 15.11.23  
09:00 - 17:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Das kann ich mir nicht merken

### Gedächtnisaktivierung - Schwerpunkt Merkfähigkeit

Mit einer Vielfalt verschiedener Übungen und unterstützenden Bewegungselementen werden Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Wahrnehmung trainiert. Ergänzend werden Tipps und Anregungen zum besseren Merken und Lernen gegeben. Trainiert wird in lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck, ganz nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“. Der Kurs ist gleichermaßen für Neulinge und Fortgeschrittene geeignet und richtet sich an Menschen ab 50 Jahren.

**Schreibutensilien (Papier, Bleistift, Kugelschreiber, Schnellhefter). Für Kopien entsteht eine geringe Gebühr.**

**1668K8 | Mitte**  
**Marion Kronshage**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 20.11.23  
16:30 - 18:00 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

Den Fachbereich  
Gesellschaft finden  
Sie auch hier:



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Recht und Betreuung

### Ausbildung zum ehrenamtlichen rechtlichen Betreuer

*In Kooperation mit dem Verein für Betreuungen und dem Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld*

Die Ausbildung vermittelt ehrenamtlichen rechtlichen Betreuerinnen und Betreuern ein umfassendes Wissen über alle Bereiche des Betreuungswesens. Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin und Recht werden über Krankheitsbilder, rechtliche Grundlagen der Betreuung, Sozialleistungen, Gesprächsführung und Rollenklärung unterrichten. Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist kostenlos, am Ende der Ausbildung steht ein Zertifikat. Nach der Ausbildung bieten wir über unsere Vereine weitere Beratung an.

**Anmeldungen zu der Ausbildung und weitere Informationen bei Marco Schütte, Telefon 0521-52100134**

**1700K8 | Mitte**  
**Marco Schütte**

**Wolfgang David, Verein für Betreuungen**

Do, 10.08.23 bis Do, 30.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Das neue Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuungsperson

Von Krankheit oder Behinderung betroffene Menschen werden gem. §1814 BGB bei der Bewältigung ihrer persönlichen Angelegenheiten oft durch rechtliche Betreuungspersonen unterstützt. In der Veranstaltung werden die Grundzüge des am 10.01.23 in Kraft getretenen neuen Betreuungsrechtes dargestellt. Rechte und Pflichten des Betreuers und die Aufgabenwahrnehmung in den Aufgabenkreisen einer rechtlichen Betreuung werden näher erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Ehrenamtliche und interessierte Personen, die eine rechtliche Betreuung übernehmen haben bzw. eine Betreuung übernehmen möchten.

**1703E8 | Heepen**  
**Wolfgang David**

Di, 10.10.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum  
Heeper Str. 442

**kostenlos**

### Das neue Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuungsperson

Von Krankheit oder Behinderung betroffene Menschen werden gem. §1814 BGB bei der Bewältigung ihrer persönlichen Angelegenheiten oft durch rechtliche Betreuungspersonen unterstützt. In der Veranstaltung werden die Grundzüge des am 10.01.23 in Kraft getretenen neuen Betreuungsrechtes dargestellt. Rechte und Pflichten des Betreuers werden dargestellt und die Aufgabenwahrnehmung in den Aufgabenkreisen einer rechtlichen Betreuung näher erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Ehrenamtliche

und interessierte Personen, die eine rechtliche Betreuung übernommen haben bzw. eine Betreuung übernehmen möchten.

**1704E8 | Mitte**  
**Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.**

Di, 05.09.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1705E8 | Mitte**  
**Nina Baumann, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit e. V.**

Mi, 27.09.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1706E1 | Brackwede**  
**Marco Möller, AWO-Betreuungsverein**

Mi, 29.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etage 1, Cheruskerstr. 1

**kostenlos**

### Private Vorsorgemöglichkeiten und das neue Ehegattenvertretungsrecht - ein Überblick

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der er oder sie durch Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, wichtige Dinge selbst zu entscheiden. Deshalb ist es besonders wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügungen stehen als Vorsorgemöglichkeiten zur Verfügung. Seit 01.01.23 sieht zudem das Ehegattenvertretungsrecht in Notfällen die gegenseitige Vertretung im Bereich der Gesundheitsvorsorge vor.

**1707E3 | Sennestadt**  
**Marco Möller, AWO-Betreuungsverein**

Di, 26.09.23 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
Sennestadthaus, Raum 102  
Lindemannplatz 3

**kostenlos**

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der er oder sie durch Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, wichtige Dinge selbst zu entscheiden. Deshalb ist es besonders wichtig rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügungen stehen heute als Vorsorgemöglichkeiten zur Verfügung.

**1708E2 | Mitte**  
**Wolfgang David, Verein für Betreuungen**

Di, 17.10.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1709E7 | Stieghorst**  
**Wolfgang David, Verein für Betreuungen**

Di, 14.11.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,  
Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

**kostenlos**

**1710E4 | Senne**  
**Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.**

Di, 12.12.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

**kostenlos**

### Unterstützte Entscheidungsfindung - eine wichtige Methode der Betreuungsrechtsreform

Eine Aufgabe von Betreuenden ist es, die betreuten Menschen zu unterstützen, damit diese ihre Entscheidungsfreiheit wahrnehmen können. Das Konzept der unterstützten Entscheidungsfindung zeigt Wege auf, wie Betreuerinnen und Betreuer Selbstbestimmung und Teilhabe der betreuten Menschen durch Beratung und Begleitung erreichen können.

**1712E8 | Mitte**  
**Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit**

Mi, 25.10.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Nachteilsausgleiche und Vergünstigungen für rechtlich Betreute

Viele Betreute haben aufgrund chronischer Erkrankungen und/oder niedrigem Einkommen Anspruch auf Nachteilsausgleiche und finanzielle Vergünstigungen. Zu den Aufgaben des Betreuers mit dem entsprechenden Aufgabenkreis gehört es, diese Ansprüche zu überprüfen und ggf. Leistungen geltend zu machen. In der Veranstaltung wird ein aktueller Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten gegeben - vom Bielefeld-Pass bis zum Schwerbehindertenausweis.

**1713E8 | Mitte**  
**Marco Möller, AWO-Betreuungsverein**

Di, 07.11.23, 18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Getränkkunde

### Die Rebsorten Deutschlands im Vergleich I

An vier Abenden wollen wir uns mit den häufigsten Rebsorten in Deutschland befassen: Riesling, Spätburgunder, Grauburgunder und Lemberger/Blaufränkisch. Der Reiz des Seminars besteht auch in den horizontalen Blindverkostungen. Wir können dann Fragen nachgehen wie: Schmeckt der badische Riesling wirklich so anders als der vom Mittelrhein? Sind die Spätburgunder aus der Pfalz und die aus dem Ahrtal vergleichbar? Ist der Lemberger aus Württemberg wirklich allen anderen geschmacklich überlegen? Und: Ist ein Grauburgunder vom Kaiserstuhl einem fränkischen ähnlich? In den Kursgebühren sind alle Probenkosten eingerechnet.

**1730K8 | Mitte**  
**Jörg Sensenschmidt**

Mo, 06.11.23 bis Mo, 27.11.23  
19:30 - 21:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 78,00 € / keine Ermäßigung**



## Die Rebsorten Deutschlands im Vergleich II

Erneut werden wir den deutschen Weinsorten auf den Grund gehen. Ein Abend ist dem Weißburgunder gewidmet. An einem Rotweinabend werden wir die mittlerweile sehr hochwertigen internationalen Sorten ins Visier nehmen. Der Abschlussabend bleibt dem Silvaner und den Weinsorten mit Gewürznoten (Sauvignon blanc, Scheurebe, Gewürztraminer und Muskateller) vorbehalten. Auch hier werden wir in Blindverkostungen die Gebiets- und Sortentypizität diskutieren. In den Kursgebühren sind alle Probenkosten eingerechnet.

**1731K8 | Mitte**  
**Jörg Sensenschmidt**

Mo, 29.01.24 bis Mo, 12.02.24  
19:30 - 21:45 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 48,00 € / keine Ermäßigung**

## Weinreise durch Deutschland I

### Von Meißen nach Bad Dürkheim

Am ersten Abend wollen wir uns mit den Weinen von Elbe, Saale und Unstrut beschäftigen. Weiter geht es an den Mittelrhein und die Ahr. In der dritten Etappe besuchen wir die Saar und die Ruwer, bevor wir moselabwärts bis Koblenz wandern. Der vierte Abend ist dem Nahetal und Rheinhessen gewidmet. Am letzten Abend heißt es: Zum Wohl, die Pfalz! In einem Fortsetzungsseminar im Frühjahr 24 geht es dann nach Hessen, Franken und Baden-Württemberg. In den Kursgebühren sind die Probenkosten eingerechnet. Das Dornberger Bürgerzentrum ist mit den Buslinien 21, 61 und 62 gut zu erreichen.

**Bitte mitbringen: Brot und Wasser.**

**1733K5 | Dornberg**  
**Jörg Sensenschmidt**

Mi, 22.11.23 bis Mi, 20.12.23  
19:30 - 21:45 Uhr | 5 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

**Entgelt: 80,00 € / keine Ermäßigung**

## Weinreise durch Deutschland II

### Vom Niederwalddenkmal zur Klosterkirche Birnau am Bodensee

Diesmal besuchen wir zuerst die Weingärten Hessens. Auf den Spuren des Spätlesereiters Karl geht es weiter zum Main ins Land der Bocksbeutel. Wir durchqueren Süddeutschland und machen Station bei den Viertelesschlotzern in Heilbronn und Stuttgart. Endpunkt unserer Reise wird das Oberrheintal zwischen Weinheim und Weil am Rhein sein, wo wir die badische Vielfalt erschmecken werden. In den Kursgebühren sind die Probenkosten eingerechnet. Das Dornberger Bürgerzentrum ist mit den Buslinien 21, 61 und 62 gut zu erreichen.

**Bitte mitbringen: Brot und Wasser**

**1734K5 | Dornberg**  
**Jörg Sensenschmidt**

Mi, 10.01.24 bis Mi, 31.01.24  
19:30 - 21:45 Uhr | 4 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

**Entgelt: 64,00 € / keine Ermäßigung**

## Entdeckungsreise durch die Welt des Premium-Kaffees

### In Kooperation mit der „Kaffeewelt Eisbrenner“

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Premium-Kaffees! In diesem Seminar werden Sie zwölf Kaffees aus verschiedenen Regionen der Welt verkosten, die sich in ihren Verarbeitungsverfahren und Klassifizierungen durch die Special Coffee Association unterscheiden. Sie werden durch die Verkostung geführt und lernen, die spezifischen Geschmacksnoten zu erkennen. Sie werden ein tieferes Verständnis für die Welt der Kaffees entwickeln und dabei die Möglichkeit haben, Ihren Lieblingskaffee zu entdecken. Das Seminar ist auf sechs Teilnehmende begrenzt, um eine persönliche und interaktive Erfahrung zu gewährleisten.

Der Bielefelder Betrieb „Kaffeewelt Eisbrenner“ wurde vom „Feinschmecker Magazin“ als eine der besten Adressen für Kaffee in Deutschland ausgezeichnet. Er ist mit den Buslinien 352 oder 33 gut erreichbar.

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

**1737E2 | Heepen**  
**Andreas Risse**

Di, 24.10.23  
15:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwermann, Altenhagener Str. 272

**Entgelt: 37,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

## Alphabetisierung und Grundbildung

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

In diesen Kursen können Erwachsene das Lesen oder Schreiben noch einmal richtig lernen.

Die Kurse sind für Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache haben.

Die Kurse sind auch für Erwachsene, die gut Deutsch sprechen können.

Vorteile in diesen Kursen:

Sie können teilnehmen, auch wenn Sie gar nicht lesen oder schreiben können.

Die Beraterin hat ein offenes Ohr für Sie.

Unsere Kursleiterinnen unterrichten so, dass Sie immer mitkommen.

Die Kurse sind kostenlos.

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

**1831K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 13.12.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 16 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1832K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1836K8 | Mitte**  
**Julia Werner**

Di, 08.08.23 bis Di, 12.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1837K8 | Mitte**  
**Karin Bösch**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1838K8 | Mitte**  
**Claudia Tunsch**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
19:00 - 20:45 Uhr | 18 Termine  
Studieninstitut, Raum 205, Rohrteichstr. 71

**kostenlos**

**1839K8L | Mitte**  
**Helga Spieker**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1840K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Do, 10.08.23 bis Do, 14.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1841K8 | Mitte**  
**Claudia Tschöke**

Do, 10.08.23 bis Do, 14.12.23  
19:00 - 21:15 Uhr | 17 Termine  
Studieninstitut, Raum 204, Rohrteichstr. 71

**kostenlos**

### Lesen und Schreiben lernen am Laptop (Computer)

In diesem Kurs verbessern Sie Ihr Lesen und Schreiben.

Die Kursleiterin setzt dabei Laptops ein.

Vorteile in diesem Kurs:

Sie lernen gleichzeitig den Umgang mit einem Laptop.

Die Übungen am Laptop sind abwechslungsreich.

Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt vor.

Für den Unterricht sind Laptops in der VHS vorhanden.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten. Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521-516288.

**1843K8L | Mitte**  
**Monika Sibbers**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

## Lesen und Schreiben für erwachsene Anfängerinnen und Anfänger

**1844K8L | Mitte Gabriele Fröhler**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
17:30 - 19:30 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

1

Gesellschaft und Politik

## Leichter schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt

Der Kurs setzt einen deutlichen Schwerpunkt auf die Anforderungen des beruflichen Alltags. An praktischen Beispielen aus dem Arbeitsleben werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die dafür notwendigen Textsorten vorgestellt und eingeübt. Die Vermittlung sprachlicher Variabilität im schriftlichen Bereich ist ein weiterer Schwerpunkt.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten. Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521/516288.

**1845K8L | Mitte Gabriele Fröhler**

Di, 08.08.23 bis Di, 12.12.23  
17:30 - 19:30 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Leichter schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die durch ihre Lese- und Rechtschreibschwäche im Beruf, in der Schule und auch privat Nachteile zu erleiden haben.

Hier wird bei dem Texttraining besonderer Wert auf Rechtschreibung und Zeichensetzung gelegt. Die Wünsche der Lernenden werden gerne im Unterricht berücksichtigt.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten. Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521/516288.

**1848K8L | Mitte Gabriele Fröhler**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
15:00 - 17:00 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

3

Gesundheit

## Barrierefrei lernen

### Vorweihnachtliches Basteln für Menschen mit Beeinträchtigungen

In dieser Zeit der Vorfreude wollen wir uns mit kleinen Bastelarbeiten, Musikhören, Geschichten-Vorlesen und mehr auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Die Materialkosten von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**1922W1B | Brackwede Angelika Janosch**

Wochenendseminar  
Sa, 18.11.23, 09:30 - 16:30 Uhr  
So, 19.11.23, 09:30 - 16:30 Uhr  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 1  
Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 33,00 € / keine Ermäßigung**

4

Fremdsprachen

## Achtsamkeit und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigungen

**Am Wochenende**

Die Kursleiterin vermittelt an einem Wochenende einfache Methoden zur Entspannung.

Zu den Methoden gehören:

- Qi-Gong-Übungen
- Die Tiefen-Entspannung nach Jacobson
- Geschichten und Fantasie-Reisen, die ruhig und entspannt machen
- Entspannung zu ruhiger Musik.

So können Sie den Stress im Alltag vergessen.

Sie bauen Verspannungen ab.

Sie tanken frische Energie.

Vorteile in diesem Kurs sind:

Der Kurs ist besonders gut für Menschen mit Behinderung geeignet.

Der Kurs läuft an einem Wochenende.

Das heißt: In kurzer Zeit kann man viel lernen.

 **kleines Kissen und Socken.**

**1923W1 | Brackwede Angelika Janosch**

Wochenendseminar  
Sa, 21.10.23, 09:30 - 16:30 Uhr  
So, 22.10.23, 09:30 - 16:30 Uhr  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 27,00 € / keine Ermäßigung**

5

Arbeitswelt und Beruf

## Deutsche Gebärdensprache - Stufe 1

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Die Kurse richten sich an Hörende, die diese Sprache kennen lernen bzw. erlernen wollen. Sie stellt eine Brücke dar zwischen den Welten der Hörenden und Hörgeschädigten.

Da Gebärdensprache auf gedrucktem Papier schlecht festgehalten werden kann, wird als Unterrichtsmaterial - nur auf ausdrücklichen Wunsch - die DVD ‚Das große Wörterbuch der Deutschen Gebärdensprache‘ angeboten.

Vorteilhaft wäre der Besitz einer gültigen E-Mail-Adresse mit Internet-Zugang. Beides ist aber nicht Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am Gebärdensprachkurs.

Weitere Informationen unter [www.gebaerdenlernen.de](http://www.gebaerdenlernen.de)

**1955K8B | Mitte Nuray Bayindir**

Mo, 28.08.23 bis Mo, 13.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 29,00 €**

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

**1953K8B | Mitte Rahwa Bereket**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 22.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 29,00 €**

**1951K8B | Mitte Nuray Bayindir**

**Wochenendseminar**

Fr, 27.10.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
Sa, 28.10.23, 10:00 - 16:45 Uhr  
So, 29.10.23, 10:00 - 16:45 Uhr  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

## Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2

**1957K8B | Mitte Rahwa Bereket**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 22.11.23  
16:30 - 18:00 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 29,00 €**





## Kultur macht stark

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

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

## Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Streifzüge durch Kunst und Kultur</b> ..... | <b>40</b> |
| <b>Literatur</b> .....                         | <b>42</b> |
| <b>Theater, Kleinkunst und Spiel</b> .....     | <b>45</b> |
| <b>Musik</b> .....                             | <b>47</b> |
| <b>Tanz</b> .....                              | <b>49</b> |
| <b>Handwerkliches Gestalten</b> .....          | <b>50</b> |
| <b>Textiles Gestalten</b> .....                | <b>58</b> |
| <b>Fotografie und Medien</b> .....             | <b>63</b> |



**Kristina Hafer**

Tel.: 0521. 51-2259  
kristina.hafer@bielefeld.de

**Fachbereichsleitung**



**Gerd Kurbjuhn**

Tel.: 0521. 51-3490  
gerd.kurbjuhn@bielefeld.de

**Fotografie, Medien**

**Anja Koop**

Tel.: 0521. 51-3689 | anja.koop@bielefeld.de

**Sachbearbeitung Kultur, Kunst und Gestalten**

**Den Fachbereich  
Kultur, Kunst und  
Gestalten finden  
Sie auch hier:**



Anker







## Kann man schöne Momente sammeln und konservieren?

Neugier heißt, auch mal Geduld zu üben und die Sinne zu schärfen. Fotografieren führt zur Entschleunigung. Alle Dinge haben es verdient, Geduld zu üben, um aus der Neugier heraus Geschichten und einzigartige Ausdrucksweisen eines Momentes fotografisch festzuhalten und für die Zukunft zu konservieren, findet Guido Kril. Die ersten Fotos entstanden auf Klassenfahrten und auf Familienfeiern mit einer Analogkamera. Heute fotografiert er auf Reisen, Festen und Walks durch Städte. Das Ziel? Das Sammeln schöner Erinnerungen. Guido Kril ist Lehrer aus Bielefeld. Seit seiner Kindheit begeistert er sich für Foto- und Videografie.



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

40

## Streifzüge durch Kunst und Kultur



### „Was wir brauchen“ Oscar Tuazon

**Geführter Ausstellungsrundgang in der Kunsthalle Bielefeld**

Die raumgreifenden Arbeiten des US-amerikanischen Installationskünstlers und Bildhauers Oscar Tuazon (\*1975) berühren grundlegende Fragestellungen, die untrennbar mit ökologischen, sozialen wie politischen Aspekten verbunden sind: Was sind unsere existenziellen Bedürfnisse? Welche Rolle spielen Kunst und Kultur in diesem Zusammenhang? Speziell die beiden Arbeiten Building und Water School werden in der Kunsthalle als Bühne der sozialen Interaktion und kulturellen Produktion verstanden. Sie laden nicht nur ein, die architektonischen Strukturen zu entdecken, sondern auch über gesellschaftlich relevante Themen wie Nachhaltigkeit, Energie- und Umweltpolitik, Architektur, Stadtplanung und Zukunftsgestaltung nachzudenken und zu diskutieren.

**2002T8 | Mitte**  
**Christiane Lutterkort**

Mi, 13.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Str. 5

**Entgelt: 13,00 € / keine Ermäßigung**



### Erich Kuithan, ein Bielefelder Künstler zwischen Jugendstil und Expressionismus

**Führung durch das Museum Peter August Böckstiege**

Zum ersten Mal seit 1918 zeigt eine Ausstellung das Werk des 1875 in Bielefeld geborenen Künstlers Erich Kuithan in seiner westfälischen Heimat. Es ist die Wiederentdeckung eines zu Unrecht wenig bekannten Künstlers - Maler, Grafiker, Gestalter und Lehrer - dessen stilistische Entwicklung eine Brücke zwischen Jugendstil, Symbolismus und der Moderne des frühen 20. Jahrhunderts schlägt. Erich Kuithan ist ein Maler zwischen den Jahrhunderten, dessen Werke sich um 1900 eigenständig und ohne eine eindeu-

tig mögliche Zuordnung zwischen Jugendstil, Symbolismus und Expressionismus entwickelt. Als Retrospektive angelegt, gibt die Ausstellung im Museum Peter August Böckstiege einen Überblick über alle Schaffensphasen des Künstlers und versammelt dazu eine Auswahl von etwa 75 bildnerischen Werken aus dem Nachlass.

**2004W5 | Jöllենbeck**  
**Lilian Wohnhas**

Do, 16.11.23, 15:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Peter-August-Böckstiege-Haus,  
Schloßstr. 111, 33824 Werther

**Entgelt: 9,00 € / keine Ermäßigung**



### Von der Morgenröte des „Dr. Calligari“ bis zur Abenddämmerung von „Der letzte Mann“

**Kompaktseminar in Kooperation mit dem Kunstforum Hermann Stenner zur Ausstellung »Expressionismus in Kunst und Film«**

**Führung durch das Museum Peter August Böckstiege**

Wir begeben uns einhundert Jahre zurück in die Welt des Kinos und der Kunst und fragen uns, ob die 1920er Jahre wirklich so golden waren. Bei einem Ausstellungsrundgang lesen wir aus Lyrik und Literatur dieser Zeit, betrachten die Werke und Filmausschnitte. Wir begeben uns in die Rolle einer Person aus dieser Zeit und nähern uns mit Schreibversuchen einem Werk. Danach wird es um die politische und gesellschaftliche Situation rund um den Ersten Weltkrieg gehen, sodass wir nach all diesen Inspirationen uns selbst in expressionistischer Malerei versuchen können. Das Kompaktseminar, für das keine Vorkenntnisse erforderlich sind, soll Gelegenheit bieten, eine Kunstausstellung intensiv, in vielen Facetten und durch die eigene Kreativität zu erleben.

**2006T8 | Mitte**  
**Sabine Rott**

So, 19.11.23  
14:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
Kunstforum Hermann Stenner, Oberrstraße 48

**Entgelt: 39,00 € / keine Ermäßigung**



### Auf den Spuren von Murnau und Massolle

**Führung durch das MuMa-Forum**

Bielefelds jüngstes Museum steht in Hillegossen. Erst im Januar hat das MuMa-Forum eröffnet. Träger ist die gemeinnützige Stiftung „Tri-Ergon Filmwerk“. Das MuMa-Forum versteht sich als Museum für Filmkunst und Filmtechnik und ist zwei großen Bielefelder Filmsöhnen gewidmet: dem weltbekannten Stummfilm-Regisseur Friedrich Wilhelm Murnau, geboren 1888, und dem Tonfilmerfinder Joseph Massolle, geboren 1889. Im MuMa bietet sich die Möglichkeit, Murnau und Massolle näher kennenzulernen, ihre Bedeutung für Filmkunst und Filmtechnik zu erfahren. Murnau hat die Filmkamera als Handwerkzeug verstanden, das ihm neue dramaturgische Möglichkeiten eröffnet. Massolle hat durch seine Tonfilmerfindung das Medium Film revolutioniert. Wie beide Bielefelder gearbeitet haben, wird bei einer exklusiven Führung durch die Ausstellung deutlich.

**2010T8 | Mitte**  
**Frank Bell**

Di, 19.09.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
MuMa-Forum, Museum für Filmkunst und Filmtechnik; Walter-Werning-Straße 9; 33699 Bielefeld

**Entgelt: 10,00 € / keine Ermäßigung**



### Das Glück des Kleeblatts - Gärten und Parks in Irland

**Foto-Vortrag**

Allein vierzig Schattierungen der Farbe Grün soll es in Irland geben. Dazu kommen die Farbenfülle der kunterbunten Staudenbeete und der Formenreichtum üppiger Blattpflanzen, die vom Golfstrom klimatisch verwöhnt werden. In diesem Vortrag führt Sie der Gartenkunsthistoriker Dr. Carsten Seick auf eine Bilderreise durch die grünen Gärten und Parks von Irland. Während die farbenfrohen Bilder Sie zum Träumen von der grünen Insel einladen, erfahren Sie Wissenswertes über die vielseitige Garten- und Landschaftsarchitektur in Irland sowie ihre botanischen und kulturellen Besonderheiten.



Die Reise beginnt unweit von Belfast am Strongford Lough, wo sich das Herrenhaus von Mount Stewart inmitten von raffiniert angelegten Gartenträumen befindet. Danach geht es zu den Powerscourt Garden in den Wicklow Mountains, in deren Nachbarschaft sich mit Mount Usher einer der schönsten Waldgärten Europas befindet. Doch auch die Privatgärten von Irland sind sehenswert. Ein unvergleichliches Farbspektakel bietet beispielsweise der Garten von June Blake in Blessington. Die Gartenkünstlerin hat mit ihrem in klaren Formen angelegten Garten, dessen Linien von raffiniert zusammengestellten Blütenstauden gebrochen werden, einen der beeindruckendsten privaten Gärten Europas geschaffen. Oder ist der Garten ihres jüngeren Bruders Jimi, Hunting Brook Gardens, der gleich nebenan liegt, noch besser? Weitere Beispiele der meisterhaften irischen Gartenkunst folgen. Doch dass die Schönheit der Natur letztlich jeden noch so ausgeklügelten Garten übertrifft, das zeigen die Motive der Rundfahrt auf dem berühmten Ring of Kerry.

### 2012E3 | Sennestadt Carsten Seick

Mo, 25.09.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
Sennestadthaus, Lindemannplatz 3  
Vortragssaal

**Abendkasse 8,00 Euro**



### Alte Gemüsesorten - reif fürs Museum oder Genuss neu entdecken?

#### Vortrag vor Ort und online

Kennen Sie Dicke Bohnen, Portulak, Erdmandeln oder Weißwurzeln? Den Begriff Alte Sorten bringt man als erstes mit alten Apfelsorten in Verbindung. Aber auch bei Gemüse und Blumen gibt es zahlreiche alte Sorten und Arten. Leider verschwinden sie aus den Gärten und aus dem Erwerbsanbau, sind schon ausgestorben oder verschollen. Im Vortrag werden die Begriffe „alte Gemüse-Sorte“, samenfeste Sorte und im Unterschied dazu F1-Hybride erklärt. In einem Gang durch das Gemüsejahr werden alte Sorten von Bohne bis Zuckerwurzel, ihr Anbau im Hausgarten vorgestellt, und Argumente für den Erhalt dieser Vielfalt gegeben. Sie versprechen Geschmacksvielfalt, Nutzungsvielfalt und genetische Vielfalt. Alte Sorten sollten nicht nur in Freilichtmuseen angebaut werden, sondern als Lebensmittel wieder die lokalen Märkte bereichern. Mit dem Verschwinden der Sortenvielfalt gehen Eigenschaften verloren, die in der Zukunft von Nutzen sein könnten, wie Resistenzen gegen Krankheiten und Schädlinge, gegen Hitze und Dürre. In Zeiten des Klimawandels ist Vielfalt wichtig.

Dr. Heidi Lorey ist Dipl. Gartenbau-Ingenieurin und beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Gartenbau in Theorie und Praxis. Ihr Wissen gibt sie gerne in Texten für Zeitschriften, in Kursen und Vorträgen weiter. An der Veranstaltung kann live vor Ort in der vhs Bielefeld, aber auch online teilgenommen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten.

### 2014E8 | Mitte

#### Heidi Lorey

Di, 24.10.23  
19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**entgeltfrei**



### Familiennachmittag mit Alpakas

#### Speziell für Familien mit Kindern unter 8 Jahren

Hier steht die Begegnung mit den süßen Tieren im Vordergrund. Die Kinder können die Alpakas füttern,bürsten und sie auch schon etwas an der Leine führen. Eine erfahrene Pädagogin geht individuell auf jedes Kind ein und achtet auf eine kindgerechte Gestaltung. Jedes Kind benötigt die Begleitung eines Erwachsenen.

Eine Veranstaltung mit Wohlfühl- und Entspannungscharakter. Eine hautnahe Begegnung, ein Eintauchen in die positive Energie der Tiere.

Das Alpaka ist eine aus den südamerikanischen Anden stammende, domestizierte Kamelart, die vorwiegend wegen ihrer Wolle gezüchtet wird. Der Bestand an Alpakas in Peru liegt bei etwa 3,5 Millionen Tieren, was ca. 80 Prozent des weltweiten Bestandes ausmacht.

Alpakawolle ist hypoallergen und ideal für alle Personen, die unter einer Wollallergie leiden.

Die Kursgebühr beträgt pro Familienmitglied 28,00 Euro

**festes Schuhwerk, ggf. Wechselkleidung, Trittsicherheit erforderlich**

### 2016T1 | Brackwede

#### Martina Peter

Fr, 29.09.23  
15:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
Alpakas Bielefeld, Stückenstraße 70,  
33604 Bielefeld

**Entgelt: 28,00 € / keine Ermäßigung**

### Spaziergang durch den Blätterwald - Öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache

#### in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld

Wir machen eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Bibliothek. Wir bekommen Lese-Tipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### 2018E8L | Mitte

#### Dagmar Hillebrand

Sa, 21.10.23, 14:00 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Stadtbibliothek, Neumarkt 1

**entgeltfrei**

### Konzert

#### VHS-Gospelchor: Konzert

Der VHS-Gospelchor präsentiert ein abwechslungsreiches Programm voller Begeisterung für Musik. Karten sind an der Abendkasse erhältlich. Informationen zum Vorverkauf finden Sie auf der Website des Chores [www.gospelchorsennestadt.wordpress.com](http://www.gospelchorsennestadt.wordpress.com) oder kurzfristig in der Tagespresse.

### 2020E3 | Sennestadt

#### Josef Behrens

Di, 06.12.2022  
20:00 - 22:15 Uhr | 1 Termin  
Ort wird auf Website der VHS bekannt gegeben: [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

**Entgelt: 10,00 € / keine Ermäßigung**

### VHS vor Ort

#### VHS beim Heeper Ting

##### Die VHS stellt sich vor

Die VHS-Nebenstelle Heepen präsentiert das Angebot für die 2. Jahreshälfte. Freixemplare des neuen Programmheftes bekommen Sie im Erdgeschoss des Bezirksamtes Heepen, Salzufler Str. 13.

### 2022E2 | Heepen

#### Wochenendseminar

Fr, 01.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 02.09.23, 10:00 - 21:00 Uhr  
So, 03.09.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
Bezirksamt Heepen  
Salzufler Str. 13, 33719 Bielefeld

**entgeltfrei**

### Theater hautnah

#### Theater hautnah: Musiktheater: Der Barbier von Sevilla

##### in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Mittendrin im Theater sein und das Entstehen einer Inszenierung von Anfang an erleben - eine Chance für alle, die neugierig sind, Theater besser kennenlernen wollen oder bereits theaterbegeistert sind! Nadja Loschkys Inszenierung von Giacomo Rossinis Opera buffa wird am 26.11.23 Premiere haben. Die Einführung in Werk und Inszenierung wird Dramaturg Jón Philipp von Linden halten. Die weiteren Termine gibt Herr

|   |  |
|---|--|
| 0 | Information                            |
| 1 | Gesellschaft und Politik               |
| 2 | Kultur, Kunst und Gestalten            |
| 3 | Gesundheit                             |
| 4 | Fremdsprachen                          |
| 5 | Arbeitswelt und Beruf                  |
| 6 | Integration   Deutsch als Fremdsprache |



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

von Linden während der Einführungsveranstaltung bekannt. Über spontane Veränderungen wird im Internet und per Mail oder telefonisch informiert. Anmeldung unter Tel. 51 3689 oder [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

Das Seminar umfasst

- eine Einführung in Werk und Inszenierung
- die Einführungs-Matinee/Soiree des Theaters
- die Teilnahme an mindestens 2 Proben
- eine Nachbesprechung

**2030K8 | Mitte**

**Karin Stoll**

**Jón Philipp von Linden**

Mo, 30.10.23

20:00 - 22:00 Uhr | 5 Termine

Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3 - 9

Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

## Literatur

### Literaturbegegnungen



#### Lesen in Heepen

Familie über alles?! Was sind wir bereit für unsere Familie zu tun und zu erdulden? Woran wachsen wir, was macht uns stark oder lässt uns (ver)zweifeln? Was sind Menschen bereit für den anderen und die Gemeinschaft zu tun? Zu diesen Themen lesen wir folgende Romane:

„Lügen über meine Mutter“ Daniela Dröschler (2 Termine)

„Wir hätten uns alles gesagt“ Judith Hermann (1 Termin)

„VOX“ Christina Dalcher (1 Termin)

„Die spürst du nicht“ Daniel Glattauer (1 - 2 Termine)

Im Kursverlauf wird entschieden, ob noch ein 5. Buch gelesen und besprochen wird.

**2105K2 | Heepen**

**Britta Schatz**

Mi, 27.09.23, 17:00 - 18:30 Uhr

Mi, 04.10.23, 17:00 - 18:30 Uhr

Mi, 25.10.23, 17:00 - 18:30 Uhr

Mi, 15.11.23, 17:00 - 18:30 Uhr

Mi, 03.01.24, 17:00 - 18:30 Uhr

Mi, 31.01.24, 17:00 - 18:30 Uhr

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,

Heeper Str. 442

Entgelt: 64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

### Literaturgespräche - ein Spaziergang durch Werke Arthur Schnitzlers

In diesem Kurs lernen die Kursteilnehmenden den österreichischen Autor Arthur Schnitzler, Mitglied der Künstlervereinigung „Wiener Moderne“, anhand seiner Texte kennen. Auszüge der Werke wie Anatol, Fräulein Else, Leutnant Gustl, Dr. Bernhadi, Reigen oder Der grüne Kakadu werden den Teilnehmenden nahegebracht. Dabei soll die Vielfalt der vorgestellten (meist kürzeren, dramatischen) Stücke zum Weiterlesen anregen. Der Kurs bietet einen ästhetischen Raum der literarischen Bereicherung, fernab der Alltagsorgen.

**2108K1 | Brackwede**

**Heinrich Maybaum**

Do, 19.10.23 bis Do, 16.11.23

18:00 - 20:00 Uhr | 5 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage, Cheruskerstr. 1

Entgelt: 52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

### Literaturgespräche am Nachmittag

*In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof*

In diesem Kurs, der sich an Frauen richtet, soll die Freude am Lesen sowie der Erfahrungsaustausch über das Gelesene im Vordergrund stehen. Es werden überwiegend Werke zeitgenössischer Autorinnen und Autoren aus dem In- und Ausland gelesen und besprochen. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung besondere Berücksichtigung finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch. Die Lektüre für das Semester wird im Vorfeld festgelegt und liegt zu Semesterbeginn vor. Neuinteressierte sind Willkommen und können sich bei Fragen vorab an die vhs oder die Dozentin wenden.

**♀ 2109K8F | Mitte**

**Claudia Niederhaus**

Di, 12.09.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 26.09.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 17.10.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 31.10.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 14.11.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 28.11.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 12.12.23, 15:00 - 16:30 Uhr

Di, 09.01.24, 15:00 - 16:30 Uhr

Begegnungszentrum Bültmannshof, gr. Saal (Bethel. regional), Jakob-Kaiser Str. 2

Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 34,00 €

### Über Bücher reden

*Literaturgesprächskreis in Kooperation mit der Stadtbibliothek*

Warum lesen wir? Was lesen wir? Was ist ein gutes Buch? Und was ein schlechtes? Ist Literatur ein Zufluchtsort? Oder eine andere Realität? Weshalb vertiefen wir uns in fiktive Geschichten? Lesen alle dasselbe Buch, wenn sie dasselbe Buch lesen? Was hat Lesen mit Leben zu tun, mit Lebenserfahrung und -wahrnehmung?

Wer Interesse an all diesen Fragen hat, Antworten oder vielleicht noch viel mehr weitere Fragen zum Thema „Bücher lesen“, ist in diesem Kurs richtig. Wir werden uns im

Gespräch über gemeinsame Lektüren den Grundfragen des Literaturbegriffes nähern und wertschätzend über Bücher diskutieren.

Als erste gemeinsame Lektüre werden wir uns Carol Rifka Brunts Debütroman „Sag den Wölfen, ich bin zuhause“ vornehmen, die weitere Lektüre werden wir gemeinsam besprechen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch.

Die Bielefelder Autorin Antje Doßmann war langjährige Mitarbeiterin der NW, bevor sie sich 2020 entschloss, dem literarischen Schreiben sowie dessen Vermittlung mehr Raum zu geben.

**2112K8 | Mitte**

**Antje Doßmann**

Di, 19.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 10.10.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 24.10.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 07.11.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 21.11.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 05.12.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 19.12.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 09.01.24, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 23.01.24, 18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbibliothek, Seminarraum des

Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

### Begleitprogramm Literaturtage

*Literaturentdeckungsreise in Kooperation mit der Stadtbibliothek*

Die Literaturtage Bielefeld sind im Kulturleben der Region fest verankert und haben sich über die Jahre ein großes Renommee erworben. Im direkten Anschluss an die Frankfurter Buchmesse kommt in die Stadtbibliothek zur Vorstellung des neuesten Buches, wer Rang und Namen hat in der Welt der Literatur. Unvergessen der Auftritt, den die frisch gekürte Nobelpreisträgerin Olga Tokarczuk dort im Herbst 2019 hatte. Erstmals wollen wir die Literaturtage in diesem Jahr mit einem Extra-Kurs begleiten. Die Einführung findet am 21.09.23 statt. Die weiteren Termine werden spätestens dann bekannt gegeben. Neben der gezielten Vorbereitung auf einzelne Lesungen im unmittelbaren Vorfeld der Veranstaltung sind auch Blicke hinter die Kulissen und Gespräche mit Verantwortlichen der Literaturtage geplant. Die Bielefelder Autorin Antje Doßmann, die auch Lesungen bei den Literaturtagen moderiert, war langjährige Mitarbeiterin der NW, bevor sie sich 2020 entschloss, dem literarischen Schreiben sowie dessen Vermittlung mehr Raum zu geben.

**2113K8 | Mitte**

**Antje Doßmann**

Do, 21.09.23

19:30 - 21:00 Uhr | 4 Termine

Stadtbibliothek, Seminarraum des

Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 20,00 €

### Literaturbegegnung zum Wochenstart

*Familiengeschichten*

Lass dich zum Lesen anregen! Dieses Seminar möchte dir Bücher rund um das Thema „Familiengeschichten“ näherbringen, die du sonst vielleicht nicht lesen würdest. Wie



spannend, mit anderen zu erforschen, was sie im Lesen empfunden und besonders gemocht haben. Das gemeinsame Gespräch über Literatur ist das zentrale Element jedes Termins. Darum darfst du dich eifrig beteiligen und bringst vielleicht deine Lieblingspassage den anderen näher. Sicherlich werden wir erleben, dass Texte ganz unterschiedlich verstanden und aufgefasst werden. Wenn wir darüber in ein wohlwollendes Gespräch kommen, geben wir uns die Möglichkeit, ein Buch umfassender zu verstehen. An jedem Abend widmen wir uns einem Buch, wir besprechen folgende Bücher:

„Hanne - Die Leute gucken schon“. Zweiter Band aus der Mütter-Trilogie von Felicitas Fuchs.

„Lo und Lu“ von Hanns-Josef Ortheil

„Vati“ von Monika Helfer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch.

## 2114K8 | Mitte Silke Goldstein

Mo, 23.10.23, 18:15 - 19:45 Uhr  
Mo, 06.11.23, 18:15 - 19:45 Uhr  
Mo, 20.11.23, 18:15 - 19:45 Uhr  
Mo, 04.12.23, 18:15 - 19:45 Uhr  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

## Zwischen Philosophie und Profanem

### Ein Gesprächskreis - nicht nur - für Seniorinnen und Senioren

Sie haben viel erlebt! Lassen Sie uns darüber sprechen. Im Alltag zwischen Einkauf, Abwasch und der Organisation von Terminen und Arztbesuchen, bleiben die spannenden Erlebnisse oft im Hintergrund. Natürlich zählt immer der Augenblick, aber manchmal möchten wir auch besondere Erlebnisse weitergeben. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu. Wir nutzen verschiedene Techniken wie Kurzgeschichten, Musik, Bilder, Gerüche, um vergangene Erinnerungen oder Erlebnisse wieder ins Bewusstsein zu holen, und tauschen uns darüber aus. Jede und jeder darf beitragen, was sie oder er möchte. Darüber kommen wir ins Gespräch. Es wird sicherlich ein spannender Austausch, der manch eine Überraschung bereit hält.

## 2116K8S | Mitte Malte Strathmeier

Di, 05.09.23 bis Di, 26.09.23  
10:30 - 12:00 Uhr | 4 Termine  
Seniorenresidenz, Carré am Niederwall  
Brunnenstr. 4

Entgelt: 40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

## Kreatives Schreiben

### Kreatives Schreiben

Wie entstehen Bilder im Leserkopf? Wie berühren Texte die Emotionen der Leserinnen und Leser? Wie entsteht ein Schreibfluss? Warum ist Routine wichtig? Warum erzählen kleine Details große Geschichten? Warum ist rennen schneller als gehen? Kennen Sie Vampir-Verben? Entziehen sie einem Text das Blut? Was liefert den Strom? Warum ist eine Kurzgeschichte ein fragiles Gebäude? Und warum ist die Überarbeitung eines Textes

das Schönste am Schreiben? Am Anfang steht das Wort. Gemeinsam schreiben wir die Antworten in Kurzgeschichten, Betrachtungen, Gedanken... Sie erhalten Anregung, Impulse, Textaufgaben, Feedback... Neugierig? Dann sind Sie buchstäblich eingeladen.

### Bitte Papier und Stift mitbringen.

## 2144K8 | Mitte Bernhard Horres

Mo, 16.10.23 bis Mo, 04.12.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 8 Termine  
Gymnasium am Waldhof; Raum 10  
Waldhof 8 (Zugang über Schulhof)

Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

## Schreiben im Café

### WORTE können KINO

Wie erzeuge ich beim Leser Kopfkino? Wie erreiche ich eine tiefere Gefühlsebene? Wenn Sie gerne schreiben und erfahren möchten, wie Ihre Texte auf die Leserin oder den Leser wirken, dann sind Sie herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns, den Dingen auf den Grund zu gehen. Mit Begeisterung lernen Sie Texte vor Ort und Zuhause zu entwerfen. Gutes Schreibpapier und Ihr Lieblingsstift sind ideale Voraussetzungen.

### Bitte Papier und Stift mitbringen.

## 2147K6 | Jöllenberg Bernhard Horres

Mi, 18.10.23 bis Mi, 13.12.23  
15:30 - 17:45 Uhr | 8 Termine  
Bauernhaus Café Nostalgie  
Amtsstraße 22, 33739 Bielefeld

Entgelt: 104,00 € / ermäßigt: 58,00 €

## Romanwerkstatt

Träumen Sie von Ihrem eigenen Roman? In diesem Kurs kommen Sie diesem Traum ein Stückchen näher. Wir sprechen über Genres und den Zauber leerer Seiten. Von der Bedeutung des ersten und des letzten Satzes. Wir schreiben Plots, werden Figuren entwickeln, Spannungsbögen entwerfen und erfahren, wie wichtig eine gute Recherche ist. Dazu lesen wir fremde Beispieltexte und kurze Sequenzen eigener Texte.

Schreckgespenster wie „Schreibblockaden“ und „Keine Zeit“ gibt es nicht. Kleine Hausaufgaben und das Vorlesen geben neue Impulse zum Schreiben. Seien Sie gespannt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allein der Wunsch zu schreiben zählt.

## 2150K4 | Senne Susanne Slomka

Mo, 21.08.23 bis Mo, 18.09.23  
19:00 - 20:30 Uhr | 5 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

## Lebenserinnerungen aufschreiben

### Autobiografisches Schreiben

Lebenserinnerungen aufzuschreiben, bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Wir nutzen verschiedene Inspirationen, um ins Erinnern zu kommen und Du bekommst einen Überblick, wie Du Deine Autobiografie aufbauen kannst. Außerdem lernen wir verschiedene Erzähltechni-

ken kennen. Bei jedem werden eigene Bilder und Gefühle wach, die wir in einer gemeinsamen Schreibzeit zu Papier bringen und anschließend vorlesen. Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, ob er seinen spontanen Text mit der Gruppe teilen möchte. Dieser Kurs verbindet das autobiografische Schreiben mit dem aktiven Austausch über erlebte Situationen. Auch schwierige Lebenszeiten dürfen zum Ausdruck kommen und werden in der Gruppe mit Wohlwollen aufgenommen. So bekommen Lebenserfahrungen Gewicht und finden ein Gegenüber. Es ist selbstverständlich, dass die geteilten Inhalte in der Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jeder ist willkommen.

### Bitte mitbringen: Schreibutensilien

## 2155K8 | Mitte Silke Goldstein

Mo, 16.10.23, 17:30 - 19:30 Uhr  
Mo, 30.10.23, 17:30 - 19:30 Uhr  
Mo, 13.11.23, 17:30 - 19:30 Uhr  
Mo, 27.11.23, 17:30 - 19:30 Uhr  
Mo, 11.12.23, 17:30 - 19:30 Uhr  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

## „Der Sommer war sehr groß...“

### Herbstzeit ist Schreibzeit! Kreative Schreibwerkstatt

Zum Thema „Spätsommer und Herbst“ werden wir mithilfe der bewährten Mittel und Methoden des kreativen Schreibens nach u.a. Julia Cameron und Gabriele Rico verschiedene Zugänge zur eigenen inneren Themenvielfalt suchen (und finden), mit der Sprache spielen, verschiedene literarische Formen kennenlernen und selbst ausprobieren. Dabei werden wir uns beherzt ein Beispiel an bedeutenden Dichterinnen und Dichtern nehmen, uns aber auch von der jahreszeitlichen Stimmung inspirieren lassen.

Der Austausch findet im geschützten Raum statt. Der Kurs wendet sich an alle, die Lust am Schreiben haben, auf der Suche nach neuen Impulsen sind und sich in der Gruppe austauschen möchten.

Die Bielefelder Autorin Antje Doßmann war langjährige Mitarbeiterin der NW, bevor sie sich 2020 entschloss, dem literarischen Schreiben sowie dessen Vermittlung mehr Raum zu geben.

### Bitte mitbringen: Wer mag, kann zum ersten Treffen neben Papier und Stift gerne ein Herbst-Seligkeitsding mitbringen (Nuss, Kastanie, Blatt, Apfel o.ä.).

## 2157K8 | Mitte Antje Doßmann

Do, 21.09.23 bis Do, 02.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
Stadtbibliothek, Seminarraum des  
Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

Entgelt: 40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

## Schreib-Werkstatt

Schreiben, um des Schreibens Willen. In erster Linie soll Schreiben Spaß machen. Der Bewusstseinsstrom, der auf Papier gebracht wird oder auch das automatische oder auch assoziative Schreiben, bringt außerdem so manch einen spannenden Gedanken



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

oder unbewussten Impuls ans Tageslicht. Schreiben bringt dich in Kontakt, in Resonanz mit dir selbst. In der Schreib-Werkstatt versuchen wir unterschiedliche Techniken. Wir schreiben zu Bildern, Musik, Geräuschen und vielleicht auch gemeinsam. Wir nutzen vorhandene Texte und schreiben sie weiter oder lassen uns von Twitter oder Facebook inspirieren. Am Ende haben wir Blindtexte, Gedichte, Erzählungen, Parabeln vielleicht auch einfach ein bisschen Kauderwelsch oder Chaos. Auf jeden Fall sehr viel Selbst-Geschriebenes. Dabei erlauben wir uns weder innere noch äußere Zensur. Im Gegenteil, Schreiben kann jeder und ihr braucht keine Vorkenntnisse. Alles was ihr mitbringen müsst, ist Neugier, Lust auf Schreiben, Papier und Schreibzeug.

**2158K8 | Mitte**

**Malte Strathmeier**

Fr, 20.10.23, 09:30 - 11:00 Uhr

Fr, 27.10.23, 09:30 - 11:00 Uhr

Fr, 03.11.23, 09:30 - 11:00 Uhr

Fr, 10.11.23, 09:30 - 11:00 Uhr

Fr, 17.11.23, 09:30 - 11:00 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 42,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

## Online Kurse

### Kreatives Schreiben - Online

#### *Rückblick und Ausblick*

Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour. Im Fokus steht du als Person und darfst dich schreibend erkunden. Welchen Weg bist du gegangen, was ist dir begegnet? Bestimmt hast du Herausforderungen gemeistert und Erlebnisse, auf die du dankbar oder stolz zurückblickst. So bist du zu der Person geworden, die du jetzt bist. Und morgen wirst du schon wieder anders sein. Aber wie möchtest du sein? Was möchtest du leben? Jeder Abend widmet sich einem Zeitabschnitt und bildet eine in sich geschlossene Einheit. Eine kreative Übung bereitet die anschließende längere Schreibzeit vor. Die entstehenden Geschichten dürfen vorgelesen werden und sind Basis für ein inspirierendes Gespräch in der Kleingruppe. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Offenheit und die Lust, das kreative autobiografische Schreiben kennenzulernen, sind beste Voraussetzungen.

**Bitte mitbringen: Schreibutensilien.**

**2159K8 | Mitte**

**Silke Goldstein**

Fr, 24.11.23, 18:00 - 20:00 Uhr

Fr, 01.12.23, 18:00 - 20:00 Uhr

Fr, 08.12.23, 18:00 - 20:00 Uhr

@home

**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

### Kreatives Schreiben - Online

#### *Zwischen den Jahren - Raunächte*

Das Teilen von Geschichten ist seit jeher Brauch in der dunkelsten Zeit des Jahres. So wie die Menschen früher gemeinsam am Feuer saßen und erzählten oder Märchen und Sagen vorlasen, möchten wir gemeinsam eigene Geschichten schreiben und teilen. Wir nehmen die besondere Stimmung auf und schreiben entlang der Raunächte. Die Inspirationen werden dich in die Bedeutung und Herkunft unserer heutigen Weih-

nachtstradition leiten. Dieses Seminar lebt vom Vorlesen und Austausch. Wir schreiben gemeinsam einen längeren Text, der vorgelesen werden darf und Basis für einen anschließenden freien Austausch wird.

**Bitte mitbringen: Schreibutensilien.**

**2160K8 | Mitte**

**Silke Goldstein**

Fr, 29.12.23, 18:00 - 20:00 Uhr

Fr, 05.01.24, 18:00 - 20:00 Uhr

@home

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

## Kreatives Schreiben am Wochenende

### Momentaufnahme

#### *Intuitives kreatives Schreiben von Kurztexten*

Wir richten den Fokus auf das Jetzt: Mitten ins Geschehen, den Moment einfangen, wenn du das ausprobieren möchtest, bist du hier genau richtig. Mit kreativen Übungen besänftigen wir den inneren Zensor und gehen in den Schreibprozess. Es ist alles erlaubt. Poesie und Lyrik stehen hier neben Fantasy und Prosa. Lass dich überraschen, was deine Fantasie dich zu Papier bringen lässt. Mit Leichtigkeit entdeckst du, wie es ist, alle Sinne ins Schreiben einzubeziehen. Du wirst Kurztexte verfassen, die dich einladen, weiter zu schreiben. Wer möchte, liest seine Texte in der Gruppe vor. Vorkenntnisse im kreativen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jede und jeder ist willkommen.

**Bitte mitbringen: Verpflegung, Schreibutensilien.**

**2162W8 | Mitte**

**Silke Goldstein**

Sa, 16.09.23, 10:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 15,00 €**

### Lebenslinien

#### *Autobiografisches Schreiben am Wochenende*

Die Geschichte deines Lebens kann niemand so erzählen wie du selbst. An diesem Wochenende gehen wir auf Forschungsreise. Du darfst deine Glücksmomente leuchten lassen oder an der Stelle noch einmal innehalten, wo du einst gestolpert bist. Dein ganz individueller Weg hat dich zu der Person werden lassen, die du heute bist. Du bist eingeladen, deine Texte vorzutragen und der eigenen Geschichte damit ein besonderes Gewicht zu verleihen. Das Teilen der persönlichen Erlebnisse ist sowohl im Vorlesen als auch im Zuhören sehr inspirierend. Vorkenntnisse im kreativen oder autobiografischen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jede und jeder ist willkommen.

**Bitte mitbringen: Verpflegung, Schreibutensilien.**

**2164W8 | Mitte**

**Silke Goldstein**

Wochenendseminar

Sa, 20.01.24, 11:00 - 16:00 Uhr

So, 21.01.24, 11:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Schreibwerkstatt Kinderbuch mit dem Kinderbuchautor Jörg Wolfradt

### *Wochenend-Intensiv-Workshop*

Sie haben Lust, für ein junges Publikum zu schreiben? Dann sind Sie hier richtig. Ob Kinderbuch, Geschichten für Kinder oder Jugendliche, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich rund um das Genre „Kinderbuch“ auszutauschen. Im Mittelpunkt steht die Umsetzung Ihrer bereits vorliegenden konkreten Idee oder ein erster Textentwurf in eine funktionierende Handlung. Wir beschäftigen uns aber auch mit der Entwicklung stimmiger Figuren und Dialoge. Es geht insgesamt darum, wie man eine Geschichte spannend und unterhaltsam zugleich erzählt. Diejenigen, die schon vor Kursbeginn etwas zu Papier gebracht haben, können am Samstagabend den Anfang Ihres Textprojekts (max. 3.000 Zeichen inkl. Leerzeichen) einreichen. Sie erhalten dann im Laufe des Sonntags ein individuelles Feedback des Dozenten. Eine Lese- und Korrekturpauschale ist in der Gebühr inbegriffen.

**2165W8 | Mitte**

**Jörg Wolfradt**

Sa, 16.09.23, 10:00 - 16:30 Uhr

So, 17.09.23, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 87,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Schreibwerkstatt: Symbol Tür

Wir benutzen sie täglich, widmen ihr wohl nur dann Aufmerksamkeit, wenn sie quietscht, klemmt oder besonders schön ist: die Tür. Eine offene Tür ermöglicht z.B. Eingang, Ausgang, Nähe; stehst du vor verschlossenen Türen, können wir uns gebremst, abgelehnt und ausgeschlossen fühlen.

Die Tür ist ein Alltagsphänomen UND ein Symbol mit Tiefgang. Worin dieser besteht, können Sie im Schreiben erforschen. Welche Türerfahrungen, gute wie schlechte, kommen Ihnen in den Sinn? Welche Türen haben Sie ein für allemal hinter sich zugemacht und sind idealerweise darüber erleichtert? Gibt es Türen, die Sie gerne (noch) öffnen würden? Können Sie sich für Kirchenportale begeistern? Sie wählen, was sie reizt. Außerdem hören Sie eine Türgeschichte und können zu Türbildern schreiben. Die bewährten Impulse des kreativ-biografischen Schreibens werden Sie - so gut wie garantiert - in Schreibfluss bringen. All das in wertschätzender Atmosphäre ohne Textkritik. Eine Werkstatt für alle, die durch die Beschäftigung mit einem Symbol sich und die Welt tiefer verstehen möchten. Schreibend können sich Türen öffnen!

Martin Kuske ist Märchenerzähler, Germanist und Schreibwerkstätten-Leiter.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, feste Schreibunterlage.**

**2166T8 | Mitte**

**Martin Kuske**

Sa, 04.11.23

10:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 17,00 €**



## Schreiben kann man lernen!

### Einführung ins kreative Schreiben

Sie haben immer schon geschrieben und/oder möchten sich nun grundlegender mit dem literarischen Schreiben beschäftigen? Sie fragen sich, wie Sie zu geeigneten Ideen für Geschichten kommen? Sie möchten wissen, wie man eine Geschichte so strukturiert, dass sie spannend und unterhaltsam ist? Sie wollen sich das Handwerkszeug des kreativen Schreibens aneignen? Dann sind Sie hier richtig, denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man erlernen.

Jörg Wolfradt ist Literaturwissenschaftler und -pädagoge sowie Lektor im Bereich Kinderbuch/Belletristik. Er hat für verschiedene Verlage lektoriert und als Autor zahlreiche Bücher, Hörspiele und Theaterstücke veröffentlicht.

### 2168W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 20.01.24, 10:00 - 18:00 Uhr  
So, 21.01.24, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

Entgelt: 86,00 € / ermäßigt: 49,00 €

### Kreative Gedichtwerkstatt

Du möchtest Gedichte schreiben, findest jedoch nicht die richtigen Worte? Vielleicht stehen sie bereits in einer alten Zeitschrift oder einem schönen Magazin, das zum Wegwerfen viel zu schade ist. Bring gerne mit, was dir gefällt und lass dich überraschen, auf welchem Wege dir die Worte für kurze Texte und Gedichtformen begegnen. Die Anleitungen sind voll Leichtigkeit und Überraschungen und führen dich wie von selbst zum ersten Haiku. Du lernst weitere kreative und meditative Gedichtformen kennen. Aufgeklebt auf schönen Hintergründen entstehen kleine Kunstwerke, die sich auch als Weihnachtsgeschenk eignen. Die Übungen sind einfach umsetzbar und können das Tagebuchschreiben oder Creative Journaling ergänzen. Gerne darfst du eigene Magazine und Materialien mitbringen. Die Dozentin stellt eine Auswahl an Material zur Verfügung, das gegen eine Materialkostenpauschale von 5,00 € genutzt werden kann. Mit diesem Kurs leisten wir einen Beitrag zum Upcycling, verwerten aussortierte Druckwerke und lassen sie zu Unikaten werden.

**Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Schere, Klebstoff, Pappe für den Hintergrund, alte Zeitschriften).**

### 2170K8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 21.10.23  
12:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

Entgelt: 25,00 € / ermäßigt: 15,00 €

## Achtsam Schreiben

### Achtsam Schreiben

Frei nach dem Bonmot von Karl Valentin „Heute mache ich mir eine Freude, heute besuche ich mich selbst“ lädt der Kurs ein zum achtsamen Schreiben. Egal ob gesund oder krank, traurig oder fröhlich, suchend oder findend - der Kurs richtet sich an alle, die sich schreibend begleiten und dem Leben achtsam begegnen möchten. Wir erproben verschiedene Formen

des Schreibens, experimentieren mit Verdichtung und lautem und leisem Lesen der eigenen Texte und entdecken gemeinsam, wie das Schreiben neue Räume der Wahrnehmung eröffnet.

Swantje Lahm arbeitet seit 2002 im Schreiblabor der Universität Bielefeld. Ihr Leitsatz ist: „Schreiben ist Planung. Schreiben ist Improvisation.“ Zwischen diesen beiden Polen bewegt sie sich auch selbst - lehrend und schreibend.

### 2180K8 | Mitte

Swantje Lahm

Di, 05.09.23 bis Di, 17.10.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
Gymnasium am Waldhof; Kunstraum (DG)

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

### 2181K8 | Mitte

Swantje Lahm

Di, 08.11.23 bis Di, 05.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
Gymnasium am Waldhof; Kunstraum (DG)

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

## Theater, Kleinkunst und Spiel

### Wackelpeter

#### Kinderkulturfest Wackelpeter

Ein Riesenspaß wartet am letzten Wochenende der NRW-Sommerferien auf Klein und Groß: Der Wackelpeter lädt ein zum weit und breit größten eintägigen Kinder- und Familienkulturfest unter freiem Himmel im weitläufigen Ravensberger Park. Dank engagierter Partnerinnen und Partner wie auch der VHS Bielefeld stellen das Kulturamt und Radio Bielefeld jedes Jahr ein umfangreiches, spannendes und kostenfreies Kulturprogramm für die ganze Familie auf die Beine. Künstlerinnen und Künstler von nah und fern begeistern mit tollen Mitmach-Aktionen, Akrobatik, Clowns und Walk-Acts, Live-Musik und Theaterbühnen. Ziel und Motivation aller Beteiligten, Unterstützerinnen und Unterstützer und der großen Künstlerinnen und Künstler ist es, den Familien zusammen einen unbeschwernten Tag zu schenken, Stunden zum Mitmachen, (Be-)Staunen und Genießen. Die VHS Bielefeld ist mit kreativen Aktionen aus dem Kursgeschehen rund ums Thema Upcycling mit Papier / Origami vor Ort und verteilt ihr neues Programm.

### 2202E8 | Mitte

So, 06.08.23, 11:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
Ravensberger Park

entgeltfrei

## Spielwelt

### Spielwelt in Bielefeld 23

In Zusammenarbeit mit dem Verein Spielwiese e.V.

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, etwas Licht in den undurchschaubaren Neuheiten-Dschungel der Spielwelt zu bringen und die schönsten Spiele zu finden. Der gemeinnützige Verein Spielwiese Bielefeld e.V. wird die Besucherinnen und Besucher in die bunte Welt der Spiele führen und begeistern.

Aktuelle Spiele, aber auch Klassiker wie Monopoly oder Catan haben hier ihren Platz. Darüber hinaus werden viele kleine und mittlere Verlage mit eigenen Ständen anwesend sein, die ihre neuen Entwicklungen präsentieren: Juwelen, die in keinem Kaufhaus zu finden sind. Ein antiquarischer Spieleflohmarkt bietet die Chance, ein verschollen geglaubtes Spiel aus der Jugendzeit wiederzufinden oder auch die eigene Spielesammlung für wenig Geld um ein paar schöne Titel aufzustocken. Das weitere Programm auf der ‚Spielwelt‘ ist sehr vielfältig: U.a. finden Verlosungen, Turniere, Schnupperkurse, Mitmach-Angebote und Ausstellungen statt. Informationen hierzu in der lokalen Presse oder unter <https://www.spielwelt-in-bielefeld.de/>. Dort werden auch die aktuellen Eintrittspreise veröffentlicht.

### 2204E8 | Mitte

Verein Spielwiese e.V.

Sa, 11.11.23;  
12.00 bis 19.00 Uhr  
So, 12.11.23;  
11.00 bis 18.00 Uhr  
VHS, Großer Saal, Ravensberger Park 1

Kasse vor Ort

## Clownerie



### Clownspiel

#### Kleine Clownschole für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Der Clown zeigt, was viele Menschen im normalen Leben zu verbergen suchen oder nur gut dosiert zum Ausdruck bringen: Ungeschicklichkeit, Neid, Freude, Ärger, Verlegenheit, Enttäuschung, Sehnsüchte und vieles andere mehr.

Er stürzt sich gerne in die Abenteuer des Alltags und des Lebens und findet sich bald in verwickelten und verzwickten Situationen wieder. An ihnen arbeitet er sich ab, gerät tiefer in sie hinein und übt sich im Scheitern oder findet oft zu unerwarteten, überraschenden Lösungen.

Als Clowns Schüler lernen Sie, Ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und kreativ und vielfältig zum Ausdruck zu bringen. Sie erlernen das Solospiel und Zusammenspiel mit anderen und lassen sich von dem überraschen, was dabei entsteht. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Clownspiels. Sie haben Spaß an der Dynamik und dem Rhythmus des Spiels.

Sie können das Erlernte als Erweiterung Ihres persönlichen Repertoires nutzen oder in beruflichen oder künstlerischen Zusammenhängen einsetzen. Denn das Clownspiel eröffnet eine neue Sicht auf die Welt und die Dinge.

Information

Gesellschaft und Politik

Kultur, Kunst und Gestalten

Gesundheit

Fremdsprachen

Arbeitswelt und Beruf

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Aus dem Kursinhalt:

- Körperausdruck, Gestik, Mimik
- Techniken des Clownspiels
- Szenisches Spiel
- Umgang mit Requisiten
- Clownsprache
- Solo- und Ensemblespiel
- Authentisches Auftreten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe und rote Nasen, wenn vorhanden, mitbringen.**

**2220K8 | Mitte**

**Klaus-Dieter Ciesinski**

Do, 19.10.23, 17:30 - 20:00 Uhr

Do, 26.10.23, 17:30 - 20:00 Uhr

Do, 02.11.23, 17:30 - 20:00 Uhr

Do, 09.11.23, 17:30 - 20:00 Uhr

Do, 16.11.23, 17:30 - 20:00 Uhr

Do, 23.11.23, 17:30 - 20:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Herbst-Workshop Clownspiel „Das kleine Clown ABC“

Humor, authentischer Umgang mit Gefühlen, Ausdrucks- und Konfliktfähigkeit sowie Gelassenheit finden - diese Kompetenzen sind im aktuellen gesellschaftlichen Krisenmodus wichtiger denn je. Der Kurs wendet sich sowohl an fortschreitende Clowns wie mutige Anfängerinnen und Anfänger, die neugierig auf das Erlernen des Clownhandwerks sind. Wie können wir Humor erzeugen und erleben, wenn wir mit Ängsten und Beschränkungen umgehen müssen? Welche Antworten und Spielideen entwickeln sich aus den Prinzipien des Clownspiels? In diesem Kurs wollen wir uns mit der tragisch-komischen Figur des Clowns beschäftigen. Dazu lernen Sie verschiedene Techniken kennen, wie etwa den kreativen Umgang mit Requisiten sowie Körpersprache, Mimik, Gestik und Pantomime. Dabei stehen Spielfreude, Spaß und auch die Lust am Scheitern immer im Vordergrund. Eigene Ideen können mitgebracht werden und es ist Raum für die mögliche Weiterentwicklung mitgebrachter Szenen.

Denn der Clown spiegelt unser Menschsein: unser Eingeständnis, dass das Leben größer ist als wir, unsere tragikomischen Alltagskämpfe und unsere vielfältigen Emotionen. Diese im Augenblick wahrzunehmen und zuzulassen ist ein zentraler Bestandteil des Clownspiels. Energie- und Entspannungsübungen runden den Workshop ab. Nach der kreativen Auszeit können wir gestärkt in den Alltag starten.

**Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen, rote Nasen, falls vorhanden, sowie Verpflegung.**

**2225W3 | Sennestadt**

**Klaus-Dieter Ciesinski**

Sa, 16.09.23, 14:00 - 18:30 Uhr

So, 17.09.23, 12:00 - 16:30 Uhr

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen, rote Nasen, falls vorhanden, sowie Verpflegung.**

**2226W3 | Sennestadt**

**Klaus-Dieter Ciesinski**

Sa, 11.11.23, 14:00 - 18:30 Uhr

So, 12.11.23, 12:00 - 16:30 Uhr

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

## Clownspiel Neujahr

**Kleine Clownschule für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene**

Der Clown zeigt, was viele Menschen im normalen Leben zu verbergen suchen oder nur gut dosiert zum Ausdruck bringen: Ungeschicklichkeit, Neid, Freude, Ärger, Verlegenheit, Enttäuschung, Sehnsüchte und vieles andere mehr.

Er stürzt sich gerne in die Abenteuer des Alltags und des Lebens und findet sich bald in verwickelten und verzwickten Situationen wieder. An ihnen arbeitet er sich ab, gerät tiefer in sie hinein und übt sich im Scheitern oder findet oft zu unerwarteten, überraschenden Lösungen.

Als Clowns Schüler lernen Sie, Ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und kreativ und vielfältig zum Ausdruck zu bringen. Sie erlernen das Solospiel und Zusammenspiel mit anderen und lassen sich von dem überraschen, was dabei entsteht. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Clownspiels. Sie haben Spaß an der Dynamik und dem Rhythmus des Spiels.

Sie können das Erlernte als Erweiterung Ihres persönlichen Repertoires nutzen oder in beruflichen oder künstlerischen Zusammenhängen einsetzen. Denn das Clownspiel eröffnet eine neue Sicht auf die Welt und die Dinge.

Aus dem Kursinhalt:

- Körperausdruck, Gestik, Mimik
- Techniken des Clownspiels
- Szenisches Spiel
- Umgang mit Requisiten
- Clownsprache
- Solo- und Ensemblespiel
- Authentisches Auftreten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe und rote Nasen, wenn vorhanden, mitbringen.**

**2228K8 | Mitte**

**Klaus-Dieter Ciesinski**

Di, 02.01.24, 18:00 - 20:30 Uhr

Do, 04.01.24, 18:00 - 20:30 Uhr

Di, 09.01.24, 18:00 - 20:30 Uhr

Do, 11.01.24, 18:00 - 20:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Jonglieren

### Achtsam Jonglieren am Vormittag

Jonglieren ist eine ganzheitliche Körperkunst zwischen Kultur, Gesundheitsprävention, Zirkus und Achtsamkeitstraining. Es hat überaus positive Wirkungen sowohl auf den Körper als auch auf den Geist und die Seele. Es verschaltet ideal beide Gehirnhälften und schult dadurch Konzentration, Koordination, Gleichgewicht und die Motorik. Darüber hinaus macht es von Anfang an sehr viel Spaß, hält viele Erfolgserlebnisse bereit und dient durch die ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen auch der Entspannung. Ein idealer Start ins Wochenende. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, Verpflegung (vor allem Getränk), falls vorhanden Jonglage-Utensilien**

**2250K8 | Mitte**

**Malte Strathmeier**

Fr, 22.09.23 bis Fr, 03.11.23

11:15 - 12:15 Uhr | 5 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

### Jonglier-Workshop

**für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene**

Jonglieren macht Spaß. Das ist natürlich das Wichtigste. Aber wer jongliert, kann, oder besser muss seinen Kopf ausschalten. Daher ist es eine perfekte Entspannungsübung, vergleichbar mit Meditation. Es trainiert Körper und Geist gleichermaßen: Wer mit zwei, drei oder mehr Bällen jongliert, schult seine Hand-Auge-Koordination, verbessert sein peripheres Sehen, fördert sein räumliches Vorstellungsvermögen und stärkt durch Mikrobewegungen seinen gesamten Körper. Jonglieren hilft auch bei der Ausprägung von Frustrationstoleranz, und allein durch die Körperhaltung beugt es depressiven Verstimmungen vor. Ob Keulen, Tücher oder Bälle: Jonglieren lernen kann jeder. Es braucht nur etwas Geduld und Durchhaltevermögen. In kleinen Schritten zeigt der Kursleiter den Weg zu drei Bällen. Er stellt sich auf das Lerntempo jeder einzelnen ein und kann Ihnen auch erste Tricks mit drei oder vier Bällen beibringen.

**Sportkleidung, Verpflegung (vor allem Getränk), falls vorhanden Jonglage-Utensilien**

**2252W8 | Mitte**

**Malte Strathmeier**

So, 03.09.23, 10:30 - 12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 15,00 € / keine Ermäßigung**

## Spiel

### Schach - Einstiegskurs

**vom Anfängerin und Anfänger bis zum Fortgeschrittenen**

**In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof**

In diesem Kurs sind alle diejenigen herzlich willkommen, die das interessante und viel-





fältige Spiel der Könige näher kennen lernen möchten. Hier geht es nicht um den Sieg in einer Schachpartie, sondern in erster Linie um das Erlernen bestimmter Techniken und Taktiken, den gegenseitigen Austausch von Ideen und um die Erweiterung des eigenen Schachverständnisses. Verbessern Sie spielerisch Ihre Konzentrationsfähigkeit, entwickeln Sie Ihr logisches und kreatives Potential oder entdecken Sie Momente der Muße und Ruhe in einem der interessantesten Gesellschaftsspiele.

## 2261K8 | Mitte Peer Wichard

Mi, 18.10.23 bis Mi, 29.11.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 6 Termine  
Begegnungszentrum Bültmannshof,  
TGA Groß, (Bethel. regional),  
Jakob-Kaiser Str. 2

Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 16,00 €



## Billard - Einführungskurs

### Einstieg in das Billardspiel

Alle wichtigen Grundlagen des Billardspiels werden vorgestellt und vermittelt: Regeln, Haltung, Auftreff-/ Zielpunkte, Effetspiel, Taktik und die unterschiedlichen Varianten im Billard werden auf spielerische Weise erlernt. Billard ist sehr vielfältig und bietet altersunabhängig unerschöpfliche Varianten für jeden Interessierten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft. Spielmaterial (Billardqueue) steht zur Verfügung. Der besondere Vorteil in diesem Kurs: Sie können den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit nutzen (bei Anwesenheit eines Vereinsmitgliedes).

Tanja Prunzel ist C-Trainerin im DSC Armينيا Bielefeld.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

## 2272K8 | Mitte Tania Prunzel

Di, 05.09.23 bis Di, 21.11.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 10 Termine  
SchücoArena, Eingang Süd

Entgelt: 83,00 € / ermäßigt: 52,00 €

## Musik

### BigBand

#### BiMusic -

#### die andere Big Band der VHS Bielefeld

Bei BiMusic sind alle Musikerinnen und Musiker willkommen, die Lust auf stilübergreifende Arrangements haben und sich nicht scheuen zu improvisieren. Dabei bedienen wir uns auf jedem Topf: Latin, Bebop, Modern Jazz,

Fusion, Pop und, und, und! Die Musik soll bereichern und erfreuen und wird für jede/n zur unvergesslichen Erfahrung - spätestens dann, wenn wir wieder einmal ein Abschlusskonzert spielen werden. Alle Instrumente, die mit einer grundlegenden bis fortgeschrittenen Technik gespielt werden können, sind erwünscht, besonders Trompete und Posaune. Bitte gebt bei Anmeldung euer Instrument an! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich Willkommen!

Bei Fragen/Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an Lutz Ebmeier: lebmei@me.com.

Instrumente bitte mitbringen.

## 2310K8 | Mitte Lutz Ebmeier

Mi, 30.08.23 bis Mi, 17.01.24  
19:45 - 21:45 Uhr | 15 Termine  
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065  
(Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang  
Apfelstr.

Entgelt: 147,00 € / keine Ermäßigung

## Singen

### Singwerkstatt für Anfängerinnen und Anfänger

#### Einfach und mühelos singen

Gemeinsam wollen wir das Singen in der Gruppe erleben. Singt mit, denn Singen macht glücklich. Mit Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Klangexperimenten erschließen wir unter Anleitung der Sängerin und Gesangspädagogin Catherine Jolles die eigene Stimme. Kanons und ein- bis dreistimmige Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen und Kulturen bilden den Schwerpunkt. Keinerlei Vorerfahrung notwendig, allein die Freude am Singen zählt.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

## 2327K8 | Mitte Catherine Jolles

Mi, 30.08.23 bis Mi, 27.09.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Bitte bequeme Kleidung tragen.

## 2329K8 | Mitte Catherine Jolles

Mi, 08.11.23 bis Mi, 06.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

### Singwerkstatt für Fortgeschrittene

Das gemeinsame Singen in der Gruppe erleben und dabei lernen die eigenen Stimme selbstbewusst zu halten, das ist ein Ziel. Herausbekommen in welcher Stimmlage ich mich am wohlsten fühle, und immer auch mal was Neues ausprobieren, das macht Spaß. Mit Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Klangexperimenten erschließen wir das eigene Singen und entwickeln einen Chorklang. Kanons und ein- bis dreistimmige weltliche Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen und Kulturen bilden den Schwerpunkt. Interessierte sind immer erwünscht.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

## 2330K8 | Mitte Catherine Jolles

Mi, 09.08.23 bis Mi, 31.01.24  
20:15 - 21:45 Uhr | 21 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

### Gut bei Stimme I

#### Gesang für Laiensängerinnen und Laiensänger und ‚Badewannen-Carusos‘

Der Kurs bietet Übungen rund ums Singen. Neben einer Einführung in die Atemtechnik stehen Stimmübungen, verbunden mit praktischer Anwendung. Wer Spaß am Singen hat, kann hier für sich eine technische Grundlage schaffen und gemeinsam mit Gleichgesinnten einfache bis etwas schwierigere Stücke erarbeiten. Wir werden mit Begleitung oder ‚a cappella‘ arbeiten. Wünsche in Bezug auf Stücke oder Stilrichtungen können berücksichtigt werden.

Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind herzlich Willkommen.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

## 2332K8 | Mitte Elke Dohna

Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 13 Termine  
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065  
(Musikbereich), Apfelstr. 210,  
Seiteneingang Apfelstr.

Entgelt: 87,00 € / ermäßigt: 49,00 €

### Gut bei Stimme II

#### Gesang für erfahrene Laiensängerinnen und Laiensänger

Dieser Kurs ist für Leute gedacht, die gewisse Erfahrungen im Gesangsbereich mitbringen, sei es durch den Besuch des Anfängerkurses, durch Mitwirkung in Bands oder Chören, durch Workshops oder Einzelunterricht.

Ziel des Kurses ist die Entwicklung von Stimmqualität und die Entdeckung von Ausdrucksmöglichkeiten. Durch Atem-, Stimm- und Rhythmikübungen wird die Funktion der Stimme in einen ganzkörperlichen Zusammenhang gebracht. Dazu gehören auch Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen. Weiter sollen zwei- bis vierstimmige Chorsätze einstudiert werden. Hierbei werden wir feststellen, wie das Bemühen um Ausdruck unsere Stimme verändert.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

## 2335K8 | Mitte Elke Dohna

Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 13 Termine  
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065  
(Musikbereich), Apfelstr. 210,  
Seiteneingang Apfelstr.

Entgelt: 87,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Wir sind zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

## Chorstudio:

### Gospels und Spirituals

Der Gospelchor ist fester Bestandteil der VHS-Bielefeld Sennestadt. Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen! Aktuell werden insbesondere Männerstimmen gesucht. Wer gerne neu im Gospelchor mitsingen möchte, meldet sich am ersten Kursabend beim Kursleiter. Bei entsprechender Nachfrage wird ein kostenpflichtiges Einstiegsseminar eingerichtet. Weitere Informationen zum Chor finden Sie unter: [www.gospelchorsennestadt.wordpress.com](http://www.gospelchorsennestadt.wordpress.com).

**2340K3 | Sennestadt**  
**Josef Behrens**

Di, 08.08.23 bis Di, 30.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 22 Termine  
Sennestadthaus, Lindemannplatz 3  
Vortragssaal

**Entgelt: 40,00 € / keine Ermäßigung**

## Workshops

### Immer bei Stimme durch Stimmbildung

Gehen Sie aus einer Besprechung häufig stimmüde heraus? Strengt ein langes Telefonat Ihre Stimme an? Gehören Sie zu denjenigen, die bei jeder kleinen Erkältung heiser werden? Werden Sie am Telefon oft schlecht verstanden? Das muss nicht sein. Technik ist alles, und dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen der Sing- und Sprechstimme. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme effektiv und ohne Krafteinsatz immer verlässlich an Ihrer Seite haben. Mit Stimmbildung, Wahrnehmungsschulung, Entspannungstechniken und Humor werden wir uns Ihrer Stimme annehmen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o.ä. und Verpflegung.**

**2340W8 | Mitte**  
**Catherine Jolles**

Sa, 23.09.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 24.09.23, 10:15 - 14:00 Uhr  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

### Stimmbildung für Chorsängerinnen und -sänger

Gehen Sie aus einer Chorprobe häufig stimmüde heraus? Reicht der Atem manches Mal nicht? Oder gehören Sie zu denjenigen, die bei jeder kleinen Erkältung heiser werden? Singen Sie lieber in einer tieferen Stimme, weil die andere einfach zu hoch ist? Kennen sie den Unterschied zwischen Kopf- und Bruststimme? Interessiert es Sie, etwas über die Funktion der Kehlkopfes zu erfahren? Stimmbildung und Wissen können helfen das Singen im Chor zu genießen. Denn Technik ist alles! Sie erfahren an Hand des Lichtenberger Modells, wie Sie Ihre Stimme effektiv und ohne Krafteinsatz immer verlässlich an Ihrer Seite haben können. Mit Stimmübungen, Wahrnehmungsschulung, Entspannungstechniken und Humor werden wir uns Ihrer Stimme annehmen.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, Isomatte o.ä. sowie Verpflegung mitbringen.**

**2342W8 | Mitte**  
**Catherine Jolles**

Fr, 17.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 18.11.23, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 15,00 €**

### Sing mit! Musikalische Zeitreise

Marlene Dietrich und Zarah Leander haben Filmgeschichte geschrieben und wunderbare Melodien hinterlassen, die uns noch heute schnell als Ohrwurm begleiten können. Aber auch Hildegard Knef und die Beatles haben großen Einfluss auf die Musikgeschichte gehabt. Habt ihr Lust, einmal in diese Lieder einzutauchen, sie zu singen, aber auch die Anekdoten und auch den manchmal schwierigen politischen Hintergrund der Lieder zu erfahren? Dann kommt und singt mit! Die erfahrene Dozentin Catherine Jolles unterstützt bei der technischen Umsetzung. Wir begeben uns gemeinsam auf eine musikalische Reise von etwa 50 Jahren Musik und ihrer Kunstschaffenden. Ein Workshop für alle, die Freude am Singen haben.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Verpflegung mitbringen.**

**2345W8 | Mitte**  
**Catherine Jolles**

Sa, 21.10.23  
10:00 - 12:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 13,00 € / ermäßigt: 7,00 €**

### Weihnachtslieder ganz einfach singen

Kennt ihr das? Weihnachten steht vor der Tür - was wäre es doch schön, die stimmungsvollen Lieder zu singen, wenn sie nicht immer so hoch wären oder der Hals so eng würde. Dieses Seminar möchte helfen. Denn mit der richtigen Technik ist auch „Stille Nacht“ (wieder) möglich. Mit der erfahrenen Sängerin und Stimmbildnerin Catherine Jolles könnt ihr euch auf die Weihnachtszeit und deren Lieder einstimmen und euch so neu auf die Weihnachtszeit vorbereiten.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude am Singen zählt.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, Verpflegung und Wasser mitbringen.**

**2352T8 | Mitte**  
**Catherine Jolles**

Sa, 02.12.23  
11:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

### Rhythmusworkshop

„I got Rhythm“ oder „Takti TaTa“

Dieser Workshop richtet sich an alle Neugierigen, die ihr Rhythmusgefühl schulen wollen.

Das können Musikerinnen und Musiker anderer Instrumente oder Sängerinnen und Sänger sein sowie Menschen, die beruflich mit Gruppen zu tun haben (z.B. in der Senioren-, Kinder- oder Jugendarbeit) und natür-

lich Menschen, die einfach neugierig darauf sind, Neues zu erfahren.

Wir beschäftigen uns dabei mit Elementen aus Bodypercussion, Rhythmussprache und Sounds aus Alltagsgegenständen. Wir erlernen Patterns und erfinden eigene Rhythmen. An erster Stelle stehen dabei die Experimentier- und Spielfreude.

Die Kursleiterin ist Musikerin und ausgebildete Theaterpädagogin. Sie studierte Kunst, Musik und Germanistik an der Universität Bielefeld und ist seit 2006 freiberuflich in verschiedenen Projekten tätig.

**2355E8 | Mitte**  
**Ramona Kozma**

Sa, 02.12.23  
10:30 - 13:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 10,00 €**



### Washbrett Workshop

In diesem Workshop für Anfängerinnen und Anfänger vermittelt Wolfgang Voss - Washbrett-Fachmann - die Kunst des Washbrett-Spiels. Im klassischen Jazz und frühen Swing, in Skifflebands und auch im Dixieland, im Blues und in der Country Musik ist das Washboard ein gern benutztes Instrument. Die Musikerinnen und Musiker spielen auf einem klassischem Washbrett mit Holzrahmen und gewelltem Blech oder Louisiana Rubboards, die um den Hals gehängt werden. Traditionell spielt man Washbretter mit Fingerhüten, Löffeln, Gabeln oder auch mit Fingerhut bestückten Handschuhen. Im Kurs werden zunächst einfache rhythmische Übungen auf dem Washbrett vermittelt. Ob Blues, Latin, Jazz, Skiffle oder Pop - es wird gezeigt, wie eine ordentliche percussive Begleitung aussieht. Wir üben auch ungerade Taktarten, wie beispielsweise den 3/4, 5/4 oder 7/8 Takt. Am Ende wird ein 9-minütiges Medley eingeübt. Anhand von Original-Aufnahmen soll das rhythmische Hören intensiviert werden.

Der Dozent ist ein echter Washboard-Fachmann. Er spielt das Instrument in diversen Bands und stellt es in seiner Manufaktur selbst her. In der Kursgebühr sind für die Leihinstrumente, Noten und eine Begleit-CD 10,00 € bereits enthalten.

**Bitte mitbringen: Notenständer (falls vorhanden).**

**2356E8 | Mitte**  
**Wolfgang Voss**

Sa, 04.11.23  
10:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 21,00 €**



## Tanz

### Tanz und Fitness

#### Fit und gesund durch Tanzen

Zu diesem Kurs sind alle, die Freude an rhythmischer Bewegung zu schöner Musik haben, herzlich eingeladen. Sie können sich als Single oder als Paar anmelden. Die Tänze werden in der Gruppe in unterschiedlichen Formationen - Schwerpunkt Round Dance - zu internationaler Musik getanzt. Schritte und Figuren werden von der Tanzleiterin gezeigt und angesagt.

**Bitte Tanzschuhe oder leichte Sportschuhe mitbringen.**

**2402K8S | Mitte**  
**Maria-Luise Herberhold**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 11.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 12 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 80,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

#### Modern Jazz Dance

##### für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Tanzen haben und Modern Jazz Dance einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Die Stunde startet mit unterschiedlichen Aufwärmübungen und am Ende wird mit Tänzerin und Tanzpädagogin Miriam Becher eine Choreographie erarbeitet. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig, allein die Freude an tänzerischer Bewegung zählt! In Kooperation mit Limitless Dance Studio.

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, in der du dich gut bewegen kannst, und eine Wasserflasche.**

**2405K8 | Mitte**  
**Miriam Becher**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 10.11.23  
16:15 - 17:15 Uhr | 8 Termine  
Limitless Dance Studio  
Johannisstraße 36  
33611 Bielefeld

**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, in der du dich gut bewegen kannst und eine Wasserflasche**

**2406K8 | Mitte**  
**Miriam Becher**

Fr, 24.11.23 bis Fr, 12.01.24  
16:15 - 17:15 Uhr | 8 Termine  
Limitless Dance Studio  
Johannisstraße 36  
33611 Bielefeld

**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

#### Offenes Tanzangebot - Mixed Style

Du hast Lust zu tanzen? Bei diesem Tanzangebot sind alle willkommen! Wir lernen jede Woche zu popkultureller Musik kleine Choreografien, für die du keine Vorkenntnisse brauchst. Von Hip Hop über Videoclip bis zu Moombahton - du kannst mitentscheiden, welche tänzerische Richtung wir einschlagen. Bei diesem Mixed-Style-Angebot bleibst du körperlich fit und lernst neue Tanzstile kennen. Der Kurs ist für alle gedacht, die

Spaß am Tanzen haben - egal ob du schon Erfahrung hast oder nicht.

**Sportschuhe, bequeme Kleidung, Wasser**

**2408K3 | Senne**  
**Dila Telkök**

Do, 17.08.23 bis Do, 21.09.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 6 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**Sportschuhe, bequeme Kleidung, Wasser**

**2410K3 | Senne**  
**Dila Telkök**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 8 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 36,00 €**

### Gesellschaftstanz

#### Disco-Fox

Ob auf einer privaten Party, einer Hochzeit, dem Schützenfest oder zu späterer Stunde auf einem festlichen Ball: Wer Disco-Fox tanzen kann, hat mehr vom Abend! Denn Disco-Fox geht (fast) immer, egal, zu welchem Anlass oder zu welcher Musik. In diesem Kurs lernen Sie neben den Grundlagen auch eine Vielzahl von Figuren und Variationen. So erwerben Sie nicht nur Kenntnisse über die grundlegenden Elemente dieses klassischen Tanzes, sondern sind auch für die nächste Feier bestens vorbereitet und können ihr mit Freude entgegen sehen. Bitte paarweise anmelden! Die Gebühr gilt pro Person.

**Möglichst Schuhe mit Ledersohlen (keine Gummisohlen) tragen.**

**2420W4 | Senne**  
**Arwed Adamek**

Sa, 26.08.23, 14:00 - 16:30 Uhr  
So, 27.08.23, 10:00 - 12:30 Uhr  
Senner Gemeinschaftshaus  
Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

**Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

**Möglichst Schuhe mit Ledersohlen (keine Gummisohlen) tragen.**

**2422W4 | Senne**  
**Arwed Adamek**

Sa, 04.11.23, 14:00 - 16:30 Uhr  
So, 05.11.23, 10:00 - 12:30 Uhr  
Senner Gemeinschaftshaus  
Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

**Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

### Internationale Tänze

#### Line Dance - Aufbaukurs plus

##### für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Beim Line Dance tanzen die einzelnen Tänzerinnen und Tänzer in Reihen/Linien vor- und nebeneinander. Diese aus den USA stammende Tanzform ist zu verschiedenen Musikstücken choreografiert. Die Tänze werden in der Gruppe Schritt für Schritt einge-

übt, wiederholt und dann flott nach Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Der Aufbaukurs plus richtet sich an Linedancer, die bereits Kurse im Einführungs- und Aufbaubereich besucht haben.

**Bitte leichte (Sport-) Schuhe (z. B. Sneaker) tragen.**

**2430K7 | Stieghorst**  
**Olga Peters**

Mi, 16.08.23 bis Mi, 13.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 13 Termine  
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,  
Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

**Entgelt: 86,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

#### Line Dance - Aufbaukurs

##### für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Beim Line Dance tanzen die einzelnen Tänzerinnen und Tänzer in Reihen/Linien vor- und nebeneinander. Diese aus den USA stammende Tanzform ist zu verschiedenen Musikstücken choreografiert. Die Tänze werden in der Gruppe Schritt für Schritt eingeübt, wiederholt und dann flott nach Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Der Aufbaukurs richtet sich an Linedancer, die bereits Kurse im Einführungsbereich besucht haben.

**Bitte leichte (Sport-) Schuhe (z. B. Sneaker) tragen.**

**2432K7 | Stieghorst**  
**Olga Peters**

Do, 17.08.23 bis Do, 14.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 14 Termine  
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,  
Haus 3, Forum, Am Wortkamp 3

**Entgelt: 93,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

#### Orientalischer Tanz

##### für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird gezeigt, wie einzelne Körperteile einzeln und unabhängig voneinander bewegt und zu einem lebendigen Ganzen geformt werden. Dabei entsteht ein eigener, freier Tanz. Der Kurs ist für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte bequeme Tanzkleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Tuch für die Hüften mitbringen.**

**♀ 2440K7F | Stieghorst**  
**Evgenija Betz**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 29.11.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 9 Termine  
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,  
Haus 3, 023, BÜK

**Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

#### Orientalischer Tanz

##### für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der orientalische Tanz (Bauchtanz) ist ein sehr weiblicher, ursprünglicher Tanz. Er wird seit Jahrtausenden getanzt und ist zugleich der wahrscheinlich älteste weibliche Tanz der Welt: Anmut, Kraft, Sinnlichkeit, Trauer und Freude - ein Tanz der Liebe und des Lebens.

In diesem Kurs wird gezeigt, wie einzelne Körperteile einzeln und unabhängig voneinander bewegt und zu einem lebendigen



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Ganzen geformt werden. Dabei entsteht ein eigener, freier Tanz. Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte bequeme Tanzkleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Tuch für die Hüften mitbringen.**

**♀ 2442K7F | Stieghorst  
Edda Affeldt**

Do, 17.08.23 bis Do, 02.11.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 10 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,  
Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €



## Hula Hoop

### Hula Hoop - Hoopdance

Wenn du jetzt denkst: Hula-Hoop spielen... „Das habe ich als Kind immer gerne gemacht, schaffe ich jetzt aber nicht mehr“ oder „Ich konnte das noch nie“, dann lies jetzt weiter. Die Hoopdance Trainerinnen von flowelements begleiten dich in kleinen Schritten und zeigen dir gute und abwechslungsreiche Techniken, die über das klassische „um die Hüfte kreisen“ hinausgehen. Es geht darum, deinen Körper bewusst zu spüren und die Berührungspunkte zwischen dir und dem Hula-Hoop immer mehr wahrzunehmen. So kannst du, begleitet von abwechslungsreicher Musik, step by step in die Welt des Hoopdance eintauchen und deinen eigenen Flow finden. Nebenbei werden deine Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Lea und Ines tanzen bereits seit über neun Jahren in und mit dem Hula-Hoop-Reifen. Nachdem sie über Jahre, durch viele verschiedene Workshops und eigene intensive Praxis, die positive Wirkung des Hoopdance selbst erlebt haben, geben sie nun ihre Leidenschaft an andere Interessierte weiter. Wenn du schon einen eigenen Reifen hast, bring ihn gerne mit. Wir haben aber auch für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Hula-Hoops dabei.

**Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung (möglichst eng am Körper anliegend), Decke, eigenen Hula-Hoop (falls vorhanden).**

**2460K8 | Mitte  
Ines Wagner**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 27.11.23  
19:00 - 20:30 Uhr | 9 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

### Hula Hoop - Hoopdance am Vormittag

**Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung (möglichst eng am Körper anliegend), Decke, eigenen Hula-Hoop (falls vorhanden)**

**2462K8 | Mitte  
Lea Voswinkel**

Fr, 22.09.23 bis Fr, 01.12.23  
09:30 - 11:00 Uhr | 9 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

## Hula Hoop - Hoopdance für Eltern & Kinder

### Tanz und Bau

Hula-Hoop verbindet! Hoopdance ist etwas für Kleine und Große und macht auch zusammen super viel Spaß - ob mit Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma oder Opa oder wen du sonst noch gerne mitbringen möchtest. Verbringt einen gemeinsamen spaßigen Tag mit uns. In diesem Workshop lernst du, wie man den Reifen am Bauch halten kann, Wege in und aus dem Reifen und weitere Tricks mit dem Hula-Hoop. Nach einer kleinen Pause bauen und dekorieren wir uns unsere eigenen Reifen, mit bunten Farben oder sogar Glitzer, das Material für einen Reifen kostet 15,00 € und wird vor Ort abgerechnet. Und dann geht's nochmal mit euren eigenen Reifen ans Tanzen. Wir freuen uns auf bewegte Stunden mit euch! Für Kinder ab 8 Jahren mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln etc. Die Kursgebühr gilt pro Paar.

**Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung (möglichst eng am Körper anliegend), Decke.**

**2464K8 | Mitte  
Ines Wagner**

Sa, 16.09.23  
10:00 - 13:30 Uhr | 1 Termine  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

## Handwerkliches Gestalten

### Kalligrafie & Handlettering

#### Kalligrafie - die Kunst der schönen Schrift

##### Lombardische Schmuckbuchstaben

In diesem Kalligrafie-Kurs lernen Sie die „Lombardischen Schmuckbuchstaben“ kennen. Die historischen Formen dieser Schriftart bieten vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Zum Beispiel lassen sich Glückwunschkarten oder Sinnsprüche wunderbar mit Ihrer eigenen Handschrift kombinieren. Wir werden die Buchstaben mit verschiedenen Schreibwerkzeugen und kreativen Arbeitstechniken zeichnen und ausmalen: Bandzugfeder, Fineliner, Tinte, Tusche, Aquarellfarben. Es entstehen phantasievolle Initialen, Schriftzüge oder Schriftbilder mit Ranken und Verzierungen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene.

**Materialliste: Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, Bandzugfeder 1,5 mm / 2 mm, Tusche, wasserfesten Fineliner, weißes Skizzenpapier zum Üben, Buntstifte, 90 g kariertes Block, dünner Pinsel, Tinte, Aquarellfarben, Küchenrolle, Lineal, Wasserglas, Karten zum Beschriften. Kalligraphiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.**

**2501W4 | Senne  
Simone Kirsch**

Sa, 14.10.23, 09:30 - 14:30 Uhr  
So, 15.10.23, 09:30 - 16:00 Uhr  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 35,00 €



### Lindy Hop - Workshop

In unserem Lindy Hop-Workshop können Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesen fröhlichen und schwungvollen Tanz zu Swing Musik erleben. Der Tanz wurde Ende der 20er Jahre von vorwiegend schwarzen Jugendlichen in Harlem kreiert. In den 30er/40er Jahren schwappte der Lindy Hop Tanz nach Europa, wo er immer wieder ein Revival erlebt. Inzwischen gibt es in allen größeren Städten und vielen kleinen Städten eine aktive Lindy Hop Szene. In unserem Workshop werden Grundschrift sowie ein paar einfache Tanzfiguren vermittelt, so dass man sich bei einer Tanzparty (Social genannt) schon auf die Tanzfläche trauen kann.

Eine Anmeldung als Paar ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und Schuhe (Sneakers) werden empfohlen.

Hanne und Bernd Reimann tanzen seit über 10 Jahren mit Leidenschaft diverse Swing-Tänze und verfügen auch über langjährige Erfahrungen als Trainer.

**♀ 2450W8 | Mitte  
Hanne Reimann**

**Bernd Reimann**

Wochenendseminar  
Fr, 29.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 30.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €



© Irene Bloemer

## Handlettering und Schmuckkalligrafie

Schön schreiben zu können ist eine Fähigkeit, die in unserer Zeit verlorengeht und der wir in diesem Kurs wieder Wertschätzung entgegenbringen wollen. Im modernen Handlettering arbeiten wir mit Pinselstiften und Finelinern und bekommen zunächst wieder ein gutes Gefühl für unsere eigene Handschrift. Wir schreiben kurze Texte, Sprüche, Gedichte oder Liedstrophen, fügen zur Dekoration kleine Schmuckelemente aus der Natur oder Schleifen und Banner hinzu und schon entstehen Kunstwerke, die wir gerne bewahren oder verschenken.

Wer möchte, kann auch noch historische Schriften kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie können das vorhandene Material für 3,00 € mitbenutzen.

 **Bitte mitbringen: Pinselstifte, Fineliner, Bleistifte und Skizzenpapier.**

**2505W5 | Dornberg**

**Irene Blömer**

Sa, 21.10.23

10:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube

Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

# echt?!

# echt?!

Mit der **Theater- & KonzertCard** erhalten Sie unglaubliche 50 % Rabatt auf fast alle Veranstaltungen. Sie ist ganzjährig erhältlich und ab dem Kaufdatum ein Jahr gültig.





0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



© Irene Bloemer

## Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie

In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

Als historische Schrift steht diesmal die schön verschnörkelte Englische Schreibschrift im Vordergrund. Es gibt viele Übungsblätter und auch einen Vortrag über die geschichtliche Entwicklung der Schrift. Anschließend gehen wir im modernen Handlettering zu einem freieren Umgang mit den Buchstaben über. Wir dekorieren unsere Texte mit Aquarellfarben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das vorhandene Material kann im Kurs für 3,00 € mitbenutzt werden.

**Sie können mitbringen:** Federhalter, Bandzugfeder 3mm, Tinte, Pinsel, Aquarellfarben und wasserfeste Fineliner.

**2507W8 | Mitte**  
Irene Blömer

Sa, 18.11.23, 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 19.11.23, 10:00 - 15:00 Uhr  
Begegnungszentrum Bültmannshof, Kreativraum, (Bethel. regional), Jakob-Kaiser Str. 2

Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 24,00 €

## Gestalten mit Papier

### Buchbindearbeiten

Das Buchbinden ist in Deutschland eine jahrhundertealte Handwerkskunst, die durch die Aufnahme in das UNESCO Weltkulturerbe geadelt wurde. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Techniken des Buchbindens ein, sowie in das Aufziehen von Bildern. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie verschiedene Buchformate herstellen können, wie etwa Fotoalben, Schreibmappen oder Zettelkästen. Der Kursleiter unterstützt Sie auf Basis seiner jahrelangen Erfahrung und öffnet für Sie die Türen seiner eigenen Buchbinde-Werkstatt.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

**2520T3 | Sennestadt**  
Gerhard Weiß

Sa, 16.09.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3  
32760 Detmold

Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

**2521T3 | Sennestadt**  
Gerhard Weiß

Sa, 21.10.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3  
32760 Detmold

Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

### Hefte binden - Workshop

Ob Einkaufszettel, die To-Do-Liste für Schule und Uni, Gedichtband oder Bullet Journal... mit der Hand schreiben ist nicht aus der Mode. Und damit die Notizen auch wiedergefunden werden, wollen wir zusammen unsere eigenen Hefte binden.

Wir lernen verschiedene Bindungsmöglichkeiten kennen und können Größe und Inhalt der Hefte selbst bestimmen. Wer selbst noch tolles Papier wie zum Beispiel Kalenderblätter, gesammelte Postkarten, Geschenkpapierreste oder Washi-Tape zum Verzieren daheim hat, darf das gerne für sein Heft mitbringen. Auch angefangene Collegenblöcke können in einem Notizheft ein zweites Leben bekommen.

In der Kursgebühr sind 3,00 € für weitere Arbeitsmaterialien enthalten.

**Falls vorhanden:** Kalenderblätter, gesammelte Postkarten, Geschenkpapierreste oder Washi-Tape, Collegenblock

**2522W5 | Dornberg**  
Katharina Haus

Fr, 22.09.23  
16:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube  
Babenhauser Str. 151

Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 16,00 €



### Origami

#### LED-Lichterkette & Zimmerdekorationen aus Papier

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort kommt aus dem Japanischen und steht für „ori“=falten und „kami“=Papier. Nur mit den Händen und einem quadratischem Papier entstehen kunstvolle Faltefiguren. Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen z.B. eine LED-Lichterkette aus Papier, Blumen, Blumensträuße und weitere Zimmerdekorationen an.

Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

**Bitte mitbringen:** Klebestift, Schere, Lineal, Filzstifte, Bleistift und Radiergummi.

**2525K8 | Mitte**  
Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 23.09.23  
10:00 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

### Origami - Tiere aus Papier

für Eltern, Großeltern & Kinder

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort kommt aus dem Japanischen und steht für „ori“=falten und „kami“=Papier. Nur mit den Händen und einem quadratischem Papier entstehen kunstvolle Faltefiguren. Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen allerlei Tiere an: Zum Beispiel Katzen, Hunde, Mäuse, Kühe oder Schweine. Dieser Kurs ist speziell für Eltern und Kinder entwickelt, die gemeinsam die Falte Kunst entdecken möchten. Die Gebühr gilt pro Paar (Elternteil, Kind oder Großeltern, Kind etc.).

Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

**Bitte mitbringen:** Klebestift, Schere, Lineal, Filzstifte, Bleistift und Radiergummi.

**2528K8 | Mitte**  
Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 07.10.23  
10:00 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 18,00 € / keine Ermäßigung

### Origami - Kunstvolles aus Papier

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort kommt aus dem Japanischen und steht für „ori“=falten und „kami“=Papier. Nur mit den Händen und einem quadratischem Papier entstehen kunstvolle Faltefiguren. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen z.B. Tiere, Geschenkboxen, Blumen und geometrische Figuren an. Die Kursleiterin hat in Japan erfolgreich die Prüfung zur Origami-lehrerin abgeschlossen.

Materialgeld in Höhe von etwa 3,00 € wird direkt im Kurs abgerechnet.

**2529W5 | Dornberg**  
Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 25.11.23  
11:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube  
Babenhauser Str. 151

Entgelt: 21,00 € / ermäßigt: 13,00 €

### Origami

#### Weihnachtliche Dekorationen aus Papier

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort kommt aus dem Japanischen und steht für „ori“=falten und „kami“=Papier. Nur mit den Händen und einem quadratischem Papier entstehen kunstvolle Faltefiguren. Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen unter anderem Weihnachtskarten, Tannenbäume, Türkränze und Weihnachtsschmuck aus Papier an.

Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von



etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

**Bitte mitbringen: Klebestift, Schere, Lineal, Filzstifte, Bleistift und Radiergummi.**

**2530K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**

Sa, 02.12.23  
10:00 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 12,00 € / ermäßigt: 6,00 €**

## Weihnachtliches Origami - die japanische Kunst des Papierfaltens

Mit Origami-Modellen lassen sich die Wohnung und der Tannenbaum auf einfache und kreative Weise individuell schmücken. In diesem Anfängerkurs lernen wir die grundlegenden Techniken des traditionellen japanischen Papierfaltens kennen. Gemeinsam basteln wir Sterne und Engel, Nikoläuse und Weihnachtsbaumschmuck bis hin zu Schachteln oder Tiere für eine Krippe.

Materialgeld in Höhe von 3 € ist in der Kursgebühr enthalten.

**2532T1 | Brackwede**  
**Jürgen Adam**

Sa, 25.11.23  
15:00 - 18:30 Uhr | 1 Termin  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 21,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

## Weihnachtliche (Geschenk-) Anhänger

Selbstgemachte Dekoration ist einfach am schönsten, besonders am Weihnachtsbaum oder an Geschenken. Mit Papier, Draht und Naturmaterialien werden die Teilnehmenden ihre eigenen Anhänger gestalten. Die Materialkosten von 3,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: Kleine Drahtschere, schöne Papiere wie z. B. alte Notenblätter, Kalenderblätter, Geschenkpapierreste, Postkarten**

**2536W1 | Brackwede**  
**Katharina Haus**

Fr, 08.12.23  
17:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 19,50 € / ermäßigt: 11,50 €**

## Kartenwerkstatt zur Weihnachtszeit

Eine personalisierte Weihnachtskarte hebt sich von der Masse ab und symbolisiert Wertschätzung und Sorgfalt. Sie ist ein schönes Statement für eine positive Beziehung zur Empfängerin und zum Empfänger und drückt Verbundenheit zueinander aus.

Die Kartenwerkstatt bietet kreative Anregungen für das Erstellen von Schmuckkarten im Mixed Media Stil. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Bildelemente kreativ miteinander zu arrangieren, so dass persönliche und individuelle Kunstwerke entstehen. Da in diesem Kurs viele Alltagsgegenstände verwendet werden können, bitten wir die Teilnehmenden so viele Materialien wie möglich mitzubringen.

Materialgeld in Höhe von 3,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

**Unbedingt mitbringen: Papier verschiedenster Art (Tonpapier, Pappe, Motivpapier, Aquarellpapier), Schere, Cuttermesser, Klebestift.**

**2538T1 | Brackwede**  
**Tina Bergmann, Schauerbegealterin**

Sa, 04.11.23, 11:00 - 13:30 Uhr | 1 Termin  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## Druck



## machMITkunst für Eltern und Kinder

**Kreative Auszeit rund um Papier und Farbe**

„Ich liebe es, in Farben einzutauchen, zu malen, zu zeichnen, zu schneiden und zu kleben. Mit den Händen etwas zu machen entspannt meinen Kopf und gibt mir außerdem ein gutes Gefühl im Bauch.“

Kopf AUS, Bauch AN! In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Zeit verbringen und dabei künstlerisch tätig sein. Dieser Kurs ist für ein Elternteil (oder Oma, Opa, Tante, Onkel) plus ein Kind zwischen 7 und 10 Jahren. Unterschiedliche Themen und Arbeitstechniken bieten jedem Kind die Möglichkeit, kreativ zu werden, Neues auszuprobieren und somit Selbstwirksamkeit zu erfahren. In entspannter und wohlwollender Atmosphäre experimentieren wir rund um diese Themen:

- process art / Farbe in Bewegung / Bilder ohne Pinsel
- Bilder radieren (wegnehmen ist positiv!)
- Stempeln und Drucken (Kartoffelstamper, Plastiktierchen, Sandförmchen, Verpackungselemente, Schlüssel, Gabeln usw. auf der Suche nach allem, was man so abstempeln könnte)

Materialkosten in Höhe von 5,00 € pro Paar sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Die Gebühr gilt pro Paar.

**Bitte mitbringen: Verpflegung, Farbkasten, Farben (z.B. Tempera-Pucks), unterschiedliche Pinsel, Papier in Dina4 / Dina3, Wasserbehälter, Lappen, Stifte (Wachs\*, Bunt\*, Filz\*..), evtl. Malhemd/ Schürze, bunte Papiere (alte Bücher/ Zeitschriften), Scheren, Klebestift, wenn vorhanden z.B. altes Bettlaken zum Bedrucken.**

**2540K8 | Mitte**  
**Dorothee von Rosenberg Lipinsky, Diplom-Kostümdesignerin**

Sa, 30.09.23, 14:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Workshop Stoffdruck

**Flower Power - der Stil der 70er Jahre**

Abstrahierte florale Motive mit klaren Konturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. Die Entwürfe der finnischen Künstlerin Maija Isola (1927-2001), die mit ihren opulenten Stoffdesigns in plakativen Farben die finnische Firma Marimekko berühmt machte, werden vorgestellt und dienen als Inspiration für Ihre eigenen Motive, die Sie mit Unterstützung der Kursleitung zu realisierbaren Druckentwürfen für den Siebdruck auf Stoff oder Papier ausarbeiten. Sie bedrucken kleine Stoffstücke beispielsweise für Servietten, Tischläufer, Einsätze bei Bekleidung, Wandbilder oder größere Stoffstücke für Tischdecken, Vorhang,

Bekleidung. Bitte bringen Sie für diese Zwecke helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinwandstoffe mit oder erwerben Sie diese bei der Dozentin (12,00 € pro Meter). Die Materialkosten für den Druck (10,00 €) werden vor Ort an die Dozentin entrichtet.

**Bitte außerdem mitbringen: Arbeitskitzel, spitze Schere, (Papierskalpell), Bleistift, Buntstifte.**

**2542W8 | Mitte**  
**Gudrun Beerbohm**

Sa, 18.11.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 19.11.23, 10:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

## Sonnendruck - Blumenbilder mit Licht (Cyanotypie)

Sein blaues Wunder zu erleben meint gemeinhin eine unliebsame Überraschung - in diesem Workshop ist es aber Programm, und zwar im positiven Sinne! Die Cyanotypie, auch Blaudruck genannt, ist ein fotografisches Edeldruckverfahren. Es eignet sich wunderbar, mithilfe von Licht und einfachen chemischen Vorgängen, florale Motive auf Papier zu bannen. Zart zeichnen sich die Strukturen der Pflanzen, die auf dem Blaudruckpapier arrangiert werden, vor dem blauen Hintergrund ab.

Druckverfahren haben bei Peter August Böckstiegel eine lange Tradition, ob er die Cyanotypie kannte und anwendete, ist nicht bekannt. Da es aber eine Methode ist, die westfälische Landschaft im Spätsommer „ins Bild zu holen“, passt sie doch ganz wunderbar nach Arrede. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**2544T6 | Jöllenbeck**  
**Lilian Wohnhas**  
**Maria Ferreira-Obenhausen**

Fr, 22.09.23, 14:30 - 17:30 Uhr | 1 Termin  
Peter-August-Böckstiegel-Haus,  
Schloßstr. 111, 33824 Werther

**Entgelt: 30,00 € / keine Ermäßigung**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger

In diesem Workshop erlernt ihr die Siebdrucktechnik. Die erfahrene Dozentin zeigt euch die jahrhundertealte Technik des Siebdrucks, die zum immateriellen Weltkulturerbe gehört. Ihr probiert die Technik an Stoffen und/oder Papieren aus. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Motive, mit denen ihr Stoffe und Papiere nach eurem Geschmack bedrucken könnt. Am Ende des Kurses haltet ihr euer selbst gedrucktes Einzelkunstwerk in den Händen.

Geeignete Stoffe: Baumwolle, Leinen, Jersey, z.B. T-Shirts, Kissenbezüge, Turnbeutel, Schürzen und vieles mehr. Neue Textilien am besten vorwaschen und bügeln.

Wer gerne näht, kann auch Stoff oder Genähtes mitbringen und hier mit einem Motiv/Muster versehen. Polyester, Woll- oder Filzstoffe sind ungeeignet.

Auch Leinwand/Nesselstoff kann bedruckt (und z.B. anschließend auf einen Rahmen gespannt) werden.

Geeignetes Papier: ungestrichen/rau und saugfähig.

Eine kleine Auswahl an Textilien zum Bedrucken kann vor Ort erworben werden - je nach Vorrat T-Shirts, Kissenhüllen, Jutebeutel, Geschirrtücher...

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte alte Sachen anziehen oder eine Schürze mitbringen.

**2546T8 | Mitte Nicole Köhring**

Mi, 04.10.23

10:00 - 12:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1 Ecke Bielsteinstraße

Entgelt: 44,00 € / keine Ermäßigung

## Gestalten mit Naturmaterialien

### Herbstkränze und Gestecke

*Gestalten Sie Ihren individuellen Herbstschmuck*

Aus Naturmaterialien wie Moos, Beeren, Baumrinde und Herbstblumen gestalten Sie in diesem Kurs Ihre persönliche Herbstdekoration. Möglich sind Kränze und Gestecke. Unsere Dozentin ist Floristin und unterstützt Sie bei der Ideenfindung und bei der Umsetzung. Sie stellt eine Vielfalt an Materialien zur Verfügung, so dass Sie Ihren persönlichen Wunschkranz bzw. Ihr Gesteck herstellen können. Je nach verwendetem Material entstehen Kosten in Höhe von 20,00-35,00 €, diese Kosten werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole, scharfes Messer, evtl. Schürze

**2550T8 | Mitte Anke Stegemeier**

Sa, 30.09.23

10:30 - 13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 12,00 € / keine Ermäßigung

## Weihnachtliche Kränze gestalten

Kränze haben eine jahrtausendealte Tradition und werden heute für ein hyggeliges Zuhause, im Shabby Chic Style oder ganz naturbelassen neu interpretiert. In diesem Kurs werden wir zur kalten Jahreszeit und zu Weihnachten passende Kränze binden. Wer zu Hause schöne Dekomaterialien (Bänder, Anhänger...) hat, gerne mitbringen und wir schauen, wie man sie einarbeiten könnte. Bitte Kleidung anziehen, die ggf. auch etwas Harz abbekommen darf.

Die Materialkosten von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Gartenhandschuhe, altes Zeitungspapier o. ä., kleine Menge Grünschnitt, z.B. aus dem eigenen Garten (Lebensbaum, Tanne, Ilex, Efeu...), Gartenschere, Strohkrantz

**2552W5 | Dornberg Katharina Haus**

Sa, 18.11.23

16:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube Babenhauser Str. 151

Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 19,00 €

# SAISONSTART 2023·24

## SYMPHONIEKONZERTE

### 1. Symphoniekonzert

Tschaikowsky Klavierkonzert

Fr, 06.10.23, 20 Uhr

So, 08.10.23, 11 Uhr

### 2. Symphoniekonzert

Verdi Requiem

Fr, 10.11.23, 20 Uhr

So, 12.11.23, 11 Uhr

### 3. Symphoniekonzert

Dvořák acht

Fr, 08.12.23, 20 Uhr

So, 10.12.23, 11 Uhr

jeweils im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

## KAMMERKONZERTE

### 1. Kammerkonzert

Ensemble Horizonte – Elegia

Mo, 25.09.23, 20 Uhr

### 2. Kammerkonzert

Franz Schubert – Winterreise

Mo, 23.10.23, 20 Uhr

### 3. Kammerkonzert

Mo, 27.11.23, 20 Uhr

jeweils im Kleinen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

## KINDERKONZERTE

### 1. Kinderkonzert

Mal was anderes ...

So, 24.09.23, 11 Uhr

Stadttheater

### 2. Kinderkonzert

Orchester zum Anfassen

So, 03.12.23, 11 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle

### 3. Kinderkonzert

Doktor Bartolos Geheimnis

oder In Sevilla sind

die Mäuse los

So, 28.01.24, 11 Uhr

Stadttheater



BIELEFELDER

PHILHARMONIKER





© Anke Stegemeier

## Adventskranz mal anders

### Gestalten Sie Ihr individuelles Adventsgesteck

Es muss ja nicht immer der Tannenklassiker sein. In diesem Kurs erarbeiten Sie einen alternativen Adventskranz. Mithilfe von Baumrinde, Zapfen oder Fasern stellen Sie unter Anleitung der Dozentin einen Kranzkörper her. Ergänzt wird dieser dann mit gesteckten Frischelementen wie z.B. Tannengrün, Blätter oder Blüten. Durch die gezielte Wasserversorgung mithilfe einer Frischsteckunterlage halten sich die floralen Materialien weit über die Adventszeit hinaus frisch. Die Dozentin stellt eine Vielfalt an Materialien zur Verfügung, so dass Sie Ihren persönlichen Wunschkrans herstellen können. Der Grundkrans vertrocknet nicht und kann immer wieder verwendet werden.

Je nach verwendetem Material entstehen Kosten in Höhe von 20,00-35,00 €, diese Kosten werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

**Bitte mitbringen: Heißklebepistole, scharfes Messer, evtl. Schürze, 4 Kerzen (Durchmesser 6-8 cm, Höhe ca. 10-12 cm).**

**2554T8 | Mitte**  
**Anke Stegemeier**

Sa, 25.11.23  
10:30 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 12,00 € / keine Ermäßigung**

## Naturseife selbst gemacht

In diesem Kurs lernen Sie eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung kennen. Mithilfe ausgewählter Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen - ohne schädliche Inhaltsstoffe - hergestellt wie zum Beispiel:

- Kräuterseifen (aus Lavendel, Spirulina, Minze...)
- Gewürzseifen (Kurkuma, Zimt, Schwarzkümmel...)
- Kaffee-Peeling-Seifen (Kaffee, Korral-Sand)
- Aloe Vera-Seifen

Außerdem bekommen Sie Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzen etc.

Die Seifen eignen sich, schön verpackt, als Geschenk für Freunde und Familie.

Die Materialkosten in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: Kästchen für den Seifentransport.**

**2560K8 | Mitte**  
**Marina Meyer-Degteva**

Fr, 15.09.23

18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Begegnungszentrum Bültmannshof,  
TGA Groß, (Bethel. regional),  
Jakob-Kaiser Str. 2

**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Bitte mitbringen: Kästchen für den Seifentransport.**

**2562K6 | Jöllenbeck**  
**Marina Meyer-Degteva**

Di, 12.12.23  
17:30 - 21:15 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Naturkosmetik selber machen

In diesem Basiskurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach eigene Naturkosmetikprodukte - ohne schädliche Inhaltsstoffe - herstellen können wie z.B. Feuchtigkeit spendende Gesicht- und Handcremes, Salben für trockene Füße, Lippenbalsam, Pflanzenwasser (Hydrolate), Pflanzenöle (Ölauszüge) für Eigenmassagen, Rosen- und Lavendel-Körperbutter, Körperpeeling oder Gesichtspeeling mit Kräutern. Die hergestellten Produkte können Sie mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: 5 kleine Döschen.**

**2564W8 | Mitte**  
**Marina Meyer-Degteva**

Fr, 24.11.23  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**Bitte mitbringen: 5 kleine Döschen.**

**2566W6 | Jöllenbeck**  
**Marina Meyer-Degteva**

Mi, 13.12.23  
17:30 - 21:15 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

## Bio und faire Naturkosmetik einfach selber machen

### in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Tierversuche, bedenkliche Inhaltsstoffe, Mikroplastik und jede Menge Verpackungsmüll: Es gibt gute Gründe, auf herkömmliche Kosmetik zu verzichten. Während Fairtrade in der Lebensmittelindustrie bereits weit verbreitet ist, sucht man das Label auf den meisten Kosmetikverpackungen noch vergeblich. Rohstoffe wie Shea-, Kakaobutter und Kokosöl gibt es aber durchaus auch aus fairem Handel. Damit ist gewährleistet, dass die Erzeugerinnen und Erzeuger in den Herkunftsländern bessere Arbeitsbedingungen haben und höhere Löhne erhalten.

Im Workshop erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Inhaltsstoffe unbedenklich und empfehlenswert sind und können direkt im Workshop ausprobieren, wie sich mit wenigen Zutaten eine faire Body Butter, Shampoo-Bars, Peelings und Deo-Cremes ganz einfach selber machen lassen.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**2568K8 | Mitte**  
**Bettina Willner, Verbraucherzentrale**

Di, 24.10.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
August-Bebel-Str. 88  
33602 Bielefeld

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 15,00 €**



© Anna Goedecke

## Mach's nachhaltig: Seedballs gemeinsam selber machen

### für Eltern und Kinder

Wir werden gemeinsam Seedballs, auch Saatgutkugeln genannt, herstellen. Dazu braucht es gar nicht viel, sondern vielmehr die Lust, sich die Hände dreckig zu machen und das Wissen darüber, was mit diesen kleinen Dingen dann angestellt werden kann. Nachhaltiges Denken, Pflanzenkunde, Saatgut-Kenntnisse und nicht zuletzt das bewusste Wahrnehmen der Zyklen eines Jahres eignen wir uns so ganz nebenbei an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer pflanzen ihren eigenen Seedball direkt ein und nehmen ihn mit nach Hause, so dass hautnah beobachtet werden kann, welche blühenden Wunder sich daraus entwickeln. Die anderen Seedballs dürfen gerne in die besten Ecken Bielefelds (oder in der weiten Welt) eingepflanzt werden. Anna Goedecke ist beruflich u.a. als Natur- und Erlebnispädagogin unterwegs. Mit Menschen jeden Alters arbeitet sie ganz praktisch an Themen wie nachhaltigem Leben.

Saatgut, ein Tontopf und Farben sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Die Gebühr gilt pro Paar für einen Erwachsenen und ein Kind.

**2570T8 | Mitte**  
**Anna Goedecke**

Sa, 09.09.23  
10:00 - 12:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 22,00 € / ermäßigt: 13,00 €**

## Mach's nachhaltig: Upcycling

### „Bokashi“ Mini-Kompost für Küche oder Balkon selber bauen

#### Upcycling-Workshop

Im Bokashi (japanisch für „fermentiertes Allerlei“) verwandeln Mikroorganismen Küchenabfälle in wertvollen Dünger für Pflanzen. Dank des luftdichten Verschlusses und der geringen Größe passiert das ganz bequem in deiner Küche, auf dem Balkon oder der Veranda. Im Workshop baust du unter

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

professioneller Anleitung deinen eigenen Mini-Kompost - und hauchst dabei Materialien, die sonst auf dem Müll gelandet wären, ein zweites Leben ein. Dabei geben wir eine grundlegende Einführung in den Umgang mit Werkzeugen sowie Techniken zum Bohren, Schrauben und Sägen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Material- und Werkzeugnutzungskosten von 20,00 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte um Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wegen der Vorbereitung des Materials.

**Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.**

**2572T8 | Mitte**  
**Matthias Adam**

So, 01.10.23  
11:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

**Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.**

**2574T8 | Mitte**  
**Matthias Adam**

So, 14.01.24  
11:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Do it yourself: Möbel, Dekoration und mehr



### Eine Lampe aus Restholz

#### Upcycling-Workshop

Das einzigartige Lichtobjekt funktioniert wahlweise als Steh- oder Hängelampe. Die Lamellen des Korpus erzeugen ein lebendiges Farbenspiel und sorgen für blendfreies Licht.

Im Workshop wird jeder einen individuellen Design-Lampenschirm aus Restholz zusammensetzen, bauen und anschließend mit nach Hause nehmen. Der Dozent vermittelt Informationen über die lokal bezogenen Wertstoffe, die sonst im Ofen oder Müll gelandet wären, und gibt eine grundlegende Einführung in die Maschinen- und Werkzeugkunde sowie in die Techniken zum Verleimen, Schleifen und Ölen. Design und Workshop wurden entwickelt und freundlich zur Verfügung gestellt vom gemeinnützigen Urbanisten e.V aus Dortmund: [www.dieurbanisten.de](http://www.dieurbanisten.de)

Material- und Werkzeugnutzungskosten von 29,00 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte um Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wegen der Vorbereitung des Materials.

**Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.**

**2578T8 | Mitte**  
**Matthias Adam**

So, 26.11.23  
11:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 78,00 € / ermäßigt: 54,00 €**

### Deko aus Beton selber machen - so einfach geht's!

#### Kleingruppenkurs

Wer Deko aus Beton selber machen will, braucht dazu nicht viel. Die Materialien sind günstig und Ideen sind auch schnell gefunden. Es gibt zwei unterschiedliche Arten, Beton entweder selbst aus Zement, Sand und Wasser zu mischen oder man nutzt eine Beton-Fertigmischung. Der fertige Beton wird dann in Gießformen gegossen und nach dem Aushärten aus der Form gestürzt. Egal, ob Joghurtbecher, Salatverpackung oder eine Puddingkunststoffverpackung - alles, was Kunststoff oder Silikon ist, kann als Form genutzt werden. Gemeinsam werden wir kleine Dekoformen wie z.B. Kerzenständer, Ablageschälchen oder auch größere Schalen für den Garten oder für Zuhause mit Beton kreieren und bemalen. Materialgeld in Höhe von etwa 20-30,00 € für den Beton werden direkt im Kurs abgerechnet. Bei der Vorbe-

sprechung, die vorab online stattfindet, erhaltet ihr einführende Informationen zur Gestaltung und Hinweise zu den Materialien, die jeder mitbringen kann.

**Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Alles weitere wird beim Online-Infoabend besprochen.**

**2580K8 | Mitte**  
**Ekaterina Benthin, Dipl.-Grafik- und Kommunikationsdesign**

Do, 07.09.23, 19:00 - 20:00 Uhr: online  
So, 17.09.23, 10:30 - 13:30 Uhr  
So, 24.09.23, 10:30 - 13:30 Uhr  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 23,00 €**



### Raus an die Luft: Messerbau

#### In Kooperation mit der Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald Halle

Sowohl im Alltag als auch draußen in der Natur erweist sich ein gutes Messer als vielseitiger Helfer und wahrhafter Freund.

In diesem Workshop werden wir aus Naturmaterialien wie Holz, Leder oder Tierknochen und vorgefertigten Stahlklingen unser eigenes Messer fertigen (ohne Messerscheide). Der Vormittag ist der Material- und Werkzeugkunde, der Herstellung des Griffrohlings und dem Einpassen der Klinge gewidmet. Für das Einkleben nutzen wir aus Sicherheitsgründen einen modernen 2-K-Kleber. Während der Trocknungszeit gibt es eine Einführung in das Messerschärfen und die Messerpflege.

Nachmittags geben wir dem Griff die individuelle Form für unsere Hand. Am Ende können wir ein fertiges selbstgebautes Messer unser Eigen nennen.

Verpflegungs- und Platzkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Die Materialkosten von 10,00 €, sowie die Kosten für die Klinge von 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Diese Kosten werden vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.

Kinder unter 10 Jahren brauchen die Unterstützung eines Erwachsenen.

Kinder unter 14 Jahren bekommen eine Ermäßigung der Kursgebühr. Für die Begleitperson, die nicht am Angebot teilnehmen möchte, entstehen Hofkosten von 3,00 €, die direkt mit der Wildnisschule abgerechnet werden.

**Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Getränk, Suppenteller, Besteck, Tasse.**

**2582T6 | Jöllenebeck**  
**Christoph Freese**

Sa, 14.10.23, 09:00 - 18:30 Uhr | 1 Termin  
Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald  
**Entgelt: 90,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)



## Makramee - Windlicht

### Einführung in die grundlegende Knotentechnik

Du liebst den Boho-Style und hast Lust, den Makramee-Trend auszuprobieren? In diesem für Anfängerinnen und Anfänger geeigneten Kurs lernst du grundlegende Knotentechniken des Makramee und erstellst unter Anleitung dein eigenes Boho-Accessoire für dein Zuhause. Wir kneten gemeinsam ein Windlicht. Eine Grundausstattung an Material zum Knoten sowie ein Glas als Windlicht ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben.

**2584T8 | Mitte**

**Isabel Berger**

Fr, 06.10.23

10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 23,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

## Makramee - Blumenampel

Du liebst den Boho-Style und hast Lust den Makramee-Trend auszuprobieren? In diesem Kurs lernst du aufwendigere Knotentechniken des Makramee und erstellst unter Anleitung dein eigenes Boho-Accessoire für dein Zuhause. Wir kneten gemeinsam eine Hängeampel für einen Blumentopf. Eine Grundausstattung an Material zum Knoten ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Als Orientierung kannst du gerne deinen eigenen Blumentopf mitbringen. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben. Vorkenntnisse zu grundlegenden Knotentechniken erleichtern den Fertigungsprozess erheblich.

**2586T8 | Mitte**

**Isabel Berger**

Fr, 10.11.23

17:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 23,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

## Makramee - Weihnachtsschmuck

Du liebst den Boho-Style und hast Lust den Makramee-Trend für deine Weihnachtsdeko auszuprobieren? In diesem für Anfängerinnen und Anfänger geeigneten Kurs lernst du grundlegende Knotentechniken des Makramee und erstellst unter Anleitung deinen eigenen Weihnachtsschmuck. Wir kneten gemeinsam einen Christbaumanhänger oder ein weihnachtliches Windlicht. Eine Grundausstattung an Material zum Knoten sowie ein Glas für das Windlicht ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben.

**2587T8 | Mitte**

**Isabel Berger**

Sa, 16.12.23

10:00 - 12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 11,00 €**



© Anke Stegemeier

## Gestalten Sie Ihr persönliches Hundehalsband oder Ihre Hundeleine!

In diesem Kurs können Sie entweder eine Hundeleine oder ein Hundehalsband nach eigenen Wünschen herstellen. Aus Felledeleinen gestalten wir ein Halsband bzw. eine Leine - ganz nach persönlichem Geschmack und Größe des Hundes. Vor Kursbeginn können die Teilnehmenden mit der Dozentin telefonisch Farbe und Breite des Halsbands bzw. der Leine abstimmen. Wer die Technik einmal gelernt hat, ist in der Lage, selbstständig Halsbänder bzw. Leinen anzufertigen. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Materialkosten je nach Verbrauch zwischen 20,00 und 40,00 €, diese werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen.

Anmeldeschluss wegen Materialvorbestellung 7 Tage vor Kursbeginn.

**Bitte mitbringen: Stift, Lineal, kleine Holzplatte oder -brett, Hammer, Fingerhut, Cutter, Flachzange (wenn vorhanden).**

**2588K8 | Mitte**

**Anke Stegemeier**

Sa, 21.10.23

10:30 - 14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

## Keramikmalerei-Workshops

Bei diesen Workshops hast du die Chance, unter professioneller Anleitung unterschiedliche Techniken der Keramikmalerei kennenzulernen. Du brauchst dafür keinerlei Vorkenntnisse. Bei den Kursen erhältst du eine kurze Einführung in die Materialien, in die Brenntechnik und eine Werkstattführung. Bei jedem Workshop gestaltest du (deine) eigene Keramik. Alles, was du dafür brauchst (Keramik, Farben, Utensilien..), ist in der Workshop-Gebühr enthalten. Ein Freigetränk pro Person und ein kleiner „Glücksbringer“ aus Keramik (der ebenfalls bemalt werden darf) gehören ebenfalls zum Angebot. Eine Woche nach dem Workshop kannst du deine individuelle, handbemalte Keramik abholen.

## Blumengruß! Keramik gestalten mit der Paustechnik

Bei diesem Workshop kreiерst du in wenigen, simplen Schritten ein florales Kunstwerk. Mit Hilfe von Pauspapier und Buchstaben-Stempeln lässt sich deine Keramik im Handumdrehen personalisieren. Ob Namen, Initialen oder ganze Sätze - mit dieser Gestaltungskombi gibst du deinen Buchstaben den pas-

senden Rahmen. Neben der Paustechnik lernst du weitere Techniken kennen, um aus deiner Rohkeramik in einfachen Schritten (dein) einzigartiges Kunstwerk für die Ewigkeit entstehen zu lassen. Bei diesem Angebot widmen wir uns der Gestaltung eines Tellers, der ebenso wie die Nutzung der Farben & Brennen & Co bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

**2590W8 | Mitte**

**Vanessa Krinke**

Mi, 06.09.23

18:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin

Porzellansalon, Bielefeld

Crüwellstraße 1, 33615 Bielefeld

**Entgelt: 35,00 € / keine Ermäßigung**

## Line Art

### Keramik künstlerisch gestalten

Erschaffe in diesem Workshop aus wenigen, simplen Linien eindrucksvolle, künstlerische Motive. Durch die Nutzung von speziellen Design-Linern gehen diese auch ganz leicht von der Hand. Das minimalistische Design wird um einige Farbelemente ergänzt - das Ergebnis ist ein spannendes, modernes Kunstwerk in Form eines Alltagsgegenstandes. Bei diesem Angebot widmen wir uns der Gestaltung eines Tellers, der ebenso wie die Nutzung der Farben, Brennen & Co bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

**2592W8 | Mitte**

**Vanessa Krinke**

Mi, 20.09.23

18:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin

Porzellansalon, Bielefeld

Crüwellstraße 1, 33615 Bielefeld

**Entgelt: 35,00 € / keine Ermäßigung**

## „Vive la bohème!“

### Keramik gestalten im Boho-Stil

Boho leitet sich von dem Wort Boheme ab und beschreibt einen unkonventionellen Lebensstil, der von Reisen, Abenteuern und Freiheitsgedanken inspiriert ist. Beim Boho-Stil geht es darum, unterschiedliche Stile so miteinander zu verknüpfen, dass am Ende ein runder Look entsteht. Genauso wird auch bei der Gestaltung deiner Keramik vorgegangen. Mit einer Kombination aus drei sehr simplen Techniken kreiерst du ein schlichtes, aber eindrucksvolles Design auf deiner Keramik. Die Grundfarben bilden warme, natürliche Töne, welche um kräftigere Elemente ergänzt werden. Bei diesem Stil gibt es keine festen Regeln - sei frei und tob dich aus! Bei diesem Angebot widmen wir uns der Gestaltung einer Schale, die ebenso wie die Nutzung der Farben, Brennen & Co bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

**2594W8 | Mitte**

**Vanessa Krinke**

Mi, 04.10.23

18:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin

Porzellansalon, Bielefeld

Crüwellstraße 1, 33615 Bielefeld

**Entgelt: 35,00 € / keine Ermäßigung**

Information

Gesellschaft und Politik

Kultur, Kunst und Gestalten

Gesundheit

Fremdsprachen

Arbeitswelt und Beruf

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Gestalten mit Leder



### Lederworkshop

#### Schmuck aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir Schmuck aus Leder. Nach einer kurzen Einführung in Material und Werkzeugkunde gestalten wir unter Anleitung der Täschnerin Angie Holste drei einzigartige Schmuckteile aus Leder, wie zum Beispiel Armbänder oder Ketten. Das Material für die drei Schmuckstücke ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**2596W8 | Mitte**  
**Angie Holste**

So, 03.09.23  
11:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
Angie Holste Manufaktur  
Helmholtzstr. 28, 33607 Bielefeld

Entgelt: 42,00 € / keine Ermäßigung



### Lederworkshop

#### Schlüsselanhänger und Kartenetui aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir einen Schlüsselanhänger und ein Kartenetui aus Leder, ohne zu nähen. Nach einer kurzen Einführung in Material und die jahrhundertalte Handwerkstechnik der Lederverarbeitung schneiden wir das Leder, punzieren und bedrucken es nach unseren eigenen Vorstellungen, sodass persönliche Muster entstehen. Am Ende des Kurses haben wir ein bis zwei Schlüsselanhänger und ein Kartenetui hergestellt. Das Material für Schlüsselanhänger & Kartenetui ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**2597W8 | Mitte**  
**Angie Holste**

Fr, 20.10.23  
18:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Angie Holste Manufaktur  
Helmholtzstr. 28,  
33607 Bielefeld

Entgelt: 42,00 € / keine Ermäßigung



### Lederworkshop

#### Handytasche aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir eine Handytasche aus Leder nach Maß. Nach einer kurzen Einführung in Material und die jahrhundertalte Handwerkstechnik der Lederverarbeitung schneiden wir das Leder passend zu und erlernen anhand der Handytasche die einfache traditionelle Sattlernäht. Nach unseren Vorstellungen können wir unsere Handyhülle punzieren und bedrucken, so dass ein individuelles Muster entsteht. Die Materialkosten für die Handytasche sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**2598W8 | Mitte**  
**Angie Holste**

Sa, 23.09.23, 11:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
Angie Holste Manufaktur  
Helmholtzstr. 28, 33607 Bielefeld

Entgelt: 66,00 € / keine Ermäßigung

## Textiles Gestalten

### Häkeln und Stricken

#### Ran ans Strickgarn

##### Stricken für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Wir üben gemeinsam Stricken! Egal ob Schal, Armstulpe, Socken oder Handytasche - ein selbstgestricktes Accessoire ist immer eine Bereicherung oder ein persönliches Geschenk für andere. Anfängerinnen und Anfänger üben unter Anleitung der Dozentin zunächst Standardstrickmuster, erfahrene Teilnehmende können Loch- und Zopfmuster und weitere Stricktechniken testen. Wer noch UFOs (unfertige Objekte) zu Hause hat, bringt sie mit; wir arbeiten gemeinsam an der Fertigstellung. In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

**Bitte mitbringen: ein Knäuel mittelstarkes Garn mit passender Stricknadel.**

**2600K8 | Mitte**  
**Annette Rieger-Struck**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 23.10.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

**2602T1 | Brackwede**  
**Annette Rieger-Struck**

Mi, 23.08.23 bis Mi, 20.09.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etag 1, Cheruskerstr. 1

Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 19,00 €

**Bitte mitbringen: Ein Knäuel mittelstarkes Garn mit passender Stricknadel**

**2603T1 | Brackwede**  
**Annette Rieger-Struck**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 22.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etag 1, Cheruskerstr. 1

Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 19,00 €

### Stricken und Häkeln leicht gemacht!

#### für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Stricken und das Häkeln. Sie lernen zu stricken von der Strickprobe bis z.B. zum fertigen Strumpf und zu häkeln vom Topflappen bis zum lächelnden Amigurumi. Einfache Strick- und Häkelmuster, aber auch das Lesen von Strickschriften stehen auf dem Programm. Sie bekommen Hilfestellung, um Mützen, Loops, Decken oder auch Babyjackchen oder Strampelhosen zu stricken oder zu häkeln. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Eine Materialberatung findet in der 1. Kursstunde statt.

**Bitte Wolle, entsprechende Stricknadeln und Wollreste mitbringen, falls vorhanden.**

**2605K2 | Heepen**  
**Ursula Niehaus**

Do, 26.10.23 bis Do, 07.12.23  
18:30 - 20:30 Uhr | 7 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 36,00 €

### Stricken

#### Socken für Herbst und Winter

##### für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Ihr habt schon die ersten Projekte gestrickt, euch aber noch nie an Socken gewagt? Dann ist dies der richtige Kurs. Rechtzeitig vor dem Winter können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter Anleitung unserer erfahrenen Dozentin das erste Paar schöne, warme Kuschelsocken stricken. Vom Baby bis Erwachsenenfuß. Erforderliche Vorkenntnisse: Maschenanschlag, rechte und linke Maschen; alles Weitere wird zusammen erarbeitet.

**Bitte mitbringen: 100g Sockenwolle, uni nicht zu dunkel, passendes Nadelspiel, ca. 50 cm Kontrastgarn, Maßband, Vernähndel, Schere, evtl. Maschenmarkierer, Getränk/Verpflegung.**

**2607K8 | Mitte**  
**Annette Rieger-Struck**

Do, 19.10.23 bis Do, 09.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €



## Stricken - Schönes für die Kleinsten

### Stricken für Einsteigerinnen und Einsteiger

Stricknadeln sind der perfekte Begleiter für lange Spielplatzbesuche, in der Schwangerschaft und für ruhige Abende auf dem Sofa. Wir stricken Kleidungsstücke und Accessoires für die Kleinsten. Wolle wärmt, ist temperatenausgleichend und bietet maximale Bewegungsfreiheit. Ebenso ist sie für Allergiker geeignet. Es werden die Grundtechniken des Strickens, aber auch Wissen zur Wahl der richtigen Wolle vermittelt. Nach einer kurzen Übungsphase können schon kleine Projekte wie Babyschuhe, Mützen, aber auch Latzhosen und Pullover gestrickt werden.

**Bitte mitbringen: helle, am besten einfarbige Wolle (ca 120m/50g) und eine Rundstricknadel in 3-4 mm.**

**2609K8 | Mitte**  
**Nadja Berger**

Mi, 10.01.24 bis Mi, 07.02.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 18,00 €**

## Strick dein Ding!

In diesem Kurs sind Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene willkommen: In entspannter Atmosphäre soll dieser Kurs dabei helfen, individuelle Wunschprojekte zu verwirklichen. Wir stricken - und sprechen über alles, was zum Gelingen beiträgt, von Planung und Materialauswahl, Farbgestaltung, Techniken bis hin zur Ausarbeitung. Natürlich ist auch die Weiterarbeit an einer bereits begonnenen Arbeit möglich.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband oder Lineal, Fotos oder auch Anleitungen, etwas Wolle und passende Nadeln, usw.**

**2610K6 | Jöllenberg**  
**Ursula Linnemann**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 27.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 6 Termine  
Realschule Jöllenberg, Kunstraum  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Grundkurs Häkeln

### Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

Häkeln heißt, mit den eigenen Händen, einer Häkelnadel und Wolle etwas zu gestalten. In diesem Häkelkurs für Anfängerinnen und Anfänger lernt ihr die Grundkenntnisse des Häkelns kennen, wie etwa Luftmaschen und feste Maschen. Mit Hilfe dieser einfachen Häkeltechniken wollen wir im Kurs mit eigenen Kreationen wie z.B. Mützen, Handytaschen, Schals oder auch den klassischen Topflappen beginnen. Gut vorbereitet könnt Ihr diese dann falls nötig zu Hause fertig stellen.

**Bitte mitbringen: Garn in mitteldicker Stärke und dazu passende Häkelnadeln, Schere.**

**2612T8 | Mitte**  
**Annette Rieger-Struck**

Sa, 02.09.23, 10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 19,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## Weben



### Weben am Wochenende

#### Vertrautwerden mit dem Webstuhl

Nach dem Kennenlernen starten wir mit einer kurzen theoretischen Einführung. Danach kann sofort auf den fertig eingerichteten Webstühlen gewebt werden. Nach eigenem Geschmack fertigen Sie z.B. ein Handtuch, einen Tischläufer, Schal oder eine Kissenhülle. Und wenn Sie auch die Begeisterung für das Weben mit nach Hause nehmen, steht der Fortsetzung nichts im Wege.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,00 €, je nach Menge und Materialart.

Erfrischungsgetränke, Kaffee und Tee stehen bereit, ansonsten Selbstverpflegung bzw. Nutzung des nahe gelegenen Cafés.

**Anmeldungen erforderlich bis 10 Tage vor Kursbeginn.**

Anfahrt siehe [www.handgewebtes-bielefeld.de/kontakt](http://www.handgewebtes-bielefeld.de/kontakt)

**2614W8 | Mitte**  
**Annette Ledwa**

**Barbara Wiese-Arend**

Sa, 13.01.24, 09:00 - 18:00 Uhr  
So, 14.01.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Webwerkstatt, Eckardtsweg 12  
33617 Bielefeld

**Entgelt: 190,00 € / keine Ermäßigung**

**2616W8 | Mitte**  
**Annette Ledwa**

**Barbara Wiese-Arend**

Sa, 20.01.24, 09:00 - 18:00 Uhr  
So, 21.01.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Webwerkstatt, Eckardtsweg 12  
33617 Bielefeld

**Entgelt: 190,00 € / keine Ermäßigung**

## Spinnen

### Spinnkurs

#### für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

#### Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an wollbegeisterte Menschen, die das gezielte Verarbeiten von Fasern bis zum fertigen Garn erlernen möchten. Kursinhalte sind:

- Materialkunde über verschiedene Wollsorten
- Kämmen und Mischen von verschiedenen Fasern
- Spinnen im kurzen und langen Auszug

Ziele sind die Handhabung eines Spinnrades und das Erlernen unterschiedlicher Spinn-techniken. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10,00 € für 50 g Übungswolle, die Nutzung eines Spinnrades und weitere Arbeitsmaterialien wie ein Skript bereits enthalten. Weiteres Material wird ggf. nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

**Bitte mitbringen: Wenn möglich das eigene Spinnrad, Schürze, warme Strümpfe und Verpflegung mitbringen.**

**2620K2 | Heepen**  
**Petra Voß**

Fr, 03.11.23 bis Fr, 10.11.23  
18:00 - 22:00 Uhr | 2 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

**Entgelt: 52,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

## Klöppeln

### Klöppeln

#### Einführung in die alte textile Handwerkskunst

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger und Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Hier lernst du aufeinander aufbauend u. a.:

- die erforderliche Grundausrüstung kennen
- wie du die Klöppel aufwickelst
- wie du den Klöppelbrief vorbereitest
- und natürlich die Grundschläge (Leinenschlag, Halbschlag und Ganzschlag)

Die Grundschläge, „Bewegungen“ heißen Drehen und Kreuzen, ähnlich wie es beim Stricken linke und rechte Maschen gibt. Aus diesem Drehen und Kreuzen bestehen - nur unterschiedlich miteinander kombiniert - alle Klöppelspitzen, von Anfang an bis heute!

**2622K8 | Mitte**  
**Dagmar Schnuck**

Di, 12.09.23 bis Di, 31.10.23  
18:30 - 20:30 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 35,00 €**

## Filzen



### Filzwerkstatt

#### Grundlagen des Nassfilzens

In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen, um aus Wolle, Wasser, Bewegung und etwas Seife schöne Filzgegenstände herzustellen. Aus bunter Wolle filzen wir kleine Gebrauchsgegenstände wie verzierte Zopf-gummis, ein kleines Täschchen oder Untersetzer. Auch Dekoartikel wie z.B. Blüten oder weihnachtliche Lichter für uns selbst oder als nette Geschenkidee können hergestellt werden. Ziel dieser Kurse ist es, die unterschiedlichen

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

Formen des Filzens, wie Fläche, Hohlform und mehr kennenzulernen. Wir „spielen“ mit Wolle und lassen kreative Dinge entstehen, die uns gute Laune vermitteln.

Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband, Noppenfolie oder dünnes Fliegenpapier, 2-3 alte Handtücher, wenn vorhanden Wäschesprenger, Thermoskanne für heißes Wasser, kleine Schüssel/großer Joghurtbecher o.ä.**

**2624W8 | Mitte**  
Katharina Haus

Sa, 09.12.23, 10:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 22,00 €

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband, Noppenfolie oder dünnes Fliegenpapier, 2-3 alte Handtücher, wenn vorhanden Wäschesprenger, Thermoskanne für heißes Wasser, kleine Schüssel/großer Joghurtbecher o.ä.**

**2625W2 | Heepen**  
Katharina Haus

Fr, 17.11.23, 15:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum  
Alter Postweg 37

Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 22,00 €

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Nassfilzen - Armstulpen selbst gemacht

In diesem Kurs lernen wir das Nassfilzen mit Merinowolle und Schablonen kennen. Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene haben hier die Gelegenheit, ein Paar Armstulpen oder Pulswärmer für die kalte Jahreszeit herzustellen, die garantiert für warme Hände sorgen. Die Materialkosten von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: 3-4 (alte) Handtücher, Thermoskanne, Haushaltsschüssel. Falls vorhanden: Wäschesprenger/ Ballbrause, feste Folie, aus der Schablonen gemacht werden können und Noppenfolie**

**2626W5 | Dornberg**  
Katharina Haus

Fr, 29.09.23, 16:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube  
Babenhauser Str. 151

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

## Mein persönlicher Pantoffel

### Hausschuhe aus Filz

Filzen von Wolle ist eine uralte Technik, um textile Fasern zu verbinden. Aus bunter Tiroler Bergschafwolle filzen wir mit der Nassfilztechnik unsere persönlichen Hausschuhe und versehen sie mit einer Latexsohle. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Materialkosten je nach Verbrauch zwischen 20,00 € und 30,00 €, diese werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Teilnehmende, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen. Vor Kursbeginn können die Teilnehmenden mit der Dozentin telefonisch Farbe und Schuhgröße besprechen.

Anmeldeschluss wegen Materialvorbestellung 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte bei der

Anmeldung Schuhgröße angeben sowie die Wunschfarbe.

**Bitte mitbringen: Baumwollhandtuch, Edding, Schere, Verpflegung.**

**2628W8 | Mitte**  
Anke Stegemeier

Sa, 04.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

## Nähen

### Nähen am Vormittag



### ohne und mit Vorkenntnissen

Je nach Kenntnisstand werden Fertigkeiten der Schneiderei vermittelt bzw. vertieft und der Umgang mit modernen Nähmaschinen erlernt. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Es können zusätzliche Materialkosten entstehen.

**Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbigen Stoffrest, Schnittmuster - wenn vorhanden.**

**2630K8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Do, 14.09.23 bis Do, 26.10.23  
09:30 - 12:15 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 38,00 €

### Nähen

#### Einstiegskurs

In diesem Kurs werden Grundlagen der Schneiderei vermittelt. Der Umgang mit der Nähmaschine, die Handhabung von Fertigschnitten bzw. Schnittmusterheften wird erarbeitet und grundlegende Zuschneide- und Verarbeitungstechniken vorgestellt. Anhand einfacher Kleidungsstücke können diese Fertigkeiten erlernt werden. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden.**

**2632K8 | Mitte**  
Natalia Bergen

Di, 05.09.23 bis Di, 07.11.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

**Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden.**

**2634K8 | Mitte**  
Angelika Schneider,

Mo, 04.09.23 bis Mo, 06.11.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

### Nähen

#### Einstiegskurs am Nachmittag

In diesem Kurs werden Grundlagen der Schneiderei vermittelt. Der Umgang mit der Nähmaschine, die Handhabung von einfachen Fertigschnitten bzw. Schnittmusterheften erarbeitet und grundlegende Zuschneide- und Verarbeitungstechniken vorgestellt. Anhand einfacher Kleidungsstücke können diese Fertigkeiten erlernt werden. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden.**

**2642K8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Di, 12.09.23 bis Di, 31.10.23  
16:00 - 18:00 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 69,00 € / ermäßigt: 39,00 €

### Nähen

#### Einstiegskurs

In diesem Kurs werden Grundlagen der Schneiderei weiter vermittelt. Ziel des Kurses ist es, erste, einfache Nähprojekte zu realisieren, und den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen. Außerdem werden im Laufe des Kurses nähtechnische Grundlagen vermittelt (z.B. verschiedene Stichtypen, Stichbildung, Stoff- und Garnkunde).

Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Stoffschere, Nähgarn, Baumwollstoff (Leinwandbindung, mind. 1x1m), Stecknadeln, Stift, Maßband, Lineal.**

**2644K8 | Mitte**  
Sabine Klinge

Mi, 30.08.23 bis Mi, 27.09.23  
18:00 - 20:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 34,00 €

**Bitte mitbringen: Stoffschere, Nähgarn, Baumwollstoff (Leinwandbindung, mind. 1x1m), Stecknadeln, Stift, Maßband, Lineal.**

**2646K8 | Mitte**  
Sabine Klinge

Mi, 25.10.23 bis Mi, 13.12.23  
18:00 - 20:15 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 82,00 € / ermäßigt: 47,00 €



## Nähen - ohne und mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Handhabung leichter Fertigschnitte und die Umsetzung von Schnitten aus Schnittmusterheften. In angenehmer Atmosphäre werden, je nach Kenntnisstand, die Fertigkeiten der Schneiderei und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt bzw. vertieft.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Stoffreste, Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster und Stoff, wenn vorhanden.**

**2648K2 | Heepen**  
Thordis-Christina Vogt

Do, 21.09.23 bis Do, 30.11.23  
18:00 - 20:15 Uhr | 7 Termine  
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum  
Alter Postweg 37

Entgelt: 80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

**Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Stoffreste, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden.**

**2650K2 | Heepen**  
Diana Tschaikowsky

Mo, 11.09.23 bis Mo, 27.11.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 10 Termine  
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum  
Alter Postweg 37

Entgelt: 99,00 € / ermäßigt: 50,00 €

**Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Nähgarn, Heftgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbigen Stoffrest, Schnittmuster und Stoff.**

**2652K8 | Mitte**  
Natalia Bergen

Do, 07.09.23 bis Do, 09.11.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

## Aus Alt mach Neu - Upcycling mit der Nähmaschine

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden aus alten Kleidungsstücken, die schon lange im Schrank hängen oder nicht mehr passen, etwas ganz NEUES zu nähen. Und ganz nebenbei lernen sie auch noch, wie man nachhaltig und ressourcensparend Kleidung lange nutzen kann. Mit der Nähmaschine und unterschiedlichen Handarbeitstechniken wird das Kleidungsstück zum Lieblingsstück. Ideen und Material werden am ersten Abend zusammen besprochen.

**Kleidung, Nähmaschine, Maßband, Schere, Nähgarn, Heftgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, Stoff und Schnittmuster - wenn vorhanden.**

**2654K6 | Jöllenbeck**  
Petra Voß

Mi, 23.08.23 bis Mi, 27.09.23  
18:30 - 20:45 Uhr | 6 Termine  
Realschule Jöllenbeck, Kunstraum  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

## Nähen am Wochenende

### Näh-Wochenende

**für Anfängerinnen und Anfänger & Einsteigerinnen und Einsteiger**

Sie wollten immer schon mal nähen? In diesem Wochenendkurs erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer kompakter Form. Wir werden uns mit der Nähmaschine vertraut machen und üben Nähtechniken an einem Mustertuch. Anschließend setzen wir ein erstes Projekt unter Anleitung der erfahrenen Dozentin um: Möglich sind zum Beispiel Accessoires wie Kissen, Schal, eine Tasche oder ein einfacher Rock. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder wenig Erfahrung im Nähen haben, jeder lernt individuell nach eigenem Tempo und Fortschritt. Im Anschluss an diesen Kleingruppen-Kurs kennen Sie die Grundlagen des Nähens und können einfache Näh-Projekte selbstständig umsetzen.

Nähmaschinen werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen: Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln.**

**2660W8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Fr, 01.09.23, 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa, 02.09.23, 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

**Bitte mitbringen: Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln.**

**2662W8 | Mitte**  
Natalia Bergen

Fr, 17.11.23, 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa, 18.11.23, 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

**Bitte mitbringen: Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln.**

**2664W8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Fr, 12.01.24, 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa, 13.01.24, 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

## Nähen nach einfachen Schnitten

### Intensivkurs

T-Shirts, Röcke, Kleider - anhand einfacher Schnittmuster wird in diesem Kurs individuelle Kleidung genäht. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin erlernen Sie die Grundlagen des Nähens und bekommen praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

**Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Schere, Nähgarn, Stecknadeln. Hinweis für Anfänger: einfache Schnittmuster und keine dehnbaren Stoffe.**

**2666W8 | Mitte**  
Lola Birlo

Sa, 11.11.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 12.11.23, 10:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 30,00 €

## Eltern-Kind Nähwochenende

### Der ideale Einstieg ins Nähen

Habt ihr Lust, euch selbst etwas zu nähen? Kissen, Beutel, T-Shirts oder auch Röcke? An diesem Wochenende wollen wir in entspannter Atmosphäre einfache Nähprojekte umsetzen und dabei die Grundlagen des Nähens ganz praktisch erlernen. Hier nähen Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und Kinder gemeinsam. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mindestalter der Kinder: 8 Jahre. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Die Gebühr ist pro Paar.

**Bitte mitbringen: Verpflegung, wenn vorhanden: Schnittmuster, Stoff, Schere, Nähgarn, Stecknadeln. Hinweis für Anfänger: einfache Schnittmuster und keine dehnbaren Stoffe.**

**2668W8 | Mitte**  
Lola Birlo

Sa, 02.12.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 03.12.23, 10:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 78,00 € / ermäßigt: 41,00 €

## Nähen mit der Overlockmaschine

**Intensivkurs in kleiner Gruppe für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger**

Ihr habt erste Nähprojekte kreativ umgesetzt und habt euch voller Neugier eine Overlockmaschine angeschafft? Dann bekommt ihr hier Starthilfe. Unter fachlicher Anleitung der Schneidermeisterin Angelika Schneider lernt ihr den Gebrauch der Vier-Nadelmaschine kennen - von den ersten Einstellungen, über das richtige Einfädeln, verschiedene Stichtarten bis zur Umsetzung eines Nähprojektes mit Overlockmaschine. Die Maschine näht hochelastische Stoffe zusammen und schafft gleichzeitig saubere Kanten.

Tel.: 0521. 51-3689



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

62

**Bitte mitbringen:** funktionierende Overlockmaschine (inkl. Gebrauchsanweisung), Notizbuch, Stift, Qualitätsoverlocknähgarn in 4 verschiedenen Farben, verschiedene Stoffarten und -reste, Stecknadeln, eine scharfe Stoffschere, Anzeichenstift, Maßband, Stecknadeln mit und ohne Kopf sowie Verpflegung. Für ein T-Shirt zusätzlich Handnadeln und passendes Nähgarn.

**2670W8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Sa, 21.10.23, 10:30 - 17:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 24,00 €

## Schnittkonstruktion: Der Jacken- oder Mantelschnitt

### Workshop Modedesign

Sie entwickeln zeichnerisch nach Ihren persönlichen Körpermaßen einen losen Grundschnitt für eine Jacke oder einen Mantel mit einem losen Ärmel. Verschiedene modische Schnittabwandlungen sowie Kragenaufstellungen und Taschenlösungen werden erklärt. Die Aufstellung des Futterschnitts wird gezeigt und Nahtzugaben sowie Zuschnittregeln werden besprochen. Sie entwickeln danach zeichnerisch mit Unterstützung der Dozentin einen Schnitt Ihrer Wahl. Zuhause können Sie dann Ihre individuelle Jacke bzw. Ihren individuellen Mantel nähen.

Kostenbeitrag für Papier: 5,00 €

**Bitte mitbringen:** Verpflegung, Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal, Winkel wenn vorhanden.

**2672W8 | Mitte**  
Gudrun Beerbohm

Sa, 28.10.23, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 29.10.23, 10:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

## Body Bag selbst gefertigt

Die Trash Bag ist eine Body Bag, die wir im Alltag nutzen können. Mit zwei Handgriffen lässt sie sich zur Müllsammel tasche umfunktionieren. Danach können wir sie ohne Einschränkungen wieder für Schule, Büro oder die Wanderung nutzen. Sie kann aus Stoff oder auch Leder genäht oder aus alten Kleidungsstücken recycelt werden. Wir verwenden alle den gleichen Schnitt, aber jede Tasche hat ihren eigenen Style. Der Schnitt wird gestellt, Materialkosten für Polsterzutaten wie Vlieseline und den „Müllsackaufsteller“ sind im Entgelt enthalten. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Knöpfe, Bänder, Stoff 1,00 m lang, 1,40 - 1,50 m breit, Reißverschluss 30 cm, lang und teilbar, Klettverschluss 30 cm lang, Nähgarn, Handnähnadeln, kleine und große Schere, Maßband, Stecknadeln.

**2674W2 | Heepen**  
Thordis-Christina Vogt

Di, 19.09.23, 17:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum  
Alter Postweg 37

Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 25,00 €



© Angie Holste

## Tasche aus Bannern

### Upcycling

Wir nähen eine Umhängetasche aus Bannern. Mit dieser einzigartigen, selbstgenähten Tasche bist du im Alltag nachhaltig unterwegs. Die Tasche hat eine Größe von 32 x 35 Zentimetern und ist damit ein perfekter Begleiter. Am ersten Termin wird das gestellte Banner-Material gesichtet und gereinigt. Anschließend schneiden wir die Banner der Stadt Bielefeld zu. Schnittmuster sind vorhanden. Dann geht's ans Nähen der Tasche, inklusive Reißverschlüssen und Tragegurt. Alle Materialien (Banner, Ringe, Lederdetails...) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Du benötigst Grundkenntnisse im Nähen, um deine persönliche Umhängetasche zu nähen. Kursleiterin und Täschnerin Angie Holste und ihr Team unterstützen dich dabei. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt oder können mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Schere, Garn, Kugelschreiber, Reißverschluss (wenn andere Farbe als schwarz gewünscht wird).

**2676W8 | Mitte**  
Angie Holste

Fr, 08.09.23, 17:00 - 19:30 Uhr  
Fr, 15.09.23, 17:00 - 20:30 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 96,00 € / keine Ermäßigung

## Nähen in den Ferien

### Ferien-Nähwerkstatt: Nähen für Klein und Groß

In diesem Ferien-Kompaktkurs geht es um die Grundlagen des Nähens. Neben einer Einführung in unterschiedliche Nähetechniken und in die Materialkunde steht die Nähpraxis im Vordergrund. Nach dem Kurs sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage, Kissen, Taschen, Schals oder einen einfachen Rock selbst zu nähen.

Die Nähwerkstatt ist für junge und ältere Menschen zu empfehlen, die keine oder wenig Erfahrung im Nähen haben. Nähmaschinen sind vorhanden.

**Bitte mitbringen:** Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln.

**2678K8 | Mitte**  
Angelika Schneider

Mi, 11.10.23, 09:30 - 12:45 Uhr  
Do, 12.10.23, 09:30 - 12:45 Uhr  
Fr, 13.10.23, 09:30 - 12:45 Uhr  
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

Entgelt: 63,00 € / ermäßigt: 34,00 €

## Patchwork

### Patchwork: Offene Werkstatt (Einstieg & Fortgeschritten)

Patchwork bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, kreativ zu werden und eine eigene kuschelige Decke oder dekorative Arbeit zu erstellen. Einsteigerinnen und Einsteiger werden Schritt für Schritt mit der Technik vertraut gemacht. Fortgeschrittene können nach vorgeschlagenen Themen oder nach eigenen Wünschen arbeiten. Die erfahrene Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite.

**2680K3 | Sennestadt**  
Elke Ullrich

Mo, 11.09.23 bis Mo, 20.11.23  
09:00 - 11:15 Uhr | 8 Termine  
Sennestadthaus, Raum 101  
Lindemannplatz 3

Entgelt: 88,00 € / ermäßigt: 48,00 €

### Patchwork-Wochenende: Back to the roots - Upcycling

Zurück zu den Wurzeln: Von Beginn an wurde Patchwork aus gebrauchten Stoffen genäht. Aus abgetragener Kleidung wurden die gut erhaltenen Stellen herausgeschnitten und zu Decken zusammengenäht.

Aus ausrangierten Jeans (vorzugsweise ohne oder mit wenig Stretchanteil), Blusen oder Hemden aus Baumwolle nähen wir in diesem Kurs Kleinigkeiten wie Beutel, Täschen oder Tischsets. Es kann auch eine Patchwork-Decke begonnen werden, bei der alternativ ausrangierte T-Shirts verwendet werden können. Es müssen aber nicht nur gebrauchte Stoffe verwendet werden. Auch der Restevorrat lässt sich reduzieren.

Ob Sie noch am Anfang stehen oder schon fortgeschritten sind, für diesen Kurs ist nur der geübte Umgang mit der eigenen Nähmaschine erforderlich.

Zur Klärung der Projekte und Materialien findet eine Vorbesprechung statt, am Donnerstag den 02.11.23 von 19.00 - 20.30 Uhr. Dazu kann schon Kleidung, die verarbeitet werden soll, mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Baumwollstoffe (neu oder gebraucht), Nähmaschine und/oder Handnähzeug, Nähzubehör.

**2682W4 | Senne**  
Elke Ullrich

Do, 02.11.23, 19:00 - 20:30 Uhr  
Fr, 10.11.23, 17:00 - 22:00 Uhr  
Sa, 11.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Senne-Saal, Senner Markt 1

Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)





## Fotografie und Medien

### Fotografische Grundlagen

Bei den Angeboten im Bereich Fotografie enthält das Gesamtentgelt einen Betrag für Nebenkosten (Gerätenutzung, Wartung, Miete u.a.), der aus technischen Gründen z.T. nicht getrennt ausgewiesen ist. Hierfür gibt es keine Ermäßigung.

© K.-P. Adler - Fotolia.com



#### Fotografie Grundlagen

Ob analog oder digital - die grundsätzlichen Bedienungselemente sind die gleichen. In diesem Kurs werden Funktion und Wirkung von Blende und Belichtungszeit erklärt und die darüber hinausgehenden Bedienungselemente der Kamera unter die Lupe genommen. Darüber hinaus werden wir uns mit Bildgestaltung beschäftigen, an einem Abend ein Portraitstudio aufbauen und uns gegenseitig portraituren und auch einiges über Licht und Farbe erfahren.

 Bitte eigene gelungene und vor allem auch ‚misslungene‘ Bilder mitbringen!

**2905K8 | Mitte**

**Jörg Stanko**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 27.09.23

19:00 - 22:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 36,00 €**

 Bitte eigene gelungene und vor allem auch ‚misslungene‘ Bilder mitbringen!

**2906K8 | Mitte**

**Jörg Stanko**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 06.12.23

19:00 - 22:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 36,00 €**

### Digitale Fotobearbeitung

#### Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen

Digitale Bilder bestimmen längst unseren Alltag. Aber wie geht das eigentlich mit dem Fotografieren ohne Film, und wie entstehen die Farben? Wie funktionieren die unterschiedlichen digitalen Kameras: Spiegelreflex-, spiegellose- oder Kompaktsysteme. Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und eine kurze Vorschau auf die Bildbearbeitung am Computer. (Weiterführender Kurs: Digitale Fotos am PC nachbearbeiten)

Die Lerninhalte: Unterschiede der Digital-kameratypen, Objektivbrennweiten, Belichtungssteuerung, Weißabgleich, der Umgang mit Farben und Datenmengen und besonders der bewusster Umgang mit der eigenen Kamera (bitte incl. Bedienungsanleitung mitbringen). Aber es geht auch erstmal ohne neue Kamera. Welches System passt am besten für meine Wünsche und Vorhaben, darf es Spiegelreflex, spiegellos oder Kompakt sein? Also, erst informieren, dann kaufen!

**2909W8 | Mitte**

**Paul Hartjens**

Fr, 20.10.23, 19:00 - 21:30 Uhr

Sa, 21.10.23, 10:15 - 17:15 Uhr

So, 22.10.23, 10:15 - 14:15 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

#### Durch geschulten Blick zur perfekten Aufnahme - Bildgestaltung mit der Kamera

Über gut gelungene Fotografien entscheidet das Motiv, der geschulte Blick und der richtige Aufnahmestandort. Oft stimmen die Wahrnehmungen und Empfindungen vor Ort nicht mit den späteren Fotos überein. Die Bilder haben ihre Raumwirkung verloren und sehen flach aus. Das Seminar macht dieses Phänomen sichtbar und trainiert bewussteres Fotografieren. Es wird über gute Bildgestaltung an konkreten (z.B. eigenen) Fotos gesprochen und durch verschiedene Übungen die eigene Wahrnehmung geschärft. Die neu gewonnenen Erkenntnisse können sofort ausprobiert werden. Auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet; hilfreich sind grundlegende fototechnische Kenntnisse und geladene Akkus.

**2912W8 | Mitte**

**Paul Hartjens**

Fr, 22.09.23, 19:00 - 21:30 Uhr

Sa, 23.09.23, 10:15 - 17:15 Uhr

So, 24.09.23, 10:15 - 14:15 Uhr

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

#### Color is everything, black and white is more

Schwarz-Weiß-Fotografie ist mehr als das Konvertieren eines Farbfotos. Man muss anders schauen, den Lichteinfall berücksichtigen, die Farbumwandlung, Kontraste, Komposition - und manchmal (digitale) Filter verwenden. Die Schwarz-Weiß-Fotografie ist zeitlos und oft ein künstlerischer Ausdruck eines Motivs, aber nur, wenn sie richtig eingesetzt wird. In diesem Kurs werden wir die Verwendung von Schwarz-Weiß in der Fotografie in Theorie und Praxis genauer untersuchen. Die Teilnehmenden bearbeiten ihre persönlichen Bilder mit Photoshop/NIK zu einem überzeugenden Schwarz-Weiß-Bild. Wir diskutieren und kommentieren die entstandenen Fotos, um gemeinsam daraus zu lernen und uns weiterzuentwickeln.

 Bitte mitbringen: digitale Kamera.

**2923W8 | Mitte**

**Huib Rutten**

Fr, 15.09.23 bis Sa, 16.09.23

18:15 - 21:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

### Porträtfotografie - Grundlagen

Dabei spielen Kameratechnik und Lichtgestaltung, Bildform und Flächenaufteilung, Position und Ausdruck des Modells eine entscheidende Rolle.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gegenseitig Porträtaufnahmen von sich selbst in verschiedenen Stilen machen. Eine professionelle Studio-Ausrüstung mit Licht-Set und Monitor steht zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit, an verschiedenen Orten (innen und außen) mit Kompaktblitz als Ergänzung zum vorhandenen Licht zu fotografieren.

 Bitte mitbringen: digitale Kamera.

**2924W8 | Mitte**

**Huib Rutten**

Wochenendseminar

Fr, 01.12.23, 18:15 - 21:30 Uhr

Sa, 02.12.23, 10:15 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

### Minimal-Fotografie

Minimal-Photographie ist eine sehr ästhetische Form der Fotografie. Hierbei konzentrieren Sie sich auf ein einziges Objekt, das das Hauptthema Ihres Fotos wird. Sie geben ihm Raum. Es ist zeitlos, weil nichts an dem Foto verrottet, wann es entstanden ist.

Wichtige Faktoren für die Entstehung eines solchen Fotos sind die Komposition, der Bildaufbau, der Kamerastandpunkt, die Belichtungszeit und vor allem Geduld. Anders als bei der klassischen Fotografie erzählen Sie mit Ihrem Foto keine Geschichte, sondern lassen dem Betrachter Raum, seine eigene Geschichte in dem Foto zu sehen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera.

 Bitte mitbringen: digitale Kamera.

**2925W8 | Mitte**

**Huib Rutten**

Wochenendseminar

Fr, 10.11.2023, 18:15 - 21:30 Uhr

Sa, 11.11.2023, 10:15 - 17:00 Uhr

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

### Blitzfotografie Aufbaukurs

**Entfesselt blitzen mit Master & Slave, HSS und SuperSync**

In diesem Workshop erarbeiten wir verschiedene Lichtaufbauten und klären die technischen Grundlagen der Blitzfotografie bezüglich Master und Slave (Speedlites). Wir starten mit einem Blitzgerät und erarbeiten uns den sinnvollen Einsatz zu mehreren Blitzgeräten je nach Location und Bildidee. Im zweiten Teil des Workshops beschäftigen wir uns intensiv mit der Frage, wie gegen die Sonne geblitzt werden kann. Um diese Themen weiter in der Praxis zu vertiefen, finden Übungen sowohl drinnen als auch draußen statt. Zu diesen Übungen steht uns ein professionelles Modell in verschiedenen Outfits zur Verfügung. Selbstverständlich besprechen wir auch das passende Equipment. Auch die Vor- und Nachteile von Speedlites im Vergleich zu mobilen Studioblitzen kommt nicht zu kurz.

Voraussetzungen: eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit einem Blitzschuh

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und wenn vorhanden Blitzgeräte.

Im Kursentgelt enthalten sind Kosten für Modell und zusätzliches Equipment in Höhe von 40,00 € pro Person.

**2934W8 | Mitte**  
**Thomas Bocian**

Sa, 21.10.23  
10:15 - 17:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 54,00 €**

## Levitation - Fotografie mit Modell

Bei der Levitation Fotografie handelt es sich um eine sehr spezielle Art, die im Regelfall nicht ohne eine Bildbearbeitung auskommt. Hierbei lässt man Personen oder Objekte schweben. Wir erlernen den kompletten Ablauf, angefangen von der Konzeption der Bildidee, über die Wahl der Location und der notwendigen Hilfsmittel, bis zur Bildretusche. Danach haben Sie abwechselnd die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung die Bilder zu erstellen, die am Ende des Kurses mit Photoshop bearbeitet werden. Ein routiniertes Fotomodell steht uns dabei zur Seite. Jeder und jede ist nach diesem Workshop in der Lage, Levitation Bilder selbstständig zu erstellen. Für die eigene Umsetzung zu Hause werden auf den Inhalt des Kurses speziell abgestimmte Video-Tutorials und ein Skript zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: Fotografie und Photoshop Grundlagen sind sinnvoll, jedoch kein Muss. Eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Falls vorhanden ein Stativ, der Dozent stellt sein Stativ gerne zur Verfügung.

Materialkosten für Modell und Equipment über 40 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

**2935W8 | Mitte**  
**Thomas Bocian**

So, 28.01.24, 10:15 - 17:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 54,00 €**

## Fotografie in der Stadt

### Street-Fotografie

Unauffällig das tägliche Leben zu dokumentieren und die entscheidenden Momente für die Fotoaufnahme festzulegen, dabei geht es in diesem Fotokurs. Ein beispielhafter Fotograf für diesen Fotografiestil seiner Zeit ist Cartier Bresson.

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach individuellen Bildmotiven innerhalb der Straßen und Plätze Bielefelds. Wir besprechen geeignete Kameratechniken, Zone-Focusing, Bildkomposition und Hintergründe für Bildrechte. Am Kursende zeigen und besprechen wir die fotografischen Ergebnisse des Foto-Tages.

 **Bitte mitbringen: digitale Kamera.**

**2941W8 | Mitte**  
**Huib Rutten**

Fr, 20.10.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
Sa, 21.10.23, 10:15 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 40,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Subway to Sally

### Fotografieren in der Bielefelder U-Bahn

Normalerweise dürfen in der Bielefelder U-Bahn keine Fotos gemacht werden, aber mit einem VHS-Kurs schaut es natürlich gleich ganz anders aus. Wer einmal in der Bielefelder U-Bahn fotografieren möchte, findet in dem Kurs ausreichend Motive. Wir besprechen zunächst Foto- und Kameratechniken bei Kunstlicht und bewegten Motiven, und dann geht es auch schon los in den „Bielefelder Untergrund“.

Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ, sowie geladenen Akkus und passende Bekleidung mitbringen.

Treffpunkt am ersten Kurstag ist der Infoschalter am Haupteingang des Bielefelder Hauptbahnhofs.

**2944K8 | Mitte**  
**Norbert Braun**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 20.09.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 3 Termine  
Treff: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

**Entgelt: 39,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

**2945K8 | Mitte**  
**Norbert Braun**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 22.11.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 3 Termine  
Treff: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

**Entgelt: 39,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

**2946K8 | Mitte**  
**Norbert Braun**

Mi, 10.01.24 bis Mi, 24.01.24  
18:30 - 21:00 Uhr | 3 Termine  
Treff: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

**Entgelt: 39,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

## Fotografieren auf dem „Bielefelder Weihnachtsmarkt“

Weihnachten ist jedes Jahr etwas Besonderes, und ein Besuch auf dem Bielefelder Weihnachtsmarkt gehört traditionell dazu. Wir machen das in der Vorweihnachtszeit zusammen mit unserer Kamera. Künstliches Licht erzielt besondere Bildeffekte, und wir wollen versuchen, diese mit Fotoapparat oder Handy einzufangen. Der Weihnachtsmarkt bietet dafür besonders viele Motive.

Der Kurs ist für alle geeignet, die einmal unter besonderen Bedingungen tolle Bilder machen und mit nach Hause bringen wollen.

Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ, sowie geladenen Akkus und passende Bekleidung mitbringen.

Treffpunkt ist der Infoschalter am Haupteingang des Bielefelder Hauptbahnhofs.

**2947K8 | Mitte**  
**Norbert Braun**

Sa, 02.12.23  
18:00 - 21:15 Uhr | 1 Termin  
Treff: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

**Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

## Architekturfotografie: Firma Carolinen Brunnen

### In Kooperation mit der Firma Carolinen Brunnen GmbH & Co. KG

In diesem Fotokurs bieten wir die Gelegenheit, ein modernes Bielefelder Industrie- und Verwaltungsgebäude mit der Kamera in Augenschein zu nehmen. Zu Gast sind wir hierfür bei Carolinen Brunnen. Wir haben dort die Möglichkeit, auf dem Außengelände zu fotografieren. Dieses Gebäude scheint mit seinen großen Glasflächen wie eine auf Stützen gestellte Röhre zu „schweben“. Es wurde 2011 mit dem Umwelt- und Klimaschutzpreis der Stadt Bielefeld ausgezeichnet. Der Workshop ist auch für Fotoanfängerinnen und -anfänger geeignet.

 **Kamera oder Handy mit geladenem Akku, ggf. vorhandenes Stativ, wetterangepasste Kleidung**

**2948K7 | Stieghorst**  
**Norbert Braun**

Do, 19.10.23  
17:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
Treff: Eingang Verwaltungsgebäude Carolinen Brunnen

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

## Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus

Sennestadt von oben! In diesem Kurs haben Sie die einmalige Gelegenheit, die architektonischen Besonderheiten der Sennestadt fotografisch zu erkunden - und zwar vom Dach des Sennestadthauses.

Der Bielefelder Stadtteil Sennestadt wurde ab Mitte der 1950er Jahre nach dem modernen Konzept des Stadtplaners Bernard Reichow gebaut. Heute entdecken wir den Stadtteil mit der eigenen Kamera. Unter anderem fotografieren wir von oben direkt auf dem Dach des Sennestadthauses. Die Dachterrasse erreichen wir bequem mit dem Aufzug und erleben von hier aus ganz neue Ausblicke Richtung Teutoburger Wald und bis tief in das Münsterland hinein. Danach sind wir im Septemberlicht in Sennestadt unterwegs und enden mit einer Nachbesprechung.

Wir starten am Sennestadthaus, Lindemannplatz 3. Treffpunkt ist direkt vor dem Eingang. Das Sennestadthaus ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und alle sind willkommen.

 **Kamera oder Handy mit geladenem Akku, ggf. vorhandenes Stativ, wetterangepasste Kleidung**

**2949T3 | Sennestadt**  
**Norbert Braun**

Do, 21.09.23  
15:30 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Treffpunkt: Sennestadthaus, Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 15,00 €**



## Videoproduktion/ Mediengestaltung

### Filmen mit der Spiegelreflexkamera - Einführung

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

In den vergangenen Jahren ist das Filmen mit der Spiegelreflex-Fotokamera (kurz DSLR) und ähnlichen Fotokameras mit Wechselobjektiven immer beliebter geworden. Der Einsatz verleiht Videoaufnahmen einen besonderen Look, der eher aus dem Kino bekannt ist. Welche Möglichkeiten die Technik bietet und welche Probleme auftauchen können, wird im Kurs erklärt. Außerdem wird auf sinnvolles Zusatzequipment eingegangen. In kurzen Übungen wird die Auswirkung von Brennweite und Blende auf den Bildeindruck erprobt und eine kurze Sequenz gedreht. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

 eigene Spiegelreflexkamera, falls vorhanden

**2970K7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Mo, 27.11.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

### Kameraeinführung

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Kamera-Modelle kennen und üben notwendige Grundlagen für ruhige Bilder, Schwenk, Zoom und saubere Tonaufnahmen. In kleinen Übungsschritten lernen sie den sachgerechten Umgang mit Kamera, Stativ, Akkus und Mikrofon kennen. Besondere Themen des Kurses sind manuelle Kamerafunktionen, Regulation der Schärfe, Korrektur der Blende, Weißabgleich und Verkabelung. Im Kurs wird gezeigt, wie man eine Szene in Bildern „auflösen“ kann, um sie interessant darzustellen. Es wird empfohlen, im Anschluss an die Kameraeinführung zeitnah den Kurs „Schnitteinführung“ zu besuchen. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

**2972T7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Mo, 25.09.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

### Schnitteinführung

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

In diesem Kurs werden die Grundlagen digitaler Schnitttechnik vermittelt. Nach einem Überblick über die verschiedenen Schnittmöglichkeiten erlernen die Teilnehmenden die Videobearbeitung mit der Software Adobe Premiere PRO. Im Mittelpunkt des Kurses

stehen das Digitalisieren von Videobildern, die Vorbereitung von Sounds, Musik, Grafik und Bildern, das Kürzen von Clips, das Einfügen von Effekten, die Einstellung von Überblendungen, die Bearbeitung von Titeln und das Ausspielen in verschiedenen Kompressionen für Videoportale (Youtube, Vimeo und ähnliches) oder zur Wiedergabe auf dem DVD-Player. Es wird empfohlen, das Seminar in Verbindung mit dem Kurs „Kameraeinführung“ zeitnah zu besuchen. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

**2977T7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Mo, 06.11.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

### Ton-Aufnahme und Mikrophonie

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

„Was ist ein guter Ton?“ Dieser Kurs ist eine Einführung in die Tonaufnahme und in die dazu notwendige Mikrophontechnik. Ob Kondensator-, Dynamisches- oder Richtmikrofon: Im Kurs lernen die Teilnehmenden den Umgang mit der für die jeweilige Aufnahmesituation passenden Technik. Außerdem gibt es eine grundlegende Einführung in ein kleines Tonmischpult. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

**2981T7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Do, 02.11.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

### Lichtsetzung I (Einführung)

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Licht ist eines der ganz wesentlichen und dennoch oft zu wenig beachteten Gestaltungsmittel in der TV-Produktion. Wie man mit farbigem Licht einen Raum gestaltet oder mit Licht und Schatten gezielt eine Stimmung erzeugen kann, wird in diesem Kurs erklärt. Als praktische Aufgabe gestalten wir das Set einer Fernsehaufzeichnung im Studio. Erstes Ziel ist es, Personen vom Hintergrund abzuheben. Die klassische Lösung ist hier das 3-Punkt-Licht. Dabei lernen die Teilnehmenden auch den Umgang mit Dimmer und Steuergeräten. Natürlich spielt der Sicherheitsaspekt beim Umgang mit Strom eine wichtige Rolle. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

**2982T7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Di, 28.11.23  
17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

## Fotografieren bei einer Fernsehproduktion

In Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Wir sind zu Gast bei Kanal 21, wo wir eine Fernsehproduktion fotografisch begleiten dürfen. Vorab treffen wir uns noch zu einem Rundgang durch die Produktionsräume und werfen einen Blick auf die „Kameratechnik“.

Falls jemand nur am 2. Termin dabei sein kann, wäre das möglich. Auch für Fotoanfänger geeignet.

**Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521/2609811.**

 Kamera oder Handy mitbringen und an geladenen Akku denken.

**2983T7** | Stieghorst  
Team Kanal 21

Do, 28.09.23, 18:00 - 20:30 Uhr  
Do, 05.10.23, 17:00 - 21:30 Uhr  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

**Das Entgelt beträgt 30 €/ermäßigt 15 € und wird über Kanal 21 abgerechnet.**

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Den Fachbereich Kultur, Kunst und Gestalten finden Sie auch hier:





**EINFACH MAL MACHEN,  
KÖNNTE JA  
GUT WERDEN!**



## VHS macht gesünder

### Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat (Publilius Syrus)

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. „Bildungshunger und Wissensdurst sind keine Dickmacher“ – in unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Bleiben Sie neugierig, lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



**Katja Evers**

Tel.: 0521.51-3589  
katja.evers@bielefeld.de

**Fachbereichsleitung**



**Barbara Becker**

Tel.: 0521. 51-3008  
barbara.becker@bielefeld.de

**Sachbearbeitung**

## Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Rund um die Gesundheit</b> .....                      | <b>70</b> |
| <b>Ernährung und Kochen</b> .....                        | <b>73</b> |
| <b>Kochkurse</b> .....                                   | <b>74</b> |
| <b>Bewegung, Gymnastik, Fitness</b> .....                | <b>81</b> |
| <b>Fitness und Kraft</b> .....                           | <b>83</b> |
| <b>Fitness und Ausdauer</b> .....                        | <b>85</b> |
| <b>Dehnen und Mobilisieren</b> .....                     | <b>87</b> |
| <b>Kurse im Freien/Outdoorkurse</b> .....                | <b>89</b> |
| <b>Yoga, Entspannung und Körpererfahrung</b> .....       | <b>89</b> |
| <b>Yoga-Mix</b> .....                                    | <b>94</b> |
| <b>Yoga und Entspannung</b> .....                        | <b>95</b> |
| <b>Entspannungstechniken und Stressbewältigung</b> ..... | <b>97</b> |
| <b>Meditation und Achtsamkeit</b> .....                  | <b>97</b> |
| <b>Kampfkunst und Selbstverteidigung</b> .....           | <b>98</b> |

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:







## Wo ist der Mond, wenn er nicht scheint?

Die Fotoserie „Die Leere“ beschäftigt sich mit der eigenen Neugier auf den Süden der Stadt Bielefeld bei Nacht. Saxuro lenkt mit seinen Fotos die Aufmerksamkeit auf triviale Orte, die ihm selbst eher fremd sind, und zeigt deren Fluidum bei Nacht.

René Weinitschke, 24 Jahre alt, veröffentlicht seine Fotografien unter dem Künstlernamen Saxuro seit 2016. Seine fotografischen Arbeiten sind vielseitig, da er gerne Neues probiert und seine Fotomotive aus verschiedenen Blickwinkeln untersucht. Derzeit studiert René Weinitschke Fotografie und Bildmedien an der FH Bielefeld.



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Rund um die Gesundheit

### Gesundheitsbildung

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischen und sozialem Wohlbefinden. Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie, das eigene Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen und einen Ausgleich zu finden für die Belastungen des Arbeits- und Lebensalltags.

## Gesundheit allgemein



### Endlich wieder gesund und frei atmen!

Atmen ist mehr als nur Luft holen. Unser Atem steht uns jederzeit zur Verfügung, versorgt uns mit Sauerstoff und gibt uns Lebensenergie. Zu Beginn des Lebens beherrschen wir das richtige Atmen intuitiv, aber den meisten von uns kommt diese Fähigkeit zunehmend abhanden. Stress, Ärger und vollgepackte Tage führen zu Anspannungen. Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt und wir beginnen kurz und hastig zu atmen oder halten den Atem an - meist unbewusst, aber nicht immer ohne Folgen. Gerade in Zeiten, in denen es neue Krankheiten wie z.B. Covid 19 gibt, ist es umso wichtiger, richtig und bewusst zu atmen. Atemübungen sind eine wunderbare Hilfe, um in einer belastenden Situation oder schwierigen Herausforderungen zur Ruhe zu kommen. Eine ruhige, effektive Atmung sorgt für mehr Wohlbefinden und kann stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerz oder Schlafstörungen positiv beeinflussen. Wie Sie Ihr eigenes Atmen mit einfachen, wirksamen Übungen wiederbeleben können, werden Sie in fröhlicher Atmosphäre in diesem Workshop erfahren. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- Frei fließende Atembewegungen
- Atemrhythmus finden
- Einfache Körperübungen, Dehnungen, das Tönen von Vokalen

**Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und dicke Socken mitbringen.**

**3030E8 | Mitte**

**Margret Oetjen, Staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin**

Di, 21.11.2023

17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 23,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

**Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und dicke Socken mitbringen.**

**3031E8 | Mitte**

**Margret Oetjen, Staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin**

Do, 19.10.2023

10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 23,00 € / ermäßigt: 13,00 €**

### Gut zu(m) Fuß: Wohlbefinden für Ihre Füße

Auf unsere Füße ist stets Verlass. Tagtäglich tragen sie uns durch den Alltag und letztendlich durch unser ganzes Leben - sofern sie gesund sind. Und trotzdem schenken wir ihnen so wenig Beachtung. Dies soll dieser Kurs ändern. Er lädt ein, die Füße neu zu entdecken und mit allen Sinnen zu erforschen. Ungünstige Gewohnheiten haben einen wichtigen Anteil an nachteiligen Fußveränderungen, doch wir können lernen, unsere Füße bewusst zu gebrauchen. Einfache und effektive Fußübungen, Stimulierung der Reflexzonen, Akupressur oder eine wohltuende Fußmassage können Schmerzen lindern und Blockaden lösen. Neben theoretischen Grundlagen erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihre Füße positiv wahrnehmen und Ihre Körperwahrnehmung stärken. Mit frischer Lebendigkeit gehen Sie damit beschwingter, leistungsfähiger und gesünder durchs Leben.

Kursinhalte:

- Impulsvortrag zu Fußproblemen wie Veränderungen an den Füßen und deren Auswirkungen
- Fußreflexzonen - eine alte Behandlungsmöglichkeit
- Fußmeditation und Körperwahrnehmung
- Faszien-Selbstbehandlung der Füße mit Ball
- Fußreflexzonen zur Selbstbehandlung

**3040T8 | Mitte**

**Bettina Mikulle**

Fr, 22.09.2023

17:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

**3041T8 | Mitte**

**Bettina Mikulle**

Fr, 01.12.2023

17:30 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

## Erkrankungen und Heilmethoden

### Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose

**Vortrag**

Lothar Nitz und Katharina Penner stellen Ihnen in ihrem Vortrag das neue Schmerzverständnis und die Behandlungsmethode, die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (L&B), am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose vor. Es werden die eigentlichen Ursachen von Rückenschmerzen und Arthrose sowie ihre effektive Behandlungsmöglichkeit ohne Operationen und Arzneimittel erklärt. Auch andere Schmerzzustände, wie z.B. bei Hüft- und Kniearthrose, Schulter-Armsyndrom, Migräne, Tennisellenbogen, Sehnscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom, Fibromyalgie, und andere mehr, die durch diese manuelle Therapie oft zu beiseitigen sind, werden angesprochen. Lothar Nitz und Katharina Penner verfügen über umfassende Erfahrungen in der Behandlung von Schmerzpatienten. Beide sind zertifizierte Liebscher & Bracht-Schmerzspezialisten. Lothar Nitz ist seit 2010 Assistent und Co-Dozent bei Liebscher & Bracht.

**3043E8 | Mitte**

**Lothar Nitz**

**Katharina Penner**

Di, 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Kiefergelenksfehlfunktion: Wenn der Kiefer krank macht und keiner es merkt

Zähne zusammenbeißen und durch. Was in vielen Lebenssituationen nach einem guten Rat klingt, kann manchmal auch zu ungeahnten Problemen führen. Ohne es zu wissen, leiden viele Menschen unter den Folgen sogenannter craniomandibulärer Dysfunktionen (CMD), Fehlfunktionen des Kiefergelenks. Das Tückische dabei: Nicht immer zeigen sich diese in Form von Kieferschmerzen. Die Symptome entwickeln sich in der Regel schleichend und sind häufig nicht am Kiefer zu finden. Die häufigsten Signale, mit denen Ihr Kiefergelenk auf sich aufmerksam machen könnte, sind: Kopfschmerzen und Migräneanfälle, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Ohrenscherzen, Tinnitus, Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern und vieles mehr. Der Abendkurs beinhaltet folgende Themen:

- Erklärungen und Informationen zur Kiefergelenksfehlfunktion (CMD)
- Haltungsbewusstmachung
- Beinlängtenkorrektur nach Dorn zur Selbstbehandlung
- Praktische Übungen für den Kiefer

**3044T8 | Mitte**

**Bettina Mikulle**

Fr, 20.10.2023, 17:30 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 19,00 € / keine Ermäßigung**

**Tel.: 0521. 51-2222**





Gesundheitspflege



Besser schlafen mit ätherischen Ölen

Vortrag

Ätherische Öle sind in vielen Pflanzen enthalten und ihr Duft spricht uns Menschen positiv an. Duftstoffe bzw. Pflanzenteile wurden schon zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien, China und Ägypten in Form von Räucherwerk für therapeutische oder rituelle Zwecke eingesetzt. Die Aromatherapie macht sich die Wirkungen der wohlduftenden Substanzen zu Eigen und nutzt ätherische Öle gezielt zur Linderung von Krankheiten, zur Steigerung des Wohlbefindens und auch zur Förderung eines erholsamen Schlafes. Sie gilt als Form der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und ist eine sehr beliebte komplementärmedizinische Methode, die weltweit Anwendung findet. In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie entspannende und ausgleichende ätherische Öle helfen können, schlaffördernde Rituale zu gestalten. Die wichtigsten ätherischen Öle für eine entspannte Atmosphäre beim Einschlafen werden vorgestellt und erläutert. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur Anwendung und Dosierung.

3045E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer

Agnieszka Bilas

Sa, 21.10.2023

10:00 - 11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Tipps zum erholsamen Schlaf

Vortrag

Kennen Sie das auch: Sie werden morgens wach, die Schulter ist verspannt, der Rücken ganz steif? Dann stimmt was nicht mit Ihrem Bett. In meinem Vortrag zeige ich Ihnen, was Sie tun können, um Ihren Rücken im Schlaf nicht zu belasten, sondern zu entlasten. Auch das Bettklima spielt eine große Rolle. Wer im Bett schwitzt, deckt sich unterbewusst auf und hat noch schlechter geschlafen. Wenn Sie Aspekte der modernen Schlaforschung berücksichtigen, können Sie verhindern, dass Ihre Wirbelsäule in der Nacht gestaucht und gekrümmt wird. So fördern Sie nicht nur einen erholsamen Schlaf, sondern tun auch aktiv etwas für einen gesunden Rücken. Und das mal eben so im Schlaf. Der Referent des Vortrags ist Dirk Wintzer, Bielefelder Unternehmer und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin.

3046E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 09.11.2023

18:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Weniger schnarchen-besser schlafen

Vortrag

Wer schnarcht, belastet nicht nur andere, sondern vor allem auch sich selbst und seine Gesundheit. Schnarchen im Zusammenhang mit Übergewicht kann sogar sehr bedrohliche Formen annehmen. Aber auch wer morgens mit Kopfschmerzen das Bett verlässt oder durch unangenehm saures Aufstoßen aufwacht, erlebt den Schlaf oft als zehrend und belastend. Gerade mit diesen Symptomen hat sich die moderne Schlaforschung ausgiebig befasst. Und: Es gibt Lösungen! Der Referent des Vortrags ist Dirk Wintzer, Bielefelder Unternehmer und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin. Er gibt seit Jahren die Erkenntnisse aus der Schlaforschung in interessanten Vorträgen mit vielen Tipps und Tricks an die Zuhörenden weiter. So kann der Schlaf wieder das sein, was er sein soll: Erholung rundum! Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Ihren Schlafpartner/Ihre Schlafpartnerin zum Vortrag mitbringen.

3047E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 26.10.2023

18:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Richtig tapen - Kinesio-Tapes gegen Schmerzen

Kinesiology Tapes sollen gegen Knie- und Rückenschmerzen helfen und Muskelverspannungen lindern. Sie versprechen Gelenke, Muskeln und Bänder zu stabilisieren und Schmerzen zu lindern - während das volle Bewegungsmaß erhalten bleibt. Die Anwendung der Tapes ist keine für sich stehende Therapiemethode, eine wissenschaftliche Anerkennung steht noch aus. Dennoch: Die bunt leuchtenden Klebestreifen sind zwischenzeitlich aus kaum einer Sportart und auch aus vielen Physiotherapiepraxen nicht mehr wegzudenken: „Wir tapen täglich“. Wenn auch Sie den Versuch wagen möchten, Ihre Schmerzen mit Kinesio-Tapes zu lindern, ist dieses Kursangebot das Richtige für Sie. Nach einer Einführung in die Theorie des Tapings gibt es einen praktischen Teil, in dem das bunte Klebeband selbst am Knie, Arm, Rücken, Hand oder Fuß angewendet wird. Eine Anmeldung zu zweit (aus einem Haushalt) ist vorteilhaft, aber nicht zwingend.

Bequeme Kleidung. Vorhandene Tapes können gerne mitgebracht werden.

3049T8 | Mitte

Bettina Mikulle

Mo, 28.08.2023

19:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung



Rückbildungskurs mit Baby

Im Laufe der Schwangerschaft werden bestimmte Bereiche des Körpers besonders beansprucht. Nach der Schwangerschaft und Geburt braucht es einige Zeit, den eigenen Körper wieder neu kennenzulernen. Mit sanften und stärkenden Übungen wollen wir unserem Körper dabei helfen, wieder in die Mitte zu finden. Es handelt sich um keinen Fitnesskurs, sondern es geht darum, langsam ein Gefühl für den „neuen Körper“ zu erlangen und ihn zu stärken. Auch die seelische Rückbildung ist der Dozentin ein großes Anliegen, weshalb sie genug Zeit für Austausch, das Stellen von Fragen und dem Erzählen kurzer Geburtsberichte einplant. Natürlich darf dein Baby dabei sein!

Bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke für dein Baby.

3104K8 | Mitte

Lina Hagedorn

Fr, 25.08.23 bis Fr, 29.09.23

09:30 - 10:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Stillvorbereitungskurs für werdende Mütter

Kleingruppenkurs

Stillen ist die natürlichste Möglichkeit, einen Säugling zu ernähren. Durch die Nähe zwischen Ihnen als Mutter und Ihrem Neugeborenen entsteht eine unvergleichbare Bindung, die Ihrem Kind Sicherheit und ein besonderes Wohlbefinden vermittelt. Für eine zufriedene Stillzeit ist ein guter Stillbeginn entscheidend. Der Stillvorbereitungskurs vermittelt Wissen und Tipps, um Komplikationen zu vermeiden. Auch Ihr Partner kann als Ihr wichtigster Begleiter in der Stillzeit von diesem Wissen profitieren. Gehen Sie sicher in die Stillzeit und erfahren geballtes Stillwissen über:

- Muttermilch als gesunde Ernährung
- Bedeutung des Stillens für Mutter, Vater und Kind
- Stillen vom ersten Moment bis zum Abstillen
- Stillvorbereitung während der Schwangerschaft
- Gutes Gelingen Stillbeginn; Stillpositionen und das richtige Anlegen
- Stillprobleme: Wer oder was hilft?
- Startschwierigkeiten in den ersten Tagen
- Stillen und der Wiedereinstieg in den Berufsalltag
- Abstillprozess; Einführung Beikost

Neben zahlreichen Informationen und Hilfestellungen zur Stillvorbereitungen gibt es im

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Anschluss die Möglichkeit zum Austausch und für weiterführende Fragestellungen.

**3110E8 | Mitte**  
**Nina Hirschfeld**

Sa, 04.11.2023, 09:15 - 11:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 16,00 €**

## Tragetuchberatung für Eltern - Tragen verbindet

### Kleingruppenkurs

Getragene Babys haben einen deutlich leichteren und schöneren Start ins Leben. Tragen ist eine einfache Methode, dem eigenen Baby sehr gute Bedingungen für die körperliche, soziale und seelische Entwicklung zu bieten. Dieser Workshop richtet sich an Schwangere und junge Trage-Eltern, die sich einen Überblick über altersgerechte Tragehilfen mit dem Tragetuch verschaffen und einige Techniken alltagstauglich und praxissicher erlernen möchten. Dabei werden auch die sozialen und biologischen Grundlagen des Tragens beleuchtet. Ab welchem Alter kann ein Kind getragen werden? Wie lang muss ein Tragetuch sein? Solche oder ähnliche Fragen werden ebenfalls individuell im Workshop beantwortet. Lernen Sie in diesem Kurs die für Sie und Ihr Baby optimale Trageweise zu finden, um gemeinsam in den Genuss einer unvergesslich innigen Tragezeit zu kommen.

**Wenn Sie bereits über ein Tragetuch verfügen, bringen Sie es gerne mit.**

**3112E8 | Mitte**  
**Nina Hirschfeld**

Sa, 21.10.2023, 09:15 - 11:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

## Mehr Lebensqualität durch Stärkung der mentalen Gesundheit

### Lerne, dich innerlich neu auszurichten.

Heute versteht man unter mentaler Gesundheit nicht nur das Fehlen psychischer Beeinträchtigungen und Störungen - sondern auch den Zustand des völligen Wohlbefindens. Die mentale Gesundheit entscheidet darüber, wie wir die normalen Lebensbelastungen bewältigen, wie wir mit stressigen Situationen umgehen, wie wir auf uns selbst schauen und aus welcher Perspektive wir das Leben betrachten. Beim Auftreten von seelischen Dysbalancen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um die innere Balance zurückzuerlangen. Sie können Ihre Psyche durch Eigeninitiative unterstützen: Durch Methoden, Gespräche oder Konfrontation kann es Ihnen gelingen, sich Schritt für Schritt von mentalen Disharmonien zu befreien. Hierbei soll Sie der Kurs unterstützen und die notwendigen Denkanstöße und Methoden vermitteln. Jeder der vier Kursabende beginnt mit Atemübungen und einer kurzen Meditation. Anschließend erhalten Sie eine Einführung zu den unten aufgeführten Themen sowie Methoden und Tipps, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen. Der Austausch in der Gruppe unterstützt Sie dabei.

Kursthemen:

- Optimismus: In jeder Situation das Positive sehen
- Resilienz: Der Umgang mit Stress

- Emotionale Stabilität: Reflexion
- Selbstbewusstsein: Du bist genug!

Die Kursleiterin ist Mindset-/Business-Coach und Resilienztrainerin.

**3114K8 | Mitte**  
**Carla von Herff**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 25.09.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Resilienz Coaching für Frauen - Workshop

### In Kooperation mit Karen Schmidt/Bewegt Leben

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Die dadurch entstehenden belastenden Faktoren wirken sich negativ auf das Befinden und die zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Körperübungen sind ein guter Weg, die eigene psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken und dem Alltag wieder mit Freude zu begegnen. In diesem Workshop lernen Frauen einen achtsamen Umgang mit ihrem Körper mithilfe von Bewegungseinheiten wie Yoga und Yoga kennen. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit für Körper, Geist und Seele zu stärken und so resilienter im Alltag zu werden.

**bequeme Kleidung, Bodenmatte, Decke, Getränk**

**3117K1F | Brackwede**  
**Karen Schmidt**

Sa, 28.10.2023  
10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
Carl - Severing - Straße 112

**Entgelt: 18,00 € / keine Ermäßigung**

## Qigong und Focusing: Übergänge kreativ gestalten

### Wochenendworkshop

Fragen Sie sich manchmal, ob Ihr Leben noch zu Ihnen passt? Fühlen Sie sich ausreichend vorbereitet auf Übergänge, die Ihnen im Laufe Ihres Lebens begegnen? Können Sie dem Unklaren und den mit Unsicherheit behafteten kommenden Schritten mit Neugier und Offenheit begegnen - ohne Rückzug oder den Kopf in den Sand zu stecken? Meist haben wir gute Ideen und dennoch will der Anfang, Einstieg oder der Neustart uns nicht so recht gelingen. Genau hier setzt dieser Workshop an. Denn in ihm lernen wir uns mit Bewegung und gegenseitigem Zuhören kennen und kommen dem jeweils eigenen Neuen Schritt für Schritt (wieder) auf die Spur. Wir kommen in Bewegung mit einfachen Qigong-Bewegungen; wir lassen uns ein, spüren unseren Körper und nehmen uns an, wie wir sind; auch die oft verschütteten Ideen, vielleicht auch Blockaden - die wertvoll sind. So entdecken wir Kraft, Mut und ungekanntes, neues Potential in uns, das uns auf einem nächsten Handlungsschritt vorbereitet. Gearbeitet wird mit dem erlebnisbezogenen Konzept-Coaching, genannt ECC\*1, ein Konzept zur Unterstützung körperlich wahrnehmbarer Erkenntnisse und deren Weiterentwicklung. Dabei widmen wir uns vor allem den vagen und oft flüchtigen Ideen, die sprachlich noch schwer fassbar sind, und den Impulsen für das Neue in unserem Leben, unserer Zukunft. Diese neuen Denkinhalte sind

in uns oft ungesichert und unterliegen oft der Selbstkritik. Ziel des Wochenendworkshops ist es, diesen störenden Denkprozess durch aufmerksames Zuhören, körperliche Bewegung, gedankliches Nachvollziehen, Mitschreiben und Mitfühlen zu unterstützen. Ein freundlich, wertschätzender und respektvoller Umgang dabei ist Grundlage des Workshops. Die Kursleiterin ist EC-Coach, Beraterin, Trainerin und Qigong-Lehrerin.

**Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und warme Socken sowie Schreibmaterial mit. Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.**

**3119K8 | Mitte**  
**Regina Jürgens**

Wochenendseminar  
Fr, 11.11.2022, 18:15 - 20:15 Uhr  
Sa, 12.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr  
So, 13.11.2022, 10:15 - 13:15 Uhr  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 84,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

## Seelische Gesundheit



## Sich schützen vor Depressionen beim Älterwerden

### Vortrag

Zwar hat die Forschung gezeigt, dass bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr das allgemeine Wohlbefinden steigt. Das Älterwerden in seinen verschiedenen Phasen bringt es aber auch mit sich, mit Abschieden umgehen zu müssen: vom Arbeitsleben und von sozialen Kontakten, von bisher erlebter Gesundheit, von Mitmenschen oder Partnern, von ungelebten Wünschen. Hinzu kommt die bevorstehende, immer kürzer werdende Lebenszeit. Bei manchen Menschen können daraus depressive Stimmungen erwachsen, die Gesundheit und Lebensgefühl sehr einschränken. Der Diplom-Psychologe Ulrich Oppel geht in seinem Vortrag auf die besonderen Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase ein und zeigt auf, wie man sich durch Gespräche, Reflexionen, mentale und körperliche Übungen vor Depressionen schützen kann.

**3120E8 | Mitte**  
**Ulrich Oppel**

Do, 30.11.2023, 20:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**



## Wie sich innerer und äußerer Stress auf Psyche und Körper auswirkt und wie man sich selbst helfen kann

### Vortrag

Negativer Stress hat vielfältige und unterschiedliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper und das seelische Gleichgewicht. Man atmet nicht richtig durch, fühlt sich ständig „unter Strom“ oder häufig erschöpft, die Muskeln sind in Dauerspannung, und zahlreiche andere Symptome rauben die innere Ruhe. Das beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren, schwächt das Immunsystem und lässt Erkrankungen schlechter heilen. Insgesamt lässt die Belastbarkeit bei Dauerstress nach, was erneut zu Stress, Anspannung und dem Gefühl des Ausgelaugtseins beiträgt. Doch es gibt Möglichkeiten, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. In diesem Vortrag informiert der Diplom-Psychologe Ulrich Oppel über Auswirkungen von Stress und über wirksame Methoden, mit denen man sich gegen Stress wappnen und ihn besser managen kann.

**3122E8 | Mitte**  
**Ulrich Oppel**

Do, 07.09.2023  
20:00 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Ernährung und Kochen

Kurse im Bereich Ernährung sollen die eigenaktive Zubereitung von Speisen anregen und zu einer gesünderen Ernährung beitragen. Ernährungs- und Lebensmittelkunde bereichern die Angebote – in Kursen zu internationalen Spezialitäten wird zudem landeskundliches Wissen vermittelt.

Im Entgelt der Kochkurse ist eine Lebensmittelumlage enthalten, die nicht ermäßigungsfähig ist. Diese kann nur erstattet werden, wenn eine Stornierung mindestens 5 Werkstage vor Kursbeginn erfolgt. Durch diese Regelung gibt es eine höhere Planungssicherheit für den Einkauf. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:



## Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde



### So gelingt eine langfristige Ernährungsumstellung!

Sie haben bereits mehrfach unterschiedliche Ernährungsstile und Pläne ausprobiert - doch ein langfristiger Erfolg blieb aus? Nahrungsaufnahme verbinden Sie mittlerweile eher mit einem negativen Gefühl statt mit Genuss, Freude oder der Zufuhr von Energie? Eine dauerhafte Ernährungsumstellung ist eine Frage der Motivation und des Wissens - zum einen zum Thema gesunde Ernährung, zum anderen über sich selbst und seinen Körper. Wichtig dabei ist zu beachten, dass man sich genug Zeit lässt, um sich an die neue Ernährung zu gewöhnen. Auch in diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Thema Ernährung, jedoch mit dem Ziel, einen individuellen Mahlzeitenplan herauszuarbeiten, der Sie langfristig zufrieden macht. Neben zahlreichen bereichernden und möglicherweise überraschenden Erkenntnissen aus der Wissenschaft setzen wir uns mit folgenden Themen und Fragen auseinander:

- Was bedeutet es in einem ‚Schlaraffenland‘ zu leben, in dem Essen immer verfügbar ist?
- Welche Strategien gibt es, um dem Druck des Schönheitsideals ‚Hauptsache schlank und sportlich‘ standzuhalten?
- Wie sieht eine individuelle gesunde Ernährung aus und wie gelingt die langfristige Umstellung im Alltag?

Der größte Schwerpunkt wird auf der Umsetzung des Wissens liegen. Der wöchentliche Kurs ermöglicht es Ihnen, die erarbeiteten persönlichen Ziele eine Woche lang auszuprobieren und anschließend die Erfahrungen zu reflektieren und darüber zu berichten. Denn: Wissen allein reicht nicht aus, um Gewohnheiten zu ändern. Vor allem die gemeinsame Arbeit in einer Gruppe motiviert, an den eigenen Zielen weiterzuarbeiten, bietet Austausch und vor allem Rückhalt im Alltag.

**3150K8 | Mitte**  
**Marina Michailov**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 06.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 69,00 € / keine Ermäßigung**

### Ernährungswende für Gesundheit, Nahrungssicherheit und Klima

Klimaschutz macht vor dem Thema Ernährung nicht halt. Eine alltägliche und sehr effiziente Möglichkeit, sich für Umwelt- und Naturschutz einzusetzen, wird oft übersehen, dabei sitzt sie täglich mit am Essens-

tisch: unsere Ernährungsweise. Sie geht häufig zu Lasten des Planeten Erde, seiner Ökosysteme und unserer eigenen Gesundheit: Neue Krankheitserreger treten auf, Allergien und hitzebedingte Todesfälle, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen nehmen zu, die weltweite Mangelernährung wird verschärft durch extremwetterbedingte Ernteausfälle. Mit diesen und mehr Herausforderungen müssen wir uns verstärkt auseinandersetzen. Der Impulsvortrag verdeutlicht und erklärt die Zusammenhänge, wie wir durch unser eigenes Essverhalten und die Landwirtschaft unsere Gesundheit schädigen und die Klimakrise zu einem großen Teil bewirken. Er zeigt ebenso auf, welche Möglichkeiten wir alle haben, das Klima und unsere Gesundheit nachhaltig positiv durch eine Ernährungswende zu gestalten. Die (pflanzenbasierte) Ernährungswende liegt in unseren Händen und wir alle tragen für durch unsere Ernährungsgewohnheiten und die dadurch verursachten gravierenden Umweltschäden eine Mitverantwortung - und wir können das Blatt noch wenden! Sie werden erfahren, welche Ernährung geeignet ist, um unsere Gesundheit und Ressourcen zu schützen, zum Klimaschutz beizutragen und unsere Artenvielfalt zu erhalten und zu fördern - ob in Deutschland oder anderen Regionen dieser Welt. Darüber hinaus hat eine bewusste und gesunde Ernährung deutlich positive Auswirkungen auf das eigene gesunde Altern. Fehlernährung, Übergewicht, Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herzinfarkt und Co. können so verhindert werden. Die Weltsituation fordert uns seit Jahrhunderten heraus, die Zukunft des Lebens auf unserem Planeten liegt in unserer Verantwortung - sowohl beim einzelnen Menschen als auch beim Sozialorganismus. In was für einer Welt wollen wir leben? Sorgen wir dafür! Im Anschluss an den Impulsvortrag wird es ausreichend Zeit für Fragen, zur Sichtung von Informationsmaterial und einem Austausch geben. Um Anmeldung wird gebeten.

### Vortrag in Kooperation mit „Health for Future“ Bielefeld

**3155E8 | Mitte**  
**Cornelia Buldmann**

Di, 24.10.2023  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

### Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein

Unser Körper muss viel leisten, jeden Tag von frühmorgens bis spätabends. Eine vollwertige Ernährung stärkt uns spürbar von innen. Sie gibt uns immer wieder frische Energie, um den Alltag gut bewältigen zu können. Ernährung ist ein Thema, das uns alle betrifft. Und wir alle wissen, dass eine ausgewogene Kost zur Gesundheit beiträgt. Doch wie kann es gelingen, diese im oft hektischen und stressigen Familienalltag zu integrieren und allen Familienmitgliedern gerecht zu werden? Hierbei soll Sie dieser Workshop unterstützen. Eingeladen sind Eltern/Großeltern mit oder ohne Schulkinder, die sich für gesunde Ernährung interessieren und sich wirkungsvolle Hilfe wünschen, gesundes Ernährungsverhalten als Familienaktivität zukünftig (noch) besser umzusetzen. Der Workshop



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

vermittelt das entsprechende theoretische Grundlagenwissen und praktikable Wege für einen gesundheitsfördernden Lebensstil im Familienalltag. Die folgenden Inhalte sollen in lockerer Atmosphäre, mit Spaß und Freude behandelt werden:

- Was bedeutet gesunde Ernährung? Warum ist sie wichtig?
- Abguckert von den Großen - die Vorbildfunktion der Eltern
- Wie kann gesunde Ernährung im stressigen Familienalltag gelingen
- Rituale und Regeln
- Gemeinsam ans Ziel - Kochen als Familienaktivität
- Tipps für gesunde Mahlzeiten; Lunchboxen und Snacks
- Die besten Tipps zum Zeitsparen

Die Kursgebühr fällt pro (Groß-)Elternteil an, die Gebühr für die Kinder ist darin enthalten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Anzahl der Kinder an, die am Kurs teilnehmen werden. Die Kursleiterin ist Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE und systemischer Coach.

**3157T8 | Mitte**  
**Sabine Schulz**

Sa, 21.10.2023  
14:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 28,00 € / keine Ermäßigung**



## Begleitetes Basenfasten: Hybridkurs

*in Kooperation mit der Naturheilpraxis Claudia Thole*

Das Basenfasten ist für jeden Menschen geeignet und kann von jedem Erwachsenen 1 bis 2 mal im Jahr als Gesundheitsprävention durchgeführt werden. Es soll helfen, das Säure-Basen-Verhältnis im Körper in Balance zu bringen. Durch Alltagsgifte wie Medikamente und eine saure Ernährung sorgen wir selbst für eine schrittweise Übersäuerung unseres Körpers. Folgen jahrelanger Übersäuerung können unter anderem Müdigkeit, Rheuma, Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen und Infektanfälligkeit sein. Es ist zudem eine leicht umsetzbare Methode, um ohne Hungergefühl und mit ungebremster Energie einige Kilo zu verlieren. Die Zufuhr an Nährstoffen ist während der Fastenkur ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht strapaziert. Während bei herkömmlichen Fastenkuren gänzlich auf feste Nahrung verzichtet wird, können Sie sich beim Basenfasten satt essen. Daher ist diese Art des Fastens auch vollkommen (arbeits-)alltagstauglich. Für alle, für die das normale Fasten nicht geeignet ist, kann diese Fastenform eine echte Alternative sein. In

der Gruppe finden Sie Unterstützung um Ihre guten Vorsätze umzusetzen und durchzuhalten. Claudia Thole begleitet Sie durch eine Woche, in der Sie sich regelmäßig treffen und sich viel Raum für Erfahrungsaustausch in der Gruppe bietet. Der Kurs ist als Hybridkurs geplant, Sie können in die VHS kommen oder von zu Hause teilnehmen. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie eine Präsenz- oder Online Teilnahme geplant haben.

**3163K8 | Mitte**  
**Claudia Thole**

Do, 21.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
So, 24.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr  
Di, 26.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
Fr, 29.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 80,00 € / keine Ermäßigung**

## Begleitetes Heilfasten nach Dr. Buchinger: Hybridkurs

*in Kooperation mit der Naturheilpraxis Claudia Thole*

Heilfasten hat eine Jahrtausend alte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Heilfasten kann von Menschen durchgeführt werden, die sich gesund fühlen oder gesund bleiben wollen. Es dient oft als Einstieg für eine Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung oder zur Stärkung des Immunsystems. Das Heilfasten ist eine Fastenform, die auf den Arzt Otto Buchinger (1878 - 1966) zurückgeht. Diese Fastenmethode kann sowohl zur Gesundheitsprävention als auch zur Therapie bei bestimmten Krankheiten angewendet werden. Heilfasten wirkt multidimensional - auf medizinischer, spiritueller und psychosozialer Ebene. Deshalb ist es zu empfehlen, in der Fastenwoche das Arbeitspensum zu reduzieren, um Raum und Zeit für ausreichend Bewegung und Ruhe zu haben. Claudia Thole begleitet Sie durch die Fastenzeit, in der Sie sich regelmäßig treffen und sich viel Raum für Erfahrungsaustausch in der Gruppe bietet. Sie erhalten an den Kursterminen zusätzlich naturheilkundliche Tipps und Informationen. Abgerundet werden die Treffen durch Meditationen, Körper- und Entspannungsübungen. Der Kurs ist als Hybridkurs geplant, Sie können in die VHS kommen oder von zu Hause teilnehmen. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie eine Präsenz- oder Online Teilnahme geplant haben.

**3165K8 | Mitte**  
**Claudia Thole**

Do, 19.10.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
So, 22.10.2023, 16:30 - 18:00 Uhr  
Mo, 23.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
Mi, 25.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
Fr, 27.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 90,00 € / keine Ermäßigung**

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

## Kochkurse

In den Kochkursen kann die Vielzahl der unterschiedlichen Ernährungsformen und Lebensmittel-Unverträglichkeiten nicht immer berücksichtigt werden. Hierfür bitten wir um Verständnis und um Beachtung der jeweiligen Kursbeschreibung.

## Basiskurse



### Das Geheimnis der Fermentation

Ein Grund, warum fermentierte Lebensmittel und Getränke von Vorteil sind, liegt in ihren natürlichen probiotischen Inhaltsstoffen. Außerdem kommt der Vorgang des Fermentierens ganz ohne zusätzlich zugeführte Energie aus: ein wesentlicher Unterschied zu Konservierungsmethoden wie Einkochen, Dörren und Einfrieren. In diesem Kochkurs bereiten die Teilnehmenden verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind; wie vielseitige Arten von Gemüse: Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl, Gurke, aber auch probiotische Getränke wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Vegetarier und Veganer geeignet. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: 7-10 Marmeladengläser oder Einmachgläser (100-200 ml), Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Schürze und Getränk.**

**3204T6 | Jöllenbeck**  
**Marina Meyer-Degteva**

Di, 29.08.2023  
17:30 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

### Pasta und Pesto selbstgemacht 1

Frische Pasta ist ein ganz besonderer Hochgenuss. Wenn dann auch noch die selbstgemachten Pesto-Variationen dazu kommen - und zwar alle ohne Konservierungsstoffe -, haben wir ein perfektes Duett. An diesem Abend wird den Teilnehmenden vermittelt, wie einfach es ist, Nudeln selbst herzustellen. Die unterschiedlichen Nudelteige kann man auch noch würzen, färben oder zu Ravioli verarbeiten und mit einer feinen Füllung versehen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind im Entgelt enthalten.



**Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Schürze, ein Geschirrtuch, Einmalhandschuhe und Restbehälter mitbringen.**

**3207T2 | Heepen**  
**Gabriele Konrad**

Di, 21.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 16.11.2023!  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

**Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 19,00 €**



### Einkochen - alles aus einem Glas

Von verschiedenen Chutneys über Kuchen aus dem Glas bis hin zu selbstgekochemt Sirup stellen die Kursteilnehmenden alles frisch her und füllen es in die von ihnen mitgebrachten Gläser ab. Beim Einkochen lernen die Teilnehmenden ein altes Konservierungsverfahren mit jahrhundertealter Tradition kennen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: 1 Flasche Mineralwasser, 4-6 leere Marmeladengläser (max. 300ml Inhalt), Restbehälter und 2 Geschirrtücher.**

**3215T6 | Jöllenberg**  
**Iris Knubel**

Fr, 01.09.2023  
18:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

### Gesunde, vegetarische und vegane Küche

#### Kraut und Rüben: Superfood aus der Region

Obwohl der Marketingbegriff Superfood inzwischen schon etwas überstrapaziert ist, lohnt sich das genaue Hinschauen. Es gibt sehr viele heimische Lebensmittel, die den Begriff rechtfertigen und die auch kulinarisch reizvoll sind. Rote Beete, Pastinake, Möhre und Sellerie sind Wurzelgemüse, die unser Mikrobiom (v.a. die Mikroorganismen in der Darmflora) nähren und in der Alltagsküche mehr zum Einsatz kommen sollten. Wir bereiten u. a. Rote Beete Gratin, Pastinakensuppe und Selleriesteak, das auch in einem veganen Burger verarbeitet werden kann, zu. Kohl hat viele positive Eigenschaften; die entzündungshemmende Wirkung wird naturheilkundlich auch in Umschlägen genutzt. Wir machen Spitzkohlsalat, Grünkohlcurry und Wirsinglasagne. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

**Bitte Getränke, evtl. Schürze, 1 scharfes Messer, 1 Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.**

**3229T2 | Heepen**  
**Gisela Caroline Steinhaus**

Mi, 29.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

#### Kürbis neu entdecken

In diesem Kurs lernen Teilnehmende unterschiedliche Zubereitungsformen des Kürbises kennen. Egal in welcher Form, der Kürbis enthält viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Die Kursleiterin ist gelernte Köchin und Liebhaberin der gesunden Küche. Für die Kursteilnehmenden hat sie ein leckeres und vielfältiges Menü kreiert. Der Fantasie sind hierbei kaum Grenzen gesetzt: Egal ob Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbisaufwurf, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft - aus Kürbis lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern. Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Schürze, Spültuch, Restbehälter und Getränk.**

**3259T6 | Jöllenberg**  
**Marina Meyer-Degteva**

Do, 19.10.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

#### Ayurvedische Küche

Ayurveda ist eine gesunde Lebensart, die eine tausend Jahre alte Geschichte hat. Sie beinhaltet Wissen über die Einheit von Körper, Geist und Seele. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben, wobei die Ernährung und das Kochen wichtige Elemente dieser Lebensart sind. Die ayurvedische Küche ist gesund und schmackhaft. Wir werden zusammen z. B. Zimthuhn mit Birnen - Dattel - Marmelade, Chapati mit Kokos Chutney, Teigröllchen mit Linsenfüllung und Möhrenhalwa kochen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restbehälter, Einmalhandschuhe und Getränk.**

**3261T2 | Heepen**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Do, 23.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 19.11.2023!  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

### Weihnachtsmenü vegetarisch oder vegan

Der Markt bietet leckere, alte Gemüsesorten an, die für ein köstliches Weihnachtsmenü wunderbar geeignet sind. Wir bereiten ein vegetarisches und ein veganes Weihnachtsmenü zu. Es muss nicht immer Fleisch sein. Lassen Sie sich überraschen! Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**1 Flasche Mineralwasser, Restbehälter und 2 Geschirrtücher**

**3270T6 | Jöllenberg**  
**Iris Knubel**

Fr, 01.12.2023, 18:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche, Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

### Kochen für...

#### Kochkurs für Gehörlose

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kochens. Sie können auch Ihre Kochkenntnisse wieder auffrischen. Sie lernen, wie man Gemüse, Fleisch oder Saucen zubereitet. Sie lernen, wie man Kräuter einsetzt und wie man köstliches Essen zubereitet. Im Kurs bekommen Sie die Rezepte. Die Lebensmittel sind auch vor Ort. So können Sie bald Ihr Lieblingsessen selber zubereiten. Vorteile in diesem Kurs sind: Der Kurs ist besonders gut für Gehörlose geeignet. Denn in dem Kurs gibt es auch eine Kursleiterin, die in Gebärdensprache übersetzt. Der Kurs wird von dieser Übersetzerin und einem Kursleiter mit viel Kocherfahrung geleitet. Mit zwei Kursleitungen wird jeder optimal im Kurs betreut. Sie kochen in kleinen Gruppen. Am Schluss wird zusammen gegessen und alles gemeinsam genossen. Kochen lernen ganz ohne (Hör-)Stress. In der Kursgebühr sind 12,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

**Bitte Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter und Getränk mitbringen.**

**32761L | Brackwede**  
**Eugen-Peter Krause**

**Inge-Lore Brack**

Sa, 09.09.2023, 11:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Gesamtschule Quelle, Lehrküche  
Marienfelder Str. 81

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

#### Schnelle Küche für Kochanfängerinnen und -anfänger

**Jeder kann kochen!**

Kochen stellt Anfängerinnen und Anfänger vor eine große Herausforderung. Oft scheitern erste Kochversuche und dann landet man schnell wieder bei der Tiefkühlpizza. Das muss nicht sein! In diesem Basiskochkurs vermittelt der Kursleiter in lockerer Atmosphäre Basiswissen zum Thema Kochen. Er verschafft Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Arbeitsgeräte und über Zutaten, erklärt Ihnen, „was“ „wie“ geschnitten wird, und Sie erhalten hilfreiche Tipps für den Einkauf und zur Lagerung von Lebensmitteln. Aus den Zutaten werden raffinierte und einfache Gerichte erarbeitet und verkostet, die jede Hürde für zukünftiges Kochen einreißen! Ganz nach dem Motto: Jeder kann ko-

0 Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

chen! Einfach, schnell und super lecker! In der Kursgebühr sind 38,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter und Getränk.**

**3280K1 | Brackwede  
Eugen-Peter Krause**

Mi, 18.10.23 bis Di, 31.10.23  
17:30 - 21:45 Uhr | 3 Termine  
Gesamtschule Quelle, Lehrküche  
Marienfelder Str. 81

Entgelt: 98,00 € / ermäßigt: 69,00 €

## Ausgefallene Brote und köstliche Aufstriche 2 - für Picknick, Party, Kindergeburtstag oder einfach nur so

Auch an diesem Abend gibt es wieder Ausgefallenes rund um das Brot und dessen Abwandlungen. Optik, Geschmack, die Art und/oder die Schnelligkeit der Zubereitung, die Zutaten und der Überraschungseffekt - all dies sind die wesentlichen Faktoren für die Rezepte des heutigen Abends. Für Picknick, Party, Kindergeburtstag oder einfach nur so. Und die köstlichen Brotaufstriche dürfen natürlich auch nicht fehlen. Kosten für Lebensmittel in Höhe von 11,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Schürze, zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, kleine Gläserchen, Restbehälter.**

**3282T2 | Senne  
Gabriele Konrad**

Di, 07.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 31.10.2023!  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

## Veggie Party - veganes Fingerfood fürs Buffet

Ob Geburtstag, Fernsehabend oder spontaner Treff: Fingerfood kommt immer gut an. Herzhaft oder süß, die kleinen Gerichte sind von keinem Buffet wegzudenken. Was kann man aber abseits von Minifrikadellen, Weintrauben-Käse-Spießen oder Fischhappen anbieten? Wir nutzen Pumpernickel, Blätter- sowie Hefeteig und kombinieren sie mit selbstgemachten Aufstrichen, Dips und Gemüseallerlei. Wir machen Pizzamuffins, Linsenbällchen und BBQ-Blumenkohl. Blaubeermuffins und Käse-Kuchen-Brownies steuern ihren Beitrag für den süßen Gaumen bei. Alles rein pflanzlich und lecker. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränke für den Eigenbedarf, Geschirrhandschuh, scharfes Messer, diverse Behälter für Reste, Einmalhandschuhe.**

**3290T2 | Heepen  
Gisela Caroline Steinhaus**

Mi, 22.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Job nicht auf ein gutes, gesundes Essen verzichten wollen. Mittags im Büro, morgens und abends zu Hause. Das will freilich gut vorbereitet sein - und die Zubereitung sollte zudem auch noch Spaß machen! Dank leichter Rezepte, die keinerlei Vorkenntnisse voraussetzen, ist das freudvolle Kochen garantiert. Alle vorgeschlagenen Gerichte sind in maximal 20 Minuten fertig. Sie sind einfach in der Zubereitung und dennoch raffiniert. Von kleinen Gerichten aus der kalten Küche über Gemüseahlzeiten, Pasta, Reisgerichte, schnelle Fleisch- und Fischspezialitäten bis hin zu unkomplizierten Desserts. In der Kursgebühr sind Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Schürze, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter und Getränk mitbringen.**

**3294T6 | Jöllenberg  
Marina Meyer-Degteva**

Di, 19.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## Meal-Prep: Vorkochen für die Woche

Meal-Prep bedeutet, mit sinnvoller Planung und gezielten Einkäufen für die Woche vorzukochen und somit Zeit zu sparen und Ernährungsfallen vorzubeugen. Fast Food und Kantinenessen können durch vorbereitete Mahlzeiten vermieden werden, und auch abends nach der Arbeit wird ohne großen Aufwand frisch und lecker gegessen. Also planen wir gegen die Hektik, den Stress, die Faulheit, die Gewohnheit, ja sogar auch für den Geldbeutel und Körper. Wir kochen beispielhafte Rezepte, die sich gut variieren lassen: Chili sin Carne, Ofengemüse, Linsen-Apfel-Salat, Süßkartoffel-Curry und vieles mehr. Es wird ein Wochenplan vorgestellt mit einem Speiseplan, einer Einkaufsliste und Vorbereitungsaktivitäten. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrhandschuh, scharfes Messer, diverse Behälter für Reste, Einmalhandschuhe.**

**3295T2 | Heepen  
Gisela Caroline Steinhaus**

Mi, 15.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 22,00 €

## Internationale Spezialitäten

### Griechisches Essen - ein köstlicher griechischer Schatz

Die Griechen lieben ihr Essen. Griechenland ist ein Ort, an dem Sie garantiert niemals hungern werden. In der griechischen Küche werden hauptsächlich frische Zutaten aus der Region wie mediterranes Gemüse, Olivenöl, griechischer Joghurt, griechischer Honig, Feta-Käse, verschiedene Arten von Fisch und Fleisch verwendet. Grie-

chische Gerichte sind köstlich und mit einer Vielzahl von frischen und getrockneten Kräutern verpackt. Wenn Sie ans Mittelmeer reisen, sollten Sie zumindest einige dieser köstlichen Gerichte probieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Basis der griechischen Küche kennen. Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, eine Flasche Mineralwasser, Restbehälter und zwei Geschirrtücher.**

**3312T6 | Jöllenberg  
Margarita Servos-Karvouni**

Fr, 17.11.2023  
16:30 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 25,00 €

### Galette - eine französische Spezialität aus der Bretagne

Galettes sind sehr dünne Buchweizenpfannkuchen, die in einer Pfanne sehr dünn ausgebacken werden. Anschließend erhalten sie eine herzhafte Füllung. Die Teilnehmenden bereiten die Galettes mit verschiedenen Varianten zu wie z.B. Champignon-Lauch, Schinken-Käse-Ei oder Spinat mit Käse und Zwiebeln. Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen: 1 Flasche Mineralwasser, Restbehälter und 2 Geschirrtücher.**

**3315T6 | Jöllenberg  
Iris Knubel**

Fr, 27.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenberg, Küche  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 25,00 €

### „Vamos a cocinar tapas“

#### Tapas auf Spanisch serviert

Tapas - diese kleinen phantasievollen Gerichte aus Spanien sind ideal, um Familienangehörige, Arbeitskollegen oder Gäste zu begeistern. Duftende Köstlichkeiten aus leuchtend roten Tomaten, sonnengelben Paprika, dunkelvioletten Auberginen u.a. erinnern an schöne Urlaubstage oder erhöhen die Vorfreude auf den nächsten Urlaub. In diesem Kurs lernen Sie, diese spanischen Spezialitäten selbst zuzubereiten. Und ganz nebenbei erwerben Sie dabei auch Kenntnisse der spanischen Sprache. Die Rezepte sind in Deutsch und Spanisch geschrieben. Teilnehmende ohne Spanischkenntnisse sind auch willkommen. ¡Que aproveche! Guten Appetit! In der Kursgebühr sind Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter, Einmalhandschuhe und Getränk.**

**3318T2 | Heepen  
Maria Jose Lantada Ortega**

Fr, 01.12.2023, 17:00 - 21:30 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 23,00 €



## Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen

In diesem Kurs lernen Sie, folgende traditionelle englische Spezialitäten zuzubereiten: Shepherd's Pie mit einem leckeren Salat als Hauptspeise sowie Bread & Butter Pudding als Nachspeise. Ganz nebenbei erwerben oder verbessern Sie dabei auch Ihre Kenntnisse der englischen Sprache. „Let's cook and speak!“ Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch geschrieben. Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind auch willkommen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € bereits enthalten.

**Bitte eine Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter, Kaltgetränk, Papier und Stift mitbringen.**

**3321T2 | Heepen**

**Natascha Bogdanovska**

Fr, 08.12.2023, 16:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## „Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle englische Spezialität zuzubereiten: Afternoon Tea, English Tea Time - nichts könnte britischer sein! Die English Tea Time, oder auch Cream Tea genannt, ist etwas ganz Besonderes und wird in Großbritannien sehr gerne zelebriert. Sie erfahren, wie eine stilvolle und typische Teezeremonie aussieht und welche Leckereien dazu serviert werden. Neben dem Backen von u.a. Scones, Shortbread, Apple Crumble etc. erwerben bzw. verbessern Sie auch Ihre Kenntnisse der englischen Sprache. Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch geschrieben. Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind auch willkommen. In diesem Sinne: „Let's bake and talk!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 Euro bereits enthalten.

**Bitte eine Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter, Kaltgetränk, Papier und Stift mitbringen.**

**3322T2 | Heepen**

**Natascha Bogdanovska**

Fr, 10.11.2023, 16:30 - 20:30 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## Persische Küche - Zauber des Orients

### Neue Rezepte

Die wechselvolle Geschichte Persiens, des heutigen Iran, seine uralten Handelsbeziehungen mit dem nahen und fernen Osten, die Traditionen verschiedener Volksgruppen sowie religiöse Einflüsse schufen eine Küche, die im gesamten Orient ihresgleichen sucht. Im Kurs erhalten Sie einen Einblick in die traditionelle und auch die moderne Küche Persiens. Wir zaubern u.a. mit Safran, Zimt, Pistazien, Mandeln, Rosenwasser und Kräutern zwei unvergessliche Gerichte mit und ohne Fleisch. Mit einem besonderen Dessert wird Ihr Geruchs- und Geschmackssinn verführt.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ggf. eine Schürze, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3323T1 | Brackwede**

**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Mo, 20.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 24,00 €

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ggf. eine Schürze, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3324T2 | Heepen**

**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Mo, 13.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 10.11.2023!  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ggf. eine Schürze, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3325T6 | Jöllenbeck**

**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Fr, 08.12.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## 10 persische Vorspeisen und eine Nachspeise

Die köstliche und vielfältige persische Küche bietet zahlreiche, leckere und abwechslungsreiche Vorspeisen, die mit und ohne Fleisch zubereitet werden können und als Fingerfood auf Grillpartys verspeist werden können. Sie werden aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern, Nüssen, Gewürzen, Safran und getrockneten Früchten zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3326T6 | Jöllenbeck**

**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Mo, 30.10.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8

Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3327T2 | Heepen**

**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Mo, 04.12.23, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €

## Türkische Küche

Kochen und Essen haben in der Türkei einen hohen Stellenwert, fördern sie doch die Gemeinschaft und Kommunikation. Vielleicht ist die türkische Küche deshalb so reich an köstlichen Gerichten. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich in diesem Kurs auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Küche. Darüber hinaus werden aber auch landeskundliche Hintergründe und Traditionen vermittelt. Sie erfahren beispielsweise, welche Gerichte in den verschiedenen Regionen der Türkei besonders bevorzugt werden. Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 10,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3328T4 | Senne**

**Ramazan Özgentürk**

Sa, 23.09.2023, 10:30 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3329T5 | Dornberg**

**Ramazan Özgentürk**

Fr, 08.12.2023, 17:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Grundschule Babenhausen, Küche  
Babenhauser Str. 155

Entgelt: 37,00 € / ermäßigt: 26,00 €

## Türkische Küche - vegetarisch und vegan

Die vegetarische/vegane Küche aus der Türkei ist wenig bekannt, obwohl man viele Köstlichkeiten auch ohne Fleisch oder Fisch genießen kann. Haben Sie schon einmal von dem Gericht gehört, bei dem der Imam in Ohnmacht gefallen ist (imam bayildi)? Dieses und weitere Hauptgerichte lernen Sie kennen, außerdem werden Vorspeisen wie zum Beispiel kisir (Weizengrütze mit Gemüse) oder mercimek köfte (Linsennocken) und Suppen wie ezo gelin çorbasi (Suppe der Braut Ezo) zubereitet. Viele Rezepte kann man leicht in eine vegane Variante umwandeln. In einer lockeren Atmosphäre werden wir über die türkische Kultur, Gebräuche und Besonderheiten sprechen. Dazu erhalten Sie Einblicke in die türkische Sprache und lernen ein paar türkische Höflichkeitswendungen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3330T1 | Brackwede**

**Nermin Kabakci**

Sa, 23.09.2023, 10:30 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 25,00 €

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3331T1 | Brackwede**  
**Nermin Kabakci**

Sa, 18.11.2023, 10:30 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Das türkische Frühstück

Man kann mit Brot, Käse, Oliven und dem unverzichtbaren schwarzen Tee ein eher schlichtes türkisches Frühstück einnehmen. Es kann aber auch mit frischen Salaten, Gebäck, Eierspeisen aus der Pfanne und anderen reichhaltigen Rezepten sehr vielfältig gestaltet werden. Wir werden acuka (vegane Brotaufstrich), menemen (Eiergericht mit Gemüse), yumurtali ekmekek (Eierbrot), mücver (Zucchini-Puffer), rokali yumurta salatasi (Eiersalat mit Rucola) und anderes zubereiten und gemeinsam essen. In einer lockeren Atmosphäre werden wir die türkische Kultur, Gebräuche und Besonderheiten der Türkei besprechen. Dazu erlernen Sie auch ein paar sprachliche Kenntnisse und Höflichkeitswendungen. Sie sind herzlich willkommen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3332T1 | Brackwede**  
**Nermin Kabakci**

Sa, 28.10.2023  
10:30 - 14:30 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

## Türkische Vielfalt

### Neue Rezepte

Die türkische Küche kennzeichnet sich durch eine große Vielfalt an unterschiedlichen Gerichten. Viele Rezepte sind nicht nur wohlschmeckend, sondern lassen sich auch preiswert und einfach herstellen. Beispiele für die Bandbreite an kulinarischen Leckerbissen sind etwa die türkische Vorspeise Mezeler, Sigara Börek mit Schafskäse oder Möhrenpüree mit Joghurt. Darüber hinaus legt der Kursleiter Wert auf die Vermittlung der landeskundlichen Hintergründe und Traditionen, beispielsweise über regionale Gerichte und ihre Entstehung. In diesem Kurs lernen Sie neue Rezepte kennen, falls Sie bereits an einem ähnlichen Kurs teilgenommen haben. Vorkenntnisse sind aber nicht erforderlich und alle Interessierten sind willkommen. Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 10,00 Euro enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3333T4 | Senne**  
**Ramazan Özgentürk**

Sa, 04.11.2023  
10:30 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 28.10.2023  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79  
**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party

Gibt es noch andere Süßspeisen, die Sie außer dem türkischen Baklava kennen? In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung unterschiedlicher türkischer Süßspeisen wie Kekse, Milch- und Sirupdesserts kennen. Die Kursleiterin gibt viele Tipps und Informationen rund um die türkische Küche. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3334T1 | Brackwede**  
**Nermin Kabakci**

Sa, 16.12.2023  
10:30 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 36,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Orientalische vegane Küche

Aromen und Düfte aus „Tausendundeiner Nacht“ und ein Bazar verschiedener Geschmacksrichtungen erwarten Sie. Vegane orientalische Gerichte sind abwechslungsreich, bunt und gesund. Sie sind im Orient genauso traditionsreich wie andere Gerichte und gehören zu jeder Mahlzeit. Die geschmackvollen Beilagen und Mezze (kleine Vorspeisen-Teller zum Naschen) und die leckeren Hauptgerichte sind ein Augenschmaus. Sie bestehen aus verschiedenen Gemüsearten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Früchten, Nüssen und Gewürzen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3342T1 | Brackwede**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Do, 09.11.2023 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

**Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Einmalhandschuhe und Getränk.**

**3335T2 | Heepen**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Fr, 24.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Marokkanische Küche

Marokko ist eine kulinarische Oase, die farbenfrohe und geschmackvolle Erlebnisse bietet. Die marokkanische Küche wurde durch den Austausch mit anderen Kulturen und Nationen im Laufe der Jahrhunderte beeinflusst. Wir werden im Kurs traditionelle Gerichte zubereiten: Eine Vorspeise/ Suppe, Couscous, Tajine (Hauptgericht mit Rind, Lamm oder Hähnchen mit saisonalem und frischem Gemüse) und eine Nachspeise. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 Euro enthalten.

**Bitte ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Einmalhandschuhe und Getränk mitbringen.**

**3337T2 | Heepen**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Mi, 06.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## Afghanische Küche

Afghanistan liegt zwischen dem Iran, Indien, Pakistan und China. Die Kochtechniken, die unterschiedlichen Zutaten und geschmackvollen Gewürze aus den Nachbarländern wurden mit der Zeit in die Afghanische Küche aufgenommen, und diese Einflüsse verleihen ihr eine besondere Einzigartigkeit. Frische Kräuter, Gemüse, Salz, Pfeffer, Koriander, Chili, Nelken, Kardamom, Nüsse und Rosinen gehören mit dazu. An diesem Abend werden eine Vorspeise, Hauptgerichte wie Reis-, Fleisch-, Gemüsegerichte und ein süßer Nachtisch zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 Euro enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3339T1 | Brackwede**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari**

Do, 26.10.2023 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 24,00 €**



## Street Food - Indisch

Köstlich gewürzt, aber hinsichtlich der Schärfe unserem Gaumen angepasst, so werden wir viele Streetfood-Köstlichkeiten zubereiten. Die kleinen Gerichte, wie z.B. Tandoori-Chicken, Gemüsebällchen, gefüllte Pasteten, Dhal, Fladenbrote gefüllt und ungefüllt, sind überwiegend vegetarisch. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 Euro sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Einmalhandschuhe**

**3345T2 | Heepen**  
**Gabriele Konrad**

Fr, 17.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 13.11.2023  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter und Getränk.**





**3347T4 | Senne**  
**Gabriele Konrad**

Mo, 13.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 06.11.2023!  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79  
**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**Libanesische Küche**

Die libanesische Küche ist sehr vielseitig, lecker und gesund. Ihre Grundbestandteile sind Hülsenfrüchte, Huhn, Fisch, Fleisch, Bulgur, Reis, Nüsse, Oliven, Kräuter, Joghurt und Tahini, eine Paste aus feingemahlene Sesamkörnern. Die libanesischen Meze (kleine Gerichte, die zu verschiedenen Anlässen verzehrt werden) sind schmackhaft, vielfältig und leicht vorzubereiten. Außer Hummus, eine orientalische Spezialität aus pürierten Kichererbsen oder Favabohnen, Sesam-Mus, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Gewürzen und Falafel (frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen), die hier bekannt sind, gibt es noch viele andere Meze, die wir an diesem Abend zusammen vorbereiten und essen werden. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter und Getränk.**

**3350T6 | Jöllenbeck**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzeni Bakhtiari**

Mi, 08.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Realschule Jöllenbeck, Küche  
Dörpfeldstr. 8  
**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**Bitte ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Einmalhandschuhe und Getränk mitbringen.**

**3354T2 | Heepen**  
**Mehri Ruhangiz Goodarzeni Bakhtiari**

Di, 24.10.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**Chinesische vegetarische Küche**

Die chinesische Küche ist reich an vegetarischen Gerichten. Einige davon werden an diesem Abend zubereitet wie z.B. knusprig ausgebackene Frühlingssrollen, gebratene Nudeln mit viel Gemüse, Shitake-Reis, Chinakohlsalat mit Erdnüssen, sogar Dim Sum - die chinesischen Dampfnudeln mit Füllung. Dazu kommt noch ein Dessert als Abschluss. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restebehälter,**

**3355T2 | Heepen**  
**Gabriele Konrad**

Do, 26.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 21.10.2023!  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**Getränk, eventuell Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restebehälter**

**3356T4 | Senne**  
**Gabriele Konrad**

Di, 24.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 17.10.2023!  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79  
**Entgelt: 33,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

**Alltags-Bento**

Bento ist ein Essen in einer Lunchbox für den Alltag. Sie ist sehr bunt gefüllt mit allen möglichen Köstlichkeiten. Bento nehmen Kinder in die Schule mit, Erwachsene zur Arbeit. An diesem Abend werden Onigiri (Reisball) mit verschiedenen Füllungen wie Thunfisch-Mayo, mit Miso gewürztes Hack und Wakame-See gras zubereitet. Dazu werden Eieromelette, Fleischklößchen und frittierte Garnelen hergestellt, die das Bento noch bunter machen. Sie lernen auch, wie Sie Ihr Bento packen. Eine Miso-Suppe wird serviert. und glutenfreies Gebäck wird gebacken. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

**Eine Bento Box (Tupperdose ca. 15x10cm), Getränke, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3357T1 | Brackwede**  
**Maiko Messing**

Di, 26.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Eine Bento Box (Tupperdose ca. 15x10cm), Getränke, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3358T2 | Heepen**  
**Maiko Messing**

Di, 17.10.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Eine Bento Box (Tupperdose ca. 15x10cm), Getränke, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3359T2 | Heepen**  
**Maiko Messing**

Di, 14.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza**

Eine eigene Art japanischer Nudeln, vor allem aber auch die daraus hergestellte Nudelsuppe, wird Ramen genannt. Ramen gehört in Japan zu den wichtigsten Gerichten, die in Europa in die Sparte Fastfood fallen würden. Gyoza ist ein chinesisches Teiggericht, das Maultaschen, osteuropäischen Piroggen oder russischen Pelmeni ähnelt. Diese beiden Gerichte werden möglichst original nach japanischer Art zubereitet. Ramen werden mit gebratenem Schweinebauch, gekochten und eingelegten Eiern serviert. Gyoza werden mit drei verschiedenen Füllungen geformt: Fleisch, Garnelen und Ei/Schnittlauch. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränke, drei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, Café au Lait-Schale oder Ähnliches (ca. 600-700ml) und Behälter für Kostproben.**

**3360T2 | Heepen**  
**Maiko Messing**

Di, 05.09.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Bitte mitbringen: Getränke, zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einmalhandschuhe, Café au Lait-Schale oder Ähnliches (ca. 600-700ml) und Behälter für Kostproben, beschichtete Pfanne mit Deckel.**

**3362T1 | Brackwede**  
**Maiko Messing**

Di, 12.09.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

**Bitte mitbringen: Getränke, zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einmalhandschuhe, Café au Lait-Schale oder Ähnliches (ca. 600-700ml) und Behälter für Kostproben, beschichtete Pfanne mit Deckel.**

**3363T1 | Brackwede**  
**Maiko Messing**

Di, 07.11.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39  
**Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

|   |  |
|---|--|
| 0 | Information                            |
| 1 | Gesellschaft und Politik               |
| 2 | Kultur, Kunst und Gestalten            |
| 3 | Gesundheit                             |
| 4 | Fremdsprachen                          |
| 5 | Arbeitswelt und Beruf                  |
| 6 | Integration   Deutsch als Fremdsprache |



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Japanische Süßigkeiten und Onigiri

An diesem Abend werden japanische Kuchen und Süßigkeiten zubereitet. Wir backen viel mit Matcha. Matcha, ein starker Grüntee in Pulverform, ist inzwischen auch in Europa beliebt: Matcha Philadelphia Cheesecake, Gâteau au Chocolat in grün, Matcha Dorayaki (Pfannkuchen gefüllt mit gekochten Roten Bohnen) und Kinako Chiffon Cake (glutenfreier Sojamehlkuchen) werden zubereitet. Während die Kuchen im Ofen sind, machen wir Onigiri-Reisbällchen, ein japanisches Soulfood. Onigiri werden mit verschiedenen Füllungen geformt wie z.B. Thunfisch-Mayo, gegrillter Lachs, Wakame-See gras oder Möhren Kimpira. Zu den Mahlzeiten wird Miso-Suppe serviert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

**3365T1 | Brackwede Maiko Messing**

Di, 05.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

**Bitte mitbringen: Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben, vor allem für den Kuchen.**

**3367T2 | Heepen Maiko Messing**

Di, 12.12.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

## Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist in Japan eine Meisterarbeit. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-maki - selbst gerollte Sushi. Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden: Angefangen beim Würzen des Reis bis zum richtigen Schneiden, vom Zubereiten bunter Gemüsevarianten mit Lachs, Garnelen, Hühner Teriyaki, bis zu California Rolls, Inside out Rolls und Gunkan - Sushi Häppchen. Die Menükarte für den Abend enthält außerdem eine Miso Suppe und glutenfreien Chiffon Cake mit Sojabohnenpulver. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränke für den Eigenbedarf. Eine Maki-Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3371T2 | Heepen Maiko Messing**

Di, 22.08.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

**Bitte mitbringen: Getränke. Eine Maki-Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3372T2 | Heepen Maiko Messing**

Di, 19.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

## Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist in Japan eine Meisterarbeit. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-maki - selbst gerollte Sushi. Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden; angefangen beim Würzen des Reis über das richtige Schneiden bis zum Zubereiten bunter Gemüsevarianten wie Rüben, Radieschen, Avocados und Gurken. Tofutaschen und Eier werden ebenfalls als Zutaten für Sushi verwendet. Daraus bereiten wir gerollte Sushi und Inside-out Rolls sowie Bällchen (Temarisushi) zu. Die Menükarte für den Abend enthält außerdem eine Miso Suppe und Yuzu (japanische Zitronen) Muffins. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 Euro bereits enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränk, eine Rollmatte, ein scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe und Behälter für Kostproben.**

**3373T1 | Brackwede Maiko Messing**

Di, 28.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

**Bitte mitbringen: Getränk, eine Rollmatte, ein scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe und Behälter für Kostproben.**

**3374T1 | Brackwede Maiko Messing**

Di, 29.08.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

## Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist in Japan eine Meisterarbeit. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-maki - selbst gerollte Sushi. Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden: Angefangen beim Würzen des Reis bis zum richtigen Schneiden, vom Zubereiten bunter Gemüsevarianten mit Lachs, Garnelen, Hühner Teriyaki, bis zu California Rolls, Inside out Rolls und Gunkan - Sushi Häppchen. Die Menükarte für den Abend enthält außerdem eine Miso Suppe und glutenfreien Chiffon Cake mit Sojabohnenpulver. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 Euro bereits enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränke, eine Maki-Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3376T2 | Heepen Maiko Messing**

Fr, 22.09.2023

18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

**Bitte mitbringen: Getränke, eine Maki-Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben.**

**3377T2 | Heepen Maiko Messing**

Fr, 27.10.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Ernst-Hansen-Schule, Küche  
Krähenwinkel 6

Entgelt: 35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

## Backen, Süßes und Desserts



### Weihnachtliche Macarons

Für Macarons braucht es sehr viel Fingerspitzengefühl, denn sie sind nicht so einfach herzustellen wie normale Plätzchen. Doch der Aufwand lohnt sich! Die Macarons werden mit unterschiedlichen Cremes und weihnachtlichem Fruchtaufstrich versehen, die mit Zimt, Tonkabohnen und weiteren Gewürzen aromatisiert sind. Auch die Macaronenschalen gibt es in unterschiedlichen Varianten. Nicht nur optisch veredeln die kleinen Köstlichkeiten jeden Weihnachtsteller. In der Kursgebühr sind 11,00 € für Lebensmittelkosten enthalten.

**Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter für Macarons und Getränk.**

**3380T4 | Senne Gabriele Konrad**

Di, 12.12.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 05.12.2023!  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

### Pralinenkurs für Anfängerinnen und Anfänger: Ganache

Köstliche Pralinenfüllungen werden in diesem Kurs hergestellt, in Hohlkörper gespritzt und verziert. Ob mit oder ohne Alkohol entscheiden Sie selbst. Mit der richtigen Anleitung sind diese Pralinen einfach zu Hause nach zu machen. Natürlich nehmen alle Teilnehmenden ihre Pralinen und die Rezeptur mit nach Hause. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Schürze, Geschirrtuch, Behälter für die Pralinen**



**3384T4 | Senne**  
**Gabriele Konrad**

Mo, 04.12.2023  
18:00 - 21:45 Uhr | 1 Termin  
Anmeldeschluss: 27.11.2023!  
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79  
**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Bewegung, Gymnastik, Fitness

### Bewegungskurse zum Einstieg und Ausgleich

Zu einem gesunden Leben gehört neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch Freude an und bei der Bewegung.

Unsere Bewegungsangebote verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Daher beinhaltet jeder Bewegungskurs Aspekte aus Ausdauertraining, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Koordination und Entspannung. Bei Beschwerden oder Beeinträchtigungen klären Sie den Kursbesuch bitte vorher mit Ihrem Arzt ab.



### Sport für Unsportliche Bewegung ohne Stress

Sind Sie einfach zu bequem? Oder war Schulsport ein Trauma für Sie? Trauen Sie sich nicht? Oder denken Sie immer noch, dass Sport Leibeserziehung ist? Wenn Sie dennoch meinen, dass Bewegung eigentlich genau das Richtige für Sie wäre, dann kommen Sie in unseren Kurs: Rücken- und Bauchmuskeltraining, Fitness- und Ausdauerübungen verbessern Ihre Gesundheit.

**Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

**3402K8 | Mitte**  
**Monika Schaper**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 04.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 12 Termine  
Turnhalle der Ravensberger Schule,  
LWL-Förderschule, Bökenkampstr. 17  
**Entgelt: 116,00 € / keine Ermäßigung**

### Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige

#### Kleingruppenkurs

Dieser Kurs wendet sich an Frauen und Männer mit Übergewicht. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Atmung, Koordination und Kondition sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Gefühl für ihre Leistungsfähigkeit entwickeln und an deren Verbesserung arbeiten. Dabei werden Übungen ausgewählt, die auf die Bedürfnisse Übergewichtiger eingehen. Ziel des Kurses ist es, durch das Entdecken der vorhandenen Möglichkeiten die Freude an der Bewegung zu wecken. Das „Abnehmen müssen“ steht nicht im Vordergrund, kann aber oft durch größere körperliche Beweglichkeit erreicht werden.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

**3404K8 | Mitte**  
**Monika Schaper**

Di, 05.09.23 bis Di, 05.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 96,00 € / ermäßigt: 49,00 €**

### Gymnastik speziell für ältere Frauen

Diese Ganzkörpergymnastik mit Lockerungsübungen, Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Stütz- und Haltefähigkeit und Entspannung ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten.

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**3405K8F | Mitte**  
**Monika Schaper**

Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
09:30 - 10:15 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 48,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

### Stärkung von Rücken und Beckenboden

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**3406K8F | Mitte**  
**Monika Schaper**

Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
10:30 - 11:30 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 64,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

### Fit und Gesund mit Ganzkörpertraining

Ein Kursprogramm für jedes Alter - auch für Einsteigende geeignet. Das optimale Ganzkörpertraining stärkt ihre Muskeln und strafft ihr Gewebe. Mit abwechslungsreichen und funktionellen Übungen, die ihre Gelenke und Wirbelsäule schonen, kräftigen und dehnen wir den ganzen Körper. Ein Gleichgewichts- und Entspannungstraining zum Abschluss sorgt für mehr Balance und Körpergefühl in Ihrem Alltag.

**Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**3408T8 | Mitte**  
**Elke Pffingsten**

Di, 22.08.23 bis Di, 24.10.23  
10:45 - 11:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 52,00 € / keine Ermäßigung**

### Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger

Ein Kurs für alle, die schon lange nicht mehr Sport getrieben haben und sich nicht entscheiden können, ob es eher Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining oder etwas anderes sein soll. Dieser Kurs versucht, diese Bereiche zu verbinden und den Spaß an der Bewegung zu wecken.

**Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

**3410K7 | Stieghorst**  
**Dieter Wehrhöfer-Bersuck**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 11.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 16 Termine  
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal  
Ubbedisser Str. 3  
**Entgelt: 109,00 € / ermäßigt: 61,00 €**

### Gymnastik für ältere Frauen

Diese Ganzkörper-Gymnastik ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten. Die Gymnastik besteht aus Übungen zur Lockerung, zur Dehnung und Kräftigung, zur Gelenkigkeit und Beweglichkeit, zur Stütz- und Haltefähigkeit und zur Entspannung. Die Kursleiterin nimmt Rücksicht auf Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen. Es bleibt immer auch Zeit für Fragen und Gespräche.

**bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke oder ein Handtuch, Getränk.**

**3412K4 | Senne**  
**Jessica Pauls**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 04.12.23  
18:45 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1  
**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

### Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ausgleichsgymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik, die dazu dient der einseitigen körperlichen Alltagsbelastung entgegenzuwirken. Schwerpunkte sind einfache Lockerungsübungen, Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Stütz- und Haltefähigkeit und Entspannung. Ausdauer und Koordination sollen ebenfalls verbessert werden. Dabei wird teilweise auch Musik eingesetzt. Ziel ist es, gesunde Bewegungsformen kennen zu lernen, den eigenen Körper bewusst zu erfahren und Zutrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit zu entwickeln. Das Bewegungsangebot kann auch im individuellen Alltag weitergeführt werden.

**bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk**

**3416K6F | Jöllenebeck**  
**Irina Ivkova**

Di, 15.08.23 bis Di, 26.09.23  
17:45 - 18:45 Uhr | 7 Termine  
Turnhalle Auf dem Tie 1  
**Entgelt: 31,00 € / ermäßigt: 16,00 €**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

 **bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.**

**♀ 3417K6F** | Jöllenebeck  
Irina Ivkova

Di, 17.10.23 bis Di, 12.12.23  
17:45 - 18:45 Uhr | 9 Termine  
Turnhalle Auf dem Tie 1

**Entgelt: 40,00 € / ermäßigt: 20,00 €**

## Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter im Bereich der Rückenschule verfügen über eine fundierte Ausbildung im sportlichen Bereich. Sollten Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben, klären Sie bitte die Unbedenklichkeit des Kursbesuches mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin ab.



© drubig-photo - fotolia.com

## Wirbelsäulengymnastik

**Studiokurs in Kooperation mit  
Millenium Sports**

Wirbelsäulengymnastik soll die Beweglichkeit erhalten und die Rumpfmuskulatur kräftigen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Rückenschule soll helfen, Bewegungen wie Stehen, Laufen, Heben, Bücken usw. mit möglichst geringer Belastung für die Wirbelsäule durchzuführen. Bestandteil der Kurse sind auch Informationen über Rücken gerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Nach einer Aufwärmphase lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die auf die Stärkung der Muskulatur von Bauch und Rücken abzielen. Diese Übungen sind besonders effektiv, wenn sie auch zu Hause regelmäßig fortgeführt werden. Die Kurseinheiten enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

 **eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3420K8** | Mitte  
Lula Kouneli

Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
11:00 - 12:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:



**Studiokurs in Kooperation mit  
Millenium Sports**

 **eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3421K8** | Mitte  
Marlene Simone Alker

Fr, 08.09.23 bis Fr, 08.12.23  
17:00 - 18:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

## Rückenfitness

**Studiokurs in Kooperation mit  
Millenium Sports**

Nach einer Aufwärmphase lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die auf die Stärkung der Muskulatur von Bauch und Rücken abzielen. Diese Übungen sind besonders effektiv, wenn sie auch zu Hause regelmäßig fortgeführt werden. Die Kurseinheiten enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

 **eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3422K8** | Mitte  
Marlene Simone Alker


Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
18:45 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 47,00 € / keine Ermäßigung**

## Schulter-Nacken-Rückenfit

**Kleingruppenkurs**

Der Kurs bietet eine Mischung aus Dehnkräftigungs-, Beweglichkeits-, Atem- und Entspannungsübungen für Schulter, Nacken und Rücken. Ziel ist es, verspannte Muskeln zu lockern und neue Impulse zu geben, um weiteren Verspannungen vorzubeugen und schwache Muskulatur zu kräftigen. Das Angebot der Übungen reicht von ‚ganz einfach‘ bis ‚ganz schön anstrengend‘ und richtet sich an jede Altersgruppe. Die Dozentin und Trainerin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

 **Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk**

**3426K8** | Mitte  
Diana Jedlicka

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
13:00 - 14:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

## Wirbelsäulengymnastik

**für Frauen ab 60**

Wirbelsäulengymnastik soll die Beweglichkeit erhalten und die Rumpfmuskulatur kräftigen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Rückenschule soll helfen, Bewegungen wie Stehen, Laufen, Heben, Bücken usw. mit möglichst geringer Belastung für die Wirbelsäule durchzuführen. Bestandteil der Kurse sind auch Informationen über Rücken gerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Nach einer Aufwärmphase lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die auf die Stärkung der Muskulatur von Bauch und Rücken abzielen. Diese Übungen sind besonders effektiv, wenn sie auch

zu Hause regelmäßig fortgeführt werden. Die Kurseinheiten enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**♀ 3427K7F** | Stieghorst  
Dagmar Sabine Bruder

Mo, 14.08.23 bis Mo, 11.12.23  
15:15 - 16:45 Uhr | 16 Termine  
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal  
Ubbedisser Str. 3

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 62,00 €**

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3429K5F** | Dornberg  
Kerstin Perrey

Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
09:00 - 10:30 Uhr | 8 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 78,00 € / ermäßigt: 52,00 €**

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3430K5F** | Dornberg  
Kerstin Perrey

Di, 22.08.23 bis Di, 26.09.23  
09:00 - 10:30 Uhr | 6 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3431K5** | Dornberg  
Kerstin Perrey

Di, 22.08.23 bis Di, 26.09.23  
10:45 - 12:15 Uhr | 6 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**♀ 3432K5F** | Dornberg  
Claudia Reinknecht

Do, 17.08.23 bis Do, 28.09.23  
09:15 - 10:15 Uhr | 7 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**♀ 3433K5F** | Dornberg  
Claudia Reinknecht

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
09:15 - 10:15 Uhr | 8 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151

**Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 44,00 €**



**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**  
**3434K5 | Dornberg**  
**Kerstin Perrey**

Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
 10:45 - 11:45 Uhr | 8 Termine  
 Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
 Babenhauser Str. 151  
**Entgelt: 61,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**  
**3435K1 | Brackwede**  
**Elke Pffingsten**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 27.09.23  
 10:00 - 11:30 Uhr | 8 Termine  
 Turnhalle Gottfriedstraße  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**  
**3436K1 | Brackwede**  
**Elke Pffingsten**

Mi, 25.10.23 bis Mi, 20.12.23  
 10:00 - 11:30 Uhr | 8 Termine  
 Turnhalle Gottfriedstraße  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**  
**3441K6 | Jöllenberg**  
**Irina Ivkova**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 25.09.23  
 20:30 - 22:00 Uhr | 7 Termine  
 Grundschule Am Waldschlösschen, Turnhalle  
 Am Waldschlösschen 66  
**Entgelt: 56,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**  
**3442K6 | Jöllenberg**  
**Irina Ivkova**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 11.12.23  
 20:30 - 22:00 Uhr | 9 Termine  
 Grundschule Am Waldschlösschen, Turnhalle  
 Am Waldschlösschen 66  
**Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 41,00 €**

**bequeme Kleidung, eine eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3443K4 | Sennestadt**  
**Jessica Pauls**  
 Di, 15.08.23 bis Di, 26.09.23  
 10:00 - 11:30 Uhr | 7 Termine  
 Sennestadthaus, Raum 104  
 Lindemannplatz 3

**Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

**bequeme Kleidung, eine eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3445K4 | Senne**  
**Jessica Pauls**  
 Mo, 14.08.23 bis Mo, 04.12.23  
 17:30 - 18:30 Uhr | 15 Termine  
 VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
 Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

**bequeme Kleidung, eine eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3447K4 | Sennestadt**  
**Jessica Pauls**  
 Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
 10:00 - 11:30 Uhr | 8 Termine  
 Sennestadthaus, Raum 104  
 Lindemannplatz 3

**Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 36,00 €**

## Fitness und Kraft

### Callanetics, Pilates & Co.



### New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming Effekt

#### Training in der Kleingruppe

Diese Bewegungsform stellte eine Mischung aus Ballet, Gymnastik und Yoga dar. Sie zielt auf einen dezenten Muskelaufbau und eine Erhöhung der Dehnungsfähigkeit. Der 80er Jahre Trend erlebt als „New Callanetics“ ein erfolgreiches Comeback. Erweitert um Aufwärm- und Dehnübungen stärkt Callanetics die Tiefenmuskulatur. Das Erfolgsgeheimnis steckt in langsamen, minimalen Bewegungen mit vielen Wiederholungen. Wenn Sie die folgenden Ziele verfolgen, ist New Callanetics eine gute Wahl:

- Körperstraffung
- Dezentere Muskelaufbau
- Sehnen und Muskeln dehnen
- Haltung verbessern
- Wirbelsäule entlasten
- Körperwahrnehmung verbessern uvm.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3450K8 | Mitte**  
**Lula Kouneli**  
 Di, 10.10.23 bis Di, 12.12.23  
 17:45 - 18:45 Uhr | 10 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

### Mit Pilates in das Wochenende

#### Kleingruppenkurs

Pilates, das heißt kräftigen und dehnen, den Stress von der Arbeit vergessen und mit neuer Energie ins Wochenende gehen. Die Fitnesstrainerin Stephanie Budde vermittelt eine sehr dynamische Pilatesform, die mit ihren fließenden Bewegungen ein effektives Ganzkörpertraining ist. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen werden ausbalanciert, und die Körperhaltung wird insgesamt verbessert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3454K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Fr, 01.09.23 bis Fr, 15.12.23  
 13:00 - 14:00 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 90,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

### Pilates in der Mittagspause

#### Dynamisch kräftigen und entspannen in der Kleingruppe

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für Gesundheit und Wohlbefinden! Pilates ist ein optimales Ganzkörpertraining. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen werden ausbalanciert, und die Körperhaltung wird insgesamt verbessert. Danach gehen Sie mit neuer Energie in den Nachmittag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3455K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Mo, 28.08.23 bis Mo, 11.12.23  
 13:00 - 14:00 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 90,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

#### Dynamisch kräftigen und entspannen in der Kleingruppe

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3456K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Di, 29.08.23 bis Di, 12.12.23  
 13:00 - 14:00 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 90,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

#### Dynamisch kräftigen und entspannen in der Kleingruppe

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3457K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Do, 31.08.23 bis Do, 14.12.23  
 13:00 - 14:00 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 90,00 € / ermäßigt: 48,00 €**

### Fitness und Pilates - Training für Muskeln und Haltung

#### Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem gesamten Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise werden mit unterschiedlichen Übungen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Obwohl nun schon seit etwa 80 Jahren weltweit nach der Pilates-Methode unterrichtet wird, führten schulmedizinische Erkenntnisse und physiotherapeutische Erfahrungen zu einer stetigen Weiterentwicklung, die an die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Gegebenheiten angepasst wurde. Pilates wird als Trainingsmethode besonders auch von



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Schauspielern und Tänzern geschätzt. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt die Pilates-Prinzipien erklärt und unter Anleitung erprobt. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3460K8 | Mitte**  
**Marlene Simone Alker**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 04.12.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports**

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3462K8 | Mitte**  
**Lula Kouneli**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 13.12.23  
11:00 - 12:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Sportbekleidung, eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Getränk.**

**3469K4 | Senne**  
**Stephanie Budde-Dietrich**

Do, 31.08.23 bis Do, 14.12.23  
08:45 - 09:45 Uhr | 14 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

## Allround-Fitness

**Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports**

Der Kurs Allround-Fitness besteht aus einem dynamischen Ganzkörpertraining, welches nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Dabei kommen Geräte wie Stepper, Langhanteln und/oder Kurzhanteln zum Einsatz. Ziele und Schwerpunkte des Kurses sind der allgemeine Muskelaufbau und die Stärkung von Ausdauer und Flexibilität. Der Ansatz ist ganzheitlich und die Kräftigung des Körpers insgesamt wird nie aus den Augen verloren. Grundsätzlich ist Allround-Fitness für Anfängerinnen und Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet, allerdings sollten Einsteigerinnen und Einsteiger vorher Rücksprache mit dem Trainer halten, um die individuellen Trainingsziele abzusprechen. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3470K8 | Mitte**  
**Marlene Simone Alker**

Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
18:00 - 18:45 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 47,00 € / keine Ermäßigung**

## Pilates - Rückentraining

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem gesamten Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise werden mit unterschiedlichen Übungen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. In diesem Kurs

liegt der Schwerpunkt auf einem speziellen Rückentraining mit Pilates-Elementen.

**Matte, Sportbekleidung, Handtuch**

**3471K8 | Mitte**  
**Lula Kouneli**

Di, 10.10.23 bis Di, 12.12.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Fitness-Mix

**Kleingruppenkurs**

Der Kurs beinhaltet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining: Herz-Kreislauf-Training bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen oder Walking, einem Muskeltraining mit unterschiedlichen Kleingeräten (Hanteln, Bändern, etc.) sowie Stretching und Entspannung zum Ausklang der Stunde. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch zum (Wieder-)Einstieg geeignet. Die Dozentin und Trainerin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

**Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk**

**3472K8 | Mitte**  
**Diana Jedlicka**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
14:00 - 15:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

## Bodypump: Langhanteltraining

**Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports**

Dies ist der Original Langhantel-Kurs. Kraftausdauer für den ganzen Körper zu schöner Musik. Hier können alle Leistungs- und Altersklassen die schnellsten Resultate erzielen. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3473K8 | Mitte**  
**Ulli Hecker**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 13.12.23  
18:00 - 19:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3474K8 | Mitte**  
**Sabine Newels**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 08.12.23  
18:30 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3475K8 | Mitte**  
**Doreen Präßler**

Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
19:30 - 20:30 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

## Muskelstärkung für Bauch und Rücken (Beckenbodentraining)

**für Frauen**

Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur ist nicht nur wichtig, um Inkontinenz entgegenzuwirken. Starke Muskeln von Becken, Bauch und Rücken verbessern die Körperhaltung, entlasten die Wirbelsäule und machen eine gute Figur. Die Muskulatur des Beckenbodens sollte regelmäßig trainiert werden. Etwa 50 Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen von Harninkontinenz, bedingt durch Geburten, Operationen, Bindegewebschäden, Übergewicht, Wechseljahre etc. Durch ein Training der Beckenbodenmuskulatur kann diesen Problemen entgegengewirkt werden. Zusätzlich wird eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers erreicht. Inhalte sind: Wahrnehmungsübungen zur Bewusstmachung der Lage und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Übungen zur Mobilisation und Dehnung, Kräftigungsübungen für den Beckenboden, Entspannungsübungen, Tipps für den Alltag. Der Kurs richtet sich auch an junge Frauen.

**bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke**

**♀ 3476K4F | Senne**  
**Birgit Blumenthal**

Do, 17.08.23 bis Do, 26.10.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 9 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

**bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke**

**♀ 3477K4F | Senne**  
**Birgit Blumenthal**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 23.10.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 76,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

**bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke**

**♀ 3478K4F | Senne**  
**Birgit Blumenthal**

Do, 09.11.23 bis Do, 07.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 5 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 19,00 €**

**bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke**

**♀ 3479K4F | Senne**  
**Birgit Blumenthal**

Mo, 06.11.23 bis Mo, 04.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 5 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 76,00 € / ermäßigt: 38,00 €**



## Bodyforming für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die etwas gegen den einseitigen Bewegungsalltag unternehmen möchten. Ein moderates Konditionstraining mit rückengerechten speziellen Bodyforming-Übungen, auch aus dem Pilatesbereich, erwartet Sie. Dieser Kurs strafft Ihren Körper, fördert die Kondition und die Körperwahrnehmung, kräftigt zugleich die für den gesunden Rücken und für die Aufrichtung der Wirbelsäule wichtigen Muskeln. Abwechslungsreiche Übungsformen mit passender Musik gehören dazu. Das Programm ist für Einsteigerinnen wie für fitnessorientierte Frauen geeignet.

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch**

**♀ 3480K6F | Jöllencek  
Claudia Reinknecht**

Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
19:00 - 19:45 Uhr | 8 Termine  
Turnhalle Auf dem Tie 1

**Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch**

**♀ 3481K6F | Jöllencek  
Claudia Reinknecht**

Di, 15.08.23 bis Di, 26.09.23  
19:00 - 19:45 Uhr | 7 Termine  
Turnhalle Auf dem Tie 1

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

## Online-Kurse



### Online: Pilates in der Mittagspause

**Dynamisch kräftigen und entspannen**

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für Gesundheit und Wohlbefinden! Pilates ist ein optimales Ganzkörpertraining. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen werden ausbalanciert, und die Körperhaltung wird insgesamt verbessert. Danach gehen Sie mit neuer Energie in den Nachmittag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Matte, bequeme Kleidung, PC o.a. digitales Endgerät mit Mikro und Kamera**

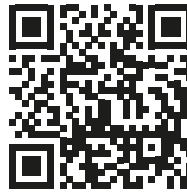
**3490K8 | Online  
Stephanie Budde-Dietrich**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 13.12.23  
13:15 - 14:00 Uhr | 13 Termine  
@home

**Entgelt: 76,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

## Online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung

Der 10-Wochen-Online-Fitnesskurs zur Ganzkörperkräftigung wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Jeweils 7 Tage, nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Kursstunde zur Verfügung. Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen, Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden. Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig vor Beginn per Email mit. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet**

**3502K8 | Online  
Daniel Rothmund  
Peter Röhr  
Markus Dawo**  
@home  
**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet.**

**3495K8 | Online  
Daniel Rothmund**

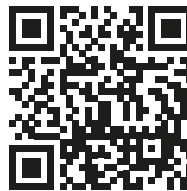
@home

**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

## Online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs

**Geeignet für Läuferinnen und Läufer sowie Neueinsteigende**

Der Onlinekurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Dein Lauftraining. Dieser Kurs hilft Dir bei der Optimierung Deiner Lauftechnik durch stabilisierende Kraftausdauerübungen, so legen wir zusammen die Basis für gelenkschonendes Laufen sowie einer Leistungsoptimierung u.a. für eine Verletzungsprävention. Neben den aktiven Inhalten um Aufwärmen, Koordinationsübungen, Lauf-ABC, Kräftigungsübungen, Dehnübungen und Entspannung bietet der Kurs eine Wissensvermittlung rund um die Themen: optimale Lauftechnik, diverse Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, Stabilitätstraining, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc. Abgerundet wird der Kurs mit der freiwilligen Challenge „Von 0 auf 6 km“, d.h. mit dem Ziel nach 10 Wochen 6 km am Stück laufen zu können. Die 45-minütigen Kurseinheiten finden jeweils vor einem Endgerät (Smartphone, Laptop, Fernseher etc.) statt, die freiwillige Challenge „von 0 auf 6 km“ draußen in der Natur mit einzelnen Trainingseinheiten, die per PDF zur Verfügung gestellt werden.



Was wird für den Kurs benötigt?

Der Online-Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Es wäre super, wenn du Laufschuhe und Sportkleidung hast oder dir zulegst. Was du beim Kauf beachten solltest, erfährst du ebenfalls im Kurs.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läuferin oder Laufeinsteiger.

**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet**

**3502K8 | Online  
Daniel Rothmund  
Peter Röhr  
Markus Dawo**

@home

**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

## Fitness und Ausdauer

### Studiokurs Cycling

**In Kooperation mit Millenium Cycling**

Dieses Training auf Indoorbikes gibt Power für Herz und Kreislauf. Cycling ist Ausdauersport pur, der zu Musik und in der Gruppe richtig Spaß macht. Wir fahren virtuelle Berge, kurze Anstiege, tolle Abfahrten, kurze Sprints, und das alles im Trockenen und ohne Leerlauf. Aufwärmen, loslegen, Leistung steigern und zum Schluss das herrliche Cool-Down. Mitmachen kann jeder und jede!

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3503K8 | Mitte  
Christine Kowalski-Beckmann**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 04.12.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3505K8 | Mitte  
Christine Kowalski-Beckmann**

Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3506K8 | Mitte  
Sabine Newels**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 08.12.23  
17:15 - 18:15 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:



Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Fitness und Musik



### Fitness-Mix - Bodyforming

Das optimale Ganzkörpertraining, welches die Muskeln kräftigt und das Gewebe strafft. Durch intensives Aufwärmen wird der Körper optimal auf die Belastungsreize vorbereitet. Danach werden die einzelnen Muskelgruppen gezielt beansprucht und gestrafft. Die Übungen erfolgen vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Mit kontrollierten Bewegungen werden zielgerichtet Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule in Anspruch genommen, damit die dortige Muskulatur gestärkt wird und sich die Körperform verbessert. Die einfachen, aber effektiven Übungen straffen den Körper und sprechen auch die tiefen Muskelschichten an. Nach Absprache wird hin und wieder auch vorhandenes Equipment eingebaut. Das verbrennt ordentlich Kalorien und bringt Dich richtig in Form. Dehnen und kurze Entspannungsrunden die Stunde ab. Fitness-Mix ist für alle geeignet, die gerne in der Gruppe fit werden oder bleiben möchten und bereits eine gewisse Grundfitness haben.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3510K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 24.08.23 bis Do, 28.09.23  
17:45 - 18:45 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 37,00 € / keine Ermäßigung**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3511K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
17:45 - 18:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / keine Ermäßigung**

### Tabata - ein effektives Workout für alle

Tabata ist ein effektives Intervalltraining, das durch die schnellen Wechsel von Belastung und Pausen das gesamte Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung ankurbelt. Es besteht aus 20 Sekunden intensivem Training, gefolgt von einer Ruheperiode von 10 Sekunden. Dieser Wechsel wird 8 Mal wiederholt und ist mit einer Dauer von insgesamt 4 Minuten hocheffektiv. Es werden die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers trainiert und gestärkt. Leichte Ausdauerseinheiten zwischendurch sorgen für Lockerung und Abwechslung, so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Die Übungen erfolgen mit reinem Körpergewicht und können in der Inten-

sität für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung variiert werden. Menschen mit Herz-/Kreislaufproblemen sollten die Teilnahme vorher mit ihrem Arzt absprechen.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3520K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 24.08.23 bis Do, 28.09.23  
16:30 - 17:30 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 37,00 € / keine Ermäßigung**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3522K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
16:30 - 17:30 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / keine Ermäßigung**

### Bauch-Beine-Po (BBP) Problemzonenstraining

*Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports*

Klassische Aerobic zu Musik mit Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3552K8 | Mitte**  
**Marlene Simone Alker**

Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
11:00 - 12:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

*Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports*

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3553K8 | Mitte**  
**Thomas Laschewski**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 08.12.23  
11:00 - 12:00 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

### Body in Form - schonendes Ausdauertraining

Das schonende Ausdauertraining zielt auf die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Kräftigung, Straffung und Formung des gesamten Oberkörpers sowie Bauch, Beine und Gesäß. Sie lernen leicht nachvollziehbare, gelenkschonende Schritt- und Armbewegungen aus dem Aerobic und führen Kräftigungsübungen in geringer Intensität mit leichten Handgewichten und anderen Kleingeräten aus. Der Kurs verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Koordination und Beweglichkeit. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden das Kursprogramm ab.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3555K8 | Mitte**  
**Elke Pfingsten**

Di, 22.08.23 bis Di, 24.10.23  
09:30 - 10:30 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 52,00 € / keine Ermäßigung**

### Fit for fun - Bewegung mit Spaß

Bewegung sollte Spaß machen! Daher ist dieser Kurs auf Flexibilität und Vielfalt ausgerichtet. Ob HIIT, Tanz-Fitness, Yoga oder klassisch Bauch-Beine-Po, Hauptsache Fit mit Spaß. Gemeinsam entscheiden wir die Richtung der nächsten Kurseinheiten. Abgeschlossen wird jede Kurseinheit von Entspannungstechniken für den nachhaltigen Stressabbau.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3560K4 | Senne**  
**Marina Bierbaß**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 25.09.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 7 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3561K4 | Senne**  
**Marina Bierbaß**

Mi, 16.08.23 bis Mi, 27.09.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 7 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3562K4 | Senne**  
**Marina Bierbaß**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 04.12.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 7 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3563K4 | Senne**  
**Marina Bierbaß**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 06.12.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 7 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

### ZUMBA®

*Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports*

Das Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**







**3569K8 | Mitte**  
**Mona Khadka-Schulz**  
 Di, 05.09.23 bis Di, 12.12.23  
 19:30 - 20:30 Uhr | 14 Termine  
 Millennium Sports, Voltmannstr. 20  
**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3570K8 | Mitte**  
**Mona Khadka-Schulz**  
 So, 10.09.23 bis So, 10.12.23  
 15:00 - 16:00 Uhr | 14 Termine  
 Millennium Sports, Voltmannstr. 20  
**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Fit-Mix für Frauen**

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes Allroundprogramm für den ganzen Körper dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten und motivierender Musik ist Abwechslung garantiert: der ideale Ausgleich nach einem anstrengenden Tag. Fit-Mix umfasst Übungen für die Verbesserung der Kraftausdauer und der Beweglichkeit, zur Dehnung der Muskulatur und endet mit ruhigen Entspannungsphasen. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet.

**Sportbekleidung, Handtuch, eigene Matte**

**3573K2F | Heepen**  
**Annette Rocker**  
 Mo, 21.08.23 bis Mo, 11.12.23  
 18:00 - 19:00 Uhr | 15 Termine  
 Turnhalle Grundschule Heeperholz  
 Wedepohlstr. 1  
**Entgelt: 55,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

**Sportbekleidung, Handtuch, eigene Matte**

**3574K2F | Heepen**  
**Annette Rocker**  
 Mo, 21.08.23 bis Mo, 11.12.23  
 19:00 - 20:00 Uhr | 15 Termine  
 Turnhalle Grundschule Heeperholz  
 Wedepohlstr. 1  
**Entgelt: 55,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

**Bodyattack**

**Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports**

BODYATTACK ist ein einfaches, aber hochintensives Gruppenfitness-Programm zu mitreißender Musik, das alle Fitnesslevel bedient. Die Bewegungen dieses herausfordernden Programms verbessern die cardio-vaskuläre Fitness und trainieren bzw. stärken den Ober- und Unterkörper. Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3591K8 | Mitte**  
**Doreen Präßler**  
 Do, 07.09.23 bis Do, 07.12.23  
 18:30 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
 Millennium Sports, Voltmannstr. 20  
**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche**

**3593K8 | Mitte**  
**Doreen Präßler**  
 So, 10.09.23 bis So, 10.12.23  
 18:30 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
 Millennium Sports, Voltmannstr. 20  
**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

**Dehnen und Mobilisieren**



© xenia\_gromak / photocase.de

**Faszientraining ohne Rolle**

**Training in der Kleingruppe**

Faszientraining ist Straffung und Stärkung für das Bindegewebe. Damit werden alle Verbindungen im Körper (zwischen Knochen, Organen, Muskeln und Sehnen) kräftiger und elastischer. Wohlfühl, Gesundheit und nicht zuletzt eine gute Körperformung sind die positiven Folgen. Als negativ erlebt wird jedoch manchmal das Training mit der Faszienrolle, weil sie als zu hart bis hin zu schmerzhaft erfahren wurde. Keine Sorge: „Man kann auch ohne Geräte genauso intensiv und effektiv trainieren“ (Kursleiterin Stephanie Budde). Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

**Eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch**

**3603K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Mo, 28.08.23 bis Mo, 11.12.23  
 14:15 - 14:45 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 48,00 € / ermäßigt: 29,00 €**

**Eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3604K8 | Mitte**  
**Stephanie Budde-Dietrich**  
 Do, 31.08.23 bis Do, 14.12.23  
 14:15 - 14:45 Uhr | 14 Termine  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 48,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**Ihre Faszie kann mehr - Workshop**

Im Faszien-Workshop lernst du die Bedeutung der Faszien für einen leistungsfähigen Körper theoretisch und praktisch kennen! Faszien durchziehen unseren Körper in unterschiedlichen Schichten. Sie haben vielfältige, teilweise elementare Aufgaben. Durch bestimmte Einflussfaktoren des Alltags, physische Traumata und Verletzungen kann es passieren, dass unser Faszien-system in seiner Arbeit gestört wird. Es kann zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Kraft-

verlust kommen. In diesem Workshop lernst du, wie du deine Faszien trainieren kannst,

- um Schmerzen zu mindern
- Regeneration zu beschleunigen
- die Beweglichkeit zu erhöhen
- das Verletzungsrisiko zu verringern
- präventiv tätig zu sein

Neben einem theoretischen Teil arbeiten wir auch viel praktisch und aktiv. Verklebte Faszien sind Ursache vieler Schmerzen. Regelmäßiges Faszientraining löst Verklebungen und macht beweglicher. Keine Vorerfahrung notwendig!

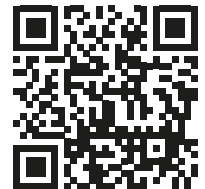
**Bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Faszienrollen/-bälle können, sofern vorhanden, gerne mitgebracht werden.**

**3605T8 | Mitte**  
**Bettina Mikulle**

Fr, 17.11.2023, 17:30 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
 VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung**

**Online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit**

Sie interessieren sich für das Training der Faszien, u.a. wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? Erfahren Sie in 10x45 Minuten Wissenswertes zu den Themen: die Faszie, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang. Jeweils 7 Tage, nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Kursstunde zur Verfügung. Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden. Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet, eine Faszienrolle und einen -ball.**

**3608K8 | Online**  
**Peter Röhr**  
 @home  
**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet, eine Faszienrolle und einen -ball.**

**3608K8 | Online**  
**Peter Röhr**

@home  
**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

**Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern**

Fehlhaltungen und körperliche wie psychische Überlastungen können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern und die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken zu erhöhen. Idealerweise ist beim Faszien-Yoga der gesamte Körper in Bewegung und die Bewegungen gehen fließend ineinander über. Gleichzeitig kommt es

|   |  |
|---|--|
| 0 | Information                            |
| 1 | Gesellschaft und Politik               |
| 2 | Kultur, Kunst und Gestalten            |
| 3 | Gesundheit                             |
| 4 | Fremdsprachen                          |
| 5 | Arbeitswelt und Beruf                  |
| 6 | Integration   Deutsch als Fremdsprache |



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

darauf an, Dehnpositionen möglichst lange zu halten. Denn der Dehnungsreiz sorgt dafür, dass sich die Bindegewebszellen erneuern und so geschmeidiger werden. Das Training mit Lockerungsübungen, Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Stütz- und Haltefähigkeit und Entspannung ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten. Sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt. Eine ganze Menge! Die Übungen können wunderbar auf Seniorinnen und Senioren angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**♀ 3609K8F | Mitte**  
**Janina Möwe**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 27.09.23  
09:30 - 10:30 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**♀ 3610K8F | Mitte**  
**Janina Möwe**

Mi, 25.10.23 bis Mi, 13.12.23  
09:30 - 10:30 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Stretch & Balance

Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die Beweglichkeit trägt zum Erhalt unserer körperlichen Gesundheit bei. Die Weichheit der Faszien und Bänder erhöht deren Flexibilität und verbessert den Stoffwechsel im Gewebe. Dieser Kurs kombiniert Stretching (passives Dehnen der Muskeln) mit Mobility-Elementen und Gleichgewichtsübungen aus dem Balance-Training sowie Yoga-Elementen. Der Kurs zielt auf

- das Lösen von Verspannungen,
- die Aktivierung des Stoffwechsels und der kleinen stabilisierenden Muskeln,
- eine bessere Beweglichkeit und Haltung,
- eine Stärkung der Tiefenmuskulatur,
- die Schulung des Gleichgewichtssinns zur Vermeidung von Unfällen und Verletzungen.

Beim Mobilitätstraining werden die Gelenke gezielt über ihren maximalen Bewegungsradius durchbewegt, um neue Bewegungsumfänge zu erreichen. Das Balance-Training setzt ein hohes Maß an Koordination und Konzentration voraus - hier wird also nicht nur körperlich, sondern auch mental gearbeitet. Der Kurs sollte im Anschluss an ein Workout oder als alleiniger Kurs gebucht werden - jedoch nicht vor einem Training.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3620K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 24.08.23 bis Do, 28.09.23  
19:00 - 19:45 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 37,00 € / keine Ermäßigung**

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3622K8 | Mitte**  
**Philine Wernke**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
19:00 - 20:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / keine Ermäßigung**

## Fit am Morgen

Dieser Kurs zielt darauf, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu erhöhen, den Körper zu kräftigen und die Koordination zu verbessern. Neben wiederkehrenden Lockerungs-, Stretching- und Kräftigungsübungen hat jede Stunde zusätzlich einen eigenen Schwerpunkt. So gestärkt sind wir bereit für die Herausforderungen des Tages.

**bequeme Kleidung und Decke oder Handtuch und eigene Fitnessmatte**

**3638K4 | Senne**  
**Matthias Kulinna**

Di, 15.08.23 bis Di, 05.12.23  
08:45 - 09:45 Uhr | 15 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 76,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

## Bewegung im Wasser



## Wassergymnastik – macht Spaß und hält fit

Im Wasser geht alles gleich viel leichter, denn Muskeln, Sehnen und Gelenke werden nicht überlastet. Wasser trägt, entspannt und bietet jede Menge Möglichkeiten, Fitness und Ausdauer zu trainieren. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

**Schwimmbekleidung, Handtuch**

**3642K3 | Sennestadt**  
**Elke Kleinpeter**

Di, 15.08.23 bis Di, 12.12.23  
13:00 - 14:00 Uhr | 16 Termine  
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

**Entgelt: 105,00 € / ermäßigt: 77,00 €**

## Aqua-Jogging: Tiefwassertraining

Aqua-Jogging ist ein Ausgleichstraining zur Steigerung der Ausdauer und Kondition, zur Schulung der Koordination und des Gleichgewichts. Aqua-Jogging ist besonders gelenkschonend, trainiert die Herz-Kreislauf-Funktion. Ein besonderer Nebeneffekt ist die Wassermassage. Das Ganzkörpertraining kräftigt, stabilisiert und stärkt besonders viele Muskelpartien, wie z.B. Bauch, Beine, Po, Rücken, Arm- und Atemmuskulatur. Trainiert wird im tiefen Wasser; Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

**Schwimmbekleidung, Handtuch**

**3643K3 | Sennestadt**  
**Elke Kleinpeter**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 11.12.23  
14:00 - 15:00 Uhr | 16 Termine  
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

**Entgelt: 114,00 € / ermäßigt: 86,00 €**

**Schwimmbekleidung, Handtuch**

**3644K3 | Sennestadt**  
**Elke Kleinpeter**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 11.12.23  
15:00 - 16:00 Uhr | 16 Termine  
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

**Entgelt: 114,00 € / ermäßigt: 86,00 €**

## AquaFit

AquaFit verbindet gymnastische mit entspannenden Übungen im Wasser. Spielerisch und leicht werden in der Gruppe Bewegungsabläufe für das Wohlbefinden sowie Dehn- und Streckübungen vermittelt. Dadurch entsteht ein neues Körpergefühl, und die gesundheitlichen Ressourcen werden gestärkt. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

**Badekleidung, Handtuch**

**3649K1 | Brackwede**  
**Elke Kleinpeter**

Fr, 18.08.23 bis Fr, 29.09.23  
15:00 - 16:00 Uhr | 7 Termine  
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

**Entgelt: 51,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

**Badekleidung, Handtuch**

**3650K1 | Brackwede**  
**Elke Kleinpeter**

Fr, 18.08.23 bis Fr, 29.09.23  
14:00 - 15:00 Uhr | 7 Termine  
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

**Entgelt: 51,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

**Badekleidung, Handtuch**

**3651K1 | Brackwede**  
**Elke Kleinpeter**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 08.12.23  
15:00 - 16:00 Uhr | 8 Termine  
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

**Tel.: 0521. 51-2222**



**Badekleidung, Handtuch**

**3652K1 | Brackwede**  
**Elke Kleinpeter**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 08.12.23  
 14:00 - 15:00 Uhr | 8 Termine  
 Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39  
**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

**Kurse im Freien/  
 Outdoorurse**



**Kursreihe QiGong der Vier  
 Jahreszeiten: Herbst**

**QiGong Herbstspaziergang**

Wir alle leben - bewusst oder unbewusst - im Rhythmus der Jahreszeiten. Wie die Natur, so wirkt sich auch die spezifische Energie einer jeden Jahreszeit auf unseren Körper aus. Wir spazieren maximal 5 km auf ausgewiesenen Wegen, atmen ganz bewusst, hören, riechen, beobachten ganz aufmerksam und nehmen unsere Umgebung bewusst wahr. Für individuelle Gespräche bleibt natürlich auch ausreichend Zeit. An ausgewählten Plätzen mit Aus- und Weitblick führen wir langsame und einfache QiGong-Übungen aus, intensivieren die Naturerfahrung und das Gefühl von Verwurzeltheit. Ausgangs- und Endpunkt sind jeweils gleich. Gemeinsam entdecken wir besonders schöne Orte Bielefelds, lernen die jahreszeitlichen Wandel aus der TCM-Tradition kennen, erfahren ein außergewöhnliches Erlebnis mit allen Sinnen. Erfrischt und energiegeladen gehen Sie im Anschluss in einen entspannten Nachmittag und Abend.

**festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Wasser und einen kleinen Snack für zwischendurch**

**3690K8 | Mitte**  
**Regina Jürgens**

Sa, 16.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
 VHS, Ravensberger Park 1  
 Flur Erdgeschoss Mitte  
**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

**Kursreihe QiGong der Vier  
 Jahreszeiten: Winter**

**QiGong Winterspaziergang**

Wir alle leben - bewusst oder unbewusst - im Rhythmus der Jahreszeiten. Wie die Natur, so wirkt sich auch die spezifische Energie einer jeden Jahreszeit auf unseren Körper aus. Wir spazieren maximal 5 km auf ausgewiesenen Wegen, atmen ganz bewusst, hören, riechen, beobachten ganz aufmerksam und nehmen unsere Umgebung bewusst wahr. Für individuelle Gespräche bleibt natürlich auch ausreichend Zeit. An ausgewähl-

ten Plätzen mit Aus- und Weitblick führen wir langsame und einfache QiGong-Übungen aus, intensivieren die Naturerfahrung und das Gefühl von Verwurzeltheit sein. Ausgangs- und Endpunkt sind jeweils gleich. Gemeinsam entdecken wir besonders schöne Orte Bielefelds, lernen die jahreszeitlichen Wandel aus der TCM-Tradition kennen, erfahren ein außergewöhnliches Erlebnis mit allen Sinnen. Erfrischt und energiegeladen gehen Sie im Anschluss in einen entspannten Nachmittag und Abend.

**festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Wasser und einen kleinen Snack für zwischendurch**

**3691K8 | Mitte**  
**Regina Jürgens**

Sa, 02.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
 VHS, Ravensberger Park 1  
 Flur Erdgeschoss Mitte  
**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 10,00 €**



**Waldbaden – entspannt und  
 energiegeladen am Wochenende**

Untersuchungen aus aller Welt in den Bereichen Medizin und Psychologie bestätigen die erstaunlich heilsame Wirkung des Waldes und viele wissen es bereits: Der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern der Vögel und leises Rascheln der Blätter. Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam, in Stille, achtsam und tauchen ganz bewusst in die Natur ein. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung, all unsere Sinne werden angesprochen - Naturerleben pur. Schöpfen Sie bei diesem Waldbaden-Workshop wieder neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit.

**wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, eine kleine Decke, Getränk.**

**3695T8 | Mitte**  
**Britta Schatz**

So, 17.09.2023, 14:00 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
 Johannisberg Fitness-Parcours am Infopoint  
 Festplatz / Am Johannisberg  
**Entgelt: 15,00 € / keine Ermäßigung**

**Waldbaden – Shinrin Yoku**

**Ausgleich und Entspannung finden  
 in der Natur**

Waldbaden ist die deutsche Übersetzung für Shinrin Yoku und kommt ursprünglich aus Japan. Shinrin Yoku bedeutet ein „Bewusstes Eintauchen (Baden) mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes“ und ist in Japan fester Bestandteil von Erholung und Gesundheitsfürsorge. Shinrin Yoku bietet eine einfache und für jeden zugängliche Methode der Regeneration im Alltag. Waldbaden entspannt, entschleunigt und baut Stress ab. Ja-

panische Waldmediziner haben zahlreiche Studien veröffentlicht, die belegen: Ein regelmäßiger und bewusster Aufenthalt im Wald fördert aktiv und nachhaltig die Gesundheit und wirkt wohltuend und ausgleichend auf Körper, Seele und Geist. Langsam und ohne Ziel gehen wir durch den Wald, werden uns an den Bildern und Farben der Natur erfreuen und tief die heilsame Luft des Waldes einatmen. Wir lernen wieder, mit all unseren Sinnen die Natur zu genießen, indem wir den Geräuschen des Waldes lauschen, entdecken, wie z.B. Blätter am Waldboden riechen, sich Moos oder die Rinde eines Baumes anfühlen. Leichte Bewegungs-, Aufmerksamkeits- oder Atemübungen helfen uns dabei, wieder in Kontakt mit uns selbst und der Natur zu kommen. Zwischen alledem gibt es kurze Infos über die einzigartige und vielfache gesundheitliche Wirkung des Waldbadens. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet der Kurs nicht statt.

**wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleines Sitzkissen für den Wald, Getränk und ggf. Insektenschutz**

**3698K2 | Heepen**  
**Bettina Vormfeld**

Sa, 14.10.2023, 13:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
 Treff: Husumer Str./Ecke Guntenweg,  
 gegenüber Husumerstr. 76  
 Husumer Str. 76  
 33729 Bielefeld

**Entgelt: 18,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

**Yoga, Entspannung  
 und Körpererfahrung**

**Yogakurse**



**Hatha-Yoga**

**für Einstieg und Mittelstufe**

In der hier ausgewählten Richtung des Hatha-Yoga wird durch Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, die in jedem Lebensalter ausführbar sind, eine Technik gelehrt, die es ermöglicht, Körper und Geist zu kontrollieren und gesund zu halten. Yoga-Übungen eignen sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Verdauungsstörungen und vielem anderen. Beim Yoga werden sehr nützliche Entspannungs- und Atemtechniken erlernt. Die Übungen (Asanas) sorgen für mehr Beweglichkeit und für eine Stärkung der Muskulatur. Der Wechsel zwischen ruhigen entspannenden und dynamisch kraftvoll ausgeführten Asanas und Pranayamas stehen im Fokus dieses Kurses und tragen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Teilnehmende mit Vorerfahrungen. Alle grundlegenden Asanas werden bedacht und nach

0

Information

1

Gesellschaft  
 und Politik

2

Kultur, Kunst  
 und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
 und Beruf

6

Integration | Deutsch  
 als Fremdsprache



0

Information

traditionellen Methoden gelehrt. Die Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, sowie besondere Atem- und Entspannungstechniken verbessern Flexibilität, Körperkraft und die Gesundheit im Allgemeinen.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3742K8 | Mitte**  
**Philipp Niemann**

Mo, 21.08.23 bis Mo, 02.10.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1  
Entgelt: 84,00 € / ermäßigt: 45,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3743K8 | Mitte**  
**Philipp Niemann**

Mo, 21.08.23 bis Mo, 02.10.23  
19:15 - 20:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1  
Entgelt: 84,00 € / ermäßigt: 45,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk**

**3748K8 | Mitte**  
**Katarina Zacharaki**

Do, 31.08.23 bis Do, 30.11.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 11 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1  
Entgelt: 98,00 € / ermäßigt: 52,00 €

*Studio-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene*

*in Kooperation mit Millennium Sports*

**Eigene Matte/Decke, Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche.**

**3749K8 | Mitte**  
**Eugen Medwedew**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 13.12.23  
20:30 - 21:30 Uhr | 14 Termine  
Millennium Sports, Voltmannstr. 20  
Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3745K8 | Mitte**  
**Philipp Niemann**

Mo, 23.10.23 bis Mo, 04.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1  
Entgelt: 74,00 € / ermäßigt: 40,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3744K8 | Mitte**  
**Philipp Niemann**

Mo, 23.10.23 bis Mo, 04.12.23  
19:15 - 20:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1  
Entgelt: 74,00 € / ermäßigt: 40,00 €

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3774K5 | Dornberg**  
**Martin Afriye**

Fr, 18.08.23 bis Fr, 22.09.23  
17:00 - 18:30 Uhr | 6 Termine  
Turnhalle Grundschule Wellensiek  
Wellensiek 208, 33619 Bielefeld  
Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.**

**3769K5 | Dornberg**  
**Beate Klemp**

Di, 22.08.23 bis Di, 26.09.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 6 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151  
Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 39,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3776K5 | Dornberg**  
**Martin Afriye**

Fr, 25.08.23 bis Fr, 22.09.23  
13:30 - 15:00 Uhr | 5 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg,  
Gymnastikraum, Wertherstr. 436  
Entgelt: 37,00 € / ermäßigt: 19,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3772K5 | Dornberg**  
**Simone Holder**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 27.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 5 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151  
Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 33,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3771K5 | Dornberg**  
**Dorothea Hölscher**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 13.12.23  
09:00 - 10:30 Uhr | 12 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151  
Entgelt: 118,00 € / ermäßigt: 78,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3770K5 | Dornberg**  
**Beate Klemp**

Di, 17.10.23 bis Di, 12.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 8 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151  
Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 53,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3773K5 | Dornberg**  
**Simone Holder**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 13.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 8 Termine  
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2  
Babenhauser Str. 151  
Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 52,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3775K5 | Dornberg**  
**Martin Afriye**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 08.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 8 Termine  
Turnhalle Grundschule Wellensiek  
Wellensiek 208, 33619 Bielefeld  
Entgelt: 61,00 € / ermäßigt: 31,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.**

**3777K5 | Dornberg**  
**Martin Afriye**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 08.12.23  
13:30 - 15:00 Uhr | 8 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg,  
Gymnastikraum, Wertherstr. 436  
Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke bzw. Isomatte, Yogablöcke und Meditationskissen o. Ä. falls vorhanden**

**3782K2 | Heepen**  
**Heidi Matzek**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 11.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 15 Termine  
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis  
Alter Postweg 36  
Entgelt: 130,00 € / ermäßigt: 80,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte**

**3787K2 | Heepen**  
**Simone Holder**

Di, 29.08.23 bis Di, 12.12.23  
17:15 - 18:45 Uhr | 13 Termine  
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,  
Schlauden 26  
Entgelt: 105,00 € / ermäßigt: 70,00 €

*für Einstieg und Mittelstufe*

**Bodenmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken; wenn vorhanden, Meditationskissen, Yogablock o. Ä.**

**3793K7 | Stieghorst**  
**Stefanie Mielnik**

Di, 15.08.23 bis Di, 12.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 16 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum  
Memeler Str. 35  
Entgelt: 132,00 € / ermäßigt: 71,00 €



**für Einstieg und Mittelstufe**

**Bodenmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken; wenn vorhanden, Meditationskissen, Yogablock o. Ä.**

**3794K7 | Stieghorst**  
**Silke Fischer**

Mo, 21.08.23 bis Mo, 04.12.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 14 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum  
Memeler Str. 35

**Entgelt: 114,00 € / ermäßigt: 61,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte und/oder eine Decke**

**3810K3 | Sennestadt**  
**Wibke Richter**

Mi, 30.08.23 bis Mi, 27.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 5 Termine  
Sporthalle Nord, Versammlungsraum  
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte und/oder eine Decke**

**3813K3 | Sennestadt**  
**Wibke Richter**

Do, 31.08.23 bis Do, 28.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 5 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk.**

**3808K3 | Sennestadt**  
**Katarina Zacharaki**

Di, 05.09.23 bis Di, 05.12.23  
16:30 - 18:00 Uhr | 11 Termin  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 97,00 € / ermäßigt: 49,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk**

**3816K3 | Sennestadt**  
**Katarina Zacharaki**

Di, 05.09.23 bis Di, 05.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 11 Termin  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 97,00 € / ermäßigt: 49,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte und/oder eine Decke**

**3811K3 | Sennestadt**  
**Wibke Richter**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 06.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 7 Termine  
Sporthalle Nord, Versammlungsraum  
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

**Entgelt: 62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte und/oder eine Decke**

**3814K3 | Sennestadt**  
**Wibke Richter**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 8 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 71,00 € / ermäßigt: 36,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Getränk**

**3821K4 | Senne**  
**Vanessa Freimann**

Di, 08.08.23 bis Di, 05.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 14 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 93,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Getränk**

**3823K4 | Senne**  
**Vanessa Freimann**

Di, 08.08.23 bis Di, 05.12.23  
20:00 - 21:30 Uhr | 14 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 93,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk**

**3819K4 | Senne**  
**Martina Seifert**

Di, 05.09.23 bis Di, 05.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 12 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 91,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

**Balance halten mit Svastha Yoga**

**für Einstieg und Mittelstufe**

Svastha Yoga zielt darauf, den ganzen Körper in einer gesunden und ausgewogenen Balance zu halten. Es fördert Ihre mentale Leistungsfähigkeit durch innere Ruhe und fördert Ihre Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Wohlbefinden durch Schulung der Atmung und Entspannung. Svastha Yoga verbessert Ihre gesamte Beweglichkeit, insbesondere die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und der Kräftigung Ihrer Wirbelsäulenmuskulatur. Regelmäßig praktiziert kann dies Ihre psychische Ausdauerfähigkeit und körperliche Gesundheit steigern. Die Atem-, Entspannungs- und Körperübungen können in jedem Lebensalter durchgeführt werden. Der Kurs eignet sich für den Neueinstieg, aber auch für Menschen mit Yogaerfahrung, die interessiert sind, einen neuen Yogastil kennenzulernen, besonderen Wert auf Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sowie auf das Erlernen von Atem- und Entspannungstechnik legen. Neben einer Steigerung der Flexibilität und Körperkraft Ihrer Gelenke wird ebenso Ihre Gesundheit im Allgemeinen gefördert.

**Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk**

**3750K8 | Mitte**  
**Hendrik Lakämper**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.09.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 63,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

**für Einstieg und Mittelstufe**

**Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk**

**3751K8 | Mitte**  
**Hendrik Lakämper**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 27.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 63,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

**Sanftes Hatha-Yoga am Morgen**

**für ältere Menschen in der Kleingruppe**

Yoga eignet sich ideal zur Prävention von Alterserscheinungen. Wer Yoga übt und dabei auf die Veränderung der persönlichen Grenzen achtet, sie akzeptiert oder liebevoll erweitert, wird merken, dass Yoga jung und gesund hält. In der hier ausgewählten Richtung des Hatha-Yoga wird durch Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, die in jedem Lebensalter ausführbar sind, eine Technik gelehrt, die es ermöglicht, Körper und Geist zu kontrollieren und gesund zu halten. Yoga-Übungen eignen sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Verdauungsstörungen und vielem anderen. Dieser Kurs für Yoga-Einsteigende und Menschen mit ersten Yogaerfahrungen startet mit einer sanften und achtsamen Hatha Yoga Praxis in den Tag. Nach einer Sammlung zu Beginn folgt ein bewegungsorientierter Teil mit dynamischer Asanapraxis und bewusster Atemführung. Abschließend findet der Körper Ruhe und Regeneration in einer geleiteten Entspannung. Die Verbindung von mobilisierenden und sanft dehnenen Bewegungsabfolgen, die mit dem Atem verbunden werden, schult die individuelle Körperwahrnehmung und das Erspüren eigener Grenzen. Der Geist wird zentriert und der Tag kann beginnen!

**eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3752K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock**

Fr, 18.08.23 bis Fr, 29.09.23  
09:30 - 10:30 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 47,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3753K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 01.12.23  
09:30 - 10:30 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 47,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

## Yoga Einführungskurs

### für ältere Menschen

Yoga eignet sich ideal zur Prävention von Alterserscheinungen. Wer Yoga übt und dabei auf die Veränderung der persönlichen Grenzen achtet, sie akzeptiert oder liebevoll erweitert, wird merken, dass Yoga jung und gesund hält. In der hier ausgewählten Richtung des Hatha-Yoga wird durch Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, die in jedem Lebensalter ausführbar sind, eine Technik gelehrt, die es ermöglicht, Körper und Geist zu kontrollieren und gesund zu halten. Yoga-Übungen eignen sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Verdauungsstörungen und vielem anderen.

**eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**3755K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock**

Mo, 14.08.23 bis Mo, 25.09.23  
09:30 - 11:00 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

**eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**3756K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 04.12.23  
09:30 - 11:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 76,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

## Mit Yin Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende: Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe

Die fernöstliche Philosophie des Yoga erfreut sich auch in der westlichen Welt an Beliebtheit. Das harmonische Gegengewicht zum stressigen Alltag bringt viele von uns wieder zurück zu einem gelassenen, ausgeglichenen Geist. Im Yin Yoga werden die Körperhaltungen (Asanas) für einen längeren Zeitraum mit möglichst wenig Muskelanspannung, also sehr passiv, gehalten. Ziel ist, nicht nur die Muskeln intensiv zu dehnen, sondern auf sanfte Weise auch die tieferen Körperschichten (Bindegewebe - Faszien, Sehnen und sogar Gelenke) zu erreichen. So kann sich das Gewebe erneuern, ein Energieaustausch stattfinden und der Körper flexibel bleiben. Regelmäßiges Üben reduziert Verspannungen und Stress, verzögert den Alterungsprozess und führt zu mehr Kraft, Freude und innerer Ruhe. Eine intensive Yin-Yoga Praxis führt zu Entspannung und unterstützt Sie dabei, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft aufzutanken. Der Yin Yoga Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Auch für Fortgeschrittene kann der Kurs eine wunderbare Bereicherung sein und ein ganz anderes Licht auf die eigene Yogapraxis werfen.

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3759K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock**

Fr, 18.08.23 bis Fr, 29.09.23  
10:45 - 12:15 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 39,00 €**

**eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3760K8 | Mitte**  
**Birgit Ramsbrock, halte\*atme\*lächle**

Fr, 20.10.23 bis Fr, 01.12.23  
10:45 - 12:15 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

## Yoga für alle

### für Einstieg und Mittelstufe

Yoga ist eine sehr alte Lebensphilosophie, die auf die Integration der Persönlichkeit zielt: den physischen, den mentalen/intellektuellen und den spirituellen Aspekt. Hatha-Yoga besteht aus einem System von Übungen und dadurch, abgesehen von den individuellen Fähigkeiten und Begrenzungen, kann diese Integration erreicht werden. In den Kursen werden gezielte Körperübungen (Asanas), Atmungsübungen (Pranayamas) und Meditationsübungen (Dhyanas) praktiziert, die zur Flexibilität, Stabilität der Haltung, Energie, Lebenskraft, Frieden des Geistes, Entspannung und zur innerer Wachheit führen. Yoga heißt Wohlbefinden, Körperbewusstsein und integrale Gesundheit. Einfache Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung, kombiniert mit richtigem Atem, beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers. Schlacken werden abgebaut und lebenswichtige Organe erhalten ihre Leistungsfähigkeit zurück. Yoga fördert das Wohlbefinden, beruhigt und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen und trägt so zu einer Harmonie von Körper, Geist und Seele bei. Die Yogaübungen eignen sich für Yoga Einsteigende und Menschen mit Vorerfahrung gleichermaßen.

**eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**3763K8 | Mitte**  
**Anamaria Diaz Rodrigo**

Mo, 21.08.23 bis Mo, 11.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 123,00 € / ermäßigt: 65,00 €**

### für Einstieg und Mittelstufe

**eigene Matte sofern vorhanden,, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**3764K8 | Mitte**  
**Anamaria Diaz Rodrigo**

Mi, 23.08.23 bis Mi, 13.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 123,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

## Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um Verspannungen im Rücken zu lösen, und die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und zugleich beweglicher zu machen. Mit der yogischen „Beckenbodengymnastik“ entdecken wir die unterschiedlichen Schichten der Beckenbodenmuskulatur und lernen, sie in feinen Nuancen zu aktivieren und zu entspannen. Idealerweise ist der gesamte Körper in Bewegung und die Bewegungen gehen fließend ineinander über. Gleichzeitig kommt es darauf an, Dehnpositionen möglichst lange zu halten. Denn der Dehnungsreiz sorgt dafür, dass sich die Bindegewebszellen erneuern und so geschmeidiger werden. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, aber auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorerfahrung können gerne dabei sein. Er eignet sich auch für ältere Menschen, denn das sanfte Training verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen.

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**3765K8 | Mitte**  
**Janina Möwe**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 27.09.23  
10:45 - 11:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk nach Bedarf**

**3766K8 | Mitte**  
**Janina Möwe**

Mi, 25.10.23 bis Mi, 13.12.23  
10:45 - 11:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 43,00 € / ermäßigt: 24,00 €**

**eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk**

**3767K8 | Mitte**  
**Natalya Stockert**

Do, 10.08.23 bis Do, 28.09.23  
09:45 - 10:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

**eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk**

**3768K8 | Mitte**  
**Natalya Stockert**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23  
09:45 - 10:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Yoga-Flow

### für Frauen

Yoga-Flow ist die Integration verschiedener Techniken des Yoga in einer Workout-Stunde. Yoga-Flow verbindet verschiedene Positionen und Entspannungstechniken des Yoga mit Elementen der funktionellen Gymnastik zu einem Workout, das den Körper kräftigt und dehnt, die Koordination und Balance fördert, entspannend wirkt und innere Stärke und Gelassenheit für den Alltag aufbaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

♀ **3825K4F | Senne**  
**Birgit Blumenthal**

Mi, 16.08.23 bis Mi, 25.10.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 9 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €**



**für Frauen**

eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

**♀ 3826K4F | Senne Birgit Blumenthal**

Do, 17.08.23 bis Do, 26.10.23  
16:45 - 18:15 Uhr | 9 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 68,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

**für Frauen**

eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

**♀ 3827K4F | Senne Birgit Blumenthal**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 06.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 5 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 19,00 €**

**Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht**

**Workshop**

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode, um jünger auszusehen, sich jünger und gesünder zu fühlen. Auch im Kiefer sorgt es für Entspannung und Wohlbefinden. Geübt wird in einer Kombination aus Gesichtsyoga und Kiefern gymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur. Durch Atemübungen und Dehnungen der 57 Muskeln im Gesicht werden der Blutfluss und der Kollagenfluss angeregt und erhöht. Täglich 10 Minuten können helfen, das Gesicht zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern. Die Vorteile der regelmäßigen Durchführung des Gesichtsyogas sind:

- Anti Aging
- Lifting und Straffung
- Reduktion von Linien und Falten
- Verbesserung der Spannkraft der Haut
- entspannter Nacken
- Abbau von Kopf-, Kiefer- und Augenschmerzen
- Spannungsabbau für ein entspanntes und strahlendes Gesicht

Durch regelmäßiges Üben kann es gelingen, dass Sie sich jünger fühlen, von innen nach außen strahlen und ohne viel Aufwand mehr Energie, Wohlbefinden und ein frisches Erscheinungsbild erlangen. Zudem machen die lustig wirkenden Übungen sehr viel Spaß, lassen sich gut in den Alltag integrieren und unter Anleitung leicht erlernen.

**3827T8 | Mitte Tanja Pottbäcker**

Fr, 15.09.2023  
13:30 - 15:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 20,00 € / keine Ermäßigung**

**3828T8 | Mitte Tanja Pottbäcker**

Sa, 25.11.2023, 10:30 - 12:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 20,00 € / keine Ermäßigung**

**VHS@home: Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht**

**3829K8 | online Tanja Pottbäcker**

Do, 19.10.23 bis Do, 16.11.23  
18:00 - 19:00 Uhr | 5 Termine  
@home

**Entgelt: 44,00 € / keine Ermäßigung**



**Yoga-Flow für Frauen**

Yoga-Flow ist die Integration verschiedener Techniken des Yoga in einer Workout-Stunde. Yoga-Flow verbindet verschiedene Positionen und Entspannungstechniken des Yoga mit Elementen der funktionellen Gymnastik zu einem Workout, das den Körper kräftigt und dehnt, die Koordination und Balance fördert, entspannend wirkt und innere Stärke und Gelassenheit für den Alltag aufbaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

**♀ 3828K4F | Senne Birgit Blumenthal**

Do, 09.11.23 bis Do, 07.12.23  
16:45 - 18:15 Uhr | 5 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
Gymnastikraum, Senner Markt 1

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 19,00 €**

**Yoga Intensiv-Workout**

Drei intensive Yoga-Tage mit viel Praxis und ein wenig Theorie schenken Ihnen einen Raum, sich und Ihren Körper ganzheitlich aufzuladen. In den Yoga-Stunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, sodass sich Körper und Geist harmonisieren können. Nach dem natürlichen Prinzip von An- und Entspannung folgt nach jeder Anspannung immer eine Phase wohlthuender Stille. So lernen Sie Ihre Energieressourcen gezielt einzusetzen und schenken sich zugleich körperliche und mentale Ausgeglichenheit. Durch gezielte Atemübungen und Meditationstechniken laden Sie sich mit frischer Energie auf und schenken sich Ausgeglichenheit und Freude. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Asanas (Körperstellungen), Atemtechniken (Pranayama) und Meditationstechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

**3830K8 | Mitte Bianca Reinisch**

Do bis Sa, ab 09.11.2023  
09:45 - 12:45 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 69,00 € / keine Ermäßigung**

**Herbst-Special: Yoga für Schültern, Nacken und Rücken**

Fehlhaltungen und körperliche wie psychische Überlastungen können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern und die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken zu erhöhen. Atem-, Entspannungsübungen und Meditationen sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress runden den Workshop ab. Alle können teilnehmen.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

**3832T8 | Mitte Philipp Niemann**

Sa, 07.10.2023  
09:00 - 12:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 11,00 €**

**Chakra-Yoga für mehr Stabilität und Lebensenergie**

Chakra-Yoga ist ein ruhiger und meditativer Yoga-Stil, der dazu dienen soll, die Energiezentren im Körper zu spüren und zu öffnen, wenn sie blockiert sind, damit die Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper fließen kann. Der Ursprung des Wortes ‚Chakra‘ findet sich im Sanskrit und bedeutet so viel wie ‚Rad‘. Stoppt oder stockt das Rad in seiner Drehbewegung, führt dies zu Unausgeglichenheit, Unwohlsein und körperlichen Schwächen. Jedes Chakra hat einen körperlichen Bezug. Sie lernen mögliche körperliche Blockaden und Störungen in den jeweiligen Bereichen kennen und wie Sie diese wieder aktivieren können. Der Kurs vermittelt Ihnen die wesentlichen Bewegungen für eine Chakra-Harmonisierung - eine kontinuierliche Bewegung, die Ihre ganzheitliche Gesundheit positiv beeinflussen, ihren Energiefluss kräftigen und Selbstheilungskräfte fördern kann. Sie erlernen Yoga-Übungen für die sieben Hauptchakren für mehr Harmonie, Gesundheit, Entspannung und Gelassenheit. Der Kurs eignet sich für Menschen mit erster Yoga-Vorerfahrung, von der Mittelstufe bis zu fortgeschrittenen Anfängerinnen und Anfängern.

eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk

**3833K8 | Mitte Janina Möwe**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 20.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 77,00 € / ermäßigt: 44,00 €**



0

Information

## Yoga für den Rücken

Yoga hilft, den Rücken gesund und flexibel zu erhalten und zu stärken. Bei leichten Rückenschmerzen, die auf muskuläre Verspannungen zurückzuführen sind, kann regelmäßige Yoga-Praxis dazu beitragen, wieder beschwerdefrei zu werden. Gezielte Asanas stärken die Rückenmuskulatur, Dehnübungen lockern Verspannungen. Gleichzeitig verbesserst du deine Körperhaltung, die Lebensenergie und dein Atem beginnen wieder zu fließen. Auch psychische Belastung in Form von Stress kann ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein. Yoga kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und Körper wie Geist zu entlasten. Deshalb runden wir den Tag mit einer Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und einer kleinen Meditation ab. Der Workshop vermittelt dir hilfreiche Alltags-Tipps und wie du rüchenschonend Yoga im Alltag praktizierst. Er richtet sich an gesunde Menschen und ersetzt keinen Arztbesuch! Der Kurstermin beinhaltet eine Gesamtpausenzeit von 60 min.

**eigene Matte/Decke, bequeme Kleidung, Verpflegung.**

**3835K8 | Mitte**

**Ellen Fabry**

Sa, 28.10.2023

11:00 - 17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 36,00 € / keine Ermäßigung**

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Yoga am Samstag

Wem die wöchentliche eineinhalbstündige Yogapraxis nicht ausreicht, für den ist dieser Feelgood-Yogasamstag genau das Richtige. Das Programm deines ‚Yogatages‘ besteht aus Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Dhyanas/Savasanas (kleine Meditationen und Entspannungsübungen). Es werden auch Grundaspekte der Yoga-Philosophie dargestellt und erklärt. Die Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung kombiniert mit richtigem Atem beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers. Schlacken werden abgebaut und lebenswichtige Organe erhalten ihre Leistungsfähigkeit zurück. Yoga fördert das Wohlbefinden, beruhigt und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen und unterstützt die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

**eigene Matte sofern vorhanden,, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk**

**3839T8 | Mitte**

**Anamaria Diaz Rodrigo**

Sa, 21.10.2023, 09:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 19,00 €**

## Yoga-Mix



## Yoga meets Pilates

### Kleingruppenkurs

Ohne schweißtreibendes Gerätetraining wird mit der Pilates-Methode der ganze Körper, insbesondere die Körpermitte, gestärkt. Die Übungsabfolgen sind fließend im Einklang mit der Atmung. Die Muskeln werden in Form gebracht und gedehnt, die Wirbelsäule wird entlastet und aufgerichtet. Hierdurch ergibt sich ein deutlicher Zugewinn an Kraft und Leichtigkeit. Yoga mit Pilates kombiniert ergibt ein entspannendes, wirklich forderndes Workout. Eine wesentliche Verbesserung des Körpergefühls ist garantiert.

**Bitte eine eigene Matte, Decke, Mineralwasser und dehnbare Kleidung mitbringen. Trainiert wird ohne Schuhe.**

**3840K8 | Mitte**

**Carin Rosendahl**

Do, 10.08.23 bis Do, 28.09.23

18:00 - 19:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

### Kleingruppenkurs

**Bitte eine eigene Matte, Decke, Mineralwasser und dehnbare Kleidung mitbringen. Trainiert wird ohne Schuhe.**

**3841K8 | Mitte**

**Carin Rosendahl**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23

18:00 - 19:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 41,00 €**

## Yogalates: mit Pilates in das Wochenende

### Kleingruppenkurs

Yogalates ist eine optimale Kombination von Yoga und Pilates. Yoga ist konzentrierte, deh nende Bewegung, gut für einen beweglichen und schönen Körper. Die Konzentration im Pilates erfolgt auf die Stärkung der Körpermitte und ist optimales Training für Bauch, Rücken und Beckenboden. Yogalates fördert die aufrechte Haltung, Balance und das Gleichgewicht. Zugleich werden innere Ruhe und Wohlbefinden gestärkt. Alles zusammen: beste Voraussetzungen für ein strahlendes Aussehen.

**eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk**

**3845K8 | Mitte**

**Natalya Stockert**

Do, 10.08.23 bis Do, 28.09.23

11:00 - 12:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

### Kleingruppenkurs: Kombinationstraining Yoga und Pilates

**eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk**

**3846K8 | Mitte**

**Natalya Stockert**

Do, 19.10.23 bis Do, 07.12.23

11:00 - 12:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 34,00 €**

## Yoga für die Frau: mehr Vitalität und Ausgeglichenheit

**eigene Matte und Decke, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Malstifte und Papier, Verpflegung**

**3836K8 | Mitte**

**Ellen Fabry**

Sa, 23.09.2023

11:00 - 17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 36,00 € / keine Ermäßigung**

## Yoga am Samstag für mobilitäts- eingeschränkte Personen

Du wolltest schon immer mal Yoga kennenlernen - aber fühlst dich unsicher wegen deiner Mobilitätseinschränkung (Rollstuhl, Krücken, Rollator o.ä.)? Dann ist dieser Kurstermin das Richtige für dich. Hatha-Yoga besteht aus einem System von Übungen und ist auch sehr gut für Menschen mit körperlichen Begrenzungen geeignet. Einfache Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung, kombiniert mit richtigem Atem beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers. Yoga fördert das Wohlbefinden, beruhigt und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen und trägt so zu einer Harmonie von Körper, Geist und Seele bei. Probiere es aus.

**Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk**

**3837T8 | Mitte**

**Anamaria Diaz Rodrigo**

Sa, 26.08.2023

09:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 19,00 €**

## Body Balance

### Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Body Balance ist ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus westlicher und asiatischer Bewegungskultur. Bei Übungen aus Pilates, Taijiquan und Yoga wird verspannte und beanspruchte Muskulatur gelockert, gedehnt und gekräftigt. Zum Abschluss gibt es eine wohltuende Tiefenentspannung. Ein gesunder und entspannender Tag wartet auf Sie! Der Kurs läuft auch in den Ferien.

**eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3838K8 | Mitte**

**Bianca Schortemeyer**

Sa, 09.09.23 bis Sa, 09.12.23

12:30 - 13:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

**Entgelt: 62,00 € / keine Ermäßigung**

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:







## YONGA® - Deine Mischung aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für Frauen

In Kooperation mit Karin Schmidt/  
Bewegt leben

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance kennen. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein.

**bequeme Kleidung, Bodenmatte, Decke, Getränk**

**3847K1 | Brackwede**  
Karen Schmidt

Fr, 20.10.23 bis Fr, 08.12.23  
17:30 - 18:30 Uhr | 8 Termine  
Carl - Severing - Straße 112

Entgelt: 49,00 € / keine Ermäßigung

## Yoga und Faszien-Training

In diesem Kurs lernen Sie, wie Yoga und Faszien-Training zur Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung und Verdauungsstörungen beitragen. Faszien sind unser Lebensnetz. Das kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt. Ein gesundes Faszienetz nimmt positiven Einfluss auf die Beweglichkeit, das Immunsystem, die Psyche und damit auf das gesamte Wohlbefinden. Hatha Yoga ist die ideale Basis für das Faszientraining. Übungen für Schulter- und Rückenfaszias stehen im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung; wenn vorhanden, einen Tennisball mitbringen**

**3849K5 | Dornberg**  
Christine Kobusch

Mo, 21.08.23 bis Mo, 25.09.23  
15:45 - 17:15 Uhr | 6 Termine  
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

Entgelt: 55,00 € / ermäßigt: 32,00 €

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung; wenn vorhanden, einen Tennisball mitbringen**

**3850K5 | Dornberg**  
Christine Kobusch

Mo, 16.10.23 bis Mo, 11.12.23  
15:45 - 17:15 Uhr | 9 Termine  
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

Entgelt: 81,00 € / ermäßigt: 47,00 €

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung; wenn vorhanden, einen Tennisball mitbringen**

**3852K5 | Dornberg**  
Christine Kobusch

Mo, 21.08.23 bis Mo, 25.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 6 Termine  
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

Entgelt: 55,00 € / ermäßigt: 32,00 €

**eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung; wenn vorhanden, einen Tennisball mitbringen**

**3853K5 | Dornberg**  
Christine Kobusch

Mo, 16.10.23 bis Mo, 11.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 9 Termine  
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

Entgelt: 81,00 € / ermäßigt: 47,00 €

## Yoga und Entspannung



### Auftanken mit Yoga

**Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung**

In diesen Kursen wird der Schwerpunkt auf Übungen gelegt, die besonders der Entspannung, dem inneren Ausgleich und Wohlfühl zugute kommen.

**Bodenmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken; wenn vorhanden, Meditationskissen o. Ä.**

**3890K2 | Heepen**  
Simone Holder

Mo, 04.09.23 bis Mo, 11.12.23  
18:30 - 20:00 Uhr | 13 Termine  
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum, Schlauden 26

Entgelt: 105,00 € / ermäßigt: 70,00 €

**Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung**

**Bodenmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken; wenn vorhanden, Meditationskissen o. Ä.**

**3891K7 | Stieghorst**  
Stefanie Mielnik

Di, 15.08.23 bis Di, 12.12.23  
19:45 - 21:15 Uhr | 16 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum Memeler Str. 35

Entgelt: 132,00 € / ermäßigt: 71,00 €

**Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung**

**Bodenmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken; wenn vorhanden, Meditationskissen o. Ä.**

**3892K7 | Stieghorst**  
Natalya Stockert

Mo, 04.09.23 bis Mo, 04.12.23  
17:45 - 19:15 Uhr | 12 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum Memeler Str. 35

Entgelt: 101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

## Yoga: Loslassen und Entspannen am Vormittag

In diesem Yogakurs liegt der Schwerpunkt auf behutsamen Asanas und Atemübungen, die besonders der Regeneration dienen und dem inneren Loslassen und Wohlfühl zugutekommen. In kurzen Kontemplationen werden wir an lebens- und alltagspraktische Aspekte des Yoga herangeführt (Yama und Niyama). Abgerundet wird jede Stunde mit einer längeren Entspannung.

**eigene Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung**

**3893K8 | Mitte**  
Ellen Fabry

Mi, 13.09.23 bis Mi, 06.12.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

Entgelt: 89,00 € / ermäßigt: 49,00 €



## Dem Stress entfliehen mit Lachyoga (Hasya-Yoga)

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Kombiniert mit Lachyoga (Hasya-Yoga) kommen Sie über Ihre motorische Ebene ins Lachen, welches in echtes Lachen übergeht. Dies wirkt befreiend und reduziert den Stress. Sie erlernen die Technik der Lachmeditation, erhalten Informationen zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen vom Lachen (Gelotologie) und erfahren, wie Sie den gesundheitlichen Nutzen des Lachens entfalten können. Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Der gesamte Körper wird mit Sauerstoff versorgt und Kreislauf und Herzrhythmen werden angeregt. Dies sorgt für einen Abbau von Stress und negativen Gefühlen, hilft bei Schmerzen und Verspannungen, verschafft eine positive Ausstrahlung und sorgt für mehr Selbstbewusstsein. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur der Bereitschaft, das Lachen wieder in das Leben zu holen.

**3894T8 | Mitte**  
Lina Hagedorn

Sa, 02.09.2023  
09:30 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

**3895T8 | Mitte**  
Lina Hagedorn

Sa, 14.10.2023  
09:30 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 8,00 €



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

**3896T8 | Mitte**  
**Lina Hagedorn**

Sa, 09.12.2023, 09:30 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 16,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

## Lachyoga: neue Kraft für Geist und Seele

Lachen verbindet, Lachen befreit, Lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Sorgen und Problemen. Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert Kreativität, setzt Glückshormone frei, baut Stress ab und löst innere Spannungen auf. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet.

**3897T7 | Stieghorst**  
**Lina Hagedorn**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 06.12.23  
18:15 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum  
Memeler Str. 35

**Entgelt: 32,00 € / ermäßigt: 16,00 €**

## Aroma Yoga - ätherische Öle und Yoga in der Yogapraxis

Ähnlich wie Yoga sind ätherische Öle schon seit Jahrhunderten als wirksames Mittel für Entspannung, Balance sowie Harmonie in Körper und Geist bekannt. Was liegt da näher, als die ätherischen Öle und Düfte in die Yogapraxis zu integrieren? Im Rahmen dieser Veranstaltung können Sie die Yogapraxis in Verbindung mit der Kraft ätherischer Öle kennen lernen und vielleicht entdecken Sie die ganzheitliche Wirkung auf Körper, Seele und Geist.

**☑ eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

**3899K8 | Mitte**  
**Janina Möwe**

Sa, 09.12.2023, 16:00 - 18:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung**

## Stressbewältigung durch Yoga und Meditation

Der Umgang mit Stress ist für viele gar nicht so einfach. Ursachen liegen häufig in der Arbeit, der Familie - negative Gedanken, Ängste und Erwartungen beeinträchtigen die Konzentration und Lebensfreude, können zu Schlafstörungen, Leistungsminderung oder sogar Burn-Out führen. Yoga und Meditation sind anerkannte Methoden, um dagegen anzugehen. Sie tragen zu einer Entspannung und Beruhigung des Geistes bei, welche sich auf die Muskeln überträgt. In diesem Kurs lernst und erfährst du, wie du dieses Gleichgewicht fördest und Körper, Geist und Seele in Einklang bringst. Der Fokus des Kurses liegt darauf, die meditativen Aspekte von Yoga zu vertiefen, die bei zahlreichen Erkrankungen lindernd wirken. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) werden auch meditative Atemübungen (Pranayamas) sowie verschiedene Meditationsübungen angeboten. Grundlage ist eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit. Egal, ob du in deine eigene (Hatha-)Yoga-Praxis mehr einbauen möchtest, oder ob du neu bist und Yoga behutsam und mit Freude kennenler-

nen möchtest - der Kursleiter freut sich darauf, dich auf deinem persönlichen Yoga-Weg begleiten zu dürfen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und alle Interessierten sind willkommen.

**☑ bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte (keine Isomatte, keine Gymnastikmatte)**

**3900K3 | Sennestadt**  
**Philipp Niemann**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 7 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**☑ bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte (keine Isomatte, keine Gymnastikmatte)**

**3902K3 | Sennestadt**  
**Philipp Niemann**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.09.23  
19:15 - 20:45 Uhr | 7 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**☑ bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte (keine Isomatte, keine Gymnastikmatte)**

**3901K3 | Sennestadt**  
**Philipp Niemann**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 06.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 7 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

**☑ bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Matte (keine Isomatte, keine Gymnastikmatte)**

**3903K3 | Sennestadt**  
**Philipp Niemann**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 06.12.23  
19:15 - 20:45 Uhr | 7 Termine  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 53,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

## Yoga-Nidra- Einführung in die Methode der Tiefenentspannung für Frauen

„Der Schlaf der Yogis“

Vorbereitet und aufgelockert durch einfache Körperübungen werden die Teilnehmenden schrittweise in die beliebte und bewährte Tiefenentspannungs-Methode Yoga-Nidra eingeführt. Der Geist bleibt wach, während auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene eine tiefe Entspannung und Regeneration erfahren wird.

**☑ eigene Matte bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke, Papier und Malstifte, Verpflegung**

**♀ 3905T8F | Mitte**  
**Ellen Fabry**

Sa, 09.12.2023, 14:00 - 18:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 30,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

## Yoga und Meditation für motivierte Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

**Steigerung der Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefinden**

Yoga zu praktizieren bedeutet, unser alltägliches Leben mit immer mehr Achtsamkeit und Freude, innerer Stärke und Gelassenheit zu erfüllen. Der Yogakurs beinhaltet gut aufeinander abgestimmte körperliche Übungsprogramme, in deren Mittelpunkt der entspannte Atem steht, sowie Tiefenentspannung im Liegen, harmonisierende Bewusstseinsübungen und Meditation: ein abwechslungsreiches Asana-Programm für Gesunde, z.B. Sonnengrüße und andere dynamische Reihen. Yoga ist an keine religiöse Lehre gebunden, sondern bezeichnet einen Seinszustand, in dem wir in Verbindung mit unserem wahren, inneren Wesenskern sind.

**☑ bequeme Kleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke**

**3907K8 | Mitte**  
**Ellen Fabry**

Di, 12.09.23 bis Di, 05.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 11 Termin  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 98,00 € / ermäßigt: 52,00 €**

## Meditative Entspannung

Entspannung ist heutzutage wichtiger denn je, das Leben wird immer schneller. Wann haben wir noch Zeit, einfach mal abzuschalten und die Welt Welt sein zu lassen? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken der Meditation kennen, die Sie auch leicht zu Hause, in der Pause oder vor dem Schlafengehen anwenden können. Während der Kurs-terminen unterstützt Sie die Kursleitung bei der bewussten Entspannung, beispielsweise durch eine geführte Meditation. So reduzieren Sie Ihr Stresslevel und das Entspannen im Alltag fällt leichter. Vorwissen ist nicht notwendig und alle Interessierten sind willkommen.

**☑ bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Yogamatte, Kissen). Alles, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen.**

**3923K3 | Sennestadt**  
**Jaqueline Hamann**

Do, 24.08.2023, 16:30 - 17:30 Uhr  
Do, 07.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr  
Do, 21.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 27,00 € / ermäßigt: 14,00 €**

## Meditative Entspannung - Schnuppertermin

An diesem Schnuppertermin haben Sie die Möglichkeit, die Kursleitung sowie das Kursprogramm für den Kurs „Meditative Entspannung“ in Sennestadt kennenzulernen.

**☑ bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Yogamatte, Kissen). Alles, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen.**

**3924K3 | Sennestadt**  
**Jaqueline Hamann**

Do, 10.08.2023, 16:30 - 17:30 Uhr | 1 Termin  
Sennestadthaus, Raum 104  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 9,00 € / ermäßigt: 5,00 €**



## Entspannungstechniken und Stressbewältigung

### Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung

#### 10 Wochen Autogenes Training

Autogenes Training ist eine ideale Methode, dem stressigen Alltag zu entfliehen. Der Online-Kurs, richtet sich an Menschen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen und erlernen wollen. In 10 x 45 Minuten werden die Kursteilnehmenden schrittweise bis zur eigenständigen Durchführung des Autogenen Trainings angeleitet. Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Infoteil, anschließend geht es schnell in die praktische Anwendung, um neben unterschiedlichen Entspannungsübungen, das klassische Autogene Training sowie eine Kurzform des Autogenen Trainings kennenzulernen. Dieser Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten teilen wir Ihnen rechtzeitig vor Beginn per E-Mail mit. Die Kursgebühr wird bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Hinweis: Der Online-Kurs umfasst 10 Kursstunden mit jeweils 45 Minuten, wann und wo Sie trainieren ist Ihnen überlassen, Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden. Nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben steht Ihnen für jeweils 7 Tage die nächste Kursstunde zur Verfügung; für den 10-Wochenkurs haben Sie 14 Wochen Zeit.

**Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet**

**3931K8 | Online**  
**Markus Dawo**

@home

**Entgelt: 119,00 € / keine Ermäßigung**

#### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die von J. H. Schultz begründet wurde. Überanspannungen und Verkrampfungen im Alltag machen auf Dauer krank. Sie können jedoch mit dem autogenen Training lernen, willentlich und gezielt Entspannungsimpulse zu senden und hierdurch zu echter körperlicher und mentaler Regeneration finden. Dadurch fühlen Sie sich rundum stabiler und gestärkt. Die positive Wirkung des autogenen Trainings gilt in der Fachwelt als belegt. Bei regelmäßiger Anwendung ist das autogene Training eine überaus wertvolle Hilfe, um die vielen alltäglichen Herausforderungen gelassener und entspannter zu meistern. Der Kurs vermittelt Ihnen die hierfür notwendigen Kenntnisse und führt Sie schrittweise in die Praxis ein, so dass der empfundene Stress gemindert und seinen negativen Auswirkungen zuverlässig vorgebeugt werden kann. Dies fördert Ihre Grundentspannung und erhöht Ihre Resilienz. Seminarunterlagen sind im Entgelt enthalten

**bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte**

**3937K2 | Heepen**

**Monika Höppener-Loevenich**

Di, 24.10.23 bis Di, 12.12.23  
19:00 - 20:30 Uhr | 8 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 28,00 €**

#### Bei Stress gelassen bleiben - progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der durch Anspannen und Entspannen der Muskeln Körper und Geist zur Ruhe kommen. Fühlen Sie sich nervös, angespannt, gereizt? Sind Ihre Muskeln verspannt, und Sie schlafen schlecht ein? Mit den leicht erlernbaren Übungen des Jacobson-Entspannungstrainings lässt sich eine tiefgehende Entspannung erzielen. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, und den negativen Auswirkungen von Stress wie z.B. Bluthochdruck, Einschlafstörungen und Spannungskopfschmerz wird entgegengewirkt. Ergänzend werden Achtsamkeitsübungen, Körper- und Phantasieübungen vorgestellt und die theoretischen Grundlagen der Methode vermittelt. Progressive Muskelentspannung verbessert Ihr Körpergefühl, hilft Ihnen beim Stressabbau, Abschalten und Einschlafen. Ihr Körper erhält notwendige Ruhepausen, um Kraft zu schöpfen und die alltäglichen Anforderungen zu bewältigen. Die Entspannungsübungen lassen sich leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren und steigern Ihre Vitalität, Energie und Konzentrationsfähigkeit.

**bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/Isomatte**

**3944K7 | Stieghorst**

**Monika Höppener-Loevenich**

Mi, 10.01.24 bis Mi, 14.02.24  
17:30 - 19:00 Uhr | 6 Termine  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum  
Memeler Str. 35

**Entgelt: 58,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

#### Einführung in Entspannungstechniken - Minis für den (beruflichen) Alltag

Sie stehen unter Stress und finden keine Zeit für ausgiebige Entspannungsübungen? Minis sind einfache Entspannungstechniken für zwischendurch, die Sie spontan und unauffällig in den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen anwenden können. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen kombinieren und in den Alltag integrieren können. Entdecken Sie Ihren Weg zur Entspannung für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

**bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/Isomatte**

**3948K7 | Stieghorst**

**Monika Höppener-Loevenich**

Mi, 17.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr  
Mi, 31.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr  
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum  
Memeler Str. 35

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 11,00 €**

## Meditation und Achtsamkeit

### Mehr Gelassenheit und Energie durch Meditation

**Einführung in die Praxis der Achtsamkeitssteuerung**

Stress und Hektik überfordern zunehmend. Körper und Psyche geraten aus dem Gleichgewicht. Meditation ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit, das erlernbar ist. Regelmäßiges Meditieren wirkt sich positiv auf die Aufmerksamkeitsleistungen und die Fähigkeit zur Stressbewältigung aus. Neben dem Abbau von Stress ermöglicht das Meditieren, Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken beobachten zu lernen, um starke Reaktionsmuster zu erkennen und durch alternative Sicht- und Reaktionsweisen zu überwinden.

Durch regelmäßiges Meditieren werden die Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung vertieft und die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Mediationstechniken vertraut zu machen. Sie erhalten hilfreiche Tipps beim Einstieg in die Meditation und Anregungen und Beispiele, die bei der Wahl des eigenen Mediationsstils helfen.

**bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss**

**3950T8 | Mitte**

**Janina Möwe**

Sa, 02.09.2023  
10:00 - 12:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 16,00 € / keine Ermäßigung**

**Einführung in die Praxis der Achtsamkeitssteuerung**

**bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss.**

**3952T8 | Mitte**

**Janina Möwe**

Sa, 25.11.2023  
10:00 - 12:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 18,00 € / ermäßigt: 9,00 €**

**Einführung in die Praxis der Achtsamkeitssteuerung**

**Meditationskissen/Meditationsbänken falls vorhanden, eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung**

**3953K2 | Heepen**

**Heidi Matzek**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 11.12.23  
20:15 - 21:15 Uhr | 9 Termine  
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis  
Alter Postweg 36

**Entgelt: 84,00 € / ermäßigt: 52,00 €**

**Tel.: 0521. 51-2222**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Pranayama - die Kraft des bewussten Atems

Der Atem ist unser engster Wegbegleiter. Wir beginnen das Leben mit dem ersten Atemzug und beenden es mit unserem letzten Atemzug. Während unseres Daseins ist er unser ständiger Begleiter. Eine bewusste Atmung steigert unsere Energie und unsere Ausdauer, reduziert Müdigkeit, löst körperliche Anspannung, regt das Immunsystem an und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. In diesem Kurs lernen Sie gesunde Atemgewohnheiten kennen und bekommen hilfreiche Informationen zum täglichen Umgang mit der eigenen Atmung.

**3955K5 | Dornberg**  
**Christine Kobusch**

Sa, 28.10.2023  
11:00 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.  
153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

**Entgelt: 15,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## Kampfkunst und Selbstverteidigung

### Qigong



© Svyatoslav Lypynskyy - Fotolia.com

### QiGong am Samstag - Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen QiGong

Die Übungen bewegen auf sanfte und ruhige Art und Weise den ganzen Körper, regulieren die Spannung, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Die Techniken des QiGong fördern Ihre Gesundheit mittels Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Bedeutsam sind neben der Qualität der Bewegungen auch das Erlernen von neuen mentalen Mustern. Im Alltag geübt und angewandt, können die erlernten Techniken auf bestehende und häufig schmerzhaftes Spannungsmuster im Körper einwirken und zu einer Linderung beitragen. Die behutsame Körperarbeit wirkt lösend, belebend und stärkend für Ihr Stressbewältigungsvermögen. Die bewegten Übungen werden sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt, die Ruheübungen können auch im Liegen ausgeführt werden. Die Abfolgen der sanften, langsam fließenden Bewegungen sind einfach zu erlernen und setzen keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Erste Wirkungen des Qi Gong sind meistens schon sofort zu spüren, die Übungen fördern die körperliche und seelische Gesundheit und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Melden Sie sich gerne zu zweit an.

**bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss**

**3962T8 | Mitte**  
**Martina Stühmeyer**

Sa, 09.09.2023  
13:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 24,00 € / ermäßigt: 12,00 €**

### QiGong - Ruhe finden in der Bewegung

#### Einführung in die Grundtechniken

QiGong bedeutet übersetzt ‚Übungen zur Kultivierung und Lenkung des Qi‘, der vitalen körperlichen Energie. Es handelt sich um die in China seit Jahrtausenden gepflegte Kunst meditativer Atem- und Bewegungsübungen. Noch heute praktizieren Chinesen bis ins hohe Alter gemeinsam QiGong in den Parks, um sich jung und gesund zu erhalten. Die Übungen bestehen aus den Elementen Bewegung, Lenkung der Vorstellungskraft und Atmung. Sie werden im Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung durchgeführt. Die teilweise sehr einfachen Übungssequenzen sind leicht erlernbar, dienen der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung und sind leicht in den Alltag integrierbar. Die sanften und ruhigen Bewegungsabläufe sind für jede Altersstufe und jeden Fitnesszustand geeignet und auch im Sitzen möglich. QiGong kräftigt den Körper, verbessert die Haltung, vertieft die Atmung, verhilft zu mehr Gelassenheit, stärkt die eigene Mitte und schafft inneren Freiraum.

Bei gutem Wetter gehen wir gemeinsam in den Park.

**bequeme Kleidung, warme Socken und eigenes Getränk. Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten**

**3964K8 | Mitte**  
**Regina Jürgens**

Mi, 23.08.23 bis Mi, 27.09.23  
16:30 - 18:00 Uhr | 6 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 63,00 € / keine Ermäßigung**

### QiGong - Gesundheitsförderung durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit

Der Kurs führt in die Grundtechniken des bewegten und stillen QiGong ein. Die Übungen bewegen auf sanfte und ruhige Art und Weise den ganzen Körper, regulieren die Spannung, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Die Techniken des QiGong fördern Ihre Gesundheit mittels Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Bedeutsam sind neben der Qualität der Bewegungen auch das Erlernen von neuen mentalen Mustern. Im Alltag geübt und angewandt, können die erlernten Techniken auf bestehende und häufig schmerzhaftes Spannungsmuster im Körper einwirken und zu einer Linderung beitragen. Die behutsame Körperarbeit wirkt lösend, belebend und stärkend - auch für das Stressbewältigungsvermögen. Die bewegten Übungen werden sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt, die Ruheübungen können auch im Liegen ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss**

**3965K8 | Mitte**  
**Martina Stühmeyer**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 13.12.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 86,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

### QiGong - Einführung in die Methode des Focusing

#### Förderung der Selbstwahrnehmung und Konzentration durch Bewegung

QiGong ist eine körperliche Art der Lebenspflege in Ruhe und Bewegung, die unserer Gesunderhaltung dient, die uns mehr Energie und Stärke verleiht. Unsere körperliche Selbstwahrnehmung und Konzentration werden gefördert, und dies führt zu mehr Gelassenheit und Entspannung. In diesem Workshop können Sie Erfahrungen mit der Methode des Focusing zusammen mit QiGong machen. Die achtsame Zuwendung zum inneren Erleben mit diesen beiden körperbezogenen Methoden ist Selbstfürsorge pur! Mit einer wertschätzenden und ruhigen Haltung sich selbst gegenüber kann ein innerer Freiraum entstehen, und eigene Themen bekommen Raum und Aufmerksamkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk**

**3970T8 | Mitte**  
**Regina Jürgens**

Sa, 09.12.2023  
10:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 25,00 € / ermäßigt: 13,00 €**

### Gesundheits-Qi Gong - DaWu

DaWu (großer Tanz) ist eine vom Chinesischen Nationalen Sportzentrum entwickelte Qi Gong Form. Gleich einem Tanz wirkt Qi Gong DaWu - in Kombination mit Atemübungen - durch fließende, sanfte Bewegungen wie Beugen, Strecken und Drehen besonders auf alle Körpergelenke. Die Durchblutung der Muskulatur wird gefördert, die Meridiane werden stimuliert, der „Qi-Fluss“ im Körper angeregt und die körperlichen Funktionen ins Gleichgewicht gebracht. Durch die Kombination von Bewegung, Atemübungen und Sammlung wird erreicht, dass die Gelenke geschmeidiger, die Energie-, Blut- und Wasserzirkulation im Körper verbessert und die Konstitution gestärkt werden. Qi Gong DaWu ist leicht erlernbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen, unabhängig von Alter oder Fitnesszustand.

**Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.**

**3984K8 | Mitte**  
**Luyan Song**

Mi, 16.08.23 bis Mi, 25.10.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 98,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

Den Fachbereich  
Gesundheit finden  
Sie auch hier:





## Taijiquan (Tai Chi Chuan)

### Chinesisches Schattenboxen: kurze Peking-Form

Taijiquan (Tai Chi Chuan) praktizieren derzeit weltweit Millionen von Menschen zwecks Gesunderhaltung. In diesem Kurs wird die Taijiquan Peking-Form angeboten, die 1956 von chinesischen Tai Chi Meistern und Sportinstitutionen auf der Basis des Yang-Stils zusammengestellt wurde und seit Jahrzehnten als die populärste Form des Taijiquan gilt. Die Formen sind klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender und ineinander übergehender Bewegungen und führen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Basierend auf dem Yang-Stil ist diese Bewegungsabfolge relativ einfach zu erlernen und gibt einen guten Eindruck in die Praxis des (Yang-Stil) Taijiquan. Der Körper wird durch die langsam ausgeführten Bewegungen permanent sanft gedehnt und erhält dadurch Elastizität. Das Gleichgewicht wird geschult, die Körperwahrnehmung sensibilisiert und somit eine Steigerung des Wohlbefindens erreicht. Taijiquan Peking-Form ist für junge und alte Menschen geeignet und leicht erlernbar.

 **Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.**

**3985K8 | Mitte**  
**Luyan Song**

Mi, 16.08.23 bis Mi, 25.10.23  
19:30 - 21:00 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 98,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

## Taijiquan (Tai Chi Chuan) - Handform des Wu-Stil

### Langsame Form

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine Bewegungsform, die mit langsam fließenden Bewegungen ausgeführt wird. Die Hauptaspekte des Taiji sind Gesundheit, Meditation, Konzentration und Kampfkunst. Durch das Erlernen einer guten Körperstatik geben wir der Muskulatur die Möglichkeit, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Das begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Dadurch kann sich wiederum die Atmung vertiefen und die Atemzüge werden ruhiger und länger. Sie werden im Kurs die Wu Stil Taiji Kurzform erlernen, mit dem Augenmerk auf die Schulterblätter und den unteren Rücken. Einzelne Vorübungen, Atemtechniken und Stehpositionen werden das Erlernte vertiefen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

 **bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Stoppersocken, Getränk.**

**3988K8 | Mitte**  
**Monika Jockheck**

Fr, 01.09.23 bis Fr, 17.11.23  
15:30 - 17:00 Uhr | 10 Termine  
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 89,00 € / ermäßigt: 45,00 €**

**vhs** Volkshochschule Bielefeld **BI**

[vhs-bielefeld.de/service/jobs](https://vhs-bielefeld.de/service/jobs)

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



**EIS  
BERG  
RETT  
ERIN**

Finde  
deinen Kurs  
[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**



## Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>ARABISCH</b> .....                  | <b>105</b> |
| <b>CHINESISCH</b> .....                | <b>105</b> |
| <b>DÄNISCH</b> .....                   | <b>106</b> |
| <b>ENGLISCH</b> .....                  | <b>107</b> |
| Intensivkurse in den Herbstferien..... | 107        |
| Bildungsurlaub.....                    | 107        |
| Englisch A1.....                       | 107        |
| Englisch A2.....                       | 108        |
| Englisch B1.....                       | 108        |
| Englisch Auffrischkurse A2.....        | 109        |
| Konversationskurse B1.....             | 109        |
| Konversationskurse B2.....             | 110        |
| Business Englisch A2 - B2.....         | 111        |
| Intensivkurse am Wochenende.....       | 111        |
| <b>FRANZÖSISCH</b> .....               | <b>112</b> |
| Intensivkurse in den Herbstferien..... | 112        |
| Bildungsurlaub.....                    | 112        |
| Französisch A1.....                    | 112        |
| Französisch A2.....                    | 113        |
| Französisch B1.....                    | 113        |
| Konversationskurse B1.....             | 113        |
| Konversationskurse B2.....             | 114        |
| <b>HEBRÄISCH</b> .....                 | <b>114</b> |
| <b>ITALIENISCH</b> .....               | <b>114</b> |
| Intensivkurse A1.....                  | 114        |
| Für die Reise.....                     | 115        |
| Italienisch A1.....                    | 115        |
| Italienisch A2.....                    | 117        |
| Italienisch B1.....                    | 117        |
| Italienisch B2 - C1.....               | 118        |
| <b>JAPANISCH</b> .....                 | <b>118</b> |
| <b>KOREANISCH</b> .....                | <b>119</b> |
| <b>KROATISCH</b> .....                 | <b>120</b> |
| <b>NEUGRIECHISCH</b> .....             | <b>120</b> |
| <b>NIEDERLÄNDISCH</b> .....            | <b>121</b> |
| <b>NORWEGISCH</b> .....                | <b>122</b> |
| <b>PERSISCH</b> .....                  | <b>122</b> |
| <b>POLNISCH</b> .....                  | <b>122</b> |
| <b>PORTUGIESISCH</b> .....             | <b>123</b> |
| <b>RUSSISCH</b> .....                  | <b>123</b> |
| <b>SCHWEDISCH</b> .....                | <b>124</b> |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>SPANISCH</b> .....   | <b>124</b> |
| Intensivkurse.....      | 124        |
| Spanisch A1.....        | 124        |
| Spanisch A2.....        | 126        |
| Spanisch B1.....        | 127        |
| Spanisch B2 - C1.....   | 128        |
| <b>TÜRKISCH</b> .....   | <b>128</b> |
| <b>UKRAINISCH</b> ..... | <b>129</b> |

**Kerstin Strothmann (Raum 220)**

Tel.: 0521. 51-2331  
kerstin.strothmann2@bielefeld.de

**Fachbereichsleitung**

**Katrin Petodnig (Raum 206)**

Tel.: 0521. 51-3084  
katrin.petodnig@bielefeld.de

**Fachbereichsleitung**

**Julia Lückenotto (Raum 204)**

Tel.: 0521. 51-6811  
julia.lueckenotto@bielefeld.de

**Pädagogische Beratung**

**Angelika Netzer (Raum 204)**

Tel.: 0521. 51-6811  
angelika.netzer@bielefeld.de

**Pädagogische Beratung**



**Imke Davies (Raum 205)**

Tel.: 0521.51-6810  
imke.davies@bielefeld.de

**Sachbearbeitung**







## Lässt sich Wandel fotografieren?

Fotografie ohne Neugier ist für Jens Flachmann eigentlich nicht vorstellbar. In seinen Bildern zeigt sich die Neugier aufs Unbekannte, auf neue Sichtweisen bei Altbekanntem, auf Großes und Kleines - manchmal sehr Kleines - und auf den stetigen Wandel.

Jens Flachmann fotografiert seit seiner Jugend in den 1980er Jahren. In VHS-Kursen zur analogen Fotografie ist er in den frühen 1990er Jahren mit der Arbeit im Fotolabor in Kontakt gekommen. Jahre später, mit dem Aufkommen der digitalen Bildbearbeitung, dann auch mit Photoshop. Fotografie ist für ihn eine Form des persönlichen Ausdrucks. Wenn ihn etwas nicht wirklich interessiert, muss er auch kein Bild davon machen.



## 0 In der Welt zu Hause

Information

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

1

Gesellschaft und Politik

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

2

Kultur, Kunst und Gestalten

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

3

Gesundheit

### Sprachen lernen, Kulturen entdecken

Die Volkshochschule Bielefeld bietet Kurse in derzeit 21 Sprachen an. Alle Sprachkurse folgen der Einstufung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beratung wird für alle Kurse dringend empfohlen, damit alle Teilnehmenden einen Kurs finden, der genau ihrem individuellen Vorwissen entspricht. Die meisten Angebote gibt es in der VHS, Ravensberger Park, und umliegenden Schulen. Einige Sprachkurse finden außerdem in folgenden Stadtbezirken statt: Dornberg, Jöllenbeck, Heepen, Stieghorst, Brackwede, Senne und Sennestadt.

4

Fremdsprachen

### Kurse

Unsere Kurse laufen in der Regel über 15 Termine. Normalerweise findet in den Schulferien kein Unterricht statt, sodass sich das Frühjahrssemester von Februar bis zu den Sommerferien, das Herbstsemester von den Sommerferien bis zum Januar des folgenden Jahres erstreckt. Die Standardkurse haben zwei Unterrichtsstunden pro Termin,

ein gesamter Kurs also 30 Unterrichtsstunden. Je nach Sprache werden verschiedene Kurstypen angeboten. Für Englisch und Französisch können Auffrischkurse besucht werden, in denen ein früher vorhandenes Niveau in kürzerer Zeit wieder aufgebaut wird. Einige Kurse legen den Schwerpunkt auf Fachsprache für den Beruf, Konversation, Prüfungsvorbereitung oder Themen wie Kultur, Küche und Reisen. Lehrbücher sind nicht im Entgelt enthalten. Welches Buch Sie benötigen, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.

### Bildungsurlaub

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin mit Arbeitsplatz im Land Nordrhein-Westfalen hat Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr – zusätzlich zum normalen Jahresurlaub. Unabhängig vom offiziellen Bildungsurlaub können alle teilnehmen, die sich eine Woche lang ganz intensiv mit einer Fremdsprache beschäftigen möchten. Durch die Kombination des Besuchs von Kursen und Bildungsurlaubswochen lässt sich die Sprache schnell und effektiv lernen.

### Wochenendseminare

Insbesondere als leichten Einstieg oder zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse bieten wir auch kürzere Wochenendseminare an.

### Prüfungen der University of Cambridge für Englisch

Cambridge Prüfungen werden auf verschiedenen Niveaustufen angeboten, die mit den Stufen des europäischen Referenzrahmens korrespondieren. Geprüft werden die vier Sprachfähigkeiten – Hörverstehen, mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck. Die Prüfungen beurteilen das Vermögen der Kandidaten, die verschiedensten Sprachstrukturen und -funktionen in realen Situationen anzuwenden. Details finden Sie im Kursprogramm.

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

### Gebärdensprache ist auch eine Sprache

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DgS). Die Kurse der Volkshochschule richten sich an Hörende, die diese Sprache kennenlernen bzw. erlernen wollen. Sie stellt eine Brücke dar zwischen den Welten der Hörenden und Hörgeschädigten.

Kurse zum Erlernen der Deutschen Gebärdensprache finden Sie im **Fachbereich 1** unter der Rubrik „Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen“ (ab Kurs-Nr. 1961K8).

**SCHNUPPERKURSE**  
**18.08.23**



## ARABISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Arabisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der arabischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen innerhalb einer Woche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem der arabischen Länder.

**Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch 978-3-12-528836-2, ab Kap.1**

**4010K8 | Mitte**  
Naghham Al Asi

Mo bis Fr, ab 09.10.23  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

#### Arabisch A1

##### Arabisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch 978-3-12-528836-2, ab Kap.1**

**4011K8 | Mitte**  
Naghham Al Asi

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

##### Arabisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch 978-3-12-528836-2, ab Kap. 3**

**4012K8 | Mitte**  
Naghham Al Asi

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Arabisch A1, 3. Semester

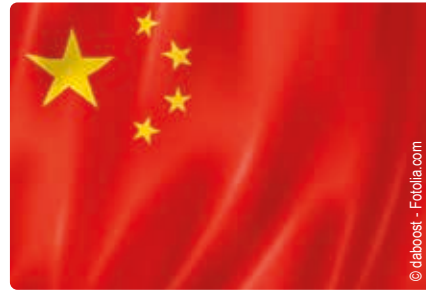
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch 978-3-12-528836-2, ab Kap 8**

**4013K8 | Mitte**  
Naghham Al Asi

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



## CHINESISCH

### Ni hao! Chinesische Kultur & Sprache kennenlernen

Sie möchten bei einem Geschäftstreffen Ihr Gegenüber auf Chinesisch begrüßen oder einfach einen ersten Einblick in die chinesische Sprache und Kultur erhalten? In diesem Kurs lernen Sie einfache Alltagssprachliche Ausdrücke wie *Guten Tag*, *Dankeschön* und *Auf Wiedersehen* auf Chinesisch auszusprechen und zu verstehen. Sie erhalten einen Einblick in das chinesische Schriftsystem und die Besonderheiten der chinesischen Aussprache. Bei einer Tasse grünem Tee erfahren Sie außerdem viel Wissenswertes über die kulturellen Unterschiede zwischen fernöstlicher und westlicher Welt. Willkommen in China!

**4020K8 | Mitte**  
Xinjia Wang

Sa, 25.11.2023.10:15 - 12:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 15,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

### Chinesisch für Groß und Klein

Chinesisch klingt irgendwie so ganz anders: Wie klingen wohl unser Lieblingstier und unsere Lieblingsfarbe auf Chinesisch? Und wie kann ich meinen Freund oder meine Freundin auf Chinesisch begrüßen? Auf spielerische Art und Weise nähern wir uns gemeinsam - die Erwachsenen und die Kinder - über das Hören und das Sehen der chinesischen Sprache an.

Anmelden können sich Kinder von 5 bis 6 Jahren zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson, die sich auch für die chinesische Sprache und Kultur interessiert. Die Kursgebühr beträgt 12,00 € pro Person.

**4021K8 | Mitte**  
Xinjia Wang

Mi, 18.10.23 bis Mi, 15.11.23  
16:00 - 17:00 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 12,00 € / keine Ermäßigung**

## Chinesisch A1 und A2

### Chinesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Am Ende der Niveaustufe A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, so können Sie z.B. jemanden begrüßen oder sich und andere vorstellen. Sie können nach dem Weg fragen, einkaufen gehen oder sich verabreden.

Sie wissen noch nicht genau, ob der Kurs etwas für Sie ist? Dann besuchen Sie gerne unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot.

**Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger; ISBN 978-3-12-528960-4**

**4022K8 | Mitte**  
Hui-Yi Chang

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 14 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W206, Bleichstr. 12

**Entgelt: 109,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

### Chinesisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger; ISBN 978-3-12-528960-4, ab ca. Kap. 7.**

**4024K8 | Mitte**  
Xinjia Wang

Di, 05.09.23 bis Di, 09.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Chinesisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 4. Semester.

**Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger; ISBN 978-3-12-528960-4, ab ca. Kap. 8**

**4025K8 | Mitte**  
Hui-Yi Chang

Di, 05.09.23 bis Di, 05.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 12 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

**Entgelt: 92,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

Testen Sie Ihr Sprachniveau:  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Einstufungstest Online-Einstufungstests Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch

Die Online-Einstufung auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch hilft Ihnen, Ihr Sprachniveau einzuschätzen und so den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Der Test ist selbstverständlich kostenlos und unverbindlich. Investieren Sie ca. 30 Minuten und lassen Sie sich Ihre individuelle Empfehlung per E-Mail zusenden. Gern können wir im Anschluss über Ihr Testergebnis sprechen.

**Kernberatungszeiten des Fachbereichs Fremdsprachen sind dienstags von 10- 12 Uhr und donnerstags von 13-18 Uhr.**

Weitere Termine können gern unter **T 51 6811** telefonisch vereinbart werden.



## DÄNISCH

### Dänisch A1

#### Dänisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell (ISBN 9783191053796), ab Kap. 1**

**4032K8 | Mitte  
Christel Zinke**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 20.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 92,00 € / ermäßigt: 46,00 €**

#### Dänisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell (ISBN 9783191053796), ab ca. Kap. 4**

**4034K8 | Mitte  
Nicole Heitzmann**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Dänisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell (ISBN 9783191053796), ab ca. Kap. 7**

**4037K8 | Mitte  
Nicole Heitzmann**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

# telc

LANGUAGE TESTS

## Die sprachlichen Fertigkeiten gemäß dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER): Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.



### A1

**Hören:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

**Lesen:** Ich kann einfache vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

**Sprechen:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen, ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

**Schreiben:** Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

### B1

**Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht, ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

**Lesen:** Ich kann Texte in Alltag- oder Berufssprache verstehen, ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

**Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

**Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben, ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Einücken berichten.

### B2

**Hören:** Ich kann längeren Redbeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtenentwürfen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

**Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen, ich kann zeitgenössische literarische Prosaebilder verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

**Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen weitergeben und Argumente darlegen.

### A2

**Hören:** Ich kann sehr einfache Informationen verstehen, ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

**Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen etc.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

**Schreiben:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben, ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

### B1 Beruf/B2 Beruf

**Hören/Sprechen:** Ich kann innerhalb des eigenen Arbeitsfelds Kunden in einfachen Angelegenheiten beraten.

**Lesen:** Ich kann innerhalb des eigenen Arbeitsfelds die allgemeine Bedeutung von Wort, Abhängigen Briefen und beruflichen Äußerungen verstehen.

**Schreiben:** Ich kann in einer Besprechung vor einem Seminar sachlich genaue Notizen machen, wenn die Diskette vertraut und anforderungsgemäß ist.

**Hören/Sprechen:** Ich kann die meisten Mitteilungen annehmen und weitergeben, die während eines Arbeitsfeldes anfallen, ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

**Lesen:** Ich kann Briefe, E-Mails, Berichte, Prosaebilder, Anträge und Formularblätter verstehen.

**Schreiben:** Ich kann alle Prosaebilder beschreiben, wenn ich dazu Informationen weitergeben und Argumente darlegen.

### C1

**Hören:** Ich kann längeren Redbeiträgen folgen, ich kann ohne große Mühe Fernsehansagen und Spielfilme verstehen.

**Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Gattungen verstehen, ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.

**Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken, ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.

**Schreiben:** Ich kann in Briefen, Aufträgen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben, ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.



## ENGLISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Englisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der englischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen innerhalb einer Woche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt im englischsprachigen Ausland.

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1**

**4040K8** | Mitte  
Lisa Gliadkov

Mo bis Fr, ab 09.10.23  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

#### HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 Intensiv

##### Bildungsurlaub

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1**

**4041B8** | Mitte  
Anja Bulajic

Mo bis Fr, ab 09.10.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

## Bildungsurlaub

### Englisch Auffrischung A2

#### Bildungsurlaub

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1**

**4042B8** | Mitte  
Walter Scherer

Mo bis Fr, ab 27.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### English B1: Refresher + Conversation

#### Bildungsurlaub

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to develop your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4044B8** | Mitte  
Dag-Sölve Skorge

Mo bis Fr, ab 20.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### English B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4045B8** | Mitte  
Dag-Sölve Skorge

Mo bis Fr, ab 04.12.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

## Englisch A1

### Englisch am Vormittag A1, 1. Semester

#### auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN-13: 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1**

**4048K8** | Mitte  
Petra Herboth

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

### Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester

#### auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN-13: 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1**

**4049K2** | Heepen  
Petra Herboth

Mo, 04.09.23 bis Mo, 08.01.24  
14:45 - 16:15 Uhr | 15 Termine  
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula  
Braker Str. 109  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN-13: 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1**

**4050K7** | Stieghorst  
Walter Scherer

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
16:00 - 17:30 Uhr | 15 Termine  
Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule  
Stieghorst, Am Wortkamp 3  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1**

**4052K8** | Mitte  
Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**



0

Information

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1**

**4053K8 | Mitte**  
**Ellen Elias**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

## Englisch am Mittag A1, 2. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN-13: 978-3-06-520805-5**

**4055K8 | Mitte**  
**Mary C. Kenney**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
11:30 - 13:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Englisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 4**

**4056K8 | Mitte**  
**Shanitha Müller**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

3

Gesundheit

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 2**

**4057K8 | Mitte**  
**Florence Köster**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

4

Fremdsprachen

## Englisch am Vormittag A1, 3. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN-13: 978-3-06-520807-9, ab ca. Kap. 1**

**4058K8 | Mitte**  
**Claudia Niederhaus**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Englisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 6**

**4059K8 | Mitte**  
**Ramona Eweler**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

**Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 6**

**4060K8 | Mitte**  
**Ramona Eweler**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Vormittag A1, 4. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.2; ISBN 9783065208079, ab ca. Kap. 6**

**4061K1 | Brackwede**  
**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Englisch A2

### Englisch am Vormittag A2, 1. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Kap. 1**

**4062K8 | Mitte**  
**Petra Herboth**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 10.01.24  
10:15 - 11:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

### Englisch am Vormittag A2, 1. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN-13: 978-3-06-520807-9**

**4063K8 | Mitte**  
**Khadija Al-Jamali**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
10:15 - 11:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: Great A2, ISBN 978-3-12-501482-4, ab ca. Kap. 5**

**4064K8 | Mitte**  
**Natascha Bogdanovska**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 22.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Vormittag A2, 3. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN: 978-3-06-520815-4, ab ca. Kap. 11**

**4065K8 | Mitte**  
**Mary C. Kenney**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
09:45 - 11:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch B1

### Englisch lernen leicht gemacht, B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die in kleinen Schritten mit einer erfahrenen Kursleitung Englisch als erste Fremdsprache lernen möchten. Das Kursbuch „Easy English“ bietet besonders überschaubare Lerneinheiten und viele Vertiefungsübungen, so werden Sie sich schnell über Lernerfolge freuen können.

**Lehrbuch: Easy English A2.2 ISBN 978-306520817-8, ab ca. Kap. 13**

**4066K2 | Heepen**  
**Petra Herboth**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 15.01.24  
16:30 - 18:00 Uhr | 15 Termine  
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula  
Braker Str. 109  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

### Englisch am Mittag B1, 1. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!



**Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN-13: 978-3-06-520817-8, ab ca. Kap. 12**

**4067K8 | Mitte**  
**Petra Herboth**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
12:00 - 13:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Vormittag B1, 1. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English B1.1, (ISBN 978-3065208192), ab ca. Kap. 1**

**4068K8 | Mitte**  
**Cornelia Fleer**

Do, 07.09.23 bis Do, 25.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Mittag B1, 1. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN-13: 978-3-06-520817-8, ab ca. Kap. 11**

**4069K8 | Mitte**  
**Petra Herboth**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
11:45 - 13:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Mittag B1, 2. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 9783-06 520818-5), ab ca. Kap. 2**

**4071K8 | Mitte**  
**Cornelia Fleer**

Do, 07.09.23 bis Do, 25.01.24  
11:45 - 13:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

**Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-5014848**

**4072K8 | Mitte**

**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

**Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-5014848, ab ca. Kap. 4**

**4073K8 | Mitte**

**Rachel Tedder**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch am Nachmittag B1, 3. Semester

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3065208192, ab ca. Kap. 9**

**4074K8 | Mitte**

**Petra Herboth**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
14:00 - 15:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Englisch Auffrischkurse A2

### Englisch Auffrischung A2, 1. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 4. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1**

**4100K8 | Mitte**

**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

## Englisch Auffrischung A2, 3. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1.-2. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 8**

**4101K8 | Mitte**

**Walter Scherer**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 10**

**4102K8 | Mitte**

**Khadija Al-Jamali**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

**Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3**

**4103K8 | Mitte**

**Arlind Junkermann-Hinrichsen**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

## Konversationskurse B1

### English B1 am Mittag: Easy Conversation

*auch für ältere Erwachsene*

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u.ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen wird erworben.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4249K8 | Mitte**

**Deborah Jansen**

Di, 12.09.23 bis Di, 19.12.23  
13:00 - 14:30 Uhr | 13 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 100,00 € / ermäßigt: 50,00 €**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## English B1 am Vormittag: Easy Conversation

*auch für ältere Erwachsene*

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u.ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4254K8 | Mitte**  
**Anja Bulajic**

Di, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden**

**4252K8 | Mitte**  
**Walter Scherer**

Di, 12.09.23 bis Di, 23.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4253K8 | Mitte**  
**Deborah Jansen**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
11:00 - 12:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## English B1+: Refresher & Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to develop your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4268K8 | Mitte**  
**Walter Scherer**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Konversationskurse B2

### English B2 am Vormittag: Conversation Skills

*auch für ältere Erwachsene*

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.**

**4289K8 | Mitte**  
**Pamela V. Gliniars**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

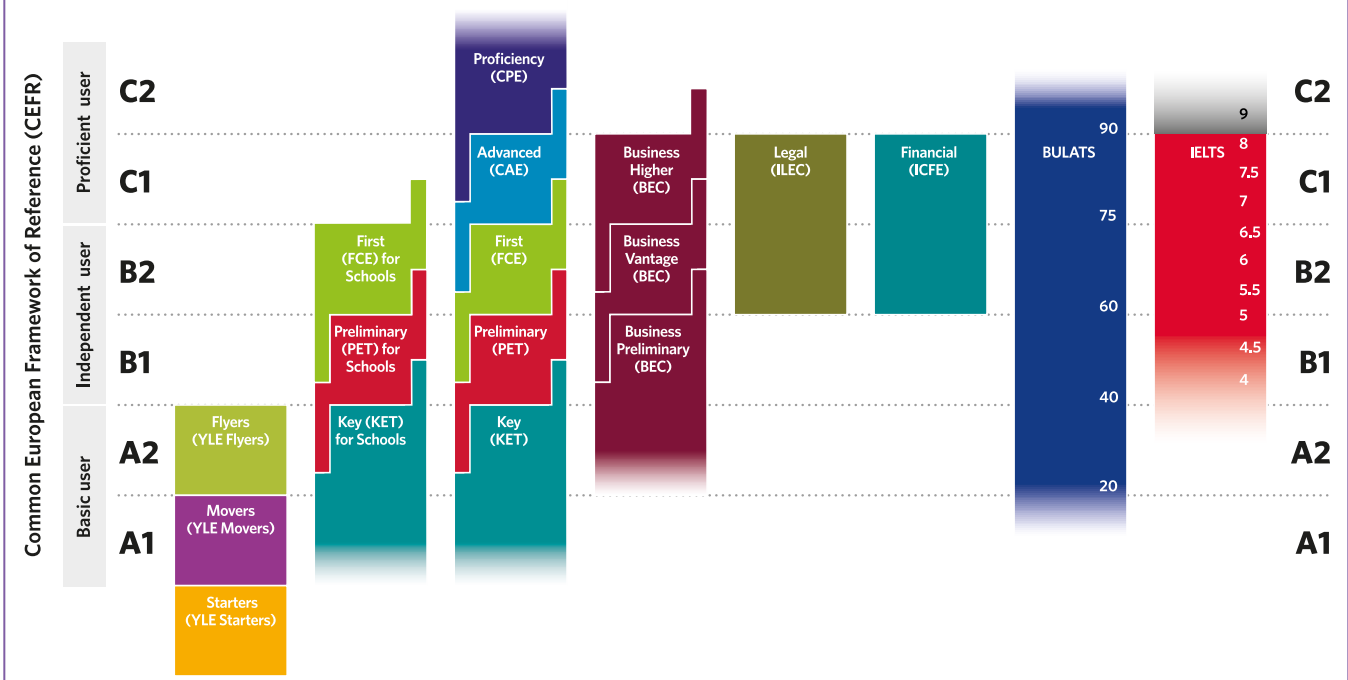
**4287K8 | Mitte**  
**Deborah Jansen**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
09:15 - 10:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**


# Cambridge English

A range of exams to meet different needs








 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4288K8 | Mitte**  
Ingeborg Küster

Do, 05.10.23 bis Do, 25.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 14 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 108,00 € / ermäßigt: 54,00 €**

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4290K1 | Brackwede**  
Arliand Junkermann-Hinrichsen

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etage 1, Cheruskerstr. 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

## English B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4293K8 | Mitte**  
Rachel Tedder

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4295K8 | Mitte**  
Claudia Niederhaus

Do, 14.09.23 bis Do, 25.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



**CAMBRIDGE ENGLISH**  
Language Assessment

Authorised Centre

## Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)

Cambridge English: Preliminary, auch bekannt als Preliminary English Test (PET), ist eine Qualifikation auf solidem Grundstufenniveau. Sie belegt, dass Sie über anwendungsorientiertes Englisch für Beruf, Studium und Reisen verfügen.

PET zeigt, dass Sie in Alltagssituationen mit Muttersprachlern auf Englisch kommunizieren können. Durch die Prüfung verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, sodass Sie: Alltagssituationen bewältigen können, einfache Sachtexte und Zeitschriftenartikel lesen und verstehen können, im gesprochenen und geschriebenen Englisch Meinungen, Einstellungen und Gemütszustände erkennen können.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmeldeabschluss ausgebucht sein könnte.

 **Personalausweis oder Reisepass!**

**4316P8 | Mitte**  
Kerstin Strothmann

Fr, 01.12.2023  
09:00 - 13:00 Uhr | 2 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 157,00 € / ermäßigt: 125,00 €**

## Prüfung Cambridge English: First (FCE)

Cambridge English: First, auch bekannt als First Certificate in English (FCE), ist eine Qualifikation auf höherem Mittelstufenniveau. Sie belegt, dass Sie geschriebenes und gesprochenes Alltagsenglisch für Berufs- und Studienzwecke anwenden können. Die Prüfung basiert auf Situationen aus dem wirklichen Leben und hilft den Lernenden dabei, effektiver zu kommunizieren.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmeldeabschluss ausgebucht sein könnte.

 **Personalausweis oder Reisepass!**

**4326P8 | Mitte**  
Kerstin Strothmann

Di, 28.11.2023, 09:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 221,00 € / ermäßigt: 183,00 €**

## Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)

Hohes Englischniveau für Erfolg in Studium und Beruf: Das Bestehen von Cambridge English: Advanced CAE zeigt, dass Sie ein leistungsstarker Mensch sind. Mehr als 3000 Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Regierungsbehörden weltweit erkennen CAE als Nachweis von Spitzenleistungen an. Das CAE hilft Ihnen bei der Aneignung der Sprachfertigkeiten, die Sie zum Erfolg brauchen und kann für Universitäten und Studentenvisaanträge in Großbritannien und Australien verwendet werden. Durch die Vorbereitung auf CAE können die Lernenden die erforderlichen Sprachfertigkeiten entwickeln, um das Beste aus dem Studieren, Arbeiten und Leben in einem englischsprachigen Land zu machen. CAE belegt, dass Lernen-

de über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, um komplexe Forschungsaufgaben durchzuführen, um effektiv auf professioneller Ebene zu kommunizieren und um sich von der Masse abzuheben.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmeldeabschluss ausgebucht sein könnte.

 **Personalausweis oder Reisepass!**


**4336P8 | Mitte**  
Kerstin Strothmann

Mi, 29.11.2023  
09:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 235,00 € / ermäßigt: 199,00 €**

## Business English A2 - B2

### English Business Line B1: Intermediate

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen wollen. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, wie z.B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von Emails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was die natürliche Kommunikation in englischer Sprache für Sie erleichtern und Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen wird.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4388K8 | Mitte**  
Olga Diekmann

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

 **Lehrbuch: Business Start-Up 2, ISBN 978-3125397682, ab Kap. 1**

**4389K8 | Mitte**  
Natascha Bogdanovska

Mo, 11.09.23 bis Mo, 22.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

## Intensivkurse am Wochenende

### English Business Line B1: Weekend 1

#### Intensivtraining am Wochenende

Dieser Kompaktkurs ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf aktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in angenehm kleiner Kursgruppe: Telephoning, Small Talk, Presentations, Business Correspondence u.ä. Der Kurs vermittelt aktuellen Wortschatz, den Sie unmittelbar in Ihren konkreten beruflichen Kontexten benötigen. Die erfahrene Businesstrainerin stimmt dabei die Schwerpunk-



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

te nach den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmergruppe ab. Die Business Weekends 1 und 2 behandeln unterschiedliche Themenpakete und bauen nicht aufeinander auf. Sie können daher unabhängig voneinander oder zusammen gebucht werden.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4390W8 | Mitte**  
**Natascha Bogdanovska**

Wochenendseminar  
Sa, 21.10.2023, 10:15 - 14:15 Uhr  
So, 22.10.2023, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## English Business Line B1: Weekend 2

### Intensivtraining am Wochenende

Dieser Kompaktkurs an einem Wochenende ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf aktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in angenehm kleiner Kursgruppe: Telephoning, Small Talk, Presentations, Business Correspondence u.ä. Der Kurs vermittelt aktuellen Wortschatz, den Sie unmittelbar in Ihren konkreten beruflichen Kontexten benötigen. Die erfahrene Business Trainerin stimmt dabei die Schwerpunkte nach den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmergruppe ab. Die Business Weekends 1 und 2 behandeln unterschiedliche Themenpakete und bauen nicht aufeinander auf. Sie können daher unabhängig voneinander oder zusammen gebucht werden.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4391W8 | Mitte**  
**Natascha Bogdanovska**

Wochenendseminar  
Sa, 27.01.2024, 10:15 - 14:15 Uhr  
So, 28.01.2024, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 46,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

## English Business Line B2: Talking about Business Affairs

Dieser Business English Kurs auf fortgeschrittenem Niveau wendet sich an erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit internationalen beruflichen Kontakten. Sie trainieren Ihre Kenntnisse in realistischen, beruflichen Situationen und erweitern mit Hilfe einer erfahrenen, interkulturellen Trainerin Wortschatz sowie Ihre kommunikative Kompetenz allgemein. Themenschwerpunkte sind beispielsweise Small Talk, Verhandlungen, Meetings, Präsentationen, Messevorbereitungen und Telefonate.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4393K8 | Mitte**  
**Olga Diekmann**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**



## FRANZÖSISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Französisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen innerhalb einer Woche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Frankreich.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap. 1**

**4400K8 | Mitte**  
**Nathalie Mathieu**

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
11:00 - 13:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

### Bildungsurlaub

#### Französisch A1, 1. Semester

##### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap. 1**

**4401B8 | Mitte**  
**Chantal Viviane Ubrig**

Mo bis Fr, ab 20.11.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Französisch A1

#### Französisch am Vormittag A1, 1. Semester

##### auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap.1**

**4402K8 | Mitte**  
**Regina Maybaum**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

#### Französisch am Mittag A1, 1. Semester

##### auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap.1**

**4403K8 | Mitte**  
**Regina Maybaum**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
13:00 - 14:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

#### Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap.1**

**4404K4 | Senne**  
**Elise Gassida**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap.1**

**4405K8 | Mitte**  
**Elise Gassida**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap.1**

**4406K8 | Mitte**  
**Regina Maybaum**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
ISBN 978-3-12-529412-7**4407K1** | Brackwede  
Nazihya RenderDi, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 15 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etage 1, Cheruskerstr. 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

**Französisch am Vormittag A1,**  
**2. Semester***auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 3A**4408K8** | Mitte  
Regina MaybaumDo, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Französisch A1, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab ca. Kap. 4****4410K8** | Mitte  
Claudia GesslerMi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7)****4411K8** | Mitte  
Elise GassidaMo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Französisch am Vormittag A1,**  
**3. Semester***auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab ca. Kap. 6B****4422K8** | Mitte  
Nathalie MathieuFr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Französisch A1, 3. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
ISBN 978-3-12-529412-7**4423K8** | Mitte  
Elise GassidaMo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 8**4424K8** | Mitte  
Claudia GesslerMi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Französisch A1, 4. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
(ISBN 978-3-12-529412-7), ab ca. Kap. 11**4426K8** | Mitte  
Claudia GesslerDi, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

Entgelt: 106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

**Französisch A2****Französisch am Vormittag A2,**  
**1. Semester***auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Voyages Neu A1**  
(ISBN 978-3-12-529412-7), ab ca. Kap. 10B**4427K8** | Mitte  
Nathalie MathieuMo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

**Französisch A2, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

**Lehrbuch: Voyages Neu A2**  
(ISBN 978-3-12-529422-6), ab ca. Kap. 3**4428K8** | Mitte  
Claudia GesslerDi, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

**Französisch am Vormittag A2,**  
**4. Semester***auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich u.a. auch an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Voyages Neu A2**  
ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 8**4429K8** | Mitte  
Nathalie MathieuDi, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
11:15 - 12:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

**Französisch B1****Französisch B1, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2 und B1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Voyages Neu B1**  
(ISBN 978-3-12-5294431-8), ab ca. Kap. 5**4431K8** | Mitte  
Chantal Viviane UbrigDo, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

**Konversationskurse B1****Französisch B1: Conversation**  
**facile et exercices de grammaire***auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Es wird mit freien Materialien**  
**gearbeitet, deren Kosten per Umlage**  
**erhoben werden.****4480K8** | Mitte  
Nathalie MathieuMi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
11:05 - 12:35 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Tel.: 0521. 51-2222

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

113



0

Information

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4481K8 | Mitte**

**Chantal Viviane Ubrig**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
17:45 - 19:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

**auch für ältere Erwachsene**

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4485K8 | Mitte**

**Nathalie Mathieu**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

2

Kultur, Kunst und Gestalten

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4482K8 | Mitte**

**Chantal Viviane Ubrig**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

3

Gesundheit

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4483K1 | Brackwede**

**Naziha Render**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 15 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruserstr. 1  
**Entgelt: 136,00 € / ermäßigt: 68,00 €**

4

Fremdsprachen

## Konversationskurse B2

### Französisch B2: Cours de conversation

Vous avez acquis de bonnes connaissances dans les niveaux A1 à B1 et vous souhaitez les étendre et les approfondir? Alors ce cours vous conviendra. Dans un groupe partageant le même enthousiasme pour la France, il vous offre un programme varié de langue, culture et civilisation. Des documents divers (histoires courtes, extraits de journaux, chansons...) servent de base à des discussions animées. Les participant(e)s ont la possibilité de proposer des thèmes qui les intéressent.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4489K5 | Dornberg**

**Alain Houdus**

Di, 19.09.23 bis Di, 19.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 12 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

**auch für ältere Erwachsene**

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4490K8 | Mitte**

**Alain Houdus**

Di, 19.09.23 bis Di, 19.12.23  
09:30 - 11:00 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 110,00 € / ermäßigt: 55,00 €**



## HEBRÄISCH

### Hebräisch A1

#### Hebräisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5 und Otijot bekef - Die hebräische Schrift lesen und schreiben lernen, ISBN 978-3-944312-49-1, ab Kap.1**

**4493K8 | Mitte**

**Dinah Meyer**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Hebräisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5 und Otijot bekef - Die hebräische Schrift lesen und schreiben lernen, ISBN 978-3-944312-49-1, ab ca. Kap. 3**

**4494K8 | Mitte**

**Dinah Meyer**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Hebräisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5, ab ca. Kap. 8**

**4495K8 | Mitte**

**Dinah Meyer**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Hebräisch A2

### Hebräisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5, ab ca. Kap. 14**

**4496K8 | Mitte**

**Dinah Meyer**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

## Konversationskurse B1

### Hebräisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der hebräischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4497K8 | Mitte**

**Dinah Meyer**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 130,00 € / ermäßigt: 65,00 €**



## ITALIENISCH

### Intensivkurse A1

#### Italienisch A1, 1. Semester

##### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und



nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4505B8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo bis Fr, ab 27.11.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

## HERBST-VHS: Italienisch zum Auffrischen: Italiano da rinfrescare

Sie haben bereits in der Vergangenheit ein paar Semester Italienisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen oder das bereits Gelernte wieder auffrischen? Dann ist dieses Angebot richtig für Sie! An drei Nachmittagen werden wir uns in entspannter Runde über verschiedene Themen aus Alltag und Urlaub unterhalten und einige grammatikalische Phänomene wiederholen. So schaffen Sie den Wiedereinstieg in das Italienisch Lernen auf jeden Fall. Benvenuto! Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A1.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4506K8 | Mitte**  
**Regina Hibbeln**

Mi bis Fr, ab 04.10.2023  
14:30 - 16:45 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Für die Reise

### Italienisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Italien verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau richtig für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Reisen, Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen, etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4507W8 | Mitte**  
**Annalisa Mancini**

Der Kurs findet statt am Freitag 27.10.23 (18:00 - 21:15), Samstag, 28.10. (10:15 - 14:15) und Sonntag, 29.10. (10:15 - 14:15). VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 63,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

### Italienisch für die Reise: Wochenendkurs, Teil 2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die den ersten Teil des Wochenendkurses Italienisch für die Reise bei Frau Mancini besucht haben und nun Ihre Sprachkenntnisse erwei-

tern und vertiefen möchten. Wir gehen gemeinsam einkaufen, üben uns im Smalltalk und besprechen auch einige Grammatikthemen wie z.B. die Vergangenheit.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4508W8 | Mitte**  
**Annalisa Mancini**

Der Kurs findet statt am Freitag 19.01.24 (18:00 - 21:15), Samstag 20.01. (10:15 - 14:15) und Sonntag 21.01. (10:15 - 14:15). VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 63,00 € / ermäßigt: 31,00 €**

## Italienisch A1

### Italienisch A1, 1. Semester am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4510K8 | Mitte**  
**Franka Kastrup**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4512K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4511K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4513K1 | Brackwede**  
**Franka Kastrup**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
17:45 - 19:15 Uhr | 15 Termine  
Marktschule; Raum 25  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4514K8 | Mitte**  
**Anja Bulajic**

Do, 14.09.23 bis Do, 25.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4515K8 | Online**  
**Elisa Gallo**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 12 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 93,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4517K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Italienisch A1, 1. Semester am Nachmittag

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap. 1**

**4518K8 | Online**  
**Luigi Lauro**

Fr, 15.09.23 bis Fr, 26.01.24  
16:00 - 17:30 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2), ab ca. Kap. 5**

**4521K8 | Mitte**  
**Franka Kastrup**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab ca. Kap. 5**

**4522K8 | Mitte**  
**Sandra Höke**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Italienisch A1, 2. Semester am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab ca. Lektion 5**

**4523K8 | Mitte**  
**Franka Kastrup**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2)**

**4524K8 | Mitte**  
**Martina Piva**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscodes für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2), ab ca. Kap. 4**

**4528K8 | Online**  
**Elisa Gallo**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A1, 3. Semester

### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Bildungsurlaub A1, 1. Semester und den Bildungsurlaub A1, 2. Semester besucht haben. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2).**

**4530B8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo bis Fr, ab 06.11.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

## Italienisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab ca. Lektion 8**

**4531K8 | Mitte**  
**Franka Kastrup**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2)**

**4533K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab ca. Lektion 7**

**4534K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Italienisch A1, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscodes für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab ca. Lektion 8**

**4535K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 3. Semester.

**Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2), ab ca. Kap. 10**

**4541K8 | Mitte**  
**Rosa Lucia**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud: Grammatica a piccoli bocconi: I pronomi

In unserer online-Reihe *Grammatica a piccoli bocconi* frischen Sie mit viel Spaß Ihre Kenntnisse wichtiger Grammatikthemen wieder auf.

Pronomen nehmen einen großen Teil der italienischen Grammatik ein und es ist oft nicht ganz einfach, sie richtig in einen Satz einzufügen. Wann können wir *mi, ti, gli* oder *a me, a te, a lui* verwenden? Wann ist es richtig, die Pronomen *lo, la, li, le* zu verwenden? Wie werden Possessivpronomen verwendet? Warum sagen wir *mia sorella*, aber *le mie sorelle* hat einen Artikel? Und wie werden die Relativpronomen *che, in cui, con cui, per cui* gebildet? Und was ist deren Funktion?

Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden. Vi aspettiamo!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab ca. Ende Niveaustufe A1.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscodes für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4545K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 18.10.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 4 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

## vhs.cloud - Grammatica a piccoli bocconi: Le preposizioni

In unserer online-Reihe *Grammatica a piccoli bocconi* frischen Sie mit viel Spaß Ihre Kenntnisse wichtiger Grammatikthemen wieder auf.

Die richtige Verwendung der Präpositionen *di, a, da, in, con, su, per, tra, fra* ist manchmal nicht ganz einfach. Warum sagen wir zum Beispiel *Vado al ristorante, ma Vado in pizzeria*? Welche Verben brauchen eine Präposition und wie werden aus Präpositionen Relativpronomen? Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir unser Wissen über diese kleinen, aber nicht weniger wichtigen Wörter. Vi aspettiamo!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab ca. Ende Niveaustufe A1.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink für die vhs-cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4546K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Mi, 08.11.23 bis Mi, 06.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 5 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 42,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

Testen Sie Ihr Sprachniveau:

[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)




## vhs.cloud - Grammatica a piccoli bocconi: Il „si“ passivante e il „si“ impersonal

In unserer online-Reihe *Grammatica a piccoli bocconi* frischen Sie mit viel Spaß Ihre Kenntnisse wichtiger Grammatikthemen wieder auf!

An diesen beiden Kursterminen beschäftigen wir uns mit der Bedeutung des Wörtchens *si*. Wir unterscheiden hier zwischen der *forma impersonale* (*In questo ristorante si mangia bene.*) und der *forma passiva* (*Si mangiano gli spaghetti.*). Wie genau unterscheiden sich die beiden Formen? Wie werden diese verwendet und welches sind die genauen Regeln ihrer Anwendung? Vi aspettiamo!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab ca. Ende Niveaustufe A1.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink für die vhs-cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4547K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Mi, 13.12.23 bis Mi, 20.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 2 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 8,00 €**


## vhs Cloud: Grammatica a piccoli bocconi: L' uso dell'imperfetto e del passato prossimo

In unserer online-Reihe *Grammatica a piccoli bocconi* frischen Sie mit viel Spaß Ihre Kenntnisse wichtiger Grammatikthemen wieder auf.

An diesen beiden Kursabenden beschäftigen wir uns mit den Vergangenheitsformen. Wann wird im Italienischen das *passato prossimo* und wann das *imperfetto* verwendet? Wann sagen wir also z.B. *ho conosciuto* und wann *conoscevo*? Viele Beispiele und Übungen helfen uns, unser Wissen wieder aufzufrischen und zu vertiefen. Vi aspettiamo!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich bereits mit den beiden Vergangenheitsformen beschäftigt haben.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4548K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Mi, 10.01.24 bis Mi, 17.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 2 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

## vhs Cloud: Grammatica a piccoli bocconi: Aggettivi e avverbi

In unserer online-Reihe *Grammatica a piccoli bocconi* frischen Sie mit viel Spaß Ihre Kenntnisse wichtiger Grammatikthemen wieder auf.

An diesen beiden Terminen dreht sich alles um Adjektive und Adverbien. Wie unterscheidet sich ein Adjektiv von einem Adverb? Wie

lauten die Deklinationen im Singular und Plural? Sagen wir *Vorrei fare delle belle/belli vacanze* oder *Ho letto un libro particolare*? Und wie kann man den Superlativ und den Komparativ bilden? Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden! Vi aspettiamo!

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab ca. Ende Niveaustufe A1.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink für die vhs-cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4549K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Mi, 24.01.24 bis Mi, 31.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 2 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 17,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

## Italienisch A2

### Italienisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 4. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494).**

**4551K8 | Mitte**  
**Martina Piva**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
19:00 - 20:30 Uhr | 15 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494)**


**4550K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Italienisch A2, 2. Semester am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494), ab ca. Lektion 2**


**4563K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Di, 05.09.23 bis Di, 23.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494); ab ca. Lektion 3**

**4564K8 | Mitte**  
**Helga Becker**


Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Italienisch A2, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-cloud erhalten Sie bei der Anmeldung.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494), ab ca. Lektion 4**


**4565K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch A2, 3. Semester am Vormittag

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. - 2. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione: Der Italienischkurs (ISBN-13: 978-3192754494) ab ca. Kap. 4**

**4570K8 | Mitte**  
**Regina Hibbels**


Fr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Italienisch B1

### Italienisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 2. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! B1, Nuova edizione: Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online (ISBN- 978-3190454679), ab ca. Lektion 9**

**4581K1 | Brackwede**  
**Franka Kastrup**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
19:30 - 21:00 Uhr | 15 Termine  
Marktschule; Raum 25

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## vhs.cloud - Italienisch B1, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 2. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscodes für die vhs-Cloud erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Lehrbuch: Chiaro! B1, Nuova edizione: Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online (ISBN-13: 978-3190454679) ab ca. Kapitel 8**

**4583K8 | Online**  
**Maria Ganci**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

## Italienisch B1: Conversazione facile

*auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, Kosten per Umlage.**

**4585K8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Di, 05.09.23 bis Di, 23.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

## Italienisch B2 - C1

### Italienisch B2/C1: Corso di conversazione

*tra l'altro per adulti più anziani*

Questo corso è adatto ai partecipanti con buone preconcoscienze della lingua, acquisite, per esempio, a partire dal livello A1 fino al B2, i quali vogliono arricchire ed approfondire le loro conoscenze della lingua italiana. In un gruppo omogeneo affronterete un programma misto di lingua, cultura, tradizione e territorio. Testi (piccole storie, ritagli di giornale, canzoni, ecc...) offriranno le basi per interessanti discussioni e dibattiti. I partecipanti al corso sono cordialmente invitati a portare anche loro proposte di temi.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, Kosten per Umlage.**

**4596K8 | Mitte**  
**Rosa Lucia**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

## Italienisch B2-C1 Intensiv: Wiederholung und Vertiefung

*Intensivkurs am Samstag auch für ältere Erwachsene*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufe A1 bis B2. Am 11. November findet kein Kurs statt.

**Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.**

**4597K8 | Mitte**  
**Caterina Manca**

Sa, 28.10.23 bis Sa, 02.12.23  
09:30 - 13:00 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

Entgelt: 89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

## JAPANISCH



## Intensivkurse in den Herbstferien

### HERBST-VHS: Japanisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der japanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Japan.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen**

**4600K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

## Intensivkurse am Wochenende

### Japanisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Japanisch lernen, um sich auf einer Reise nach Japan verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau richtig für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für je-

den Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind: Reisen, Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen, etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4601W8 | Mitte**  
**Masayoshi Tsuchiya**

Wochenendseminar  
Fr, 24.11.2023, 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 25.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 26.11.2023, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

## Japanisch A1

### Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4602K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
16:30 - 18:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

### Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4603K8 | Mitte**  
**Olaf Messing**

Sa, 09.09.23 bis Sa, 04.11.23  
10:00 - 13:15 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

Entgelt: 108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

### Japanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab ca. Kap. 7; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4604K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24





20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab ca. Kap. 7; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4605K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**  
Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Japanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab ca. Kap. 12; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen**

**4606K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**  
Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084 ab ca. Kap. 13; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen**

**4607K8 | Mitte**  
**Masayoshi Tsuchiya**  
Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Japanisch A2

### Japanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-4384057546 ab ca. Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4608K8 | Mitte**  
**Masayoshi Tsuchiya**  
Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Japanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1. Semester.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-4384057546 ab ca. Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4609K8 | Mitte**  
**Hiroko Watanabe-Schmidt**  
Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

## Japanisch B1

### Japanisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-4384057546 ab ca. Kap. 3; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen**

**4610K8 | Mitte**  
**Masayoshi Tsuchiya**  
Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**



## KOREANISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der koreanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Korea.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4611K8 | Mitte**  
**Isl Park**  
Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Koreanisch A1

### Koreanisch am Nachmittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08. Kurs-Nr. 23204602E8 und 23204603E8.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4612K8 | Mitte**  
**Isl Park**  
Fr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
16:30 - 18:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Koreanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unsere kostenlosen und unverbindlichen Schnupperangebote am 18.08.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4613K8 | Mitte**  
**Hyun-Suk Kim-Heinrich**  
Sa, 09.09.23 bis Sa, 13.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Koreanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, ab ca. Kap. 3, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten 1,50 Euro anfallen**

**4614K8 | Mitte**  
**Isl Park**  
Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Koreanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4615K8 | Mitte**

**Isl Park**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN: 9788976995773, ab ca. Kap. 1 erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4616K8 | Mitte**

**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Koreanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN: 9788976995773, ab ca. Kap. 5, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4617K8 | Mitte**

**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Koreanisch A2

### Koreanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN: 9788976995773, ab ca. Kap. 8, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4618K8 | Mitte**

**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

## Koreanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1. Semester.

**Lehrbuch: New Sogang Korean 2A Student's Book, ISBN: 9788992491266, ab ca. Kap. 3, erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de); zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 Euro anfallen**

**4619K8 | Mitte**

**Hyun-Suk Kim-Heinrich**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**



## KROATISCH

### Kroatisch A1

#### Kroatisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Kursleitung verweist jeweils auf die sprachlichen kleinen Unterschiede zwischen Kroatisch und Serbisch (bei Bedarf auch Bosnisch). Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema! Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8, ab Kap.1**

**4620K8 | Mitte**

**Anja Bulajic**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Kroatisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Die Kursleitung verweist jeweils auf die sprachlichen kleinen Unterschiede zwischen Kroatisch und Serbisch (bei Bedarf auch Bosnisch).

**Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema! Band 1, Joachim Hubig Verlag, ISBN 978-3-9810940-0-8, ab ca. Kap. 5**

**4621K8 | Mitte**

**Svetlana Jeremic**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



## NEUGRIECHISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der griechischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Griechenland.

**Lehrbuch: Kalimera neu, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-606650-1) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ab Kap. 1**

**4622K8 | Mitte**

**Kalliopi Kostis**

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

### Neugriechisch A1

#### Neugriechisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Kalimera neu, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-606650-1) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ab Kap. 1**

**4623K8 | Mitte**

**Christos Tsachpinis**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

#### Neugriechisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Kalimera neu, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-606650-1) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ab ca. Kap. 6**

**4624K8 | Mitte**

**Christos Tsachpinis**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



## Neugriechisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: Kalimera neu, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-606650-1) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ab ca. Kap. 11**

**4626K8 | Mitte  
Kalliopi Kosti**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Neugriechisch A2

### Neugriechisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: Kalimera neu, Lehrbuch (ISBN 978-3-12-606650-1) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-606651-8), ab ca. Lektion 16**

**4627K8 | Mitte  
Kalliopi Kosti**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 120,00 € / ermäßigt: 60,00 €**

## NIEDERLÄNDISCH



### Intensivkurse

#### Niederländisch A1, 1. Semester

##### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

**Das Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**4630B8 | Mitte  
Marc Wübbenhorst**

Mo bis Fr, ab 13.11.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Niederländisch für die Reise

Hallo en welkom! Mit Niederländischkenntnissen im Gepäck macht das Reisen doch gleich noch viel mehr Spaß! In diesem Wochenendkurs lernen Sie erste sprachliche Grundlagen und den Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab. Tot ziens! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4631K4 | Senne  
Elke Bojanowski**

Wochenendseminar  
Sa, 21.10.2023, 10:15 - 15:00 Uhr  
So, 22.10.2023, 10:15 - 15:00 Uhr  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
1. Etage, Senner Markt 1

**Entgelt: 55,00 € / ermäßigt: 29,00 €**

## Niederländisch A1

### Niederländisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos (ISBN 978-3-12-528606-1)**

**4632K8 | Mitte  
Elke Bojanowski**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft  
und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Niederländisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Welkom! neu, ISBN-13: 978-312-528990-1, ab Kap. 8**

**4635K8 | Mitte  
Marc Wübbenhorst**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Niederländisch A1, 3. Semester

**Lehrmaterialien: Welkom! neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger Kursbuch + Audio-CD (ISBN 978-3-12-528990-1), ab ca. Kap. 12**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**4639K8 | Mitte  
Marc Wübbenhorst**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Niederländisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrmaterialien: Welkom! neu A1-A2, Niederländisch für Anfänger Kursbuch + Audio-CD (ISBN 978-3-12-528990-1), ab ca. Kap. 9**

**Welkom! neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger, Übungsbuch mit Audios (ISBN 978-3-12-528991-8)**

**4640K8 | Mitte  
Jacqueline Achtereekte**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
19:30 - 21:00 Uhr | 15 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft  
und Verwaltung, Raum W101, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Niederländisch A2

### Niederländisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 4. Semester.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4641K8 | Mitte  
Stephen Parsick**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Niederländisch B1 und B2

### Niederländisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4642K8 | Mitte  
Stephen Parsick**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
17:45 - 19:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Niederländisch B1: Conversatiecursus

In een gezellige kring weer wat grammatica herhalen (of uitbreiden), nieuwe woorden en uitdrukkingen opsnuiven of gewoon luisteren naar de klank van de taal van onze westerburen? Dat kan hier - deze cursus is vooral gericht op mensen die al wat taalkennis Nederlands in hun mars hebben maar toch hier en daar en snuffe uitleg prachtig zouden vinden. Om deze reden komen op deze cursus hier en daar wat grammatica en woordenschat aan de orde, naast lezen van teksten, luisteren naar de radio (of naar het internet), wat culturele aspecten, en -- uiteraard -- af en toe een filmpje in het Nederlands of Vlaams. Iedereen is uitgenodigd om „Zijn zegje te doen“ dus kom gewoon even langs.



0

Information

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4643K8 | Mitte**  
**Stephen Parsick**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
19:30 - 21:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

1

Gesellschaft und Politik

## Niederländisch B2: Conversatiecursus

Even lekker Nederlands praten in een gezellige kring, nieuwe woorden en uitdrukkingen opsnuiven, weer wat grammatica herhalen (of je achtergrondkennis wat uitbreiden), je eigen taalkennis van weleer weer's even „uit die ouwe doosch“ halen of gewoon luisteren naar de klank van de taal van onze westerburen? Dat kan hier - wij hebben het over van alles en nog wat (voor elk wat wils), wij luisteren naar reisverhalen, ontroerende en grappige gebeurtenissen, kijken af en toe een filmpje in het Nederlands of Vlaams en genieten van de ontspannen sfeer die uitnodigt tot actief leren, spreken, oefenen en ontdekken. Kom effe langs, je zal er van genieten.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4646K8 | Mitte**  
**Stephen Parsick**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

2

Kultur, Kunst und Gestalten



## NORWEGISCH

### Konversationskurse B1

#### Norwegisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der norwegischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

**4647K8 | Mitte**  
**Dag-Sölve Skorge**

Do, 05.10.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 13 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 112,00 € / ermäßigt: 56,00 €**



## PERSISCH

### Persisch

Persisch – die Sprache von Scheherazade und den Geschichten aus Tausendundeiner Nacht, von Hafez Shirazi und Rumi. Lernen Sie in diesem Kurs die persische Sprache von Anfang an. Über die iranische Musik und auch über einfache Gedichte nähern wir uns der Sprache an. Wir werden auch kleine Feiern nach dem iranischen Kalender veranstalten. Sie benötigen keine persischen Sprachkenntnisse, um an dem Kurs teilzunehmen.

Sie wissen noch nicht genau, ob der Kurs etwas für Sie ist? Dann besuchen Sie doch unser kostenloses Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrwerk: Bā ham A1, Persisch für Anfänger ISBN 978-3-12-528866-9**

**4650K8 | Mitte**  
**Sajjad Jahansepas**

Mi, 20.09.23 bis Mi, 10.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 93,00 € / ermäßigt: 47,00 €**



## POLNISCH

### Intensivkurse in den Herbstferien

#### HERBST-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der polnischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vor-

bereitung für einen späteren Aufenthalt in Polen.

**Lehrbuch: Witam! aktuell, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab Kap. 1**

**4651K8 | Mitte**  
**Grazyna Kukla-Nguyen**

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## Polnisch A1

### Polnisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Witam! aktuell, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab Kap. 1**

**4652K8 | Mitte**  
**Grazyna Kukla-Nguyen**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Polnisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Witam! aktuell, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab ca. Kap. 4**

**4653K8 | Mitte**  
**Grazyna Kukla-Nguyen**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Polnisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: Witam! aktuell, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab ca. Kap. 7**

**4654K8 | Mitte**  
**Grazyna Kukla-Nguyen**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



## PORTUGIESISCH

### Portugiesisch für die Reise

#### Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Portugiesisch lernen, um sich auf einer Reise nach Portugal oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau richtig für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Reisen, Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen, etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab. Bom dia Portugal!

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4660W8 | Mitte**  
**Ana Cristina Lavrador**

Der Kurs findet am Fr 20.10. (18:00 - 21:15 Uhr), Sa 21.10. (10:15 - 16:15) und So 22.10. (10:15 - 14:15) statt.

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 73,00 € / ermäßigt: 563,00 €**

### Portugiesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Sie wissen noch nicht genau, ob der Kurs etwas für Sie ist? Dann besuchen Sie doch unser kostenloses Schnupperangebot am 18.08.

**Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

**4663K8 | Mitte**  
**Ana Cristina Lavrador**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
 18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
 VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Portugiesisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Der Druck der Lehrmaterialien ist in der Kursgebühr enthalten.**

**4664K8 | Mitte**  
**Simone Pimentel Lechthoff**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
 14:45 - 16:15 Uhr | 15 Termine  
 VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 119,00 € / ermäßigt: 61,00 €**

### Portugiesisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Der Druck der Lehrmaterialien ist in der Kursgebühr enthalten.**

**4665K8 | Mitte**  
**Simone Pimentel Lechthoff**

Fr, 08.09.23 bis Fr, 19.01.24  
 16:30 - 18:00 Uhr | 15 Termine  
 VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 119,00 € / ermäßigt: 61,00 €**

### Portugiesisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 3. Semester.

**Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

**4666K8 | Mitte**  
**Ana Cristina Lavrador**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
 19:00 - 20:30 Uhr | 15 Termine  
 Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**



## RUSSISCH

### Russisch am Wochenende

*Kurz und knapp ohne Vorkenntnisse einfache Redemittel für Alltagssituationen erwerben*

In diesem Wochenendkurs entwickeln Teilnehmende gezielt und kompakt ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der russischen Sprache. Anhand einfacher und kurzer Dialoge erhalten die Teilnehmenden erste Strategien zur Kommunikation in Standardsituationen des Alltags. Auch grundlegende grammatikalische Strukturen werden von der muttersprachlichen Kursleitung eingeführt und landeskundliche Aspekte integriert.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, für die eine geringfügige zusätzliche Gebühr im Kurs erhoben wird.**

**4670W8 | Mitte**  
**Galina Bicker**

Der Kurs findet statt am Freitag 19.01.24 (18:15 - 19:45), Samstag 20.01. (10:15 - 13:30) und am Sonntag 21.01. (10:15 - 13:30), VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Russisch A1

### Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Sie wissen noch nicht genau, ob der Kurs etwas für Sie ist? Dann besuchen Sie doch unser kostenloses Schnupperangebot am 18.08.

**Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs (ISBN 978-3-19-204477-9)**

**4671K8 | Mitte**  
**Svetlana Novikova**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
 20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
 VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### vhs.cloud: Russisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs (ISBN 978-3-19-204477-9)**

**4672K8 | online**  
**Mariia Usichenko**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
 18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine, VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Russisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 3. Semester.

**Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs (ISBN 978-3-19-204477-9), ab ca. Kap. 5**

**4677K8 | Mitte**  
**Svetlana Novikova**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
 18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
 Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Russisch B1

### Russisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der russischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

123



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

 Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage im Kurs erhoben werden.

**4679K8** | Mitte  
**Svetlana Novikova**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **126,00 €** / ermäßigt: **63,00 €**




## SCHWEDISCH

### Schwedisch A1

#### Schwedisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

 **Lehrbuch: Välkomna! neu (ISBN LB 978-3-12-527951-3 und AB 978-3-12-527952-0), ab ca. Kap. 7**


**4682K8** | Mitte  
**Dag-Sölve Skorge**

Do, 05.10.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 13 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **100,00 €** / ermäßigt: **50,00 €**

### Schwedisch A2

#### Schwedisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.-4. Semester.

 **Lehrbuch: Välkomna! neu (ISBN LB 978-3-12-527951-3 und AB 978-3-12-527952-0), ab ca. Kap. 12**

**4683K8** | Mitte  
**Franziska Johansson**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **120,00 €** / ermäßigt: **60,00 €**

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)



## SPANISCH

### Intensivkurse

#### Spanisch A1, 1. Semester

##### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 ISBN 978-3-06-120933-9**

**4700B8** | Mitte  
**Ines Barahona-Wanke**

Mo bis Fr, ab 20.11.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **140,00 €** / ermäßigt: **70,00 €**

#### Spanisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Spanien oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau richtig für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Reisen, Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen, etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4701W8** | Mitte  
**Ines Barahona-Wanke**

Der Kurs findet am Fr, 10.11. (18:00 - 21:15 Uhr), Sa, 11.11. und So, 12.11., (jeweils von 10:15-14:15 Uhr) statt.  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **65,00 €** / ermäßigt: **34,00 €**

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4702W8** | Mitte  
**Maria Jose Lantada Ortega**

Der Kurs findet am Fr, 19.01. (18:15 - 21:15 Uhr), Sa, 20.01. (10:15 - 16:00 Uhr) und So, 21.01. (10:15 - 14:15 Uhr) statt.  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **74,00 €** / ermäßigt: **38,00 €**

#### HERBST-VHS: Spanisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4704K8** | Mitte  
**Sandra Medina-Ordaz**

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **71,00 €** / ermäßigt: **38,00 €**

### Spanisch A1

#### Spanisch A1, 1. Semester: Curso rápido

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen, die schnell und intensiv lernen möchten.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 ISBN 978-3-06-120933-9**

**4710K8** | Mitte  
**Maria Jose Lantada Ortega**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **116,00 €** / ermäßigt: **58,00 €**

#### Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 ISBN 978-3-06-120933-9 ab Kap.1**

**4712K8** | Mitte  
**Karla García**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **116,00 €** / ermäßigt: **58,00 €**

#### Spanisch A1, 1. Semester am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 ISBN 978-3-06-120933-9 ab Kap.1**

**4713K8** | Mitte  
**Rosa Mercader Puche**

Di, 17.10.23 bis Di, 16.01.24  
09:00 - 10:30 Uhr | 12 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1  
Entgelt: **93,00 €** / ermäßigt: **47,00 €**

#### Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 ISBN 978-3-06-120933-9 ab Kap.1**

**4714K8** | Mitte  
**Patricia Marin Medina de Brinkroff**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24



18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
Gymnasium am Waldhof, Raum 05  
Waldhof 8 (Zugang über Schulhof)  
**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Perspectivas contigo**  
ISBN 978-3-06-120933-9 ab Kap. 1

**4715K6 | Jölllenbeck**  
Ines Barahona-Wanke

Fr, 08.09.2023 - Fr, 26.01.2024  
16:30 - 18:00 Uhr | 15 Termine  
Realschule Jölllenbeck, Raum 1.2  
Dörpfeldstr. 8

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**vhs.cloud: Spanisch A1,  
1. Semester: Español rápido  
e intensivo**

Sie haben bisher keine Vorkenntnisse, möchten aber möglichst schnell und intensiv Spanisch lernen? Sie sind bereit, Zeit für Hausaufgaben und die Nachbereitung des Unterrichts zu investieren und Sie schrecken nicht davor zurück, dass der Unterricht weitestgehend auf Spanisch sein wird? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Bienvenido! Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.**

**4716K8 | Online**  
Elena García Fuente

Di, 26.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:30 - 20:00 Uhr | 13 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 101,00 € / ermäßigt: 52,00 €**

**Spanisch A1, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 4.

**4720K8 | Mitte**  
Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 04.09.23 bis Mo, 08.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 4

**4721K4 | Senne**  
Jonatan Jiménez Netten

Di, 05.09.23 bis Di, 09.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
1. Etage, Senner Markt 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 2. Semester  
am Vormittag**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ca. ab Kap. 4

**4723K8 | Mitte**  
Ines Barahona-Wanke

Do, 07.09.23 bis Do, 25.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Lektion 7

**4724K8 | Mitte**  
Patricia Marín Medina de Brinkroff

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**vhs.cloud: Spanisch A1,  
2. Semester**

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9 ab ca. Lektion 3

**4725K8 | Online**  
Carlos Alberto Muñoz Serrano

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 2. Semester,  
Spanisch für die Reise**

Hola! Vamos de vacaciones! Der Kurs setzt den Kurs aus dem letzten Semester fort. Mit abwechslungsreichen Übungen und in vielen kommunikativen Situationen trainieren Sie den Wortschatz und die wichtigsten Redewendungen, die Sie für die Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen.

**Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones! Neu,**  
Spanisch für die Reise für Einsteiger  
(Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-317243-3)

**4728K5 | Dornberg**  
Ines Barahona-Wanke

Fr, 08.09.23 bis Fr, 26.01.24  
18:30 - 20:00 Uhr | 15 Termine  
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Kleiner Raum  
Wertherstr. 436

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 3. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Lektion 6

**4730K1 | Brackwede**  
Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spa-**  
nisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD,  
ISBN 9783464204887, ab ca. Kap. 10.

**4731K8 | Mitte**  
Montserrat Menzinger Balbona

Di, 05.09.23 bis Di, 09.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 3. Semester  
am Vormittag**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo, A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 9

**4732K2 | Heepen**  
Sandra Medina-Ordaz

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,  
Heeper Str. 442

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 7

**4733K8 | Mitte**  
Sandra Medina-Ordaz

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1,**  
Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD,  
ISBN 9783464204887, ab ca. Kap. 12

**4734K8 | Mitte**  
Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
09:45 - 11:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Spanisch A1, 3. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,**  
ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 11

**4735K8 | Mitte**  
Patricia Marín Medina de Brinkroff

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

**Tel.: 0521. 51-2222**

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## vhs.cloud: Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscodes für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 7**

**4736K8 | Online**  
**Sandra Medina-Ordaz**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch A1, 3. Semester am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978-3-46-420488-7, ab ca. Kap. 12**

**4738K8 | Mitte**  
**Montserrat Menzinger Balbona**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
11:30 - 13:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 3. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978-3-46-420488-7, ab ca. Kap. 4**

**4742K8 | Mitte**  
**Montserrat Menzinger Balbona**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch A1, 4. Semester am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich vor allem an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. CD, ISBN 978-3-464-20054-4, ab ca. Kap. 12**

**4745K8 | Mitte**  
**Magdalena Naranjo-Griese**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
10:45 - 12:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch A2

### Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 4. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 9783464204887, ab ca. Kap. 13**

**4751K8 | Mitte**  
**Sandra Medina-Ordaz**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Spanisch A2, ohne Eile

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt beim Sprechen. Zur Festigung bzw. Vertiefung der Inhalte werden zahlreiche Übungen angeboten.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4752K8 | Mitte**  
**Montserrat Menzinger Balbona**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A2 Spanisch für Erwachsene, Kurs und Übungsbuch incl. Audios und Videos, ISBN: 978-3-06-1209353, ab Kap. 1**

**4753K8 | Mitte**  
**Sandra Medina-Ordaz**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
09:15 - 10:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## vhs.cloud - Tapas de gramática

**Grammatik-Auffrischkurs ab ca. Ende Niveaustufe A1, Teil 1**

Sie wollen in entspannter Atmosphäre Ihre Grammatikkenntnisse wieder auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Online-Kurs genau richtig! Anhand vieler kommunikativer Übungen wiederholen wir die Grundgrammatik und erweitern dabei ganz nebenbei unseren Wortschatz. Themen dieses Kurses sind:

- das Verb (Konjugation, Reflexivformen, die Zeitformen Presente, Perfecto, Futuro próximo)
- Deklinationen (Nomen und Adjektive)
- Präpositionen
- Verschiedenes (Adverbien, Possessivpronomen etc.)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab ca. Niveau A1, 4. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink zu Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4755K8 | Online**  
**Carlos Alberto Muñoz Serrano**

Mi, 27.09.23 bis Mi, 15.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## vhs.cloud - Tapas de gramática

**Grammatik-Auffrischkurs ab ca. Ende Niveaustufe A1, Teil 2**

Sie wollen in entspannter Atmosphäre Ihre Grammatikkenntnisse wieder auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Online-Kurs genau richtig! Anhand vieler kommunikativer Übungen wiederholen wir die Grundgrammatik und erweitern dabei ganz nebenbei unseren Wortschatz. Themen dieses Kurses sind:

- das Verb (Zeitformen Indefinido, Imperfecto und Futuro, Imperativ, Gerundium)
- Komparativ und Superlativ
- unregelmäßige Verben
- Verschiedenes (Nebensatz, Sonderformen, Demonstrativpronomen etc.)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A1.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Direktlink zu Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4756K8 | Online**  
**Carlos Alberto Muñoz Serrano**

Mi, 29.11.23 bis Mi, 10.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 5 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Spanisch A2 am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978-3-464-204889-4, ab ca. Kap. 9**

**4782K8 | Mitte**  
**Mónica Roxana López-de Pogatzki**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
11:45 - 13:15 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

Den Fachbereich  
Fremdsprachen  
finden Sie auch  
hier:







## Spanisch A2 ohne Eile

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978346420489-4, ab ca. Kap. 5**

**4783K1 | Brackwede**

**Mónica Roxana López-de Pogatzki**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 15 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 /  
Etag 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch A2, 4. Semester

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.-3. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Lektion 11**

**4785K8 | Mitte**

**Montserrat Menzinger Balbona**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
19:00 - 20:30 Uhr | 15 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft  
und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch B1

### HERBST-VHS: Spanisch B1-Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien ihre Kenntnisse der spanischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos, repasar la gramática, y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. ¡Bienvenidos al curso de español!

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4803K8 | Mitte**

**Maria Jose Lantada Ortega**

Montag, 09.10.23 bis Freitag, 13.10.23,  
jeweils von 18:15 Uhr bis 21:30 Uhr  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 88,00 € / ermäßigt: 44,00 €**

### Spanisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.-4. Semester.

**Lehrbuch: Perspectivas contigo - Spanisch für Erwachsene - B1: Kurs- und Übungsbuch ISBN-978-3061209544**

**4804K8 | Mitte**

**Sandra Medina-Ordaz**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:00 - 19:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der spanischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4805K8 | Mitte**

**Mónica Roxana López-de Pogatzki**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

## Spanisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der spanischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

**Es wird mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

**4807K3 | Sennestadt**

**Ines Barahona-Wanke**

Mi, 13.09.23 bis Mi, 24.01.24  
18:30 - 20:00 Uhr | 15 Termine  
Sennestadtthaus, Raum 102  
Lindemannplatz 3

**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

**vhs** Volkshochschule Bielefeld

**BI**

**JOB**

**GESUCHT**

[vhs-bielefeld.de/service/jobs](https://vhs-bielefeld.de/service/jobs)

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Spanisch am Vormittag B1, 4. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

**Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! B1, Spanisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch incl. drei CDs sowie einer DVD, ISBN 978-3-464-20491-7, ab ca. Kap. 11***

**4816K8 | Mitte  
Magdalena Naranjo-Griese**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
09:30 - 11:00 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

## Spanisch B2 - C1

### Spanisch B2: Grammatikwiederholung intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die intensiv die Grammatik bis einschließlich Niveau B2-Niveaufwiederholen wollen und die sich vielleicht auf die Prüfung DELE B1 oder DELE B2 vorbereiten möchten (Bitte beachten Sie, dass die Prüfung nicht über die Volkshochschule durchgeführt wird).

Este curso es para participantes, que han alcanzado el nivel B2 y quieren mejorar su gramática, se tratarán los típicos temas que aún no dominas como por ejemplo: ser/estar - uso de pasados - preposiciones por/para - el subjuntivo - objeto directo /indirecto.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4819K8 | Mitte  
Maria Jose Lantada Ortega**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

Entgelt: 129,00 € / ermäßigt: 66,00 €

### Spanisch B2, Curso de Conversación

Este curso es apropiado para personas con buenos conocimientos previos (adquiridos por ejemplo entre los niveles A1 y B1) las cuales quieran expandir y profundizar su conocimiento del idioma español. En un grupo de personas con el mismo interés común, le espera a usted un programa variado de lengua, cultura y civilización. Textos como artículos de periódico, extractos de revistas, canciones, etc. sirven de base para excitantes discusiones. Se invita cordialmente a los participantes a traer propuestas de temas.

**Lehrbuch: *Klett: Con Gusto nuevo B2, ISBN: 978-3-12-514688-4, ab ca. Kap. 3***

**4821K8 | Mitte  
María Jose Lantada Ortega**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

## Curso de Conversación B1- C1: Español a través de los cuentos

El mundo hispano ofrece una gran variedad de autores y emocionantes cuentos por descubrir. En este curso leeremos obras interesantes y a la vez discutiremos sobre ellas. Los cuentos y el nivel de conversación serán adaptados al nivel de los estudiantes. Juntos y juntas mejoraremos las habilidades de lectura y conversación. El curso está dirigido a personas con nivel B1-C1 en español.

**Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.**

**4822K8 | Mitte  
Karla García**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



© taboost - Fotolia.com

## TÜRKISCH

### Merhaba! Türkisch für die Reise

**Hybrid-Kurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenz-Kurs oder auch als Online-Angebot besuchen.**

Mit Türkischkenntnissen im Gepäck macht das Reisen doch gleich noch viel mehr Spaß! In diesem Wochenendkurs lernen Sie erste sprachliche Grundlagen und den Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie z.B. Essen & Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur runden diesen Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

# Probier Dich aus!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!





Wenn Sie den Kurs online besuchen möchten, benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, Kosten per Umlage.**

**4860K8 | Mitte**  
**Ramazan Özgentürk**

Der Kurs findet am So 25.09. und Sa 01.10. jeweils von 10:00 bis 13:15 statt.  
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 42,00 € / ermäßigt: 21,00 €**

## Türkisch A1

### Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Am Ende der Niveaustufe A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, So können Sie z.B. jemanden begrüßen oder sich und andere vorstellen. Sie können nach dem Weg fragen, einkaufen gehen oder sich verabreden.

**Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

**4862K8 | Mitte**  
**Ramazan Özgentürk**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Türkisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

**Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu ISBN-13: 978-3-12-528661-0, Übungsbuch mit Audio-CD ISBN-3-12-528662-7**

**4863K8 | Mitte**  
**Nermin Kabakci**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Türkisch A1, 3. Semester

**Hybrid-Kurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenz-Kurs oder auch als Online-Angebot besuchen.**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Wenn Sie den Kurs online besuchen möchten, benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN-13: 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 5**

**4864K8 | Mitte**  
**Ramazan Özgentürk**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### Türkisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1. - 3. Semester.

**Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu ISBN-13: 978-3-12-528661-0 und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN-3-12-528662-7, ab ca. Kap. 9**

**4865K8 | Mitte**  
**Nermin Kabakci**

Do, 07.09.23 bis Do, 18.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Türkisch A2

### Türkisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.- 4. Semester.

**Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN-13: 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 8**

**4866K8 | Mitte**  
**Ramazan Özgentürk**

Mo, 11.09.23 bis Mo, 15.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

### vhs.cloud - Türkisch A2, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Für den Kurs benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Zugangscode für die vhs-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu ISBN-13: 978-3-12-528661-0 und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN-3-12-528662-7, ab ca. Kap. 15**

**4870K8 | Online**  
**Nermin Kabakci**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 17.01.24  
19:45 - 21:15 Uhr | 15 Termine  
VHS-Cloud

**Entgelt: 116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**

## Türkisch B1

### Türkisch B1: Einfache Konversation

**Hybrid-Kurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenz-Kurs oder auch als Online-Angebot besuchen**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse der türkischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen,

Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Wenn Sie den Kurs online besuchen möchten, benötigen Sie einen Computer bzw. Laptop mit Mikrofon und einer Webcam. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**4881K8 | Mitte**  
**Ramazan Özgentürk**

Di, 12.09.23 bis Di, 16.01.24  
20:00 - 21:30 Uhr | 15 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 126,00 € / ermäßigt: 63,00 €**

## UKRAINISCH



### Intensivkurse am Wochenende

#### Ukrainisch Starterpaket - Wochenendkurs

**Einfache Redewendungen für Alltagssituationen erwerben**

In diesem Wochenendkurs entwickeln Anfängerinnen und Anfänger (ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen) gezielt und kompakt ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der ukrainischen Sprache. Anhand einfacher und kurzer Dialoge erhalten die Teilnehmenden erste Strategien zur Kommunikation in Standardsituationen des Alltags. Auch grundlegende grammatikalische Strukturen werden von der muttersprachlichen Kursleitung eingeführt und landeskundliche Aspekte integriert. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 18.08.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4896W8 | Mitte**  
**Mariia Usichenko**

Wochenendseminar  
Fr, 15.09.2023, 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 16.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
So, 17.09.2023, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 35,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf


6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Intensivkurse in den Herbstferien

### HERBST-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4897K8** | Mitte  
N.N.

Mo bis Fr, ab 09.10.2023  
18:15 - 20:45 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 66,00 € / ermäßigt: 33,00 €


## Bildungsurlaub

### Ukrainisch A1, 1. Semester

#### Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4898B8** | Mitte  
N.N.

Mo bis Fr, ab 11.12.2023  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



**vhs**  
Volkshochschule  
Bielefeld

**EISBERG RETTERIN**

Finde deinen Kurs  
[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

**Lerne klimafreundlich zu handeln.**



## Erfolg heißt: Neugierig bleiben im Beruf! Weiterkommen mit der VHS

IT-Kurse, kaufmännische Lehrgänge, Soft-Skills... Wer sich beruflich weiterbilden möchte, ist bei der VHS Bielefeld genau richtig! Berufliche Weiterbildung ist nicht nur für die eigene Zukunft, sondern auch für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit von Bedeutung. Dabei heißt es neugierig zu bleiben – über den Teller- rand der eigenen beruflichen Erfahrungen zu schauen, vorhandene Kompetenzen mit neuem Wissen zu ergänzen und in unbekannte Themen reinzuschnuppern.

Die VHS bietet dafür ein besonders breites Angebot - von Kursen zur Bewältigung des Arbeitsalltags bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Ein Schwerpunkt ist dabei IT. Ebenfalls stark vertreten sind Fachkurse in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie Angebote zu Schlüssel- und Management- kompetenzen.

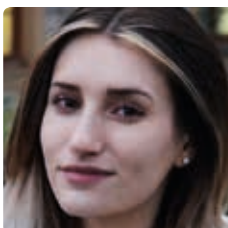
Ein weiterer Fokus liegt auf rhetorischen und methodischen Kompe- tenzen für den Arbeitsalltag. Die abschlussbezogenen Qualifizierun- gen bieten insbesondere sozialen Berufe neue Perspektiven.

## Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| <b>Kaufmännisches,<br/>Büro &amp; Management</b> .....            | <b>134</b> |
| <b>IT &amp; Digitales</b> .....                                   | <b>142</b> |
| <b>Rhetorisches,<br/>Soft Skills &amp; Stressmanagement</b> ..... | <b>153</b> |
| <b>Berufsorientierung &amp;<br/>Bewerbungstraining</b> .....      | <b>156</b> |
| <b>Qualifizierungen für<br/>soziale Handlungsfelder</b> .....     | <b>158</b> |



**Christine Dresler**  
Tel.: 51-6725  
[christine.dresler@bielefeld.de](mailto:christine.dresler@bielefeld.de)  
Fachbereichsleitung



**Lena Strutzberg**  
Tel.: 51-3585  
[lana.strutzberg@bielefeld.de](mailto:lana.strutzberg@bielefeld.de)  
Sachbearbeitung

Den Fachbereich  
Arbeitswelt und Beruf  
finden Sie auch hier:







## Wie kann man etwas zeigen, das man tagsüber nicht sehen kann?

Seine Fotos sind geprägt von Langzeitbelichtungen, Lighttrails, Zoomeffekten und Fotos mit Stahlwolle. Die Nachfotografie findet Šejn (Shayne) Sulejman besonders spannend, da alles eine ganz andere Wirkung hat als tagsüber. Er kann das darstellen, was tagsüber unsichtbar bleibt, wie Lichtstreifen vom Straßenverkehr.

Šejn Sulejman fotografiert schon sehr lange. Als er damit anfang, gab es noch keine Handys. Inzwischen fotografiert der Bielefelder für Onlineshops, Hochzeiten und andere Veranstaltungen. Für seinen Instagram Account fotografiert er hauptsächlich nach Sonnenuntergang.



0

Information

Wenn Sie unsicher bei der Kursauswahl sind, lassen Sie sich bitte beraten. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da wir ggf. Lehrmittel bestellen und eine Woche vor Kursbeginn wissen müssen, ob die Mindestteilnahmezahl zur Kursdurchführung erreicht ist.

1

Gesellschaft und Politik



© Thomas Hendele

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Kaufmännisches, Büro & Management

### Kaufmännische Grundlagen für Nichtkaufleute

In immer mehr Berufsfeldern - auch in technischen oder sozialen Berufen - werden bei der Übernahme betrieblicher Verantwortung kaufmännische Grundkenntnisse erwartet. Als Basis für den unternehmerischen Erfolg sind neben Fachkenntnissen betriebswirtschaftliches Denken und Handeln gefragt. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die grundlegenden Kapitel der Betriebswirtschaftslehre und das kaufmännische Rechnen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Marktwirtschaft
- Kaufmännische Abläufe und rechtliche Rahmenbedingungen
- Gesellschaftsformen und Steuern
- Kosten & Leistungsrechnung (Kalkulation/Controlling)

Der Kurs wendet sich an Beschäftigte aus dem nicht-kaufmännischen Bereich.

#### Taschenrechner und Schreibmaterialien

**5107K8 | Mitte**

**Daniel Stefan Schumann**

Sa, 13.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr

Sa, 20.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

### Gewinnermittlung für Gewerbetreibende und Kleinbetriebe

Wenn Sie freiberuflich tätig sind, einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, dann ist dieser Kurs für Sie der richtige. Denn er vermittelt Ihnen die Gewinnermittlungskennntnisse, die Sie benötigen, um Ihre Einnahme-Überschuss-Rechnung erstellen zu können. Als Gewerbetreibender, der die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreitet und dessen Gewinn 60.000 €

nicht übersteigt, müssen Sie keine komplette Buchführung erstellen. Sie können Ihren steuerlichen Gewinn durch eine wesentlich einfachere Gewinnermittlung nach § 4 Abs. 3 EStG ermitteln und an das Finanzamt übermitteln. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt in einer Kleingruppe an die steuerlichen Besonderheiten und die Erstellung einer Einnahme-Überschuss-Rechnung heran. Zusätzlich erhalten Sie anhand praxisorientierter Beispiele einen systematischen Überblick über das Rechtsgebiet.

Kursinhalte:

- Wer ist zur Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) berechtigt?
- Was sind Betriebseinnahmen/ Betriebsausgaben?
- Grundsätze und Besonderheiten der EÜR
- Vergleich mit Bestandsvergleich (Bilanz und G+V)
- Praktisches Buchen mit vielen Übungen

Zielgruppe: Freiberufler, Gewerbetreibende und andere selbstständig Tätige sowie deren Mitarbeitende, Vereine, Existenzgründerinnen und Unternehmer, Einsteiger, die ihre Gewinnermittlung selbst erstellen oder vorbereiten möchten, d.h. Gewerbetreibende mit nicht mehr als 600.000 € Umsatz und 60.000 € Gewinn p.a.

**5117K8 | Mitte**

**Andreas Vogt**

Di, 07.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr

Di, 14.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr

Di, 21.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr

Di, 28.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 99,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

### Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) - Die Alternative zur doppelten Buchführung

Aufgrund der Erhöhung der Grenzen zur Buchführungspflicht müssen zahlreiche selbstständig tätige Gewerbetreibende und Freiberufler keine komplette Buchführung erstellen, sondern können ihren steuerlichen Gewinn durch eine wesentlich einfachere Gewinnermittlung nach § 4 Abs. 3 EStG ermitteln. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung der sog. Einnahme-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden des Kleingruppenkurses an die Einnahme-Überschuss-Rechnung herangeführt und erhalten zugleich anhand zahlreicher praxisorientierter Beispiele einen systematischen Überblick über das Rechtsgebiet.

Kursinhalte:

- Wer ist zur Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) berechtigt?
- Was sind Betriebseinnahmen/ Betriebsausgaben?
- Grundsätze und Besonderheiten der EÜR
- Vergleich mit Bestandsvergleich (Bilanz und G+V)
- Praktisches Buchen mit vielen Übungen

Der Kurs wendet sich an Freiberufler, Gewerbetreibende und andere selbstständig Tätige sowie deren Mitarbeitende, Vereine, Existenzgründerinnen und Unternehmer,

Einsteigerinnen, die ihre Gewinnermittlung selbst erstellen oder vorbereiten möchten, d.h. Gewerbetreibende mit nicht mehr als 600.000 € Umsatz und 60.000 € Gewinn p.a.

**5118K8 | Mitte**

**Andreas Vogt**

Mo, 08.01.24 bis Mo, 29.01.24

18:15 - 20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €**

### Coaching Büroarbeit

#### Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Werkzeuge, um die wichtigsten und häufigsten Arbeitsbereiche im Büro effizient zu erledigen. Bei zunehmendem Arbeitspensum wird es immer wichtiger, einen Überblick über alle Aufgaben zu behalten und Methoden zu kennen, um die Anforderungen zeit- und stresssparend und trotzdem gewissenhaft zu erfüllen. Sie lernen, Ihre Arbeitsaufgaben zu strukturieren, geschäftlichen E-Mail- und Schriftverkehr effektiv zu bearbeiten sowie Berichte, Vermerke oder Protokolle professionell zu verfassen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Arbeitsalltag strukturieren
- E-Mail und Schriftverkehr effektiv bearbeiten
- Formulierungsregeln und Formalien
- Erfassen und Auswerten berufsbezogener Dokumentation
- Individuelle Fragen und Einzelbeispiele

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.08.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sie können den Kurs auch ohne Freistellung nach AWbG für sich oder Ihre Mitarbeitenden buchen.

**5119B8 | Mitte**

**Christian Hartrampf**

Mo bis Do, ab 04.09.23

09:00 - 16:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 199,00 € / ermäßigt: 102,00 €**

### Agile und klassische Methoden im Projektmanagement

#### Bildungsurlaub

Um flexibler und leistungsfähiger auf neue Herausforderungen reagieren zu können, werden in Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. In diesem Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen für eine erfolgreiche Projektarbeit und das Management von Projekten vermittelt. In praktischen Übungen lernen Sie, die Inhalte direkt umzusetzen und auf Ihr eigenes Projekt zu beziehen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Basiswissen
- Klassische Projektmanagementmethoden
- Agile Methoden Projektmanagement
- Gegenüberstellung beider Anwendungen
- Übungseinheiten und Test zu den jeweiligen Projektmanagement-Anwendungen

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache





Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 01.09.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sie können den Kurs auch ohne Freistellung nach AWbG für sich oder Ihre Mitarbeitenden buchen.

**5120B8 | Mitte**

**Christian Hartramp**

Mi bis Fr, ab 04.10.23

09:00 - 16:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 199,00 € / ermäßigt: 102,00 €**

## Lebendiges Projektmanagement

### Bildungsurlaub

Was früher ein Arbeitskreis war - wird heute zum Projekt. Projekte sind nicht mehr wegzudenken, selbst namhafte Baumärkte haben diesen Begriff für sich entdeckt. Doch was steckt dahinter? Wann wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt? Wer muss nicht nur informiert, sondern auch richtig informiert werden? Welchen Werkzeugkasten brauche ich als Projektleitung und welche individuellen Werkzeuge benötigt jeder Projektteilnehmende? Im Verlauf des Bildungsurlaubes werden Sie durch eine Reihe von Fragen und Antworten geführt, um eine eigene Sichtweise auf modernes Projektmanagement zu erhalten und um für Ihren ganz eigenen Methodik-Werkzeugkasten die passenden Tools mitzunehmen. Sie lernen die wesentlichen Elemente des modernen Projektmanagements kennen, erhalten einen Einblick in unterschiedliche Methoden, die Rolle der Projektleitung und die Risiken des Projektmanagements.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.10.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5121B8 | Mitte**

**Markus Göner**

Mo, 13.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr

Di, 14.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr

Mi, 15.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr

Do, 16.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr

Fr, 17.11.23, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 219,00 € / ermäßigt: 110,00 €**

## Vereine und NGOs gründen und managen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen Verein oder eine NGO in Deutschland planen und gründen können. Der Kurs führt Sie von der ersten Planung, über die rechtlichen Aspekte bis zur Projektabwicklung.

Kursinhalt:

- Gesetzte und grundlegende rechtliche Aspekte zur Gründung einer Organisation
- Aufbau der Satzungen (Strukturierung der Satzung von der Präambel bis zum Ende)
- Wahl/Installation eines Vorstands (Büromitglieder)
- Projektorientierung
- Suche nach Finanzierung

- Projektsteuerung
- Abrechnungen nach der Realisation der Projekte
- Präsentation der (nicht) erfolgreichen Projekte an alle Mitglieder, Kritik, Auswertung und Bearbeitung für künftige Projekte

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5122B8 | Mitte**

**Abablo Pawilou**

Mo, 22.01.24, bis Fr, 26.01.24,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 219,00 € / ermäßigt: 110,00 €**

## Deutsche Grammatik und Rechtschreibung

In diesem Kurs können Interessierte ihre Kenntnisse in Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung verbessern, mit dem Ziel sicherer im Umgang mit der deutschen (Schrift-)Sprache zu werden. Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse der deutschen Sprache mitbringen.

**5123K1F | Brackwede**

**Heinrich Maybaum**

Do, 24.08.23 bis Do, 28.09.23

18:00 - 20:15 Uhr | 6 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1, Cheruskerstr. 1

**Entgelt: 61,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

## SAP Grundlagen: Navigation

Zielgruppe:

Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Seminarvoraussetzungen:

Erforderliches Wissen: Keines

Seminarziele:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System:

Seminardauer:

14 Unterrichtseinheiten

Seminarinhalt:

- Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, Menüs, Felder und Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen im SAP

Abschluss:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Bitte prüfen Sie für eine erfolgreiche Teilnahme vor der Buchung, ob Ihre Internetverbin-

dung und Ihr PC die Systemanforderungen von alfaview® erfüllen.

**5130K8E | Online**

**alfatraining Bildungszentrum GmbH**

Fr, 01.09.23, 13:00 - 18:00 Uhr

Sa, 02.09.23, 09:00 - 16:15 Uhr

Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

**5130K8F | Online**

**alfatraining Bildungszentrum GmbH**

Fr, 13.10.23, 13:00 - 18:00 Uhr

Sa, 14.10.23, 09:00 - 16:15 Uhr

Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

**5130K8G | Online**

**alfatraining Bildungszentrum GmbH**

Fr, 10.11.23, 13:00 - 18:00 Uhr

Sa, 11.11.23, 09:00 - 16:15 Uhr

Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

**5130K8H | Online**

**alfatraining Bildungszentrum GmbH**

Fr, 08.12.23, 13:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09.12.23, 09:00 - 16:15 Uhr

Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

## Finanzbuchhaltung in SAP

**Zielgruppe:**

für Anwenderinnen und Anwender im Bereich Finanzbuchhaltung

**Seminarvoraussetzungen:**

Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

**Abschluss:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Bitte prüfen Sie für eine erfolgreiche Teilnahme vor der Buchung, ob Ihre Internetverbindung und Ihr PC die Systemanforderungen von alfaview® erfüllen.

**5133K8A | Online**

**alfatraining Bildungszentrum GmbH**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

Fr, 17.11.23, 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 18.11.23, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

## Einkauf in SAP

### Zielgruppe:

Anwenderinnen und Anwender im Einkauf und in der Materialdisposition.

### Seminarvoraussetzungen:

Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

### Seminarziele:

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwenderinnen und Anwender in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

### Seminardauer:

14 Unterrichtseinheiten

### Seminarinhalt:

- Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktion im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

### Abschluss:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Bitte prüfen Sie für eine erfolgreiche Teilnahme vor der Buchung, ob Ihre Internetverbindung und Ihr PC die Systemanforderungen von alfaview® erfüllen.

### 5135K8A | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Fr, 20.10.23, 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 21.10.23, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

## Personaladministration in SAP

### Zielgruppe:

für Anwenderinnen und Anwender in der Personaladministration

### Seminarvoraussetzungen:

Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

### Seminarziele:

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und im Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

### Seminardauer:

14 Unterrichtseinheiten

### Seminarinhalt:

- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

### Abschluss:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Bitte prüfen Sie für eine erfolgreiche Teilnahme vor der Buchung, ob Ihre Internetverbindung und Ihr PC die Systemanforderungen von alfaview® erfüllen.

### 5136K8A | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Fr, 24.11.23, 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 25.11.23, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online-Kurs, alfaview®

**Entgelt: 315,00 € / keine Ermäßigung**

## Erweiterte Lernwelten

# Xpert Business

Xpert Business Online-Kurse  
- Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen:

[www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)

An der VHS Bielefeld können Sie alle derzeit angebotenen Xpert Business-Kurse als Online-Kurse buchen. Die Online-Kurse finden Sie mit Erscheinen des Programmheftes auf unserer Webseite.

### Xpert Business-Online-Kurse

- ☐ mit Durchführungsgarantie
  - ☐ als Live-Online-Kurs im virtuellen Online-Kursraum mit Chatfunktion
  - ☐ mit dem dazugehörigen Kursmaterialien
- Informationen über das Kurs-system, Inhalte und Abschlüsse erhalten Sie hier:  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

## Technik-Test Xpert Intensivkurse

Vom 18.09.23 bis zum 24.09.23 können Sie vor Webinarbeginn zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz die Technik für die Xpert Business Webinare vorab testen. Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten. Das gesamte Kursangebot unserer abschlussbezogenen Xpert Business-Webinare finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de).

**5156E8 | Online  
Online Dozent/-in**

Mo, 28.08.23 bis Mo, 04.09.23  
08:30 - 20:30 Uhr | 6 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**kostenlos**

### 5156E | Online

Online Dozent/-in

Mo, 18.09.23 bis So, 24.09.23  
08:30 - 20:30 Uhr | 7 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**kostenlos**

## Technik-Test Xpert Online-Kurse

Vom 30.10.23 bis zum 06.11.23 können Sie vor Webinarbeginn zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz die Technik für die Xpert Business Webinare vorab testen. Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten. Das gesamte Kursangebot unserer abschlussbezogenen Xpert Business-Webinare finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de).

### 5171E | Online

Online Dozent/-in

Mo, 30.10.23 bis Mo, 06.11.23  
08:30 - 20:30 Uhr | 5 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**kostenlos**

### 5172E | Online

Online Dozent/-in

Mo, 13.11.23 bis Mo, 20.11.23  
08:30 - 20:30 Uhr | 6 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**kostenlos**

## Live-Webinar Intensivkurs Finanzbuchführung 1 - Xpert Business (XB)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

### Kursinhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer
- Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



| Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft |                         |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    |                                     |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|  | Geprüfte Fachkraft (XB) |                         |                         |                 | Buchhalter*in (XB)  |                                 |                               | Manager*in (XB) Betriebswirtschaft |                                     |
|  | Finanzbuchführung       | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter*in | Personal- und Lohnbuchhalter*in | Finanz- und Lohnbuchhalter*in | Rechnungswesen und Controlling     | Rechnungswesen   Lohn   Controlling |
| Finanzbuchführung (1)                          | ✓*                      | ✓*                      |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ✓                                   |
| Finanzbuchführung (2)                          | ✓                       |                         | ✓*                      |                 | ✓                   |                                 | ✓                             | ✓                                  | ✓                                   |
| Finanzbuchführung (3) EDV                      | ✓                       |                         |                         |                 | ✓                   |                                 | ✓                             |                                    | ✓                                   |
| Bilanzierung                                   |                         |                         | ✓                       |                 | ✓ alternativ        |                                 | ✓ alternativ                  | ✓                                  | ✓                                   |
| Finanzwirtschaft                               |                         | ✓*                      |                         |                 | ✓ alternativ        |                                 | ✓ alternativ                  | ✓                                  | ✓                                   |
| Kosten- und Leistungsrechnung                  |                         | ✓                       |                         |                 | ✓                   |                                 | ✓                             | ✓                                  | ✓                                   |
| Controlling                                    |                         | ✓                       |                         |                 |                     |                                 |                               | ✓                                  | ✓                                   |
| Betriebliche Steuerpraxis                      |                         |                         | ✓                       |                 |                     |                                 |                               | ✓                                  | ✓                                   |
| Lohn und Gehalt (1)                            |                         |                         |                         | ✓*              |                     |                                 |                               | ✓                                  | ✓                                   |
| Lohn und Gehalt (2)                            |                         |                         |                         | ✓               |                     | ✓                               | ✓                             |                                    | ✓                                   |
| Lohn und Gehalt (3) EDV                        |                         |                         |                         | ✓               |                     | ✓                               | ✓                             |                                    | ✓                                   |
| Personalwirtschaft                             |                         |                         |                         |                 |                     | ✓                               |                               |                                    | ✓                                   |
| Personale Kompetenzen                          |                         |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ✓                                   |

\* optionales, aber empfohlenes Modul

- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten
- Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen / Lohn / Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5151KW | Online  
Online Dozent/-in**

Di, 05.09.23 bis Fr, 22.09.23  
10:00 - 13:00 Uhr | 14 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Intensivkurs Finanzbuchführung 2 - Xpert Business (XB)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen
- Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen
- Inhalte des Jahresabschlusses
- Bilanzierungsgrundsätze
- sachliche Abgrenzungen
- zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze
- Umkehr der Schuldnerschaft
- umsatzsteuerrechtliches Ausland
- Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet
- erhaltene und geleistete Anzahlungen
- handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertungsmaßstäbe
- Abschreibungen
- Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen

- Anlageverzeichnis
- Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages
- Bewertung der Vorräte und Forderungen
- Ausweis des Kapitals in der Bilanz
- Buchen und Auflösen von Rückstellungen
- Bewertung von Verbindlichkeiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5153K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Mo, 25.09.23 bis Fr, 13.10.23  
10:00 - 13:00 Uhr | 14 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Live-Webinar Intensivkurs Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business (XB)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.


Kursinhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer
- Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten
- Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen / Lohn / Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu). Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5154KW | Online  
Online Dozent/-in**

Di, 05.09.23 bis Fr, 22.09.23  
10:00 - 13:00 Uhr | 14 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Intensivkurs Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business (XB)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen
- Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen
- Inhalte des Jahresabschlusses
- Bilanzierungsgrundsätze
- sachliche Abgrenzungen
- zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze
- Umkehr der Steuerschuldnerschaft
- umsatzsteuerrechtliches Ausland
- Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet
- erhaltene und geleistete Anzahlungen
- handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertungsmaßstäbe
- Abschreibungen
- Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen
- Anlageverzeichnis
- Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages
- Bewertung der Vorräte und Forderungen
- Ausweis des Kapitals in der Bilanz
- Buchen und Auflösen von Rückstellungen
- Bewertung von Verbindlichkeiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5155K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Mo, 25.09.23 bis Fr, 13.10.23  
10:00 - 13:00 Uhr | 14 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.


Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)



 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5156K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende


Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5156KW | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Lohn und Gehalt 3 mit DATEV - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.


Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**515K | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 21.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 16 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 254,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Finanzbuchführung 1 - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschlä-

ge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

 **Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**515K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Finanzbuchführung 2 - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5161K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

### Live-Webinar Finanzbuchführung 3 mit DATEV 3 - Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung

- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5162K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 21.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 16 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 254,00 € / keine Ermäßigung**

### Live-Webinar Einnahmen-Überschussrechnung (XB)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte:

- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
- Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Alle Xpert

Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Lehrbuch Im Kursentgelt enthalten.**

**5163K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 12.12.23  
18:30 - 20:30 Uhr | 11 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 199,00 € / keine Ermäßigung**

### Live-Webinar Finanzwirtschaft (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte:

- Zahlungsverkehr im In- und Ausland
- Finanzierungsregeln und -arten
- Kapitalbedarfsermittlung
- Finanzplanung / Cash Management
- Leasing, Factoring und Forfaitierung
- Kapitalbeschaffung und Kredite
- Anlageformen für freie Liquidität

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen

- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5165K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

**Tel.: 0521. 51-3585**



## Live-Webinar Controlling (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
- Controlling als Steuerungsinstrument
- Kostenrechnung als Instrument des Controllings
- praktische Instrumente des Controllings
- Kennzahlen und Kennzahlensysteme
- Balanced Scorecard
- Controllingbericht und Reporting
- Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.**

**5167K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Betriebliche Steuerpraxis (XB)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)
- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommensteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens)
- Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)
- Lohnsteuer
- Körperschaftsteuer
- Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen und Controlling
- Manager/in Rechnungswesen, Lohn, Controlling

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.**

**5168K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 254,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Personalwirtschaft (XB)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerich-

tet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

Personal- und Lohnbuchhalter/in

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt ist ein Lehr- und Arbeitsbuch enthalten.**

**5169K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Bilanzierung (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Inhalt und Gliederung der Bilanz
- vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen
- Jahresabschluss
- wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse
- Bewertungen von Vermögen und Kapital
- Sonderfragen des Anlagevermögens
- Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen
- GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 2 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt ist ein Lehr- und Arbeitsbuch enthalten.**

**5169K9W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Webinar Kosten- und Leistungsrechnung (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

Wenn Sie eine Xpert Business-Prüfung (180 Minuten) ablegen, erhalten Sie über die bestandene Prüfung ein Zertifikat. Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

**Im Kursentgelt ist ein Lehr- und Arbeitsbuch enthalten.**

**5170K8W | Online  
Online Dozent/-in**

Di und Do, 07.11.23 bis 30.01.24  
18:30 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Lernnetz, Xpert Business

**Entgelt: 289,00 € / keine Ermäßigung**

## IT & Digitales



### Tastschreiben in kürzester Zeit

Eine neue Lehr-/Lernmethode, die den Aufbau und die Funktionsweise des menschlichen Gehirns berücksichtigt und den Lernprozess beschleunigt, ermöglicht Ihnen, nach nur zwei Kursterminen die Computertastatur blind mit 10 Fingern zu bedienen. Mit wenig Zeitaufwand und einer Menge Spaß lernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastaturscheiben. Diese Art des Lernens ist auch bekannt als gehirngerechtes Lernen, beschleunigende Lehr- und Lernmethoden, ganzheitliche Lernmethoden, Superlearning oder Suggestopädie. Keine Voraussetzungen!

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5253K8 | Mitte  
Team Multitasking**

Mo, 25.09.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
Mi, 27.09.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5254K8 | Mitte  
Team Multitasking**

Mo, 20.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
Mi, 22.11.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5255K8 | Mitte  
Team Multitasking**

Mo, 08.01.24, 18:15 - 21:30 Uhr  
Mi, 10.01.24, 18:15 - 21:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

### Tastschreiben in kürzester Zeit - für Kinder (mit Begleitperson) und Erwachsene

Ob privat, Schule, Studium oder Beruf - ohne PC geht nichts mehr. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder gemeinsam das Blindschreiben an der Computertastatur. Dank der

Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken ist das Erlernen der Tastatur mit viel Spaß in nur 6 Stunden möglich. Der Wettbewerb zwischen Eltern und Kind, wird auch zum weiteren Üben anspornen.

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5274K8 | Mitte  
Gabriele Konrad**

Mo, 02.10.23, 10:00 - 13:00 Uhr  
Mi, 04.10.23, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5276K8 | Mitte  
Gabriele Konrad**

Di, 02.01.24, 10:00 - 13:00 Uhr  
Do, 04.01.24, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

### Tastschreiben in kürzester Zeit - für Seniorinnen und Senioren

Auch nach dem Berufsleben lohnt es sich, das Blindschreiben am Computer zu erlernen, denn ohne PC geht heute fast gar nichts mehr. Das macht Spaß und unter Gleichgesinnten ist es auch viel entspannter. Die Teilnehmer/-innen lernen mit Hilfe von modernen Techniken aus der Gehirnforschung in nur 6 Stunden blind zu tippen. Jede/r Teilnehmer/in kann danach seine Schreibgeschwindigkeit durch Training individuell steigern.

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5276K8S | Mitte  
Gabriele Konrad**

Di, 02.01.24, 13:30 - 16:30 Uhr  
Do, 04.01.24, 13:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

**Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5277K8S | Mitte  
Gabriele Konrad**

Mo, 02.10.23, 13:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 04.10.23, 13:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 50,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

### Computer für Seniorinnen und Senioren Einführung

Dieser Einführungskurs führt Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse in die Computertastatur ein. Im Kurs mit langsamen Lerntempo gibt es ausreichend Zeit und Raum für mitgebrachte Fragen. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundsätzliches in der Arbeit mit dem Computer, das Erstellen und Bearbeiten von Texten, das Versenden von E-Mails und werfen einen Blick auf die Möglichkeiten, die das Internet bietet.

**5361K8S | Mitte  
Karin Kammerer**

Do, 23.11.23 bis Do, 14.12.23





09:30 - 11:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

## Üben, offene Fragen und Wiederholen am Computer für Seniorinnen und Senioren

Sie haben schon einen Computerkurs gemacht, wünschen sich aber eine Vertiefung? Ihre Kinder oder Bekannten haben Ihnen Tipps für erste Schritte am Computer gegeben, aber Sie brauchen eine Übungsmöglichkeit? In diesem Kurs können Sie Grundlagen, die Sie im Anfänger-Kurs oder von Ihrem Umfeld gelernt haben, wiederholen, vertiefen und unter Hilfestellung der Dozentin üben. Die Kursinhalte werden am ersten Kurstag nach den Wünschen der Teilnehmenden festgelegt.

**5362K8S | Mitte**  
**Karin Kammerer**

Do, 25.01.24 bis Do, 08.02.24  
09:30 - 11:45 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

## Internet-Café

Dieses Angebot richtet sich an Sie, wenn Sie sich eine Lernbegleitung bei individuellen Erledigungen am Computer bzw. bei alltäglichen Aufgaben in Internet wünschen. Im Internet-Café können Sie in sicherer Umgebung selbstständig Ihre Anliegen erledigen und bei Unsicherheiten und Fragen jederzeit auf die Unterstützung der Dozentin zurückgreifen. Sie können Ihr Grundwissen zur Arbeit mit dem Computer ausprobieren, z.B. selbst einen E-Mail-Account einrichten, Serienbriefe schreiben, Bahntickets online kaufen, Recherchieren und Lesen - jede und jeder arbeitet im eigenen Tempo und an den eigenen Anliegen. Auch Teilnehmende, die zuhause keinen Computer haben, können das Internet-Café nutzen, um zu lernen Ihre Angelegenheiten an den bereitgestellten Laptops zu erledigen. Laptops werden bereitgestellt, eigene Geräte können gerne mitgebracht werden. Das Internet-Café findet im Bistro der VHS Bielefeld statt. Getränke können Sie dort kaufen.

**5363E8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

Mi, 25.10.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Bistro, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 14,00 € / ermäßigt: 7,00 €**

**5364E8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

Mi, 29.11.23  
10:00 - 11:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Bistro, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 14,00 € / ermäßigt: 7,00 €**

## Word:

### Korrespondenz voll im Griff

In diesem Tagesseminar werden Sie mit allen wichtigen DIN-Regeln zur Gestaltung von Brief- und E-Mail-Korrespondenz vertraut gemacht. Anhand von Beispielen und Visualisierungen der wichtigen Vorschriften rund um die Gestaltung von Briefen und E-Mails

und durch Übungen am PC werden die Inhalte gefestigt.

- Briefe DIN-gerecht gestalten
- Adressen, Telefonnummern und Kalenderdaten richtig angeben
- Briefe richtig schreiben
- E-Mails nach DIN 5008 schreiben

Word-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.



**5365T8 | Mitte**  
**Monika Sibbers**

Sa, 20.01.24  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

## EDV Grundlagen: Windows und Word

Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Windows 7 und Windows 10 kennen und nutzen. Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Oberfläche, dem Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und Fenstern. Sie erfahren, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem Menüband verwalten lassen.

Kursinhalte:

- den Computer starten und herunterfahren
- die Windows-Oberfläche
- die Windows-Hilfe nutzen
- den Explorer effizient einsetzen
- Dateien und Ordner verwalten
- Windows-Anpassungen vornehmen

Außerdem erlernen Sie Textformatierung, Objekte, Serienbriefe usw.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.**

**5366K1 | Brackwede**  
**Monika Sibbers**

Mo, 16.10.23 bis Mo, 20.11.23  
18:00 - 20:15 Uhr | 6 Termine  
Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV Raum A 109, An der Rosenhöhe 5  
**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 45,00 €**

## Excel: Grundkurs kompakt

### Wochenendcrashkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie nutzen die Software zur Dateneingabe und gestalten Ihre Tabellen übersichtlich. Durch den Einsatz von Formeln sind Ihre Berechnungen immer aktuell. Ihre Zahlen, Daten und Fakten können Sie schnell und einfach in graphischer Form als Diagramme darstellen.

Kursinhalte:

- Excel kennenlernen
- Erste Schritte mit Excel
- die Tabellenstruktur ändern
- mit Formeln Berechnungen durchführen
- Funktionen nutzen
- Diagramme erstellen

- Diagramme bearbeiten
- Tabellen drucken
- Tipps und Tricks

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

 **Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.**

**5367W8 | Mitte**  
**Daniel Warner**

Fr, 22.09.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
Sa, 23.09.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Excel: Grundkurs

Tabellenkalkulationsprogramme dienen zum Planen und Organisieren z.B. in kaufmännischen und technischen Anwendungsgebieten. Darüber hinaus stellen sie Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen.

Kursinhalte:

- Aufbau und Bearbeitung von Tabellen
- Benutzung des Hilfesystems
- Gestalten von Tabellen
- Arbeiten mit Funktionen
- Ausdruck von Tabellen gestalten und ausgeben

Vorausgesetzt werden EDV-Grundkenntnisse.

**5368K1F | Brackwede**  
**Monika Sibbers**

Mo, 21.08.23 bis Mo, 25.09.23  
18:00 - 20:15 Uhr | 6 Termine  
Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV Raum A 109, An der Rosenhöhe 5  
**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 47,00 €**

## Excel: Aufbaukurs kompakt

### Wochenendcrashkurs

Vertiefen Sie Ihr Know-how und erweitern Sie so Ihre Möglichkeiten, Excel für vielfältige Anwendungsgebiete und Aufgabenstellungen einzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie mit raffinierten Excel-Formeln auch komplexe Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen können. Lernen Sie, wie Sie größere Datenmengen im Griff behalten und mithilfe von Filtern und automatischen Auswertungen (Pivot-Tabellen) selektieren und zusammenfassen. Setzen Sie gekonnt Ihre Zahlen in Form von aussagekräftigen Diagrammen in Szene. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten - zum Beispiel mithilfe von eigenen Zahlenformaten, Datenüberprüfung schon während der Eingabe oder Schutzmöglichkeiten ganzer Tabellen und Arbeitsmappen. Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse, wie sie im Grundlagenkurs vermittelt werden.

 **Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.**

**5369W8 | Mitte**  
**Daniel Warner**

Fr, 20.10.23, 18:15 - 21:30 Uhr  
Sa, 21.10.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

143



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Excel professionell anpassen - Automatisierung, Programmierung (VBA)

### Bildungsurlaub

Sie arbeiten heute schon mit Excel und wollen mehr herausholen? Es sind immer wiederkehrende Themen, bei denen Sie denken: „Das muss doch einfacher gehen“. Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der Richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objekt-Orientierung eintauchen. Sie werden dadurch ein Freund von Visual Basic for Application und über den Objektkatalog wahre Schätze finden.

Sie erlernen die Grundlagen, nach dem Seminar selbstständig die Probleme zu lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung über Excel anderer Windows-Programme wie Microsoft Word? Nach dem Seminar lächeln Sie über diese Themen und setzen all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub vermittelt das Verständnis und einen Einstieg in die Erstellung einfacher Makros und befähigt dazu, für den eigenen Arbeitskontext benötigte Makros - bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung - erstellen zu können. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Der Bildungsurlaub wendet sich an Anwenderinnen und Anwender ab MS Excel 2010.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5370B8 | Mitte**  
**Markus Göner**

Mo, 15.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 16.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 17.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 179,00 € / ermäßigt: 107,00 €**

## Grundlagen MS Office Eltern + Kind

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern (bzw. Begleitperson) und ihre Kinder. Von den ersten Schritten der Textformatierung, über das Anlegen kleiner Tabellen bis zum Erstellen von Präsentationen lernen Sie in diesem Seminar gemeinsam die Grundfunktionen von MS-Office für Schule, Beruf oder die Alltagsorganisation.

Mit Geduld und Spaß führt der Kurs die Teilnehmenden an die Arbeit mit den Programmen Word, Excel und PowerPoint heran.

Der Kurspreis gilt pro Person.

Für die Kursteilnahme benötigen Sie das Lehrbuch „Office 2019, Die Anleitung in Bildern“ vom Rheinwerk-Verlag, ISBN 978-3-8421-0546-1. Bitte bringen Sie es zum Kursstart mit. Je nach eigenem Ermessen reicht ein Buch pro Familie aus.

**5370K8 | Mitte**  
**Markus Göner**

Mi, 03.01.24, 10:00 - 13:00 Uhr  
Do, 04.01.24, 10:00 - 13:00 Uhr

Fr, 05.01.24, 10:00 - 13:00 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 33,00 €**

## PowerPoint Einstieg

Sie lernen die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Grundfunktionen des Präsentationsprogrammes PowerPoint kennen und erwerben die Fähigkeit, Präsentationen zu erstellen, fachgerecht zu gestalten, zu drucken und vorzuführen.

Kursinhalte:

- Ansichten
- Folienlayout zuweisen/verändern
- Folienhintergrund, Vorlagen, Dokumentdesigns
- Darstellung von Text, Grafiken und/oder Zahlenmaterial
- Einfügen von Objekten
- Effekte und Vorführung

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5371W8 | Mitte**  
**Stefan Block**

Fr, 17.11.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Sa, 18.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 85,00 € / ermäßigt: 53,00 €**

## Outlook und OneNote

In diesem Kurs lernen Sie das Anlegen von Kontakten, Terminen und Aufgaben. Lernen Sie mehr über die Möglichkeiten, Termine und Mails zu sortieren und optisch aufzubereiten, und erfahren Sie, wie Sie Signaturen anlegen und automatisiert einfügen. Nutzen Sie verschiedene Assistenzmöglichkeiten, um Outlook noch angenehmer zu gestalten. Legen Sie Kalender nach Wunsch an und geben diese in Firmennetzwerken frei (sofern möglich). OneNote - ein kleines Programm - oft nicht beachtet, aber genial. Lernen Sie OneNote kennen und erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten Ihres persönlichen Notizbuches. Speichern Sie alles, was für Sie wichtig ist - ganz gleich ob Text, Ton oder Video. Suchen Sie Informationen und drucken sich bei Bedarf Notizen aus. Das kostenlose Programm gibt es für weit verbreitete Betriebssysteme für Windows, MacOS und Android. Somit können Sie von überall auf die Daten zugreifen.

**5372K8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

Mi, 06.12.23, 08:30 - 13:30 Uhr  
Mi, 13.12.23, 08:30 - 13:30 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

## Fit in Outlook - Grundkurs kompakt

In diesem Tagesseminar lernen Sie in kürzester Zeit, wie Sie mit Outlook per E-Mail kommunizieren, Kontakte erstellen, Termine sowie Aufgaben erstellen und verwalten. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps lernen Sie, clever und zielorientiert mit Outlook zu arbeiten.

Kursinhalte:

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Grundlagen der Arbeit mit Outlook
- E-Mails senden und empfangen
- Kontakte und Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen

Grundlegende Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

**5372T8 | Mitte**  
**Monika Sibbers**

Sa, 09.12.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

## MS Office - kompakt und praxisorientiert

### Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte der MS Office-Programme. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Kursinhalte:

- MS Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- MS Excel: Einführung Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- MS PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- MS Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung
- MS Publisher: grundlegende Einstellungen und Aktionen, Erstellung von eigenen Dokumenten wie Visitenkarten, Flyern, Einladungskarten, Digitalschildplakaten

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 20.11.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5373B8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

Mo, 13.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 14.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 15.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 16.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 17.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 249,00 € / ermäßigt: 135,00 €**



## PC-Probleme aufspüren und beseitigen

Fehler finden, die meist durch wenige Maus-klicks gelöst werden, sind der Schwerpunkt dieses Kurses. Richtige Verhaltensweisen und der Einsatz geeigneter Software werden ebenfalls angesprochen. Sie lernen typische Vorgehensweisen zur Ermittlung und Beseitigung von Hard- und Softwareproblemen sowie präventive Maßnahmen, um Probleme im Vorfeld zu vermeiden.

Kursinhalte:

- PC-Technik erklärt
- Die häufigsten Fehlermeldungen und deren Bedeutung
- Warnsignale rechtzeitig erkennen
- Wenn der PC nicht mehr richtig startet
- Computerabstürze und deren Ursachen
- Ärger mit der Internetverbindung
- Malware und Viren erkennen und beseitigen
- Systempflege und Updates für Windows und Anwendungen
- Treiber finden, installieren und aktualisieren
- Notfall-Stick und Software zur Pannenhilfe
- Datensicherung, Datenorganisation
- Cloud-Dienste richtig nutzen

PC-Grundlagenwissen wird vorausgesetzt.

**Bitte eigenen Laptop mitbringen.**

**5386W8 | Mitte**  
**Rainer Knufinke**

Sa, 18.11.23, 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 19.11.23, 10:15 - 15:15 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 43,00 €**

## Heimnetz, Router, NAS & Co.

Fast jeder Internetnutzer möchte schnell und einfach kabellos im Internet surfen. In der Regel kommen zum heimischen PC noch Laptop, Tablet, Smartphone, Telefon oder Fernseher dazu und Musik-, Foto- oder Videodateien sollen zentral verwaltet werden, um im Netz gemeinsam darauf zugreifen zu können. Doch schon beim Anschließen und Einrichten von Router, Geräten und Netzwerk treten oft die ersten Probleme auf. Switch, Bridge, Modem, Router - was ist das eigentlich und brauche ich das? In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse, um ein Heimnetz einzurichten und Computer, Laptop, Tablet und Smartphone ans Internet anzuschließen. Verschiedene Techniken werden vorgestellt wie Verbindungen über Kabel (LAN), Funk (WLAN) und über das Stromnetz. Dazu werden wichtige Grundbegriffe der Netzwerktechnik wie IP, DHCP, DNS erklärt. Zum Thema Sicherheit erhalten Sie Informationen über die Absicherung von Netzwerken und WLAN (Filter, Firewall, Verschlüsselung und Freigaben). Die erworbenen Kenntnisse sind sowohl privat als auch in kleineren Firmennetzwerken einsetzbar.

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Windows und Spaß an der Materie.

Inhalte:

- Internet und Intranet
- Der Router - Fritz!Box und Co.

- Heimnetzwerk - Netzwerktechnik erklärt
- Netzkabel oder WLAN?
- Netzwerkspeicher (NAS) und Drucker
- Cloud-Dienste nutzen
- Fernzugriffe realisieren

**Bitte eigenen Laptop mitbringen.**

**5387W8 | Mitte**  
**Rainer Knufinke**

Sa, 13.01.24, 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 14.01.24, 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 43,00 €**



## Alpha plus - digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie in Ihrem eigenen Lerntempo die Bedienung von Smartphone oder Tablet kennen.

Wir probieren gemeinsam die wichtigsten Funktionen aus.

Wir lernen Tricks für die einfache Benutzung.

Wir entdecken gemeinsam das Internet.

Bei diesem Kurs ist keine Frage zu unweisend und keine Wiederholung zu oft.

Mit Geduld und Spaß nehmen wir jede und jeden mit auf die Reise ins Internet.

Denn das Internet ist für alle da.

Den Kurs geben Detlef Thiel-Rohwetter und Julia Wohlgefahr vom PIKSL Labor Bielefeld.

**5395K8 | Mitte**  
**Detlef Thiel-Rohwetter**  
**Julia Wohlgefahr**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 31.01.24  
18:15 - 19:45 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt Ihnen dieser Grundkurs die wichtigsten Grundlagen und Kompetenzen in der Bedienung von Smartphones und Tablets. Vom ersten Einschalten der Geräte, über die Bedienung des Touchscreens (die Steuerung mit den Fingern) und das Kennenlernen von unterschiedlichen Funktionen und Anwendungen bis zum ersten Ausflug ins Internet werden Sie eng begleitet.

Der Grundkurs beinhaltet:

- Wie und wofür benutze ich ein Smartphone oder Tablet?
- Worauf sollte ich achten, wenn ich ein Smartphone oder Tablet benutze?
- Wie benutze ich das Internet sicher und selbstbewusst?

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Nutzende, die kaum bis keine Erfahrungen in der Nutzung von Smartphones und Tablets auf-

weisen. Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden sind erwünscht und werden berücksichtigt.

Das PIKSL Labor Bielefeld setzt sich zum Ziel, digitale Teilhabe für alle Menschen zu ermöglichen. PIKSL steht dabei für „Personenzentrierte Interaktion und Kommunikation für mehr Selbstbestimmung im Leben“. Das PIKSL Labor ist ein Ort, an dem alle Menschen digitale Medien erleben und nutzen können. Dabei werden Nutzende beim Erwerb und Ausbau des Handlungswissens, rund ums Thema digitale Medien, unterstützt. Als inklusiver Treffpunkt ermöglicht das PIKSL Labor, neue Leute zu treffen und miteinander zu lernen. Neben dem Laborbetrieb (inklusive, offener Raum zur Nutzung digitaler Medien) werden auch Schulungen, Weiterbildungen und Beratungen zu vielen Themen rund um digitale Medien angeboten.

Tom Roschig hat Erziehungswissenschaft und Medienwissenschaften studiert und ist ein Medienfan durch und durch. Sarah Kastigen hat Erziehungswissenschaft (Schwerpunkt Medienpädagogik und Weiterbildung) und Soziologie studiert und arbeitet gerne aktiv mit den unterschiedlichsten Medien.

**5396K8 | Mitte**  
**Tom Roschig**  
**Sarah Kastigen**

Do, 19.10.23 bis Do, 18.01.24  
10:00 - 11:30 Uhr | 11 Termine  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

## Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

**Kleingruppe**

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über Ihr Android-Smartphone:

- Sie lernen die Grund-Einstellungen.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone mit dem Internet verbinden.
- Sie lernen interessante Apps kennen.
- Sie erfahren viel über Datenschutz und wie Sie unnötige Kosten vermeiden.

Vorteile in diesem Kurs sind:

- eine kleine Lern-Gruppe,
- viel Zeit für Ihre Fragen,
- Hilfe bei allen Fragen.

Nach dem Kurs können Sie sicher mit Ihrem Smartphone umgehen.

**Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Lade-Kabel mit. Es gibt keine Geräte von der VHS. Wenn Sie eine E-Mail-Adresse und ein Passwort haben, ist es gut, wenn Sie beides kennen.**

**5397K8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

Fr, 24.11.23, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 01.12.23, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 08.12.23, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 15.12.23, 16:30 - 18:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Android-Smartphone und Tablet: Der Einstieg

### Kleingruppe

Smartphones oder Tablets mit Android sind vielseitige und mobil einsetzbare Geräte, die einfach bedient werden können. Genutzt werden sie zum Beispiel für Multimedia-Anwendungen, Informationsbeschaffung, Internet oder Apps. In dem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung dieser kleinen Computer. Sie können sich mit den Apps vertraut machen und bekommen Tipps für die praktische Verwendung im Alltag

**5398W4 | Senne Daniel Warner**

Sa, 28.10.23  
10:00 - 16:15 Uhr | 1 Termin  
Realschule Senne, Informatikraum  
Klaphofstr. 79

Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

## Aufbaukurs: Android-Smartphone und -Tablet

Der Kurs baut auf dem Grundlagenkurs auf und wendet sich nicht an Neueinsteigende. Erweiterte Kenntnisse zu den Themen

- Multimedia
- Musik und Videos abspielen und verwalten
- Fernsehen auf dem Tablet
- Play Movies - Ihr Tablet als Videothek
- Telefonieren mit dem Tablet via Skype
- Daten austauschen
- Sicherheit, Daten sichern oder bei Verlust aus der Ferne löschen

stehen auf dem Programm. Sie können Ihre Fragen stellen und erhalten Hilfestellung. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones baut der Kurs darauf, dass die Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung der Dozentin hilft jeder jedem.

**Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladekabel mit. Geräte werden nicht von der VHS gestellt. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.**

**5399K8S | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 12.01.24, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 19.01.24, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 26.01.24, 16:30 - 18:00 Uhr  
Fr, 02.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 27,00 €

## Einzelcoaching PC oder Smartphone

An diesem Termin erhalten Sie - je nach Wunsch - individuelle Lernhilfe bei der Arbeit am PC mit MS Office oder bei der Einrichtung und Nutzung eines mobilen Geräts (Laptop/Macbook, Smartphones/iphone, Tablet/ipad). Bitte teilen Sie uns mit, bei welchem Gerät oder welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen und ob Sie in die VHS kommen möchten oder eine Online-Beratung bevorzugen.

**Bitte bringen Sie ggf. Ihr aufgeladenes Smartphone/Tablet/Notebook bzw. Ihr iPhone/iPad/Macbook mit.**

**5401AE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 15.09.23  
15:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5401BE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 15.09.23  
16:45 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402A8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 22.09.23  
15:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402BE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 22.09.23  
16:45 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402CE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 27.10.23  
15:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402DE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 27.10.23  
16:45 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402EE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 17.11.23  
15:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402FE8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Fr, 17.11.23  
16:45 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402GK8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Mi, 17.01.24  
15:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

**5402JK8 | Mitte Brigitte Fedeler**

Mi, 17.01.24,  
16:45 - 17:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## Apple iPhone/iPad Einführung

### Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich ein Apple iPhone oder ein Apple iPad zugelegt haben, aber noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse in der Bedienung haben und noch nicht genutzte Einsatz- und Einrichtungsmöglichkeiten - die beim iPhone über das Telefonieren hinaus gehen - kennenlernen möchten.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche kennenlernen
- Apps herunterladen, installieren und verschieben
- Bilder versenden
- Einrichten von App-Gruppen
- Nützliche Apps und deren Funktionen
- individuelle Fragen

Wenn Sie Ihr iPad mitbringen, werden Sie neben der grundlegenden Bedienung und dem Funktionsumfang die Internet- und Mailnutzung sowie die Organisation von Photos und Apps-Anwendungen kennen lernen.

Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone/iPad steckt. Der Kurs eignet sich ab dem iPhone5/iPad Air II. Der Einsteigerkurs führt Sie in die wesentlichen Grundfunktionen Ihres Gerätes ein und bietet Raum für individuelle Fragen - eine Ersteinrichtung und Bedienung der mitgebrachten Geräte wird für die Kursteilnahme vorausgesetzt.

**Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone / iPad mit und falls vorhanden, Ihre „Apple ID“ und eine Mailadresse mit zugehörigen Passwörtern mit.**

**5405E8 | Mitte Niklas Trapp**

Sa, 28.10.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

**Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone / iPad mit und falls vorhanden, Ihre „Apple ID“ und eine Mailadresse mit zugehörigen Passwörtern mit.**

**5405E | Mitte Niklas Trapp**

Sa, 27.01.24  
09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 42,00 €

## Einzelstunde iPhone

In der persönlichen Sprechstunde lernen Sie ganz individuell den Umgang mit Ihrem iPhone sowie die Behebung von Fehlern. Von der Hilfe beim Einrichten bis zur gezielten Problemlösung erhalten Sie auf Ihren Bedarf abgestimmte Tipps und Tricks.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone sowie Ihr Ladekabel mit. Der Dozent bringt eine 20-jährige Erfahrung im Umgang und bei der Fehlerbehebung von Computern, Mobiltelefon, Smartphone und Tablet mit sowie die mehrjährige Erfahrung im Schulen des Endverbraucher, der Endverbraucherin.

**5405K8 | Mitte Sven Oliver Hansen**

Do, 07.12.23



13:00 - 14:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

**5406K8 | Mitte**  
**Sven Oliver Hansen**

Mo, 11.12.23  
12:30 - 13:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Geräte und Tarife auswählen

Im Geräte- und Tarifschmelze für Smart- und iPhones gibt es viel zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie, worauf Sie bei der Auswahl des Gerätes sowie des Tarifs achten müssen. Um die für Sie passende und günstigste Alternative zu finden, lernen Sie wichtige technische Anforderungen kennen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre eigenen individuellen Bedürfnisse einschätzen können, um das passende Angebot auszuwählen. Der Dozent bringt eine 20-jährige Erfahrung im Umgang und bei der Fehlerbehebung von Computern, Mobiltelefon, Smartphone und Tablet mit, sowie die mehrjährige Erfahrung im Schulen des Endverbrauchers, der Endverbraucherin.

**5407K8 | Mitte**  
**Sven Oliver Hansen**

Do, 07.12.23, 09:30 - 11:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 14,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

## Einzelcoaching Geräte und Tarife auswählen - für Smartphones und iPhones

Im Geräte- und Tarifschmelze für Smart- und iPhones gibt es viel zu beachten. In diesem Einzelcoaching lernen Sie ganz individuell, worauf Sie bei der Auswahl des Gerätes sowie des Tarifs achten müssen. Um die für Sie passende und günstigste Alternative zu finden, lernen Sie wichtige technische Anforderungen kennen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre eigenen individuellen Bedürfnisse einschätzen können, um das passende Angebot auszuwählen. Der Dozent bringt eine 20-jährige Erfahrung im Umgang und bei der Fehlerbehebung von Computern, Mobiltelefon, Smartphone und Tablet mit, sowie die mehrjährige Erfahrung im Schulen des Endverbrauchers/der Endverbraucherin.

**5408K8 | Mitte**  
**Sven Oliver Hansen**

Mo, 11.12.23, 10:00 - 11:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Fehlerbehebung für Smartphones und iPhones

In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Fehler und die passenden Werkzeuge kennen, um sie zu beheben.

Kursinhalte sind:

- Sichern und Wiederherstellen Ihrer Daten
- Empfangsprobleme
- Nicht genügend Speicher
- oder Ihre individuellen Probleme!

Der Dozent bringt eine 20-jährige Erfahrung im Umgang und bei der Fehlerbehebung von Computern, Mobiltelefon, Smartphone

und Tablet mit, sowie die mehrjährige Erfahrung im Schulen des Endverbrauchers, der Endverbraucherin.

**5409K8 | Mitte**  
**Sven Oliver Hansen**

Do, 07.12.23  
11:15 - 12:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 14,00 € / ermäßigt: 8,00 €**

## Einzelunterricht technische Fehlerbehebung für Smartphones und iPhones

In diesem Einzelcoaching lernen Sie ganz individuell, wie Sie die häufigsten Fehler auf Ihrem Smart- oder iPhone beheben können. Bringen Sie gern eigene Fragen und Anliegen mit.

Der Dozent bringt eine 20-jährige Erfahrung im Umgang und bei der Fehlerbehebung von Computern, Mobiltelefon, Smartphone und Tablet mit, sowie die mehrjährige Erfahrung im Schulen des Endverbrauchers/der Endverbraucherin.

**Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit.**

**5501K8 | Mitte**  
**Sven Oliver Hansen**

Mo, 11.12.23  
11:15 - 12:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

## Fotos auf dem Smartphone und PC verwalten und verarbeiten

Sie haben zahlreiche Erinnerungsfotos auf Ihrer Kamera oder auf Ihrem Smartphone und würden diese gerne auf Ihrem PC ansehen, bearbeiten, versenden, speichern oder verwalten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Denn er beantwortet all Ihre Fragen zum Übertragen von Fotos von Ihrer Kamera oder Ihrem Smartphone auf den PC, über den Versand und die Verwaltung bis hin zu den vielfältigen Möglichkeiten der Bildgestaltung. Sie lernen Apps zur Bildgestaltung für den PC und das Smartphone genauso kennen wie die Möglichkeiten zur Gestaltung eines Fotobuches. Wenn Sie gelernt haben Ihre Fotos zu sortieren, zu benennen und in Ordnern abzulegen, erfahren Sie auch, wie Sie diese nach Anlässen oder Datum sortieren oder Ihr Lieblingsfoto als Bildschirmhintergrund einstellen. Fragen dürfen selbstverständlich gestellt und Wünsche geäußert werden. Auch zum Üben bleibt Zeit. Voraussetzung sind PC- und Smartphone-Kenntnisse sowie erste Internet-Erfahrungen.

**Bitte zum Kurs die eigene Kamera bzw. das eigene Smartphone sowie ein USB-Kabel bzw. die Speicherkarte mitbringen.**

**5502E8 | Mitte**  
**Brigitte Fedeler**

Mi, 10.01.24, 09:30 - 11:45 Uhr  
Mi, 17.01.24, 09:30 - 11:45 Uhr  
Mi, 24.01.24, 09:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 54,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

## Eigene Fotobücher kreativ gestalten

Mit der digitalen Fototechnik sammeln sich Tausende von Bildern an, die erfahrungsgemäß in den Tiefen der Computerfestplatte verschwinden. Auch klassische Fotoabzüge lagern in diversen Kisten und werden dadurch selten angeschaut. Gestalten Sie alternativ mit eigenen digitalen Bildern ein Fotobuch, das immer schnell zur Hand genommen werden kann. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der kostenlosen Fotobuch-Software CEWE:

- Bilder einbauen und kombinieren
- Hintergründe auswählen
- Texte schreiben
- Hochladen der fertigen Daten zur Bestellung eines Fotobuchs
- oder das Schreiben der Daten auf eine CD.

**eigene digitale Fotos, USB-Stick**

**5502K4 | Senne**  
**Daniel Warner**

Sa, 13.01.24  
10:00 - 16:15 Uhr | 1 Termin  
Realschule Senne, Informatikraum  
Klashofstr. 79

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Eine eigene App erstellen mit Visual Studio Code

Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in die App-Entwicklung mit der einfachen und gängigen Programmiersprache Visual Studio Code: Von der Erstellung einer Struktur bis zum Design, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie eine eigene App erstellen können. Dabei erhalten Sie auch einen kleinen Einblick in die Grundlagen von HTML und CSS - als Basis für das Verständnis des Programms. In vielen praktischen Übungen wird die Anwendung praxisnah vermittelt und geübt.

**5502K8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

Fr, 24.11.23, 17:30 - 21:15 Uhr  
Sa, 25.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr  
So, 26.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 124,00 € / ermäßigt: 68,00 €**

Wir sind zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## TikTok Kompaktkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von TikTok: Aufbau, Optionen, Management des Inhalts, Kontakt mit anderen spannenden TikTokerinnen und TikTokern knüpfen, der Wunsch, Geld mit TikTok zu verdienen. Der Kurs begleitet Sie von den ersten Grundlagen bis zur Eröffnung eines eigenen TikTok-Kontos. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, problemlos eigene Videos zu veröffentlichen.

**Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.**

**5503K8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

Fr, 19.01.24, 17:30 - 21:15 Uhr  
Sa, 20.01.24, 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / ermäßigt: 38,00 €**

## vhs@home:

### Digitale Pinnwand padlet - das Tool für Übersicht und Zusammenarbeit

Padlet ist eine digitale Pinnwand mit vielen verschiedenen Einsatzmöglichkeiten für Beruf und Freizeit. Dort können Inhalte wie Texte, Bilder, Videos oder Links gemeinsam gesammelt, kommentiert und verglichen werden. Verschiedene Vorlagen machen es möglich, kollaborativ auf der virtuellen Pinnwand zusammenzuarbeiten. Jasmin Rohani ist Medienpädagogin und leitet unter anderem Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Elternabende rund um das Thema digitale Lebenswelten. Bei ihren virtuellen Veranstaltungen kommt häufig die digitale Pinnwand von Padlet zum Einsatz.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Onlinezugang zur Teilnahme an dem digitalen Vortrag.

**5504E | online**  
**Jasmin Rohani**

Mo, 30.10.23, 18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin @home

**Entgelt: 11,00 € / ermäßigt: 6,00 €**

### Imagefilme: Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild!

**Ein Praxisworkshop für Einsteigerinnen und Einsteiger**

#### Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit hat die visuelle Kommunikation über Bilder und Videos im Internet und in den Sozialen Medien eine zunehmend wichtige Bedeutung. Sie als Teilnehmende lernen, wie Sie Ihre Firma, Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren können. Dabei wird praktisch an einem Imagefilm gearbeitet, den die Teilnehmenden zusammen entwickeln und gemeinsam bis zum fertigen Film produzieren. Hierzu gibt es grundlegende Einführungen in die Konzeption eines Imagefilms, die filmsprachlichen Mittel und die Handhabung von Kamera, Mikrofon und Schnittprogramm. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Der An- und Abmeldeschluss ist der 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Seminarort ist der Kanal 21, Arbeitsequipment ist vor Ort vorhanden.

**5505B7 | Stieghorst**  
**Aaron Scheer**

Mo bis Fr, ab 22.01.24  
09:00 - 16:15 Uhr | 5 Termine  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstr. 65, 33607 Bielefeld

**Entgelt: 340,00 € / keine Ermäßigung**

### Grafik Design: Layout und Typografie mit Adobe InDesign cc / Einführung in die professionelle Layouterstellung

Der praxisorientierte Einführungskurs in die Arbeit mit dem professionellen Layoutprogramm Adobe InDesign vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie Grundlagen der grafischen Gestaltung. Sie lernen spannende Entwürfe zu erstellen, die Ihre Inhalte in eine überzeugende visuelle Sprache übersetzen, und Ihre Gestaltungsideen technisch umzusetzen. Der Fokus im Bereich Gestaltung liegt auf den Themen Layout und Komposition, sowie Schrift und Typografie. Indem wir im Kursablauf sowohl analoge, wie digitale Gestaltungsübungen durchführen und diese in InDesign umsetzen, arbeiten Sie nicht an abstrakten Übungsbeispielen, sondern können direkt Ihre eigenen Ideen umsetzen. Im Programm InDesign führt Sie der Kurs von der Arbeit mit Rahmenobjekten (Text, Bild, Grafik), dem Formatieren von Text und dem professionellen Umgang mit Absatz- und Zeichenformaten, über die Nutzung von Musterseiten und Vorlagen, um mit umfangreichen Dokumenten effektiv arbeiten zu können, bis zum Export für Druck und Web. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Aufgabenstellungen in den Kurs mitzubringen. Gerne können Sie kursbegleitend an einem eigenen Projekt arbeiten, dies im Kurs vorstellen und Feedback zu Gestaltung und Umsetzung erhalten!

Ergänzend zu diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Einzelcoaching-Termine (online oder in Präsenz) zur Vertiefung Ihrer Softwarekenntnisse und /oder zur Weiterentwicklung Ihrer gestalterischen Arbeit zu buchen. Im Einzelcoaching erhalten Sie maßgeschneiderte Unterstützung zu Ihrer konkreten Fragestellung. Um Ihr Lernziel zu erreichen, erhalten Sie nach Bedarf individuelle Übungsaufgaben und theoretisches Hintergrundwissen, ebenso wie praktische Unterstützung und Anregungen zur Umsetzung. Sie können Ihre Arbeit professionalisieren, neue Techniken erlernen und Ihr Wissen vertiefen.

**5529K8 | Mitte**  
**Nicole Fally**

Mo, 18.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 25.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 02.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 09.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

### Layout mit Adobe InDesign Creative Cloud: Einführungskurs

Mit dem professionellen Programm Adobe InDesign kann man ansprechende Layouts für Druckerzeugnisse erstellen. Geschult wird die neueste Version von InDesign. Dieses Seminar vermittelt Grundlagenwissen anhand praktischer Beispiele (Flyer, Brief- und Geschäftsdrucksachen, Visitenkarten etc.) Es werden die vielfältigen und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten der Software gezeigt. Vorgesehene Themen: Dokumentnavigation, Umgang mit Werkzeugen und Paletten, Textimport und Textgestaltung mit Absatz- und Zeicheneigenschaften, Import von digitalen Bildern und Grafiken, Einsatz von Farben, Verläufen und Ebenen, Seitenmanagement, Druckausgabe. Empfehlenswert ist ein sicherer Umgang mit Windows sowie Grundkenntnisse in anderen Softwareprogrammen wie z.B. Text- oder Bildbearbeitung.

**5530W8 | Mitte**  
**Paul Hartjens**

Fr, 26.01.24, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa, 27.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
So, 28.01.24, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 104,00 € / ermäßigt: 41,00 €**

### Ansprechende Layouts mit InDesign und Photoshop - Creative Cloud

#### Bildungsurlaub

Mit den Programmen Adobe InDesign und Photoshop kann man Bild- und Layoutproduktionen für Druckerzeugnisse erstellen. Es werden die vielfältigen und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und der verzahnte Workflow der Programme innerhalb der aktuellen Version der Creativ Cloud gezeigt.

**InDesign-Themen:** Dokumentnavigation, Umgang mit Werkzeugen und Paletten, Textimport und Textgestaltung mit Absatz- und Zeicheneigenschaften, Import von digitalen Bildern und Grafiken, Einsatz von Farben, Verläufen und Ebenen, Tabellen, Farbmanagement, PDF-Druckausgaben.

**Photoshop-Themen:** Programmoberfläche, Retusche, Farb- und Helligkeitskorrekturen, Ebenen, Ebenenmasken, Kanäle und Pfade, Effekte, Filter, Text, Bildauflösung, Dateiaustauschformate und Farbmodi, konstruktive Bearbeitungstechniken für eine verlustfreie, flexible Weitergabe der Bilddaten an das Layout. Der modulare Charakter der einzelnen Suite-Komponenten sowie die medienneutrale Produktion der Artworks sorgen für eine variable und unkomplizierte Ausgabe als PDF.

Empfohlen wird ein sicherer Umgang mit Windows (auch Mac), Grundkenntnisse in Softwareprogrammen der Text- oder Bildbearbeitung. Geschult werden die aktuellen Versionen der Programme. Die Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.10.23.

**5534B8 | Mitte**  
**Paul Hartjens**

Mo, 20.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 21.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 22.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 23.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr

**Tel.: 0521. 51-3585**



Fr, 24.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 260,00 € / ermäßigt: 140,00 €**

## Fotografische Bildgestaltung: mit Adobe Photoshop cc Bilder optimieren und gestalten

### Einführung in die Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Der praxisorientierte Einführungskurs in die Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen die Möglichkeiten der fotografischen Gestaltung zu nutzen, um Ihre Themen darzustellen und Ihr Konzept / Ihre Bildidee durch die digitale Bildbearbeitung zu unterstützen. Anhand experimentierfreudiger, fotografischer Aufgabenstellungen möchte Sie dieser Kurs dazu anregen, gewohnte Wege zu verlassen. So arbeiten wir uns im Kursverlauf mit den von Ihnen erstellten Bildern durch die Themen der klassischen Bildbearbeitung: beginnend mit dem grundlegenden Verständnis des non-destruktiven Arbeitens und des Ebenenkonzepts, über das Erstellen von Masken und gezielte Freistellen einzelner Bildelemente bis hin zur Anwendung von Effekten und Filtern. Sie lernen die Methoden der digitalen Retusche zur Optimierung Ihrer Bildern kennen und bereiten Daten für die weitere Verwendung für das Internet oder die Druckausgabe vor. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Fragestellungen in den Kurs mitzubringen. Gerne können Sie kursbegleitend an einem eigenen Projekt arbeiten, dies im Kurs vorstellen und Feedback zu Bildgestaltung und Bildbearbeitung erhalten!

Ergänzend zu diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Einzelcoaching-Termine (online oder in Präsenz) zur Vertiefung Ihrer Softwarekenntnisse und /oder zur Weiterentwicklung Ihrer gestalterischen Arbeit zu buchen. Im Einzelcoaching erhalten Sie maßgeschneiderte Unterstützung zu Ihrer konkreten Fragestellung. Um Ihr Lernziel zu erreichen, erhalten Sie nach Bedarf individuelle Übungsaufgaben und theoretisches Hintergrundwissen, ebenso wie praktische Unterstützung und Anregungen zur Umsetzung. Sie können Ihre Arbeit professionalisieren, neue Techniken erlernen und Ihr Wissen vertiefen.

**Da es Bestandteil des Kurses ist, auch an Ihren eigenen Bildern zu arbeiten, ist es von Vorteil Fotos erstellen und mitbringen zu können, also über eine Digitalkamera oder ein geeignetes Mobiltelefon zu verfügen. Bitte denken Sie auch daran, notwendige Kabel zum Datentransfer mitzubringen oder Ihre Bilder auf einem USB-Stick dabei zu haben.**

**5535K8 | Mitte  
 Nicole Fally**

Fr, 20.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 27.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 03.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 10.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
 VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

## Photoshop Creative Cloud für Kreative: Digitale Photos effektiv bearbeiten

Dieser Kurs wendet sich an ambitionierte Fotoamateure oder auch Designstudierende, die mittels Photoshop mehr aus ihren Digitalbildern herausholen wollen. Geschult wird die neuste Version von Photoshop. Farben und Brillanz, Tonwerte und Kontraste können mit Hilfe der Korrektorebene-technik flexibel aufgewertet werden. Das Auswechseln, Entfernen oder Einkopieren von ausgewählten Bildelementen, das Freistellen von Bildteilen mit Pfaden und Masken und das Arbeiten mit Ebenen, Ebenenmasken und Schnittmasken eröffnen neue Dimensionen kreativer Bildmontagen. Abbildungs- und Aufnahmefehler können mit Perspektiv- und Objektivkorrekturen behoben werden. All dies und noch viel mehr, wie beispielsweise den richtigen Umgang mit Auflösung, Dateiaustauschformaten und Farbmodi lernen Sie in diesem Kurs. Kein Anfängerseminar

**5536K8 | Mitte  
 Paul Hartjens**

Fr, 19.01.24, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Sa, 20.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
 So, 21.01.24, 10:15 - 14:15 Uhr  
 VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 104,00 € / keine Ermäßigung**

## Fotografische Bildgestaltung: mit Affinity Photo cc Bilder optimieren und gestalten

### Einführung in die Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Der praxisorientierte Einführungskurs in die Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen die Möglichkeiten der fotografischen Gestaltung zu nutzen, um Ihre Themen darzustellen und Ihr Konzept / Ihre Bildidee durch die digitale Bildbearbeitung zu unterstützen. Anhand experimentierfreudiger, fotografischer Aufgabenstellungen möchte Sie dieser Kurs dazu anregen, gewohnte Wege zu verlassen. So arbeiten wir uns im Kursverlauf mit den von Ihnen erstellten Bildern durch die Themen der klassischen Bildbearbeitung: beginnend mit dem grundlegenden Verständnis des non-destruktiven Arbeitens und des Ebenenkonzepts, über das Erstellen von Masken und das gezielte Freistellen einzelner Bildelemente bis hin zur Anwendung von Effekten und Filtern. Sie lernen die Methoden der digitalen Retusche zur Optimierung Ihrer Bilder kennen und bereiten Daten für die weitere Verwendung für das Internet oder die Druckausgabe vor. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Fragestellungen in den Kurs mitzubringen. Gerne können Sie kursbegleitend an einem eigenen Projekt arbeiten, dies im Kurs vorstellen und Feedback zu Bildgestaltung und Bildbearbeitung erhalten!

Kursinhalte Software: Einführung in die Arbeitsoberfläche non-destruktives Arbeiten mit Ebenen und Masken Farb- und Dokumenteneinstellungen Anpassen der Tonwerte und Farben Retusche und Bildreparatur Effekte und Filter Personas (Raw-Dateien entwickeln, Bilder modellieren) Export für Print und Web

Kursinhalte Gestaltung: fotografische Experimente Bildkomposition Bildmodelle und Bildstile

Ergänzend zu diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Einzelcoaching-Termine (online oder in Präsenz) zur Vertiefung Ihrer Softwarekenntnisse und /oder zur Weiterentwicklung Ihrer gestalterischen Arbeit zu buchen. Im Einzelcoaching erhalten Sie maßgeschneiderte Unterstützung zu Ihrer konkreten Fragestellung. Um Ihr Lernziel zu erreichen, erhalten Sie nach Bedarf individuelle Übungsaufgaben und theoretisches Hintergrundwissen, ebenso wie praktische Unterstützung und Anregungen zur Umsetzung. Sie können Ihre Arbeit professionalisieren, neue Techniken erlernen und Ihr Wissen vertiefen.

**Da es Bestandteil des Kurses ist, auch an Ihren eigenen Bildern zu arbeiten, ist es von Vorteil Fotos erstellen und mitbringen zu können-also über eine Digitalkamera oder ein geeignetes Mobiltelefon zu verfügen. Bitte denken Sie auch daran, notwendige Kabel zum Datentransfer mitzubringen oder Ihre Bilder auf einem USB-Stick dabei zu haben.**

**5537T8 | Mitte  
 Nicole Fally**

Fr, 05.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 12.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 02.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Fr, 09.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
 VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €**

## Grafik Design: Symbol, Logo, Schriftzug und andere Vektorgrafiken mit Adobe Illustrator cc gestalten

Der praxisorientierte Einführungskurs in die Arbeit mit dem vektorbasierten Zeichenprogramm Adobe Illustrator vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie gestalterische Grundlagen zum Erstellen von Grafiken. Sie lernen illustrative und grafische Elemente zu erstellen, die einer gewünschten Bildsprache entsprechen und Ihre Botschaft überzeugend kommunizieren, und diese technisch umzusetzen. Eine wichtige Grundlage, um mit Vektorgrafiken kreativ arbeiten zu können, ist der professionelle Umgang mit dem Pfadwerkzeug und das gezielte Bearbeiten der Pfade. So können wir im nächsten Schritt den Fokus auf die gestalterischen Aspekte richten: Farben und Konturen zuweisen, Verläufe oder Transparenzen anlegen, mit Mustern, Pinseln und Effekten Grafiken, Piktogramme oder Illustrationen gestalten. Im Kursverlauf werden wir sowohl analoge wie digitale Gestaltungsübungen zu den Schwerpunktthemen grafische Reduktion, Zeichenarten und Formensprache durchführen, und diese in Illustrator umsetzen. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Fragestellungen in den Kurs mitzubringen. Gerne können Sie kursbegleitend an einem eigenen Projekt arbeiten, dies im Kurs vorstellen und Feedback zu Gestaltung und Umsetzung erhalten!

Ergänzend zu diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Einzelcoaching-Termine (online oder in Präsenz) zur Vertiefung Ihrer Softwarekenntnisse und /oder zur Weiterentwicklung Ihrer gestalterischen Arbeit zu buchen.

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

Im Einzelcoaching erhalten Sie maßgeschneiderte Unterstützung zu Ihrer konkreten Fragestellung. Um Ihr Lernziel zu erreichen, erhalten Sie nach Bedarf individuelle Übungsaufgaben und theoretisches Hintergrundwissen ebenso wie praktische Unterstützung und Anregungen zur Umsetzung. Sie können Ihre Arbeit professionalisieren, neue Techniken erlernen und Ihr Wissen vertiefen.

## 5539T8 | Mitte Nicole Fally

Mo, 08.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 15.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 22.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 29.01.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €

## Einzelcoaching Social Media

Social Media sind wichtiger Teil des Alltags - ob als Privatperson in der Freizeit, für berufliche Zwecke, als Unternehmen oder für die Selbstständigkeit. Das Tutorial richtet sich an alle Interessierten und bietet die Möglichkeit, individuelle Tipps und Unterstützung zu erhalten, Zeit und einen privaten Rahmen für Fragen zu haben und das Erlernte im eigenen Lerntempo direkt umzusetzen. Vom Einstieg bis zur gezielten Frage erhalten Sie hier für alle Social Media Kanäle (facebook, instagram, WhatsApp, blogs...) einen individuell auf Ihren Stand zugeschnittenes Lernangebot.

Thomas Hendele berät seit 2005 Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen in Sachen Digital Media. Er führte sechs Jahre lang den ersten deutschen Blog für Social Media in der Hotellerie, verfasste zahlreiche Fachbeiträge und engagiert sich überdies als Trainer & Dozent bei zahlreichen Bildungsträgern.

## 5601E8 | Mitte Thomas Hendele

Di, 05.09.23, 09:00 - 10:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## 5602E | Mitte Thomas Hendele

Di, 05.09.23, 10:15 - 11:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## 56030E | Mitte Thomas Hendele

Di, 05.09.23, 11:30 - 12:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## 56031E | Mitte Thomas Hendele

Di, 05.09.23, 12:45 - 13:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

## Instagram Marketing

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

Mehr als eine Milliarde Menschen nutzen Instagram - Tendenz steigend. Damit ist Instagram mittlerweile fester Bestandteil im Marketing Mix von Unternehmen. Dank der zahlreichen Neuerungen nicht nur, um erste Aufmerksamkeit zu erzeugen. Die Aufenthaltsdauer der Nutzer ist auf Instagram nicht nur höher, die User sind auch noch aktiver und offen für Business-Inhalte: 80% der Nutzer folgen mindestens einem Unternehmen. Lernen Sie vom Erstellen eines eigenen Instagram Business Accounts bis zur Anzeigenschaltung alles, was Sie für den professionellen Einsatz von Instagram im Marketing oder Employer Branding wissen müssen.

Thomas Hendele berät seit 2005 Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen in Sachen Digital Media. Er führte sechs Jahre lang den ersten deutschen Blog für Social Media in der Hotellerie, verfasste zahlreiche Fachbeiträge und engagiert sich überdies als Trainer und Dozent bei zahlreichen Bildungsträgern.

## 5621K8 | Mitte Thomas Hendele

Fr, 10.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Entgelt: 59,00 € / ermäßigt: 32,00 €

## Websites mit WordPress



WordPress ist die optimale Wahl für alle Blogging- oder News-Portale mit verhältnismäßig einfachen Strukturen. Für kleinere Websites kann WordPress auch als Content-Management-System-Lösung eingesetzt werden. In diesem Workshop werden Sie mit den grundlegenden Aufgaben für das Betreiben von Internet-Auftritten und Blogs mit WordPress vertraut gemacht. Sie installieren WordPress selbst. Mit Themen (Designvorlagen) und Plugins (Erweiterungen) erstellen Sie eine ansprechend gestaltete, funktionale Website und erhalten das erforderliche Wissen über Pflege und Betrieb der Website. Sie arbeiten in einer persönlichen WordPress-Umgebung, die Sie mit niemandem teilen müssen. Alles, was Sie ausprobieren, können Sie sofort live im Internet ansehen. Nach diesem Workshop verfügen Sie über eine eigene, voll funktionsfähige Website. Praktische Tipps, nützliche Plugins und Themes, Wichtiges zum rechtssicheren Betrieb des eigenen Internet-Auftritts und vieles mehr runden den Workshop ab.

Der Workshop richtet sich an alle, die einen eigenen Blog betreiben oder eine persönliche oder geschäftliche Website einrichten wollen. Sie bringen bereits PC-Kenntnisse mit und das Internet ist für Sie kein Neuland. Sie können mit einem Webbrowser umgehen, wissen, was ein Hyperlink ist und wozu Domänen gebraucht werden. HTML, PHP,

JavaScript und CSS brauchen Sie übrigens nicht.

**Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.**

## 5669K8 | Mitte Roman Mahr

Mo, 20.11.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 27.11.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 04.12.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 11.12.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €

**Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.**

## 5671W8 | Mitte Roman Mahr

Fr, 27.10.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Sa, 28.10.23, 09:30 - 15:30 Uhr  
So, 29.10.23, 10:15 - 14:15 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 51,00 €

## WordPress richtig nutzen. Einrichten, erweitern, Fehler beheben

### Bildungsurlaub

WordPress ist die quelloffene Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. WordPress ist kostenlos und wird von einer weltweiten Open-Source-Community ständig verbessert. Mit tausenden Designvorlagen und zehntausenden Erweiterungen, viele davon kostenlos nutzbar, passen Sie WordPress auf nahezu jeden denkbaren Einsatzzweck an. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Designvorlagen, den sogenannten Themes, und erweitern es mit nützlichen Programmen, den Plugins.

Sie lernen, Inhalte aller Art einzupflegen, zu organisieren, ansehnlich zu gestalten und auszugeben. Sie arbeiten in Ihrer persönlichen Umgebung, die Sie mit niemandem teilen müssen. Sie erfahren, wie Sie ohne eine Internetverbindung und ohne einen Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und für sich selbst oder Ihre Kunden im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach, in dem Sie die letzte funktionierende Sicherung wieder aktivieren. Mit Einblicken in die WordPress Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problemlösung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen des Betriebes von Webseiten inklusive der neuen Datenschutz-Grundverordnung rundet den Bildungsurlaub ab. Kenntnisse in HTML, CSS und PHP werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs werden keine Programmierkenntnisse vermittelt oder benötigt. Voraussetzungen sind ein sicherer Umgang mit dem PC oder MAC und dem Internetbrowser Ihrer Wahl, dazu grundlegendes EDV-technisches Verständnis und Interesse für das Internet.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1, Abs. 1 u. 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiter-





Bildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.**

**5673B8 | Mitte**  
**Roman Mahr**

Mo, 15.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
Di, 16.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 17.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 159,00 € / ermäßigt: 86,00 €**

## WordPress für Fortgeschrittene

In diesem Workshop werden wir uns u.a. mit folgenden Themen auseinandersetzen:

- Wir installieren WordPress ganz ohne eigene Domain auf dem eigenen Rechner.
- Warum das eine gute Idee ist, und wie man sie umsetzt.
- Wir ziehen mit WordPress um, vom eigenen Rechner auf die richtige Domain im Internet und zwischen verschiedenen Domains.
- Wir stellen eine bestehende WordPress-Installation auf HTTPS/SSL (Secure Socket Layer) um.
- Wir erhalten Einblicke in die WordPress-Datenbank.
- Wir schauen uns die wp-config.php etwas genauer an.
- Wir beschäftigen uns mit SEO-Plugins.
- Wir holen uns einen API-Key, um z.B. Karten auf unseren Seiten einzubinden.
- Wir vergleichen den aktuellen Editor von WordPress, Gutenberg, mit dem Classic Editor und einem Page Builder und unterhalten uns über die jeweiligen Vor- und Nachteile.
- Wir erstellen Child-Themes, deren Änderungen auch bei Updates erhalten bleiben, und nehmen einfache Änderungen an diesen Themes mit PHP und CSS vor.
- Wir machen unsere WordPress-Installationen sicherer.

Der Workshop kann und soll Lösungsansätze für Ihre Fragen bieten. Deshalb können sich die behandelten Themen, ihre Reihenfolge und ihre Gewichtung im Kurs natürlich nach Ihren Wünschen ändern.

**Wir werden Software installieren und konfigurieren. Bitte bringen Sie dazu Ihre eigenen Notebooks mit. Die verwendete Software ist sowohl für Windows, als auch für OS X erhältlich. Für den Kurs selbst entstehen keine Software-Lizenzkosten, es wird jedoch ein Ausblick auf verschiedene kostenpflichtige Produkte gegeben.**

**5674W8 | Mitte**  
**Roman Mahr**

Sa, 27.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
So, 28.01.24, 10:15 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 99,00 € / ermäßigt: 54,00 €**

## Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich schlüsselt, sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte - wie z.B. Objektorientierung - kennen und können. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

- Installation von Python und Entwicklungsumgebung
- Grundlagen der strukturierten Programmierung
- Objektorientierte Programmierung
- Ausnahmebehandlung
- Standardbibliotheken

**Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.**

**5690K8 | Mitte**  
**Daniel Warner**

Sa, 11.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
So, 12.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 119,00 € / ermäßigt: 64,00 €**

## Programmiersprache Python Aufbaukurs

Dieser Kurs bietet im ersten Teil eine fundierte Einführung und Vertiefung in die objektorientierte Programmierung mit besonderem Augenmerk auf die Python-spezifischen Feinheiten. Der zweite Teil widmet sich fortgeschrittenen Programmiertechniken in Python. Fortgeschrittene im Sinne dieser Schulung sind alle, die bereits Programmiererfahrung in anderen Programmiersprachen besitzen, aber auch diejenigen, die bereits über Grundkenntnisse in Python verfügen.

Objektorientierte Programmierung

- Klassen und Objekte
- Klassen- und Objektattribute
- Datenkapselung
- Deskriptoren und Properties
- Slots
- Vererbung und Mehrfachvererbung
- Magische Methoden und Operatorüberladung
- Exceptions
- Fortgeschrittene Programmiertechniken

Funktionale Programmierung

- Generatoren und Iteratoren
- Rekursive Funktionen
- Memoisation und Dekorateur
- Dynamic Code Execution
- Einführung in Threads und Synchronisation

Die Kursteilnehmenden lernen, grundlegende und fortgeschrittene objektorientierte Programmierkonzepte sowie ausgewählte fortgeschrittene Programmiertechniken in der Praxis gewinnbringend einzusetzen.

**5691K8 | Mitte**  
**Daniel Warner**

Sa, 02.12.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
So, 03.12.23, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 119,00 € / ermäßigt: 64,00 €**

## vhs@home: Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich hinter künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern? Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt künstliche Intelligenz als Vernichterin von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für KI
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln
- Wie wird KI unseren Alltag vereinfachen
- Welchen Einfluss hat KI auf unsere Arbeitsplätze
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits
- Wo kommt KI an ihre Grenzen
- Wo liegen die Gefahren von KI
- Welche Auswirkungen hat KI auf die Gesellschaft
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI

**5695E | Online**  
**Hartmut Nehme**

Di, 07.11.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**Entgelt: 18,00 € / keine Ermäßigung**

## Live-Online-Seminar: ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann künstliche Intelligenz?

*in Kooperation mit der VHS Köln*

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Nicht nur Chat GPT und DALL-E machen zurzeit Furore. In diesem kurzen Seminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob die technischen Voraussetzungen vorliegen, um an einem Online-Kurs teilzunehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den TeilnahmeLink.

**5695K | Online**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Dörte Stahl

Do, 14.09.23  
17:30 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung

### Live-Online-Seminar: ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren

*in Kooperation mit der VHS Köln*

Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden oder Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Dann kann dieser kurze Workshop sinnvoll sein. Wir erarbeiten, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren. Eine Registrierung bei openai.com und damit ein Zugang zu ChatGPT ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob die technischen Voraussetzungen vorliegen, um an einem Online-Kurs teilzunehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Teilnahmelink.

**5696K | online**  
**Dörte Stahl**

Sa, 18.11.23  
10:30 - 12:00 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung

### Live-Online-Seminar: DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren

*in Kooperation mit der VHS Köln*

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild-Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

Ein Zugang (Registrierung) bei zumindest einem Text-zu-Bild-Generator ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob die technischen Voraussetzungen vorliegen, um an einem Online-Kurs teilzunehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Teilnahmelink.

**5697K | online**  
**Dörte Stahl**

Sa, 18.11.23  
14:30 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 14,00 € / keine Ermäßigung

## vhs@home:

### NFTs & Metaverse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwicklerinnen und Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche den Spielenden Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzerinnen und Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Welt der NFTs
- die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- technische Voraussetzungen für die Nutzung
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

**5698E | Online**  
**Hartmut Nehme**

Mo, 13.11.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 18,00 € / keine Ermäßigung

## vhs@home:

### Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen

Einige Visionärinnen und Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

**5699E | Online**  
**Hartmut Nehme**

Mo, 16.10.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 18,00 € / keine Ermäßigung

Tel.: 0521. 51-2222

Den Fachbereich  
Beruf finden  
Sie auch hier:





## Rhetorisches, Soft Skills & Stressmanagement



### Selbstsicher auftreten - durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme

#### Stimmbildung und Sprechtraining

Dieses Einführungsseminar richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mit Hilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere ‚raumfüllenden‘ Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen ‚alltagstaugliche‘ Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun. Wie kann ich mich sicherer in Situationen des öffentlichen Sprechens bewegen? Wie gehe ich mit meiner Aufregung um? Wie vermeide ich Heiserkeit? Was kann ich tun, wenn mir die Luft wegbleibt?

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.**

**5712K8 | Mitte  
Margret Oetjen**

Mo, 16.10.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 23.10.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 30.10.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 06.11.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 13.11.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 20.11.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 69,00 € / ermäßigt: 37,00 €**

### Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben

#### Persönliches Wirken über Stimme und Körper für Anfängerinnen und Anfänger

Neben dem inhaltlichen Aspekt, ‚Was sage ich‘, ist vor allem das ‚Wie‘ wichtig, um Ihr Gegenüber zu erreichen. Atmung, gezielter Einsatz der Stimme und des Sprechausdrucks, Körpersprache und eigenes Auftreten und der Kontakt zum Gegenüber sind hierbei fundamental. Sie entdecken und entwickeln die Potentiale Ihrer Stimme über die bewusste Körperwahrnehmung, erlernen einen lebendigen, ausdrucksstarken und situationsangepassten Stimm- und Sprechausdruck mittels Übungen aus dem Bereich der Atem- und Stimmschulung und arbeiten mit

Ihrem ‚Instrument Körper‘ sowie mit einem individuellen Feedback.

Kursinhalte:

- Atem- und Stimmübungen
- Körperwahrnehmung und -einsatz
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- deutliche und verständliche Artikulation
- Pausentechnik
- Kontakt zum Publikum
- Einsatz des ‚Instrumentes Körper‘ in Redesituationen
- Methoden: Impulsreferate, Atem- und Stimmarbeit, Textgestaltung, Teilnehmer-vorträge

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen.**

**5713W8 | Mitte  
Margret Oetjen**

Sa, 13.01.24, 10:15 - 17:15 Uhr  
So, 14.01.24, 10:15 - 17:15 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 99,00 € / ermäßigt: 52,00 €**

### Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme! Sprechen mit Freude gestalten

#### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mit Hilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere raumfüllenden Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen ‚alltagstaugliche‘ Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun. Wie kann ich mich sicherer in Situationen des öffentlichen Sprechens bewegen? Wie gehe ich mit meiner Aufregung um? Wie vermeide ich Heiserkeit? Was kann ich tun, wenn mir die Luft wegbleibt?

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 03.11.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.**

**5715B8 | Mitte  
Margret Oetjen**

Mo, 27.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
Di, 28.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
Mi, 29.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 149,00 € / ermäßigt: 77,00 €**

### Redegewandt mehr erreichen: Einführung in die Rhetorik

Überzeugungskraft und Redegewandtheit sind im Beruf unverzichtbar, denn Ihr erfolgreiches Auftreten hängt zu einem Großteil von Ihrer rhetorischen Ausdruckskraft ab. Im Rahmen des Seminars werden zunächst einige kommunikationstheoretische Grundlagen erarbeitet. Danach stehen praktische Übungen zu unterschiedlichen Gesprächsformen und -techniken sowie zur Vortragstechnik im Vordergrund. Ziel des Seminars ist, Ihre Rhetorik zu verbessern, Ihre Ausdruckskraft zu schulen und Ihrer Überzeugungskraft mehr Wirkung zu verleihen. Sie vervollständigen Ihre sprachliche und körper-sprachliche Ausdrucksfähigkeit anhand einer Vielzahl praktischer Übungen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Gesprächstechniken
- Zusammenhang von Sprache und Körpersprache
- Redeplanung, Struktur einer Rede
- rhetorische Stilelemente
- überzeugen statt überreden
- die 5-Satz-Technik
- Spontan-/Stehgreifrede
- Was tun bei Blackout

**5716W8 | Mitte  
Bernd Reiling**

Fr, 08.12.23, 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 09.12.23, 09:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 79,00 € / ermäßigt: 42,00 €**

### Erfolgreich und sicher durch die Gehaltsverhandlung

Über das Gehalt zu sprechen, ist in weiten Teilen unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Kein Wunder also, dass wir versäumen zu lernen, wie wir es richtig verhandeln. Dabei ist es völlig in Ordnung, das Gehalt zu verhandeln und das Gespräch zu suchen. Richtig gemacht freut sich der Chef sogar über das Gespräch. Doch wer über sein Gehalt verhandeln will, braucht gute Argumente und muss hartnäckig trainieren. In diesem Workshop legen Sie hierzu die Grundlage. Sie lernen, welche Bestandteile des Gehalts zu verhandeln sind und wie Sie überhaupt ein Gehaltsverhandlungsgespräch bekommen, warum auch im Tarifvertrag verhandelt werden kann und sollte und welche Strategien zum Erfolg führen.

Am Ende des Trainings werden Sie folgendes beherrschen:

- Gehaltsgespräche bekommen und eine positive Atmosphäre schaffen
- Verhandlungsstrategien, die zum Erfolg führen
- die nächste Erhöhung festzulegen, um einen stetigen Gehaltszuwachs für mehr finanzielle Freiheit zu erzielen.

**5730E8 | Mitte  
Bastian Damke**

Sa, 28.10.23  
09:30 - 16:30 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 49,00 € / ermäßigt: 25,00 €**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Welcher Kommunikationstyp sind Sie?

Ob durch Worte oder Körpersprache: Kommunikation ist Grundlage jeder Beziehung. Selbst, wenn Sie nichts sagen und tun, senden Sie eine Botschaft.

Gespräche zielsicher und ergebnisorientiert zu führen, gehört heute zu den wichtigsten Qualifikationen im Berufs- und Privatleben. Der Anspruch an die kommunikativen Fähigkeiten wächst in der Mediengesellschaft ständig. Ihre Wirkung steht und fällt mit Ihrer Authentizität. Wissen Sie, welcher Kommunikationstyp in Ihnen steckt? Finden Sie es heraus! Der Dozent arbeitet mit dem DISG-Persönlichkeitsmodell und dem Myers-Briggs-Typenindikator, nutzt Inhalte aus dem NLP und setzt auf eine erlebnisorientierte Didaktik.

Axel Bürger war lange als Journalist für Tageszeitungen tätig. Er ist seit mehr als zehn Jahren NLP-Master und arbeitet zudem mit Methoden aus Persönlichkeitsprofilen wie Insights oder DISG.

**5734E8 | Mitte**  
**Axel Bürger**

Di, 30.01.24  
18:30 - 20:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 19,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## Wie schwierige Gespräche gelingen

**Hintergründe der eigenen Kommunikation verstehen**

Im Job oder in der Arbeit eines Vereinsvorstandes finden sich Menschen oft in Situationen wieder, in denen sie kritisches Feedback geben oder unangenehme Themen ansprechen müssen. Wer in komplizierten Gesprächen die eigene Position souverän vertreten will, muss mit Emotionen umgehen können. Konstruktiv zu bleiben, fällt im Alltag nicht immer leicht. In diesem Kurs mit Praxistraining geht es darum, aus der richtigen Haltung heraus Gespräche auf Augenhöhe zu führen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen Hintergründe zu Gesprächstechniken an die Hand. Direktes Feedback hilft, eine Situation einzuschätzen. Kurzvorträge und interaktive Lernformate (Einzel- und Gruppenarbeit) wechseln sich ab.

Axel Bürger war lange als Journalist für Tageszeitungen tätig. Er ist seit mehr als zehn Jahren NLP-Master und arbeitet zudem mit Methoden aus Persönlichkeitsprofilen wie Insights oder DISG.

**5734T8 | Mitte**  
**Axel Bürger**

Sa, 04.11.23  
10:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg zeigt, wie man ohne Zwang und Druck zum Ziel kommt. Mit ihr können die eigenen Kontakte friedvoller und erfolgreicher und trotzdem effektiver gestaltet werden. Gewaltfreie Kommunikation ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache und trotzdem muss man sie erlernen und üben wie eine Fremdsprache. Dabei hilft dieser Kurs. Die Teilnehmenden erlernen erfolgreich mittels (Selbst-)Empathie zu kommunizieren, sich auszudrücken, ohne andere zu verletzen und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Wünsche erfüllt werden. Der Umgang mit Kritik wird gelassener.

Kursinhalte:

- Wolfssprache, Giraffensprache und von Herzen geben
- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Bitten
- Empathie und der gewaltfreie Ausdruck von Ärger
- Transfer

**5752K8 | Mitte**  
**Gisela Kohlhage**

Mo, 16.10.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
Mo, 23.10.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
Mo, 30.10.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
Mo, 06.11.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
Mo, 13.11.23, 18:15 - 20:30 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 94,00 € / ermäßigt: 48,00 €**

## Mobbing stoppen - praktische Tipps

Was kann man tun, um Mobbing zu stoppen? Wie verhält man sich in Situation der Ausgrenzung oder bei Beleidigungen? In diesem Workshop lernen Sie effektive und schnell umsetzbare Reaktionen für Diskriminierung oder Mobbing. Neben theoretischem Input und Beispielen werden typische Situationen geübt. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre können gern eigene Beispiele eingebracht werden.

Malin Reimann verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung und ist zertifizierter Personal- (IHK) und Business Coach (EBE). Die Dozentin begleitet als pädagogische Fachberatung lösungsorientierte Prozesse und unterstützt auf Leitungs- und Mitarbeitererebene sowie Privatpersonen dabei, Blockaden im (Arbeits-)Alltag zu finden und zu lösen.

**5757E8 | Mitte**  
**Malin Reimann**

Sa, 02.12.23  
09:30 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Supervision

Supervision ist eine Methode, um schwierige berufliche Situationen zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden. In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die Supervision und lernen die Methode an praktischen Beispielen kennen. Gern können Sie als Teilnehmende in unserem geschützten und wertschätzenden Rahmen Beispielsituationen einbringen. Sie erarbeiten im Workshop individuelle Lösungen für schwierige Gesprächssituationen im Beruf und Alltag und Alternativen im Umgang mit Klientinnen und Klienten, Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten.

Malin Reimann verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung und ist zertifizierter Personal- (IHK) und Business Coach (EBE). Die Dozentin begleitet als pädagogische Fachberatung lösungsorientierte Prozesse und unterstützt auf Leitungs- und Mitarbeitererebene sowie Privatpersonen dabei, Blockaden im (Arbeits-)Alltag zu finden und zu lösen.

**5759E8 | Mitte**  
**Malin Reimann**

Sa, 13.01.24  
09:30 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Resilient im Berufsalltag Was ist Resilienz und wie stärken ich sie?

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch - Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleginnen und Kollegen und/oder Jobs. Dazu kommen die kleinen und größeren Krisen im Privaten und in der Welt im allgemeinen. All diese Faktoren führen zu einer Belastung, die sich direkt auf unser allgemeines Befinden und unseren Berufsalltag auswirkt. Hier hilft uns Resilienz - die psychische Widerstandskraft! In diesem Kurs lernen Sie 7 Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasiereisen und Entspannungsmethoden lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes, erfüllendes Berufsleben.

Kursinhalte:

- Was ist Stress? Was ist Resilienz?
- Selbstwahrnehmung (Selbstbild - Selbstwert - Selbstvertrauen)
- Lebensfreude (positive Momente - Dankbarkeit - Genuss)
- Selbstwirksamkeit (Ressourcen - Fähigkeiten)
- Selbstbestimmung (Ziele - Verantwortung)
- Optimismus (Zuversicht)
- Coping (Bewältigungsstrategien)
- Empathie (Miteinander/Beziehungen)

**5759K8 | Mitte**  
**Stella-Lucia Buzek**

Mo, 30.10.23 bis Mo, 18.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 74,00 € / ermäßigt: 37,00 €**



## Wenn der Akku leer ist - ein Einblick in das Thema Burnout

Seit einigen Jahren ist der Begriff Burnout zum festen Bestandteil unseres Vokabulars geworden. Doch was ist darunter zu verstehen? Woran erkenne ich einen Burnout und was kann ich tun, um mich zu schützen? Wie geht es weiter, wenn ich bei mir oder bei Menschen in meinem Umfeld einen Burnout vermute? In diesem Überblicksseminar gehen wir gemeinsam auf die Spuren dieses komplexen Phänomens. Wir werfen einen Blick auf Merkmale und Verlauf von Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout. Wir betrachten Risikofaktoren in Arbeits- und Lebensbereichen, die mit Erschöpfung im Zusammenhang stehen können und diskutieren Handlungsspielräume und Interventionsmöglichkeiten auf struktureller, wie auf individueller Ebene.

Die Dozentin ist freiberuflich als Coach und Trainerin bei Störungen der Arbeitsfähigkeit tätig und hat langjährige Beratungserfahrung in den Bereichen Studium und Arbeitsleben.

Der Workshop richtet sich an

- Menschen, die sich selbst zunehmend erschöpft fühlen
- Menschen, die bei Angehörigen eine Burnoutgefährdung vermuten
- Menschen, die im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig sind

Inhalte:

- Was versteht man unter Burnout?
- Wie verläuft ein Burnout? Was hat er für Folgen?
- Prävention: Welche Möglichkeiten habe ich persönlich einem Burnout vorzubeugen? Was kann mein Arbeitgeber tun?
- Interventionen: Was kann ich tun, wenn ich selbst oder Bekannte betroffen sind?

**Bitte Schreibmaterialien mitbringen.**

**5760T8 | Mitte**  
**Raphaela Gehle**

Sa, 18.11.23

10:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

## Aufschieben war gestern - ein Praxisworkshop zur Überwindung von Arbeitsblockaden

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gelegentlichem Aufschieben eine richtiggehende ‚Aufschieberitis‘ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen mitunter Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen und unter Umständen mit ernsthaften psychischen Erkrankungen einhergehen. In diesem Seminar ergründen wir gemeinsam mögliche Ursprünge und Facetten der Prokrastination. Wir arbeiten über einen Zeitraum von vier Wochen gemeinsam an Ihren persönlichen Zielen. Dabei erlernen Sie

mithilfe der Trainerin und gemeinsam in der Gruppe alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegen zu setzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen. Neben Informationen rund um das Thema Prokrastination und der Vernetzung mit anderen wird Ihr persönlicher Arbeitsprozess durch wissenschaftlich fundierte Techniken unterstützt oder neu gestaltet.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Personen, die z.Zt. eine laufende Aufgabe/Arbeit zu bewältigen haben, die Sie immer wieder aufschieben. Im Workshop arbeiten wir gemeinsam daran, dass Sie Ihre persönliche Arbeitsblockade überwinden.

Die Dozentin ist freiberuflich als Coach und Trainerin bei Störungen der Arbeitsfähigkeit tätig und hat langjährige Beratungserfahrung in den Bereichen Studium und Arbeitsleben.

Inhalte:

- Was ist ‚Aufschieberitis‘ bzw. Prokrastination?
- Was macht mein derzeitiges Arbeitsverhalten aus und wie kann ich meine Arbeitsbedingungen nachhaltig besser gestalten?
- Was stört mich in meiner Arbeit und wie kann ich damit umgehen?
- Wie kann ich realistisch planen und pünktlich beginnen?

**Bitte Schreibmaterialien mitbringen.**

**5762K8 | Mitte**  
**Raphaela Gehle**

Sa, 13.01.24

10:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 34,00 € / ermäßigt: 17,00 €**

## Selbstbewusstsein im (Berufs-)Alltag

In diesem Workshop lernen Sie sich selbst, die eigene Persönlichkeit und die eigenen Stärken schätzen zu lernen und im Berufsalltag sowie im privaten Bereich sich und anderen präsent zu machen. Die eigene Wirkung auf andere und die persönliche Ausstrahlung basieren zu einem großen Teil auf unserer Selbstwahrnehmung. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Sichtweisen auf sich selbst zu reflektieren und authentisch und selbstbewusst aufzutreten.

Malin Reimann verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung und ist zertifizierter Personal- (IHK) und Business Coach (EBE). Die Dozentin begleitet als pädagogische Fachberatung lösungsorientierte Prozesse und unterstützt auf Leitungs- und Mitarbeiterbene sowie Privatpersonen dabei, Blockaden im (Arbeits-)Alltag zu finden und zu lösen.

**5764E8 | Mitte**  
**Malin Reimann**

Sa, 25.11.23

09:30 - 16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**

## Mentale Stärke aufbauen - alles beginnt im Kopf

Ob im Sport, im Beruf oder in der persönlichen Weiterentwicklung: Erfolgreich sein und die eigenen Ziele erreichen, das möchten wahrscheinlich alle. Doch wie kann es gelingen, auch bei Schwierigkeiten an den eigenen Zielen festzuhalten, sich bei Rückschlägen immer wieder neu zu motivieren und aufkommende Selbstzweifel zu überwinden? Die Antwort lautet: durch den Aufbau mentaler Stärke.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was mentale Stärke überhaupt ist, was mentale Stärke bewussten aufbauen und zur Zielerreichung einsetzen lässt. Neben theoretischen Hintergründen, können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Übungen und Mentaltechniken zum Aufbau mentaler Stärke kennenlernen und unter Anleitung der Dozentin auch gleich ausprobieren.

**Bitte Schreibmaterialien mitbringen.**

**5766T8 | Mitte**  
**Katrin Lehmann**

Sa, 16.12.23

09:00 - 12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 29,00 € / ermäßigt: 16,00 €**

## Optimiere deine Merkfähigkeit

### Konzentrations- und Strategieworkshop für das eigene Gehirn

Viele Menschen lagern immer häufiger ihre Denkprozesse aus: an das Handy, an das Navi im Auto oder elektronische Kalender. Das ist auf Dauer keine Lösung. Das Gehirn wird nicht mehr optimal gefordert und reduziert seine Konzentrationsstrategie. Eine gute Merkfähigkeit (Zahlen, Namen, Gesichter) und eine optimale Wahrnehmung gehören im Medienzeitalter zu den künftigen Kernkompetenzen.

Axel Bürger war lange als Journalist für Tageszeitungen tätig. Er ist seit mehr als zehn Jahren NLP-Master und arbeitet zudem mit Methoden aus Persönlichkeitsprofilen wie Insights oder DISG.

**Bitte Papier und Stift mitbringen.**

**5767K8 | Mitte**  
**Axel Bürger**

Di, 23.01.24

18:30 - 20:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 19,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## Einführung in die Bildung zur nachhaltigen Entwicklung

Bildung zur nachhaltigen Entwicklung (BNE) befähigt Menschen zu zukunftsfähigem, kritischem Denken und Handeln und bietet Möglichkeiten, neue Wege zu erkennen und zu beschreiben. BNE schärft den Blick für wichtige gesellschaftliche Themen - ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit Kreativität, Praxisbezug und spannenden Denkanstößen. Der Online-Vortrag gibt grundlegende Einblicke in die BNE und die damit verbundenen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen. Der Vortrag ist für alle Interessierten offen, die Inhalte richten sich insbesondere an Fachkräf-



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

te in lehrender, sozialer oder pädagogischer Arbeit.

Der Online-Vortrag wird durch das Team von der NABU Umweltbildungsstätte/ dem BNE Regionalzentrum Rolfischer Hof umgesetzt.

Inhalte:

- die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen (auch SDG'S genannt)
- Merkmale einer gelungenen BNE und damit verbundene Veränderungen
- Vorstellung von Materialien & Medien, die dazu anregen, über Nachhaltigkeitsthemen nachzudenken
- gemeinsame Ideen für die Umsetzung von BNE entwickeln

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Onlinezugang zur Teilnahme an dem digitalen Vortrag.

**5768E | Online**  
**Team Rolfischer Hof**

Mi, 29.11.23, 18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
@home

**Entgelt: 9,00 € / ermäßigt: 5,00 €**

## Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Praxis

**Grundlagenwissen über BNE-relevante Kompetenzen und den Einsatz passender Methoden**

Um die Welt für kommende Generationen lebenswert zu erhalten und diese Transformation zu gestalten, braucht es besondere Kompetenzen. Es braucht Menschen, die ihr Wissen dazu erweitern und weitergeben und Lernprozesse anstoßen. Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) hilft dabei, genau diese wertvollen Lernprozesse in eine nachhaltige Zukunft zu initiieren. Doch was genau bedeutet BNE eigentlich für die Anwendung in der Praxis?

Der Online-Vortrag behandelt die Entstehung von BNE und deren politischen Ursprung und die Frage nach guter Bildung und den damit verbundenen Zielen einer BNE. Darüber hinaus werden vorherrschende, in der BNE relevante Kompetenzmodelle erläutert und das Konzept der sogenannten Gestaltungskompetenz nach Gerhard de Haan vorgestellt. Der Online-Vortrag verknüpft Theorie und Praxis und liefert hilfreiche methodische Ansätze für die Umsetzung in der (pädagogischen) Praxis. Der Vortrag ist für alle Interessierten offen, die Inhalte richten sich insbesondere an Fachkräfte in lehrender, sozialer oder pädagogischer Arbeit. Der Online-Vortrag wird durch das Team von der NABU Umweltbildungsstätte/ dem BNE Regionalzentrum Rolfischer Hof umgesetzt.

Inhalte:

- Entstehung von BNE
- politischer Ursprung von BNE
- BNE Kompetenzmodelle
- methodische Ansätze für die Praxis

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Onlinezugang zur Teilnahme.

**5769E | online**  
**Team Rolfischer Hof**

Do, 07.12.23, 18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
@home

**Entgelt: 9,00 € / ermäßigt: 5,00 €**

## Berufsorientierung & Bewerbungstraining

### Online-Impulsworkshop Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Wie können Sie einen Job finden, der wirklich zu Ihnen passt? In dem Online-Impulsworkshop erhalten Sie einen lebendigen Einblick in das kreative Jobsuchverfahren Life/Work Planning des Weltbestseller-Autors Richard Bolles („Durchstarten zum Traumjob“). Ausgangspunkt der international bekannten Methode sind konsequent die eigenen Fähigkeiten und Wünsche und nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt. Die Suche nach der passenden Stelle erfolgt dabei ohne schriftliche Bewerbung, denn laut Arbeitsmarktexperten werden zwei Drittel aller Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt.

Im interaktiven Online-Impulsworkshop bekommen Sie hilfreiche Anregungen für Ihre berufliche Planung:

- Sie lernen die drei Bausteine der Methode Life/Work Planning kennen.
- Sie probieren anhand ausgewählter Life/Work Planning-Übungen aus, wie Sie Fähigkeiten und Interessen sichtbar machen können, die Sie beruflich einbringen möchten.
- Sie erfahren, wie Sie eigene berufliche Ideen entwickeln können.
- Sie bekommen Anregungen, wie Sie den verdeckten Stellenmarkt aktiv für sich nutzen können.

Der Online-Impulsworkshop wird von der Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke durchgeführt. Die Expertin für Berufsorientierung und Karriereplanung wurde von John Webb, selbst Schüler und Co-Trainer von Richard Bolles, zur Life/Work Planning-Trainerin ausgebildet.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, benötigen Sie Kamera und Mikro.

**5770E | Online**  
**Christiane Maschetzke**

Sa, 28.10.23, 09:00 - 12:30 Uhr  
So, 29.10.23, 09:00 - 12:30 Uhr  
@home

**Entgelt: 92,00 € / keine Ermäßigung**

### Impulsworkshop Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Wie können Sie einen Job finden, der wirklich zu Ihnen passt? In dem Impulsworkshop erhalten Sie einen lebendigen Einblick in das kreative Jobsuchverfahren Life/Work Planning des Weltbestseller-Autors Richard Bolles („Durchstarten zum Traumjob“). Ausgangspunkt der international bekannten Methode sind konsequent die eigenen Fähigkeiten und Wünsche und nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt. Die Suche nach der passenden Stelle erfolgt dabei ohne schriftliche Bewerbung, denn laut Arbeitsmarktexperten werden zwei Drittel aller Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt.

Im interaktiven Impulsworkshop bekommen Sie hilfreiche Anregungen für Ihre berufliche Planung:

- Sie lernen die drei Bausteine der Methode Life/Work Planning kennen.
- Sie probieren anhand ausgewählter Life/Work Planning-Übungen aus, wie Sie Fähigkeiten und Interessen sichtbar machen können, die Sie beruflich einbringen möchten.
- Sie erfahren, wie Sie eigene berufliche Ideen entwickeln können.
- Sie bekommen Anregungen, wie Sie den verdeckten Stellenmarkt aktiv für sich nutzen können.

Der Impulsworkshop wird von der Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke durchgeführt. Die Expertin für Berufsorientierung und Karriereplanung wurde von John Webb, selbst Schüler und Co-Trainer von Richard Bolles, zur Life/Work Planning-Trainerin ausgebildet.

**5770E8 | Mitte**  
**Christiane Maschetzke**

Sa, 02.12.23  
09:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 92,00 € / keine Ermäßigung**

## Life/Work Planning: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

### Interaktiver Vortrag

Ob nach diversen Jahren im Beruf, in der Familienzeit oder gegen Ende eines Studiums: Mit der innovativen Methode Life/Work Planning können Sie systematisch einen Job finden, der zu Ihnen passt. Seit 40 Jahren nutzen Menschen auf der ganzen Welt erfolgreich diese Methode, die der Arbeitswissenschaftler R. Bolles entwickelt hat. Sein Buch „Durchstarten zum Traumjob“ ist ein Weltbestseller im Bereich der Jobsuche und Karriereplanung.

Das Besondere an der Methode:

- Ihre bevorzugten Fähigkeiten, Interessen und Wünsche stehen konsequent im Mittelpunkt - nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt.
- Sie lernen, wie Sie ganz ohne schriftliche Bewerbungen einen passenden Job finden können, denn zwei Drittel aller Stellen werden nicht über offizielle Stellenanzeigen besetzt.

Die Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke gibt Ihnen in dem interaktiven Vortrag interessante Einblicke in diese kreative Methode. Die Fachfrau für Karriereplanung wurde von John Webb (selbst Schüler von Richard Bolles) ausgebildet.

**5774E8 | Mitte**  
**Christiane Maschetzke**

Do, 16.11.23  
18:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

**Tel.: 0521. 51-2222**



## vhs@home: Life/Work Planning: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

### Online-Vortrag

Ob nach diversen Jahren im Beruf, in der Familienzeit oder gegen Ende eines Studiums: Mit der innovativen Methode Life/Work Planning können Sie systematisch einen Job finden, der zu Ihnen passt. Seit 40 Jahren nutzen Menschen auf der ganzen Welt erfolgreich diese Methode, die der Arbeitswissenschaftler R. Bolles entwickelt hat. Sein Buch „Durchstarten zum Traumjob“ ist ein Weltbestseller im Bereich der Jobsuche und Karriereplanung.

Das Besondere an der Methode:

- Ihre bevorzugten Fähigkeiten, Interessen und Wünsche stehen konsequent im Mittelpunkt - nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt.
- Sie lernen, wie Sie ganz ohne schriftliche Bewerbungen einen passenden Job finden können, denn zwei Drittel aller Stellen werden nicht über offizielle Stellenanzeigen besetzt.

Die Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke gibt Ihnen in dem interaktiven Vortrag interessante Einblicke in diese kreative Methode. Die Fachfrau für Karriereplanung wurde von John Webb (selbst Schüler von Richard Bolles) ausgebildet.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, benötigen Sie Kamera und Mikro. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Onlinevortrag.

**5775E8 | online**  
**Christiane Maschetzke**

Do, 18.01.24  
18:00 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**Entgelt: 20,00 € / ermäßigt: 10,00 €**

## vhs@home: Was kommt nach der Schule? Interaktiver Online-Vortrag für Eltern

Für Jugendliche ist es oft gar nicht so einfach herauszufinden, was sie nach der Schule machen möchten. Das hat auch etwas damit zu tun, dass die meisten Jugendlichen keine Strategie kennengelernt haben, mit der sie das systematisch herausfinden können. Da Eltern im Prozess der Berufswahl eine wichtige Rolle spielen, richtet sich diese Veranstaltung direkt an Eltern. In dem interaktiven Onlinevortrag gibt die Expertin für Berufsorientierung Eltern einen abwechslungsreichen Einblick in die Methode Life/Work Planning. Eltern erhalten hilfreiche Anregungen,

- wie ihr Kind in drei Schritten herausfinden kann, welche Ausbildung oder welches Studium es gerne machen möchte und
- wie sie ihr Kind dabei hilfreich begleiten können.

Es werden keine Ausbildungsberufe oder Studiengänge vorgestellt. Es geht vielmehr um praktisches Handwerkszeug, wie Jugendliche systematisch für sich klären können, was sie wirklich gerne nach der Schulzeit machen möchten.

Für die interaktive Veranstaltung werden Kamera und Mikro benötigt. Nach Ihrer Anmel-

dung erhalten Sie vor Kursbeginn den Onlinezugang zur Veranstaltung.

**5776E8 | Online**  
**Christiane Maschetzke**

Di, 26.09.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
@home

**kostenlos**

## Einzelcoaching - richtig Bewerben

Das Einzelcoaching unterstützt Sie ganz individuell beim Erlernen, wie Bewerbungsunterlagen erstellt werden und wie Sie sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten können. Falls bereits vorhanden, bringen Sie gern eine Stellenausschreibung und Angaben zu Ihrem Lebenslauf mit.

Der Dozent hat langjährige Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Personalabteilungen aus zahlreichen Branchen und zu aktuellen Bewerbungstrends. Wussten Sie beispielsweise, dass viele Firmen entweder völlig auf den Lebenslauf oder das Anschreiben verzichten?

**5776T8 | Mitte**  
**Bastian Damke**

Sa, 25.11.23  
09:30 - 11:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

**5777T8 | Mitte**  
**Bastian Damke**

Sa, 25.11.23  
11:30 - 13:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 60,00 € / ermäßigt: 30,00 €**

## Auf zu neuen Ufern - berufliche Neuorientierung

Ein zweiteiliges Seminar zur beruflichen Neuorientierung für berufstätige und berufserfahrene Menschen. Dieses Seminar soll Ihre berufliche Neuorientierung und Ihre persönliche berufliche Planung unterstützen. Dazu betrachten wir Ihre individuellen beruflichen Erfahrungen, Ziele und Wünsche und erstellen eine persönliche Ideenliste Ihrer denkbaren Berufsfelder. Dies verbinden wir mit einem Überblick über die Chancen eines beruflichen Neustarts und über sinnvolle Hilfen und Klärungsschritte. Unsere Arbeitsformen sind Austauschrunden in der Gruppe sowie Einzelarbeit zwischen den beiden Terminen.

**5778E | Senne**  
**Regina Vormann**

Mi, 08.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Fr, 10.11.23, 15:00 - 21:00 Uhr  
VHS Senne, Neues Ortszentrum,  
1. Etage, Senner Markt 1

**kostenlos**

## Stärken stärken - Eigenlob stimmt!

Wer seine Stärken kennt, kann diese bewusst nutzen und ausbauen. Die Veranstaltung soll die Reflexion der eigenen Stärken fördern und informiert darüber, wie das Wissen über die eigenen Stärken im Berufsleben erfolgreich eingesetzt werden kann.

**5779E | Sennestadt**

**Regina Vormann**  
**Maren Köster**

Di, 23.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr | 1 Termin  
Sennestadthaus, Raum 101  
Lindemannplatz 3

**kostenlos**

## Sprechstunde Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zur beruflichen Laufbahn nach Ausbildung oder Studium über fehlende Berufsabschlüsse bis zum Wiedereinstieg nach längerer Pause reicht die Palette. Vielleicht haben sich die beruflichen Ziele verändert, oder das bisherige Berufsbild wandelt sich stark? Dann ist es Zeit, sich über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken, den eigenen Berufsweg zu klären und bei Bedarf auch neue Wege zu gehen. Annette Rink, Regina Vormann und Olga Wall (Berufsberatung im Erwerbsleben) bieten jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine offene Sprechstunde rund um das Thema Beruf in der VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1, Raum E02 an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen. Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch können weitere vertiefende Gesprächstermine vereinbart werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**5780E8 | Mitte**  
**Annette Rink**  
**Regina Vormann**  
**Olga Wall**

Do, 07.09.23 bis Do, 25.01.24  
15:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum E02, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Sprechstunde Agentur für Arbeit in Sennestadt

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zur beruflichen Laufbahn nach Ausbildung oder Studium über fehlende Berufsabschlüsse bis zum Wiedereinstieg nach längerer Pause reicht die Palette. Vielleicht haben sich die beruflichen Ziele verändert, oder das bisherige Berufsbild wandelt sich stark? Dann ist es Zeit, über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken, den eigenen Berufsweg zu klären und bei Bedarf auch neue Wege zu gehen. Regina Vormann (Berufsberatung im Erwerbsleben) bietet jeden zweiten Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr eine offene Sprechstunde rund um das Thema Beruf in Sennestadt an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen. Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch können weitere vertiefende Gesprächstermine vereinbart werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**5781E | Sennestadt**  
**Regina Vormann**

Do, 14.09.23 bis Do, 18.01.24  
16:00 - 18:00 Uhr  
Sennestadthaus, Raum 102  
Lindemannplatz 3

**kostenlos**



0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Kanal 21 - dreimonatiges Praktikum in der TV Produktion

in Kooperation mit Kanal 21/Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

„Kanal 21 - Medien und Bildung“ mit Sitz in Bielefeld vergibt Praktikumsplätze im Bereich der TV-Produktion. Bereits nach einer kurzen Einarbeitung bringen sich die Praktikantinnen und Praktikanten aktiv in die TV-Produktionen von Kanal 21 ein, die derzeit vom TV-Lernsender (nrwision) für ca. 4 Millionen digitale Kabelhaushalte in ganz Nordrhein-Westfalen und per Livestream auf kanal-21.tv verbreitet werden. Im Rahmen des Praktikums werden medientechnische Kenntnisse (Kamera, Schnitt, Ton etc.) sowie grundlegende journalistische und redaktionelle Kompetenzen vermittelt. Nicht erst gegen Ende des Praktikums sollen die Absolventinnen und Absolventen in der Lage sein, eigenständig TV-Beiträge zu gestalten. Innerhalb der Praktikumszeit besteht die Möglichkeit, am vielfältigen Kursangebot von Kanal 21 kostenfrei teilzunehmen. Vorausgesetzt wird Interesse an journalistischer TV-Produktion, wobei medientechnische und/oder journalistische Vorkenntnisse von Vorteil, aber keine Voraussetzung sind. Gewünscht sind kreatives, flexibles und selbständiges Arbeiten auch unter „Produktionsdruck“, Kommunikations- und Teamfähigkeit. Dauer: 3 Monate (Kurzfristige Schulpraktika sind nicht möglich!). Der Beginn ist im Regelfall zum 1. März, 1. Juni, 1. Sept., 1. Dezember, usw. Die Vollzeitpraktika umfassen 38,5 Wochenarbeitsstunden und sind unbezahlt. Fahrtkosten zu eventuellen Bewerbungsgesprächen werden nicht erstattet.

Weitere Informationen über den Kanal 21 unter [praktikum@kanal-21.de](mailto:praktikum@kanal-21.de) oder 0521/2609811.

Fr, 01.09.23 bis Mi, 31.01.24  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstraße 65/ Halle 12

## Qualifizierungen für soziale Handlungsfelder

Bitte beachten Sie auch die Schnuppertermine zu unseren Mediationskursen „Wie werde ich Mediatorin/Mediator?“ am 18.08.23.



### Einführung in die Mediation

#### Bildungsurlaub

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie in Anlehnung an den Lehrplan der zertifizierten Mediatorin/ des zertifizierten Mediators die Grundlagen des Verfahrens und werden in die Lage versetzt, erste Konflikte zu moderieren. Missverständnisse, unterschiedliche Sichtweisen oder Spannungen innerhalb und zwischen Abteilungen, zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden führen schnell zu Konflikten, die in der Folge zu Problemen in der Zusammenarbeit und schlechten Arbeitsergebnissen führen können. Mediation ist ein optimales Verfahren, um Konflikte durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen und Lösungen zu finden, die von allen Beteiligten anerkannt werden. Der Bildungsurlaub ist anrechnungsfähig für die 120 Stunden Präsenzunterricht der zertifizierten Mediatorin/ des zertifizierten Mediators.

Die Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 25.08.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5812B8 | Mitte  
Gisela Kohlhage

Mo bis Fr, ab 18.09.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 153,00 €

### Aufbaumodul Mediation - Modul 2

#### Bildungsurlaub

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. Der Aufbaukurs schließt an den Grundlagenlehrgang Modul 1 mit 40 UE an. Für die geforderten 120 Stunden Präsenzunterricht des zertifizierten Mediators gemäß Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (Zertifizierte „Mediatoren-Ausbildungsverordnung-ZMediatAusbV“) ist im Anschluss noch ein weiteres Modul mit 40 UE zu absolvie-

ren. Ein Curriculum erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung. Die Inhalte entsprechen der Ausbildungsverordnung mit den Hauptthemen:

- Grundlagen der Mediation
- Ablauf und Rahmendbedingungen der Mediation
- Gesprächsführung, Kommunikationstechniken
- Konfliktkompetenz
- Recht der Mediation, Recht in der Mediation
- persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis

Die Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.10.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Die Teilnahme am Grundlagenmodul 1 wird vorausgesetzt. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

5813B8 | Mitte  
Gisela Kohlhage

Mo, 20.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 21.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 22.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 23.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 24.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 153,00 €

### Aufbaumodul Mediation - Modul 3

#### Bildungsurlaub

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. Der Aufbaukurs schließt an den Grundlagenlehrgang Modul 1 und 2 mit insgesamt 80 UE an und vervollständigt mit weiteren 40 Unterrichtseinheiten die geforderten 120 Stunden Präsenzunterricht des zertifizierten Mediators gemäß Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (Zertifizierte „Mediatoren-Ausbildungsverordnung-ZMediatAusbV“)

Ein Curriculum erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung. Die Inhalte entsprechen der Ausbildungsverordnung mit den Hauptthemen:

- Grundlagen der Mediation
- Ablauf und Rahmendbedingungen der Mediation
- Gesprächsführung, Kommunikationstechniken
- Konfliktkompetenz
- Recht der Mediation, Recht in der Mediation
- persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis

Die Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sollten Sie auch Modul 2 noch nicht abgelegt haben, teilen Sie uns dies bitte mit.

58141B8 | Mitte  
Gisela Kohlhage

Mo bis Fr, ab 22.01.24  
09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 149,00 €

Den Fachbereich  
Beruf finden  
Sie auch hier:







## vhs.cloud: Infotermin Systemische/-r Berater/-in vhsConcept

*Systemisch denken - systemisch handeln*

An diesem Online-Informationstermin stellen wir Ihnen den berufsbegleitenden Weiterbildungslehrgang mit Zertifikat sowie die Dozierenden vor. Der Jahreskurs zur/-m systemischen Berater/in beginnt im November 23. Der Schwerpunkt der Qualifizierung liegt in der Vertiefung und Stärkung kommunikativer, beraterischer und methodischer Kompetenzen. Näheres zum vhsConcept Ausbildungsgang des Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. erfahren Sie unter [www.vhs-nds.de](http://www.vhs-nds.de). Außerdem informieren wir Sie zu der Finanzierungsmöglichkeit über den Bildungsscheck NRW.

Sie erhalten Ihren Zugang nach Ihrer Anmeldung vor Kursbeginn.

**5814E8 | Online**

**Josef van Lay  
Eva Liesche  
Tina Mowat**

Mi, 13.09.23  
18:00 - 19:00 Uhr | 1 Termin  
@home

**kostenlos**

## Infotermin Systemische/-r Berater/-in vhsConcept in Präsenz

**5815E8 | Mitte**

**Josef van Lay  
Eva Liesche  
Tina Mowat**

Mi, 20.09.23  
18:15 - 19:15 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Systemische/-r Berater/-in vhsConcept

*in Zusammenarbeit mit vhsConcept des  
Landesverbandes Niedersächsischer  
Volkshochschulen*

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkt liegt in der Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, beraterischer und methodischer Kompetenzen.

Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- soziales Wirken und Systemisches Modell (Paradigma)
- systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien

- Familien-Rekonstruktionen
- funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Sucht, Trauer und Verlust
- Selbstfürsorge der Beraterin/des Beraters

Der Lehrgang umfasst insgesamt 218 Unterrichtseinheiten (UE):

168 UE Präsenzunterricht, 20 UE Peer-Gruppen, 20 UE Supervision und 10 UE Schriftliche Ausarbeitung des Fallbeispiels und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Im Jahreskurs ist ein 5-tägiger Bildungsurlaub in der Landesturnschule Melle enthalten. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

**5816K8 | Mitte**

**Eva Liesche  
Josef van Lay  
Petra Holtkamp van Lay  
Tina Mowat**

Fr, 24.11.23, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 25.11.23, 09:00 - 17:00 Uhr  
Fr, 26.01.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 27.01.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Fr, 15.03.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 16.03.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Mo, 10.06.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Di, 11.06.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Mi, 12.06.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Do, 13.06.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Fr, 06.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 07.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Fr, 08.11.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 09.11.24, 09:00 - 17:00 Uhr  
Fr, 17.01.2025, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 18.01.2025, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sa, 15.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 1900,00 € / keine Ermäßigung**

## BILDUNGSSCHECK

### Berufliche Weiterbildung wird gefördert!

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung.

Das Förderangebot richtet sich insbesondere an kleine und mittlere Betriebe, Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbstständige.

Das Land NRW übernimmt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Hälfte der Seminarkosten für Ihre berufliche Weiterbildung, höchstens jedoch 500 Euro.

- Es gibt zwei Zugänge: den individuellen Zugang und den betrieblichen Zugang.
- Der Bildungsscheck wird nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle ausgegeben.
- Die VHS Bielefeld ist anerkannte Bildungsscheckberatungsstelle.

Ob Sie anspruchsberechtigt sind können Sie vorab über Nordrhein-Westfalen direkt - das ServiceCenter der Landesregierung - erfragen.

Montags bis freitags steht das Team unter **0211 837-1929** in der Zeit **von 8:00 bis 18:00 Uhr** für alle Bürgerinnen und Bürger bereit oder unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

# JOBB

# GESUCHT?

[vhs-bielefeld.de/service/jobs](https://vhs-bielefeld.de/service/jobs)





## Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>Schreibtraining und<br/>Konversationskurse</b> .....  | <b>165</b> |
| <b>Anfängerstufen am Abend</b> .....                     | <b>165</b> |
| Anfängerstufe 1 .....                                    | 165        |
| Anfängerstufe 2 .....                                    | 165        |
| Anfängerstufe 3 .....                                    | 165        |
| Anfängerstufe 4 .....                                    | 165        |
| Anfängerstufe 5 .....                                    | 165        |
| Anfängerstufe 6 .....                                    | 166        |
| <b>BAMF-Integrationskurse</b> .....                      | <b>166</b> |
| Anfängerstufe 1 .....                                    | 166        |
| Anfängerstufe 2 .....                                    | 166        |
| Anfängerstufe 3 .....                                    | 166        |
| Anfängerstufe 4 .....                                    | 166        |
| Anfängerstufe 5 .....                                    | 167        |
| Anfängerstufe 6 .....                                    | 167        |
| Orientierungskurse .....                                 | 167        |
| <b>Mittelstufe 1</b> .....                               | <b>167</b> |
| <b>Mittelstufe 2</b> .....                               | <b>168</b> |
| <b>Prüfungsvorbereitung und Prüfungen</b> .....          | <b>168</b> |
| Prüfung A2/B1 .....                                      | 168        |
| Prüfung B2 .....   | 169        |
| Prüfung C1 .....   | 169        |
| Einbürgerungstest .....                                  | 169        |
| <b>Abschlussprüfung<br/>„Leben in Deutschland“</b> ..... | <b>169</b> |

## In der Welt und in Deutschland zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas sowie die sprachliche und gesellschaftliche Integration in Deutschland zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

**Den Fachbereich  
Deutsch als  
Zweitsprache finden  
Sie auch hier:**



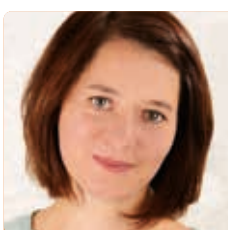
**Allgemeine Einstufungsberatung und  
Teilnehmerservice in der ersten Etage  
nur nach vorheriger Terminabsprache**



► **Francesco Caramia (Raum 151)**  
Tel.: 0521. 51-6629  
francesco.caramia@bielefeld.de  
**Fachbereichsleitung**



► **Snjezana Idzan (Raum 153)**  
Tel.: 0521. 51-3001  
snjezana.idzan@bielefeld.de  
**Sachbearbeitung**



► **Olesya Hopek (Raum 152)**  
Tel.: 0521. 51-3492  
olesya.hopek@bielefeld.de  
**Pädagogische Beratung**



► **Patrik Schwarz (Raum 153)**  
Tel.: 0521. 51-6524  
patrik.schwarz@bielefeld.de  
**Sachbearbeitung**







## DAS ANGEBOT IM ÜBERBLICK

| Niveaustufen  | Abschluss  | Prüfungen   |
|---|--|---|
| <b>Oberstufe</b><br>C2.2 Oberstufe 2<br>C2.1 Oberstufe 1  | Prüfungsvorbereitung   | Zertifikat Deutsch C2<br>des Goethe-Instituts   |
| <b>Mittelstufe</b><br>C1.3 Mittelstufe 2.3<br>C1.2 Mittelstufe 2.2<br>C1.1 Mittelstufe 2.1<br>B2.2 Mittelstufe 1.4<br>B2.1 Mittelstufe 1.3<br>B2.1 Mittelstufe 1.2<br>B1+ Mittelstufe 1.1                                 | Prüfungsvorbereitung<br>Prüfungsvorbereitung<br>Prüfungsvorbereitung<br>Prüfungsvorbereitung | Zertifikat Deutsch C1<br>des Goethe-Instituts<br>Zertifikat Deutsch C1<br>für die Hochschule<br>telc Zertifikat Deutsch B2<br>telc Deutsch B1/B2 Pflege |
| <b>Anfängerstufe</b><br>B1 Anfänger 6 / Aufbaukurs 3<br>B1 Anfänger 5 / Aufbaukurs 2<br>A2.2 Anfänger 4 / Aufbaukurs 1<br>A2.1 Anfänger 3 / Basiskurs 3<br>A1.2 Anfänger 2 / Basiskurs 2<br>A1.1 Anfänger 1 / Basiskurs 1 | Orientierungskurs BAMF<br>Prüfungsvorbereitung<br>Prüfungsvorbereitung                       | Leben in Deutschland<br>telc Zertifikat Deutsch B1<br>DTZ Deutsch Test für<br>Zuwanderer A2/B1  |

**Maßgeschneiderte Angebote auf Anfrage. Machen Sie sich fit – entdecken Sie neue Wege! Kompetenztrainings für Alltag und Arbeitsplatz - Kompetenznachweise**

**Im Wintersemester 2023 möchten wir Sie besonders auf folgende Angebote hinweisen:**

### 1. Sprachintensivtrainings und interkulturelle Kompetenztrainings für spezielle Berufsgruppen

Um sich in der Berufswelt zu behaupten, benötigen Sie gute bis sehr gute Sprachkenntnisse und sollten in der Lage sein, sprachlich situationsadäquat zu agieren. Das betrifft im Besonderen kommunikationsintensive Bereiche etwa in Behörden, Arztpraxen und Kliniken, in der Pflege, Physiotherapie u.a.

Die VHS bietet mit ihren spezialisierten Dozententeams auf den jeweiligen Kommunikationsbedarf hin konzipierte Sprachtrainings an - das sind sowohl Trainings der Allgemeinsprache, Kommunikationstrainings für die Praxis sowie die Verbesserung der Aussprache.

Sprechen Sie uns an - wir konzipieren das Angebot und schneiden es auf Ihre Bedürfnisse zu!

### 2. Leistungsnachweise für Ihr persönliches Sprachenportfolio

Die gezielte Vorbereitung auf relevante Sprachprüfungen (Niveaus B2 und C1 zur Berufsanerkennung und das „Zertifikat Deutsch C2 des Goethe-Instituts“ für Gerichtsdolmetscher, Lehrkräfte, Journalisten etc.), sowie die professionelle Durchführung der Prüfungen im Prüfungszentrum der VHS Bielefeld gehören ebenfalls zu unserem Angebotsspektrum.

Angeboten werden die intensiven Vorbereitungstrainings in Kleingruppen - ein effektiver Weg zur Kompetenzerweiterung.



**Ansprechpartner:**  
**Francesco Caramia,**  
**Fachbereichsleiter**  
**Tel.: 0521 – 51 6629**  
**francesco.caramia@bielefeld.de**

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



## Schreibtraining und Konversationskurse



### Schreibtraining für Studium und Beruf 1 ( B2 )

Vom Wort, zum Satz, zum komplexen Text - das ist auch in der Fremdsprache zu bewältigen.

Können Sie sich mündlich gut bis sehr gut verständigen, haben aber durchaus Schwierigkeiten, im Arbeitsalltag Ihre Texte ansprechend und zielgruppengerecht korrekt zu verfassen - dann sollten Sie dieses Training nutzen! Es verbessert Ihre Schreibkompetenz. Sie fertigen gut aufgebaute und verständliche Texte an, unabhängig davon, ob es sich um E-Mails, formelle Briefe, Protokolle, anspruchsvolle Berichte, Referate o.ä. handelt.

Fazit: Das Training macht Sie sicherer in grammatischen und stilistischen Fragen und bringt Ihnen so mehr sprachliche Souveränität.

Dieses Kompetenztraining Modul 1 trainiert den schriftlichen Ausdruck auf der Niveaustufe B2.

**Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten des Unterrichtsmaterials werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

**6401K8 | Mitte**  
**Axel Detert**

Mi, 18.10.23 bis Mi, 06.12.23  
18:30 - 21:00 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 99,00 € / keine Ermäßigung**

### Schreibtraining für Studium und Beruf 2 ( C1 )

**Modul 2 setzt den B2-Kurs fort.**

Können Sie sich mündlich sehr gut verständigen, haben aber das Bedürfnis, Ihre schriftsprachliche Kompetenz zu verbessern, besonders, weil Ihre berufliche Tätigkeit dies erfordert - dann sollten Sie dieses Training nutzen! Sie fertigen gut aufgebaute, inhaltlich klare und ansprechende Texte an, unabhängig davon, ob es sich um E-Mails, formelle Briefe, Protokolle, anspruchsvolle Berichte, Referate o.ä. handelt. Falls gewünscht, kann auch auf authentisches Material aus der Teilnehmendengruppe zurückgegriffen werden.

Fazit : Das Training macht Sie sicher in grammatischen und stilistischen Fragen und bringt Ihnen so mehr sprachliche Souveränität.

Dieses Kompetenztraining Modul 2 trainiert den schriftlichen Ausdruck auf der Niveaustufe C1.

**Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten des Unterrichtsmaterials werden auf die Teilnehmende umgelegt.**

**6402K8 | Mitte**  
**Axel Detert**

Mi, 13.12.23 bis Mi, 07.02.24  
18:15 - 20:45 Uhr | 7 Termine  
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 99,00 € / keine Ermäßigung**

### Deutsch B1+ Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Wer sie in den Stufen A1 bis B1 erworben hat, im Integrationskurs oder selbstständig, ist herzlich eingeladen, seine mündlichen Kenntnisse der deutschen Sprache zu erweitern und zu vertiefen. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, u.a.) sollen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen motivieren. Auch zu Wortschatz, Grammatik oder Satzaufbau wird geübt, um Lücken zu füllen und an Sicherheit zu gewinnen.

**Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

**6403K8 | Mitte**  
**Sigrid Vormbrock**

Di, 17.10.23 bis Di, 05.12.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 82,00 € / keine Ermäßigung**

## Anfängerstufen am Abend

### Anfängerstufe 1

#### Deutsch Anfängerstufe 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert !

**Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6410K8 | Mitte**  
**N.N.**

Mo und Mi, 11.09.2023 bis 22.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

### Anfängerstufe 2

#### Deutsch Anfängerstufe 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert !

**Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6420K8 | Mitte**  
**Hadi Kinjo**

Mo und Mi, 11.09.2023 bis 22.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W201, Bleichstr. 12  
**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

## Anfängerstufe 3

### Deutsch Anfängerstufe 3

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1-A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert !

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6430K8 | Mitte**  
**Alexandra Deskau**

Di und Do, 12.09.2023 bis 23.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W409, Bleichstr. 12

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

## Anfängerstufe 4

### Deutsch Anfängerstufe 4

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert !

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6440K8 | Mitte**  
**N.N.**

Di und Do, 12.09.2023 bis 23.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

## Anfängerstufe 5

### Deutsch Anfängerstufe 5

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert !

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6450K9 | Mitte**  
**Nina Klassen**

Mo und Mi, 11.09.2023 bis 22.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft, Raum W209, Bleichstr. 12

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

## Anfängerstufe 6

### Deutsch Anfängerstufe 6

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2-B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag**

**6460K9** | Mitte  
N.N.

Di und Do, 12.09.2023 bis 23.01.2024  
18:00 - 20:30 Uhr | 30 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft  
und Verwaltung, Raum W205, Bleichstr. 12

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

## BAMF- Integrationskurse

### Anfängerstufe 1

Die Anfängerstufen 1 werden laufend neu geplant. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse gerne an.

### Anfängerstufe 2

#### Deutsch Anfängerstufe 2 / Basiskurs 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1-A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 A1 Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607055-3**

**6526K8** | Mitte  
Anne Mattinger

Alexandra Deskau  
Mo, 18.09.23 bis Fr, 03.11.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-607055-3**

**6527K8** | Mitte  
Marianne Deppermann

Julia Karanchuk  
Mo, 18.09.23 bis Mo, 06.11.23  
13:30 - 17:30 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

#### Deutsch Anfängerstufe 2 / Basiskurs 2

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Interessentinnen und Interessenten in Sennestadt. Das Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 A1; Deutsch im Alltag und Beruf; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-607055-3**

**6528K3** | Sennestadt

Michaela Johantokrax  
Vera Krawanja

Mo, 18.09.23 bis Di, 07.11.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
Sennestadt, Raum 102  
Lindemannplatz 3

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

#### Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3

Hinweis: Die Kurse der Stufe 3 schließen ab mit dem Zwischentest 'Start Deutsch' / Niveau A1 bzw. A2.

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4**

**6535K8** | Mitte  
Khatuna Papiashvili  
Bahareh Ahmadi

Mo, 18.09.23 bis Mo, 06.11.23  
13:30 - 17:30 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6536K8** | Mitte  
Anne Mattinger

Alexandra Deskau  
Mo, 13.11.23 bis Fr, 15.12.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6537K8** | Mitte  
Marianne Deppermann  
Julia Karanchuk

Mo, 13.11.23 bis Do, 14.12.23  
13:30 - 17:30 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

### Anfängerstufe 3

#### Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Interessenten in Sennestadt.

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 A2; Deutsch im Alltag und Beruf; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6538K3** | Sennestadt  
Michaela Johantokrax  
Vera Krawanja

Mo, 13.11.23 bis Do, 14.12.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
Sennestadt, Raum 102  
Lindemannplatz 3

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

## Anfängerstufe 4

### Deutsch Anfängerstufe 4 / Aufbaukurs 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6543K8** | Mitte  
Anne Mattinger

Bahareh Ahmadi  
Mo, 18.09.23 bis Fr, 03.11.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4**

**6545K8** | Mitte  
Khatuna Papiashvili

Bahareh Ahmadi  
Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
13:30 - 17:30 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6546K8** | Mitte  
Anne Mattinger

Alexandra Deskau  
Mo, 08.01.24 bis Fr, 09.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6547K8** | Mitte  
Marianne Deppermann

Julia Karanchuk  
Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
13:30 - 17:30 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

**Lehrbuch: Linie 1 A2; Deutsch im Alltag und Beruf; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-607074-4**

**6548K3** | Sennestadt  
Michaela Johantokrax

Vera Krawanja  
Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
Sennestadt, Raum 102  
Lindemannplatz 3

Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €





## Anfängerstufe 5

### Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607094-2**

**6552K8** | Mitte  
Bahareh Ahmadi  
Nadja Glinka

Mo, 18.09.23 bis Mo, 06.11.23  
14:00 - 18:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607094-2**

**6553K8** | Mitte  
Anne Mattinger  
Bahareh Ahmadi

Mo, 13.11.23 bis Fr, 15.12.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

## Anfängerstufe 6

### Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2-B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607094-2**

**6562K8** | Mitte  
Nadja Glinka  
Bahareh Ahmadi

Di, 07.11.23 bis Do, 07.12.23  
14:00 - 18:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

**Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607094-2**

**6563K8** | Mitte  
Anne Mattinger  
Bahareh Ahmadi

Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / ermäßigt: 145,00 €**

## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Nach Abschluss des Sprachkurses beschäftigen Sie sich im 100-stündigen Orientierungskurs mit Politik und Demokratie, der jüngeren deutschen Geschichte, Gesellschaft und Kultur in Deutschland und grundlegenden Werten der deutschen Gesellschaft. Hier ergeben sich auch zahlreiche Diskussionen über die Gegebenheiten in Ihren Herkunftsländern.

Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ als schriftliche Prüfung ab.

Bitte beachten Sie: Ein Integrationskurs besteht aus sieben Modulen, nämlich den sechs Sprachkursen (600 Stunden) und dem Orientierungskurs (100 Stunden). Das „Zertifikat Integrationskurs“ erhalten Sie erst dann, wenn Sie den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ mit dem Sprachniveau B1 und den Test „Leben in Deutschland“ als Abschlusstest des Orientierungskurses bestanden haben!

**Das Lehrbuch miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag**

**6571K8** | Mitte  
Fadime Özbek

Maria-Annika Mallon  
Mo, 18.09.23 bis Fr, 03.11.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / keine Ermäßigung**

**Das Lehrbuch miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag**

**6572K8** | Mitte  
Nicolas Wallat

Marianne Deppermann  
Mo, 18.09.23 bis Fr, 03.11.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / keine Ermäßigung**

**Das Lehrbuch miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag**

**6573K8** | Mitte  
Bahareh Ahmadi  
Nadja Glinka

Mo, 11.12.23 bis Mo, 29.01.24  
14:00 - 18:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 290,00 € / keine Ermäßigung**

## Mittelstufe

### Mittelstufe 1

Diese Kurse setzen den Abschluss der Anfängerstufe 6 oder andere vergleichbare Deutschkenntnisse voraus; sie erweitern den Wortschatz und wiederholen bei Bedarf wichtige Kapitel der deutschen Grammatik. Der Schwerpunkt liegt auf den Fertigkeiten Hörverstehen, Sprechen und Leseverstehen. Die Kurse eignen sich auch für solche Personen, die die nachfolgenden Prüfungen nicht ablegen wollen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Mittelstufen 1.1, 1.2 und 1.3 erreichen Sie als Zielniveau: B2 lt. Europäischem Referenzrahmen  
Diese Kurse liegen auf den Niveaus B1+ bis B2 einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

### Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B1+

Dieser intensive Brückenkurs B1+ bereitet Sie auf die Mittelstufe vor. Es werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe B2.1 sicher weiter arbeiten zu können.

**Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-670012-2**

**6610K8** | Mitte  
Sigrid Vormbrock

Ulrike Albrecht-Kummer  
Mo, 11.09.23 bis Do, 26.10.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 350,00 € / ermäßigt: 175,00 €**

### Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.1

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-6670001-6**

**6611K8** | Mitte  
Sigrid Vormbrock

Ulrike Albrecht-Kummer  
Mo, 06.11.23 bis Do, 07.12.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 350,00 € / ermäßigt: 175,00 €**

### Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.2

Der intensive Unterricht bietet Ihnen die Gewähr, das Zielniveau dieser Stufe B2.2 zu erreichen und im Anschluss - nach zusätzlicher intensiver Prüfungsvorbereitung - die Prüfung Europäisches Sprachenzertifikat B2 / telc abzulegen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-670002-3**

**6612K8** | Mitte  
Sigrid Vormbrock



0

Information

**Ulrike Albrecht-Kummer**

Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 350,00 € / ermäßigt: 175,00 €**

## Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc

In diesem Intensivkurs werden die Inhalte und Abläufe der Prüfung Zertifikat B2 / telc detailliert erläutert. Eine erfahrene Kursleiterin der VHS Bielefeld gibt Tipps und Empfehlungen zur Prüfung. Gegebenenfalls noch bestehende Defizite werden analysiert und ausgeglichen.

Die Teilnahme an dieser intensiven Prüfungsvorbereitung wird für alle zur Prüfung angemeldeten Teilnehmende/innen dringend empfohlen!

**Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + Audio CD, Klett / ISBN: 3-12-676824-5**

**6613K8 | Mitte  
N.N.**

Mo, 12.02.24 bis Do, 22.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 8 Termine  
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 196,00 € / keine Ermäßigung**

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Deutsch Mittelstufe 2.2 intensiv C1.2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe C1.2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Kompass DaF C1, Klett Verlag**

**6621K8 | Mitte  
N.N.**

Mo, 06.11.23 bis Do, 07.12.23  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 350,00 € / ermäßigt: 175,00 €**

## Deutsch Mittelstufe 2.3 intensiv C1.3

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe C1.3** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Kompass DaF C1, Klett Verlag**

**6622K8 | Mitte  
N.N.**

Mo, 08.01.24 bis Do, 08.02.24  
09:00 - 13:00 Uhr | 20 Termine  
VHS, Ravensberger Park 1  
Raum auf Anfrage

**Entgelt: 350,00 € / ermäßigt: 175,00 €**

## Deutsch Mittelstufe 2.3. / C1.3

Nach erfolgreichem Abschluss der Kursstufen 2.1 - 2.4 erreichen Sie als Zielniveau: C1 / It. Europäischem Referenzrahmen

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe C1.3** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Lehrbuch: Kompass DaF C1, Klett Verlag**

**6625K8 | Mitte  
Alexandra Deskau**

Mo und Mi, 25.09.2023 bis 18.12.2023  
18:00 - 20:30 Uhr | 20 Termine  
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W202, Bleichstr. 12

**Entgelt: 214,00 € / ermäßigt: 107,00 €**

## Prüfungsvorbereitung und Prüfungen

### Prüfung A2/B1

## Deutsch-Test für Zuwanderer - „DTZ“ (BAMF)

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** und der **Stufe B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**6650P8 | Mitte  
Frank Hinkelmann**

Fr, 08.12.2023, 08:30 - 13:00 Uhr  
Sa, 09.12.2023, 08:30 - 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 09.11.2023!  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 125,00 € / keine Ermäßigung**

**6651P8 | Mitte  
N.N.**

**Snjezana Idzan**

Fr, 15.09.2023, 08:30 - 13:00 Uhr  
Sa, 16.09.2023, 08:30 - 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 17.08.2023!  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 125,00 € / keine Ermäßigung**

**6653P8 | Mitte  
N.N.**

**Snjezana Idzan**

Fr, 09.02.2024, 08:30 - 12:30 Uhr  
Sa, 10.02.2024, 08:00 - 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 11.01.2024!  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 125,00 € / keine Ermäßigung**

## Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Das Entgelt beträgt € 150,-, für externe Teilnehmende € 160,-. Stand 01.02.2019, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der Volkshochschule entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

### Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter bei der Teilnahme an der Prüfung ist **16 Jahre**.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder andere offizielle Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass **keine gesundheitlichen Einschränkungen** bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen und mündlichen Prüfung sprechen!

**6657P8 | Mitte  
Frank Hinkelmann  
N.N.**

Fr, 17.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
Sa, 18.11.2023, 08:00 - 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 28.09.2023!  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 150,00 € / keine Ermäßigung**

**6658P8 | Mitte  
Frank Hinkelmann  
N.N.**

Fr, 23.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr  
Sa, 24.02.2024, 08:00 - 18:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.12.2023!  
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 150,00 € / keine Ermäßigung**



## Prüfung B2

### Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der Volkshochschule entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

#### Wichtige Hinweise:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder andere offizielle Ausweispapiere nachgewiesen werden.

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen und mündlichen Prüfung sprechen.

**6660P8 | Mitte**  
N.N.

**Snjezana Idzan**

Fr, 17.11.23, 08:00 - 13:00 Uhr

Sa, 18.11.23, 08:00 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.09.2023!

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 150,00 € für Teilnehmende aus VHS-Kursen / 160,00 € für externe Teilnehmende / keine Ermäßigung**

**6661P8 | Mitte**  
N.N.

**Snjezana Idzan**

Fr, 23.02.24, 08:00 - 13:00 Uhr

Sa, 24.02.24, 08:00 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.12.2023!

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 150,00 € / keine Ermäßigung**



**PRÜFUNGSZENTRUM  
GOETHE-INSTITUT**

## Prüfung C1

### Zertifikat C1 des Goethe-Instituts

Mit dieser weltweit anerkannten Prüfung weisen Sie nach, dass Sie die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium anwenden können. Sie können sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Ihre Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

#### Wichtige Hinweise:

Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder andere offizielle Ausweispapiere nachgewiesen werden.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**6667P8 | Mitte**  
**Michaela Johantokrax**  
**Annette Wädlich**  
**Petra Bobbenkamp**  
**Snjezana Idzan**

Fr, 15.12.23 bis Sa, 16.12.23

08:30 - 17:00 Uhr | 2 Termine

Anmeldeschluss: 19.10.2023!

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 215,00 € für Teilnehmende aus VHS-Kursen / 250,00 € für externe Teilnehmende / keine Ermäßigung**

### Vorbereitung auf das Zertifikat C1 des Goethe-Instituts

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf C1-Niveau und bereitet direkt auf die Prüfung Zertifikat Deutsch C1 des Goethe-Instituts vor.

Sie arbeiten effektiv in einer Kleingruppe von 6 Personen und haben so die Möglichkeit, noch bestehende sprachliche und formale Defizite abschließend zu analysieren, zu beheben und so Ihre Sprachkompetenz zu vervollkommen.

Hinweis: Bei 4 Personen erhöht sich der Preis auf 294,00 €.

Die Prüfung findet am 15. und 16.12.23 an der VHS Bielefeld statt. Anmeldeschluss ist der 20.10.23.

Für neu hinzukommende Interessenten ist eine vorherige Beratung mit Einstufungstest unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme!

**Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben. Es wird zusätzlich mit freien Materialien gearbeitet.**

**6665K8 | Mitte**  
**Angelika Schröder**

Wochenendseminar

Fr, 27.10.23, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 28.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr

Fr, 03.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 04.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr

Fr, 10.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 11.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr

Fr, 17.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 18.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr

Fr, 24.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 25.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 188,00 € / keine Ermäßigung**

### Prüfungssimulation Zertifikat C1 des Goethe-Instituts

In diesem Tagesseminar werden Inhalt und Ablauf der Prüfung detailliert erläutert und erfahrene Dozierende der VHS Bielefeld, die auch als Prüfende tätig sind, geben Tipps und Empfehlungen zum Bestehen. Es wird effektiv in einer Kleingruppe von 4 - 6 Personen gearbeitet. Die Ergebnisse der Prüfungssimulation werden nach den Beurteilungskriterien der offiziellen Prüfung bewertet. Sie erhalten Ihr Ergebnis zeitnah, können sich so noch gezielt auf die Prüfung vorbereiten und eventuelle Defizite beheben.

Die Teilnahme an der Prüfungssimulation wird für alle zur Prüfung angemeldeten Teilnehmenden dringend empfohlen!

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

**Materialien werden gestellt**

**6666T8 | Mitte**  
**Michaela Johantokrax**

Sa, 02.12.23

10:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 70,00 € / keine Ermäßigung**

## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest (Land NRW)

#### Hinweis:

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

**6680P8 | Mitte**  
**Francesco Caramia**  
**Snjezana Idzan**

Fr, 13.10.23

14:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 14.09.23!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 25,00 € / keine Ermäßigung**

**Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

**6681P8 | Mitte**  
**Francesco Caramia**  
**Snjezana Idzan**

Fr, 19.01.24

14:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 21.12.23!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 25,00 € / keine Ermäßigung**

**Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

**6691P8 | Mitte**  
**Snjezana Idzan**

Do, 01.02.24

16:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 21.12.2023!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 25,00 € / keine Ermäßigung**

## Abschlussprüfung „Leben in Deutschland“

### Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)

**Diese Prüfung schließt den Orientierungskurs des BAMF ab.**

BAMF-geförderte Teilnehmende können die skalierte Prüfung einerseits nutzen als Abschluss der Integrationskurse (Ergebnis: 15 richtige Antworten von 33) und/oder andererseits als Nachweis für die Einbürgerung (Ergebnis: 17 richtige Antworten von 33).

Prüfungsdauer: 60 Minuten.

Auch externe Teilnehmende können gegen eine Gebühr von 25,00 € den Orientierungs-

0

Information

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Information

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

kurstest ablegen. (Achtung: in jedem Fall ist eine gesonderte Anmeldung notwendig!)

### Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter bei der Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder andere offizielle Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen Prüfung sprechen!

 **Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

**6690P8 | Mitte  
N.N.**

Fr, 03.11.23

14:00 - 15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 05.10.23!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 25,00 € / keine Ermäßigung**



## Qualität verbindet!

**VHS Sprachkurse und telc Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen.**

- Zertifikate in elf Sprachen auf allen Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und persönliche Weiterbildung
- International anerkannt bei Arbeitgebern und Hochschulen
- Flexible Prüfungstermine, schnelle Auswertung
- Top Preis-Leistungs-Verhältnis

**telc – language tests: die exzellente Hausmarke der Volkshochschulen**

vhs



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Mehr Informationen sowie kostenlose Übungstests finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

Oder lassen Sie sich persönlich beraten:

**Tel.: +49 (0) 69 95 62 46-10**

Nach Drucklegung des Programmheftes können sich Änderungen ergeben. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)



# Fachbereich Digitalisierung

## Neugierig auf die digitale Welt

Die Digitalisierung hat uns Zugang zu einer Vielzahl von Informationen und neuen Möglichkeiten verschafft, die vorher nicht so leicht verfügbar waren. Neugier hilft dabei, sich mit neuen Technologien und Anwendungen auseinanderzusetzen, um so das eigene Wissen und die eigenen Fähigkeiten zu erweitern. Die digitale Welt erfordert eine ständige Anpassung und Lernbereitschaft. Technologien und Anwendungen entwickeln sich immer schneller weiter. Neugier ist zudem der Antrieb der Digitalisierung. Der Antrieb für neue Ideen und Konzepte, für neue Technologien, Methoden und innovative Lösungen.

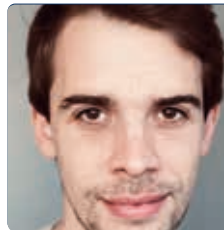
Die Digitalisierung bietet uns immer wieder zahlreiche Möglichkeiten neugierig zu sein.



**Elena Bütow**

Tel.: 0521. 51-6812  
elena.buetow@bielefeld.de

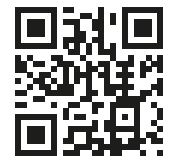
**Fachbereichsleitung**



**Thomas Eickhoff**

Tel.: 0521. 51-6526  
thomas.eickhoff@bielefeld.de  
**Sachbearbeitung**

**Die digitale Lernumgebung vhs.cloud finden Sie hier:**



**Alle digitalen Kurse der VHS Bielefeld finden Sie hier:**







## Wie hoch ist eigentlich der Turm der Sparrenburg?

Es ist sein liebstes Hobby und inzwischen auch ein schöner Nebenberuf geworden. Vor sechs Jahren hat sich Patrick Mallek seine erste Kamera gekauft. Am Anfang hat er noch vieles ausprobiert, inzwischen gefallen ihm Street-Fotografie, Nachtlichter und Reflexionen am besten. Seit März 2022 fotografiert er regelmäßig in einem Club am Boulevard in Bielefeld.



0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

## Medienpädagogik

### TikTok & Instagram

Was ist eigentlich ein Reel und wozu werden bei Instagram Filter eingesetzt? Social Media-Kanäle wie TikTok und Instagram sind aus der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, was genau hinter den sozialen Netzwerken TikTok und Instagram steckt und was die Nutzung dieser Apps für Kinder & Jugendliche so attraktiv macht. Ein Blick hinter die Kulissen dieser digitalen Lebenswelten lohnt sich, um Chancen und Risiken, denen Kinder und Jugendliche täglich ausgesetzt sind, zu verstehen. Der Vortrag beinhaltet zudem Raum für Austausch und individuelle Fragen.

Die Referentin Jasmin Rohani ist Medienpädagogin und leitet Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte, Elternabende sowie (Präventions-)Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene rund um das Thema digitale Lebenswelten.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Online-Zugang zu diesem digitalen Vortrag.

**7701E8 | online**  
**Jasmin Rohani**

Mo, 20.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 9,00 € / ermäßigt: 4,00 €



© Jasmin Rohani

### Digitale Gewalt erkennen

#### Umgang mit (Cyber-)Mobbing, Cybergrooming und Sexting

Digitale Medien wie Smartphones, Tablets, Sprachassistenten und damit verbundene Apps wie Snapchat und Instagram, aber auch YouTube und Online-Games gehören mittlerweile zum Alltag von vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Neben zahlreichen Vorteilen digitaler Medien nehmen gerade in sozialen Netzwerken Beschimpfungen, Beleidigungen und Hassreden zu. Das unkomplizierte digitale Vernetzen über die sozialen Netzwerke ermöglicht eine einfache, anonyme Kontaktaufnahme zu anderen Personen. Schnell und unbedacht werden persönliche Daten ausgetauscht. Was harmlos anfängt, kann in (Cyber-)Mobbing enden. Speziell Cybergrooming, worunter das gezielte Ansprechen von Minderjährigen im Internet mit dem Ziel der Anbahnung sexueller Kontakte verstanden wird, ist zu einem großen Problem geworden. In dem Online-Vortrag erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Formen digitaler Gewalt und wie Sie digitale Gewalt frühzeitig erkennen und entsprechend handeln können.

Die Referentin Jasmin Rohani ist Medienpädagogin und leitet Fortbildungen für päd-

agogische Fachkräfte, Elternabende sowie (Präventions-)Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene rund um das Thema digitale Lebenswelten.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Online-Zugang zu diesem digitalen Vortrag.

**7702E8 | online**  
**Jasmin Rohani**

Di, 07.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
@home

Entgelt: 9,00 € / keine Ermäßigung

Auch in diesem Semester finden Sie wieder zahlreiche digitale Kursangebote in unserem Programm. So können Sie ganz bequem von zu Hause eine neue Sprache lernen oder spannende Online-Vorträge besuchen. Unsere digitale Lernplattform vhs.cloud bietet zahlreiche Möglichkeiten, um gemeinsam digital zu lernen. Auf dieser Plattform können Sie sich mit Ihrer Kursleitung oder den anderen Teilnehmenden vernetzen, Ihre Lernunterlagen ablegen oder mit dem Videokonferenztool BigBlueButton digital an Ihrem Kurs teilnehmen. Lernen Sie die vhs.cloud besser kennen und besuchen Sie unsere kostenfreien vhs.cloud Schnupperangebote. Bei Fragen zur Nutzung der vhs.cloud beraten wir Sie gerne!

**7703E8 | online**  
**Daniela Eschkotte**

Mi, 18.10.23  
20:00 - 22:15 Uhr | 1 Termin  
@home

kostenlos


### Stop Motion-Filme einfach selbst gemacht

#### für Eltern & Kinder

Stop Motion funktioniert ähnlich wie ein Dauerkino: Gegenstände oder Figuren werden durch das Abspielen aufeinander folgender Fotografien lebendig. Dafür werden die Gegenstände nach und nach minimal bewegt und nach jeder Bewegung fotografiert. In diesem Kurs für Eltern und Kinder nutzen wir dazu Tablets und die App „Stop Motion Studio Pro“, so lassen sich die Fotos ganz leicht digital zusammenfügen und im Anschluss vertonen. Neben der Erstellung eines eigenen Storyboards vermittelt der Kurs auch kreative und medienpädagogische Kompetenzen.

Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und Kinder im Grundschulalter.

Die Kursgebühr fällt pro (Groß-)Elternteil an, die Gebühr für die Kinder ist darin enthalten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Anzahl der Kinder an, die am Kurs teilnehmen werden.

 **Bringen Sie zum Kurs gerne eigenes Playmobil, Lego oder andere Spielfiguren mit. Auch farbiges Kartonpapier eignet sich prima, um Figuren zu basteln und lebendig werden zu lassen.**

**7706E8 | Mitte**  
**Jasmin Rohani**

Sa, 21.10.23  
14:00 - 17:20 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Entgelt: 28,00 € / ermäßigt: 14,00 €

### TikTok, YouTube & Co. - Kinder allein im Netz

#### Ein Abend für Eltern mit Kindern ab der 5. Klasse

Mit zunehmendem Alter der Kinder werden die Anforderungen an die Medien- und Erziehungskompetenz der Eltern immer höher. YouTube, TikTok und andere soziale Medien gewinnen an Bedeutung für die Heranwachsenden. Ein Leben ohne Smartphone können sich viele nicht mehr vorstellen. Hier als Eltern den Überblick zu behalten, fällt nicht immer leicht. An diesem Elternabend erhalten Sie Einblicke in die Faszination der digitalen Lebenswelt Ihres Kindes, entwickeln einen klaren Blick für mögliche Probleme, können Ihre persönliche Medienkompetenz erweitern und sich mit anderen Eltern über Ihre Erfahrungen austauschen.

Referentin ist Daniela Eschkotte, Stimm- und Medientrainerin u.a. für die Landesanstalt für Medien. Sie hat viele Medienprojekte mit Kindern und Jugendlichen gemacht und hat selbst zwei Kinder.

Der Elternabend ist kostenlos und wird durch das Angebot Eltern und Medien (www.eltern-undmedien.de) der Landesanstalt für Medien NRW ermöglicht.

Wir sind zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015





## Digitalisierung & Gesellschaft



© Digitalisierungsbüro Bielefeld

### Mit Daten und Sensoren zur Smart City

#### Nachhaltige Stadtentwicklung im digitalen Zeitalter

Was bedeutet Smart City? Welche Rolle spielen Daten dabei? Was hat das Ganze mit Klimaschutz zu tun? Wie und wo können zum Beispiel digitale Sensoren eingesetzt werden und wie können diese bei der Erreichung der Klimaziele helfen? In einer gemeinsamen Veranstaltung mit dem Digitalisierungsbüro der Stadt Bielefeld und den Stadtwerken Bielefeld lernen Sie, wie Städte technologisch fortschrittlicher und gleichzeitig grüner und nachhaltiger gestaltet werden können und wie Sensoren bei der Bewältigung von Herausforderungen des Klimaschutzes helfen können.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen VHS, Digitalisierungsbüro und den Stadtwerken Bielefeld.

**7707E8 | Mitte**  
N.N.

Mo, 06.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
Pioneers Club, Ritterstr. 8  
33602 Bielefeld

**kostenlos**

### Sensoren in freier Wildbahn

#### Digitalisierung und Klimaschutz in Bielefeld

Für die Messung von Umweltdaten über die Fahrradzählung bis hin zur Auswertung der Passantenfrequenz gibt es bereits zahlreiche Sensoren in Bielefeld, die dabei helfen, die Stadt nachhaltiger und klimaschonend zu gestalten. Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch das Reallabor Bielefeld wird die Smart City begreifbar. Das Digitalisierungsbüro der Stadt Bielefeld und die Stadtwerke Bielefeld zeigen vor Ort, welche Sensoren gerade im Einsatz sind und wie diese in der Praxis funktionieren. Neben innovativen Möglichkeiten werden auch Herausforderungen bei der Nutzung von Sensoren diskutiert. Während des Spaziergangs bleibt genug Zeit für Ihre Fragen und Ideen für ein nachhaltiges Bielefeld.

Treffpunkt für den Spaziergang ist der Süsterplatz in der Bielefelder Altstadt.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen VHS, Digitalisierungsbüro und den Stadtwerken Bielefeld.

**7708E8 | Mitte**  
N.N.

Mo, 27.11.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin  
Süsterplatz Bielefeld  
33602 Bielefeld

**kostenlos**

## Vortragsreihe Datenschutz

In den praxisorientierten Vorträgen der Verbraucherzentrale NRW erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes rund um den Datenschutz in der digitalen Welt. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie man sich vor zu neugierigen Unternehmen schützen kann, wie man sein smartes Zuhause absichert und warum es wichtig ist, sich frühzeitig um seinen digitalen Nachlass zu kümmern. Die Vorträge werden von Diana Böhler-Bachmann, Fachberaterin im Bereich digitaler Datenschutz der Verbraucherzentrale NRW, Bielefeld gehalten.



### Digitaler Nachlass

#### Früh kümmern lohnt sich

Der digitale Nachlass betrifft die Online-Identität einer Person nach ihrem Tod. Er umfasst alle digitalen Konten und Daten, die eine Person im Laufe ihres Lebens erstellt hat, wie zum Beispiel E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, Online-Fotos, Musik- und Videodateien oder Cloud-Speicher. Da viele Menschen heute ein digitales Leben führen, wird es immer wichtiger, auch den digitalen Nachlass zu regeln. In diesem praxisorientierten Vor-

trag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass:

- Was gehört alles zum digitalen Nachlass?
- Welche Maßnahmen kann und sollte ich zu Lebzeiten treffen?
- Wo lege ich Zugangsdaten auffindbar, aber sicher ab?
- Wie kann ich meinen Hinterbliebenen die schwierige Entscheidung abnehmen, was nach meinem Versterben mit meinen Profilen bei Facebook & Co. passieren soll?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe?
- Was kann ich tun, wenn der Anbieter den Zugang verweigert?

Neben konkreten Tipps erhalten Sie ein Muster für eine Vollmacht und eine Liste über den digitalen Nachlass.

**7713E8 | Mitte**  
Diana Boehler-Bachmann

Mi, 25.10.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Datenschutz und Datensicherheit im Smart Home

#### Was Verbraucherinnen und Verbraucher wissen müssen

Ein Smart Home ist ein Haushalt, in dem verschiedene Geräte und Systeme miteinander vernetzt sind und über das Internet der Dinge miteinander kommunizieren. Beispiele dafür sind intelligente Thermostate, die automatisch die Temperatur regulieren und sich an den Tagesablauf der Bewohnerinnen und Bewohner anpassen, smarte Beleuchtungssysteme, die sich auch von unterwegs an- und ausschalten lassen oder smarte Sicherheitssysteme, die über Kameras und Sensoren Einbrüche erkennen und Alarm schlagen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr smartes Zuhause absichern können und (daten-)sicher ihre „smarten Helfer“ zu Hause nutzen können.

**7714E8 | Mitte**  
Diana Boehler-Bachmann

Mi, 08.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



## Datensparsam und sicher unterwegs im Internet

Daten sind das neue Öl. In der digitalen Welt fallen massenhaft Daten an. Unternehmen haben großes Interesse an diesen Daten, um sie kommerziell zu nutzen, z.B. für personalisierte Werbung. Mit Tricks und manchmal gegen jede Regel versuchen Unternehmen, ihren Datenschatz zu vergrößern. Verbraucherinnen und Verbraucher bezahlen die Dienste regelrecht mit ihren Daten.

Der praxisorientierte Vortrag behandelt im wesentlichen vier Stationen: Router-, Geräte- und Softwareeinstellungen, Browsereinstellungen und Nutzung öffentlicher WLANs und zeigt anhand von konkreten Beispielen, wie Sie diese datensicher und datensparsam nutzen können.

**7716E8 | Mitte**  
**Diana Boehler-Bachmann**

Mi, 22.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**

# Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

## Online-Shopping & Sprachassistenten

*Einkaufen im Netz, aber sicher!*

Einkaufen im Internet ist bequem, verlockend und immer möglich. Große Auswahl, bequeme Zustellung, Widerrufsrecht und einfache Bezahlung... Aber der schnelle Klick kann auch langen Ärger nach sich ziehen: untergeschobene Verträge, falsche oder minderwertige Ware, Probleme bei der Rücksendung und Fake-Shops (also Anbieter, die Vorkasse kassieren und dann abtauchen).

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rechte beim Online-Shopping gelten, wie Sie Fake-Shops vermeiden können und wie die Nutzung von Sprachassistenten sicher - auch datensicher - funktionieren kann.

**7715E8 | Mitte**  
**Diana Boehler-Bachmann**

Mi, 15.11.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1  
**kostenlos**




INSTA ABONNIERT?

Die folgenden Bildungsurlaube sind nach §1, Abs. 1 u. 2, und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Sie können die Kurse daher als Bildungsurlaub nutzen oder als reguläre Intensivkurse.

## Fremdsprachen

### HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

 **Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1**


**4041B8 | Mitte**  
**Anja Bulajic**

Mo bis Fr, ab 09.10.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

 **Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1**

**4042B8 | Mitte**  
**Walter Scherer**

Mo bis Fr, ab 27.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### English B1: Refresher + Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to develop your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4044B8 | Mitte**  
**Dag-Sölve Skorge**


Mo bis Fr, ab 20.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### English B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun

atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4045B8 | Mitte**  
**Dag-Sölve Skorge**

Mo bis Fr, ab 04.12.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Französisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Kap. 1**


**4401B8 | Mitte**  
**Chantal Viviane Ubrig**

Mo bis Fr, ab 20.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Italienisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Kap.1**


**4505B8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo bis Fr, ab 27.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Italienisch A1, 3. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Bildungsurlaub A1, 1. Semester und den Bildungsurlaub A1, 2. Semester besucht haben.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2).**

**4530B8 | Mitte**  
**Helga Becker**

Mo bis Fr, ab 06.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Niederländisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Das Lehrbuch wird bei der Anmeldung bekommen gegeben.**

**4630B8 | Mitte**  
**Marc Wübbenhorst**

Mo bis Fr, ab 13.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Spanisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo ISBN 978-3-06-120933-9**


**4700B8 | Mitte**  
**Ines Barahona-Wanke**

Mo bis Fr, ab 20.11.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

### Ukrainisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

**4898B8 | Mitte**  
**N.N.**

Mo bis Fr, ab 11.12.23  
10:00 - 15:30 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 140,00 € / ermäßigt: 70,00 €**

## Arbeitswelt und Beruf

### Coaching Büroarbeit

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Werkzeuge, um die wichtigsten und häufigsten Arbeitsbereiche im Büro effizient zu erledigen. Bei zunehmendem Arbeitspensum wird es immer wichtiger, einen Überblick über alle Aufgaben zu behalten und Methoden zu kennen, um die Anforderungen zeit- und stresssparend und trotzdem gewissenhaft zu erfüllen. Sie lernen, Ihre Arbeitsaufgaben zu strukturieren, geschäftlichen E-Mail- und Schriftverkehr effektiv zu bearbeiten sowie Berichte, Vermerke oder Protokolle professionell zu verfassen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Arbeitsalltag strukturieren
- E-Mail-Schriftverkehr effektiv bearbeiten
- Formulierungsregeln und Formalien
- Erfassen und Auswerten berufsbezogener Dokumentation
- Individuelle Fragen und Einzelbeispiele

An-/Abmeldeschluss: 11.08.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sie können den Kurs auch ohne Freistellung nach AWbG für sich oder Ihre Mitarbeitenden buchen.

**5119B8 | Mitte**  
**Christian Hartrampf**

Mo bis Do, ab 04.09.23  
09:00 - 16:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 199,00 € / ermäßigt: 102,00 €**



## Agile und klassische Methoden im Projektmanagement

Um flexibler und leistungsfähiger auf neue Herausforderungen reagieren zu können, werden in Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. In diesem Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen für eine erfolgreiche Projektarbeit und das Management von Projekten vermittelt. In praktischen Übungen lernen Sie, die Inhalte direkt umzusetzen und auf Ihr eigenes Projekt zu beziehen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Basiswissen
- Klassische Methoden Projektmanagement
- Agile Methoden Projektmanagement
- Gegenüberstellung beider Anwendungen
- Übungseinheiten und Test zu den jeweiligen Projektmanagement-Anwendungen

An-/Abmeldeschluss: 01.09.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sie können den Kurs auch ohne Freistellung nach AWbG für sich oder Ihre Mitarbeitenden buchen.

**5120B8 | Mitte**  
**Christian Hartrampf**

Mi bis Fr, ab 04.10.23  
09:00 - 16:45 Uhr | 3 Termine  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 199,00 € / ermäßigt: 102,00 €**

## Lebendiges Projektmanagement

Was früher ein Arbeitskreis war - wird heute zum Projekt. Projekte sind nicht mehr wegzudenken, selbst namhafte Baumärkte haben diesen Begriff für sich entdeckt. Doch was steckt dahinter? Wann wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt? Wer muss nicht nur informiert, sondern auch richtig informiert werden? Welchen Werkzeugkasten brauche ich als Projektleitung und welche individuellen Werkzeuge benötigt jeder Projektteilnehmende? Im Verlauf des Bildungsurlaubes werden Sie durch eine Reihe von Fragen und Antworten geführt, um eine eigene Sichtweise auf modernes Projektmanagement zu erhalten und um für Ihren ganz eigenen Methodik-Werkzeugkasten die passenden Tools mitzunehmen. Sie lernen die wesentlichen Elemente des modernen Projektmanagements kennen, erhalten einen Einblick in unterschiedliche Methoden, die Rolle der Projektleitung und die Risiken des Projektmanagements.

An-/Abmeldeschluss: 20.10.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5121B8 | Mitte**  
**Markus Göner**

Mo, 13.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 14.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 15.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 16.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 17.11.23, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 219,00 € / ermäßigt: 110,00 €**

## Vereine und NGOs gründen und managen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen Verein oder eine NGO in Deutschland planen und gründen können. Der Kurs führt Sie von der ersten Planung, über die rechtlichen Aspekte bis zur Projektabwicklung.

Kursinhalt:

- Gesetzte und grundlegende rechtliche Aspekte zur Gründung einer Organisation
- Aufbau der Satzungen (Strukturierung der Satzung von der Präambel bis zum Ende)
- Wahl/Installation eines Vorstands (Büromitglieder)
- Projektorientierung
- Suche nach Finanzierung
- Projektsteuerung
- Abrechnungen nach der Realisation der Projekte
- Präsentation der (nicht) erfolgreichen Projekte an alle Mitglieder, Kritik, Auswertung und Bearbeitung für künftige Projekte

An-/Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5122B8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

Mo, 22.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 23.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 24.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 25.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 26.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 219,00 € / ermäßigt: 110,00 €**

## Excel professionell anpassen - Automatisierung, Programmierung (VBA)

Sie arbeiten heute schon mit Excel und wollen mehr herausholen? Es sind immer wiederkehrende Themen, bei denen Sie denken: "Das muss doch einfacher gehen". Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der Richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objekt-Orientierung eintauchen. Sie werden dadurch ein Freund von Visual Basic for Application und über den Objektkatalog wahre Schätze finden.

Sie erkennen die Grundlagen, um nach dem Seminar selbstständig die Probleme zu lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung über Excel anderer Windows-Programme wie Microsoft Word? Nach dem Seminar lächeln Sie über diese Themen und setzen all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub vermittelt das Verständnis und einen Einstieg in die Erstellung einfacher Makros und befähigt dazu, für den eigenen Arbeitskontext benötigte Makros - bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung - erstellen zu können. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Der Bildungsurlaub wendet sich an Anwenderinnen und Anwender ab MS Excel 2010. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

**5370B8 | Mitte**  
**Markus Göner**

Mo, 15.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 16.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 17.01.24, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 179,00 € / ermäßigt: 107,00 €**

## MS Office - kompakt und praxisorientiert

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Kursinhalte:

- MS Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- MS Excel: Einführung Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- MS PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- MS Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung
- MS Publisher: grundlegende Einstellungen und Aktionen, Erstellung von eigenen Dokumenten wie Visitenkarten, Flyern, Einladungskarten, Digitalschildplakaten

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 20.11.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5373B8 | Mitte**  
**Abablo Pawilou**

Mo, 13.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 14.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 15.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 16.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 17.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 249,00 € / ermäßigt: 135,00 €**

## Imagefilme - Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild!

**Ein Praxisworkshop für Einsteigerinnen und Einsteiger**

In der heutigen Zeit hat die visuelle Kommunikation über Bilder und Videos im Internet und in den Sozialen Medien eine zunehmend wichtige Bedeutung. Sie als Teilnehmende lernen, wie Sie Ihre Firma, Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren können. Dabei wird praktisch an einem Imagefilm gearbeitet, den die Teilnehmenden zusammen entwickeln und gemeinsam bis zum fertigen Film produzieren. Hierzu gibt es grundlegende Einführungen in die Konzeption eines Imagefilms, die filmsprachlichen Mittel und die Handhabung von Kamera, Mikrofon und Schnittprogramm.

Der An- und Abmeldeschluss ist der 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Seminarort

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



0

Informationen

ist der Kanal 21, Arbeitsequipment ist vor Ort vorhanden.

**5505B7 | Stieghorst  
Aaron Scheer**

Mo bis Fr, ab 22.01.24  
09:00 - 16:15 Uhr | 5 Termine  
Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.  
Meisenstr. 65, 33607 Bielefeld

**Entgelt: 340,00 € / ermäßigt: 170,00 €**

1

Gesellschaft  
und Politik

## Ansprechende Layouts mit InDesign und Photoshop - Creative Cloud

Mit den Programmen Adobe InDesign und Photoshop kann man Bild- und Layoutproduktionen für Druckerzeugnisse erstellen. Es werden die vielfältigen und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und der verzahnte Workflow der Programme innerhalb der aktuellen Version der Creativ Cloud gezeigt.

**InDesign-Themen:** Dokumentnavigation, Umgang mit Werkzeugen und Paletten, Textimport und Textgestaltung mit Absatz- und Zeicheneigenschaften, Import von digitalen Bildern und Grafiken, Einsatz von Farben, Verläufen und Ebenen, Tabellen, Farbmagnet, PDF-Druckausgaben.

**Photoshop-Themen:** Programmoberfläche, Retusche, Farb- und Helligkeitskorrekturen, Ebenen, Ebenenmasken, Kanäle und Pfade, Effekte, Filter, Text, Bildauflösung, Dateiaustauschformate und Farbmodi, konstruktive Bearbeitungstechniken für eine verlustfreie, flexible Weitergabe der Bilddaten an das Layout. Der modulare Charakter der einzelnen Suite-Komponenten sowie die medienneutrale Produktion der Artworks sorgen für eine variable und unkomplizierte Ausgabe als PDF.

Empfohlen wird ein sicherer Umgang mit Windows (auch Mac), Grundkenntnisse in Softwareprogrammen der Text- oder Bildbearbeitung. Geschult werden die aktuellen Versionen der Programme.

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.10.23.

**5534B8 | Mitte  
Paul Hartjens**

Mo, 20.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Di, 21.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Mi, 22.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Do, 23.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr, 24.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 260,00 € / ermäßigt: 140,00 €**

5

Arbeitswelt  
und Beruf

## WordPress richtig nutzen. Einrichten, erweitern, Fehler beheben

WordPress ist die quelloffene Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. WordPress ist kostenlos und wird von einer weltweiten Open-Source-Community ständig verbessert. Mit tausenden Designvorlagen und zehntausenden Erweiterungen, viele davon kostenlos nutzbar, passen Sie WordPress auf nahezu jeden denkbaren Einsatzzweck an. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Designvorlagen,

den so genannten Themes, und erweitern es mit nützlichen Programmen, den Plugins.

Sie lernen, Inhalte aller Art einzupflegen, zu organisieren, ansehnlich zu gestalten und auszugeben. Sie arbeiten in Ihrer persönlichen Umgebung, die Sie mit niemandem teilen müssen. Sie erfahren, wie Sie ohne eine Internetverbindung und ohne einen Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und für sich selbst oder Ihre Kunden im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach, indem Sie die letzte funktionierende Sicherung wieder aktivieren. Mit Einblicken in die WordPress Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembewegung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen des Betriebes von Webseiten inklusive der neuen Datenschutz-Grundverordnung rundet den Bildungsurlaub ab. Kenntnisse in HTML, CSS und PHP werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs werden keine Programmierkenntnisse vermittelt oder benötigt. Voraussetzungen sind ein sicherer Umgang mit dem PC oder MAC und dem Internetbrowser Ihrer Wahl, dazu grundlegendes EDV-technisches Verständnis und Interesse für das Internet.

An-/Abmeldeschluss: 22.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.**

**5673B8 | Mitte  
Roman Mahr**

Mo, 15.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
Di, 16.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 17.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 159,00 € / ermäßigt: 86,00 €**

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

## Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

**Sprechen mit Freude gestalten**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mit Hilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere raumfüllenden Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen 'alltagstaugliche' Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun. Wie kann ich mich sicherer in Situationen des öffentlichen Sprechens bewegen? Wie gehe ich mit meiner Aufregung um? Wie vermeide ich Heiserkeit? Was kann ich tun, wenn mir die Luft wegbleibt?

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 03.11.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.**

**5715B8 | Mitte  
Margret Oetjen**

Mo, 27.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
Di, 28.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
Mi, 29.11.23, 09:15 - 16:15 Uhr  
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 149,00 € / ermäßigt: 77,00 €**

## Einführung in die Mediation

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie in Anlehnung an den Lehrplan der zertifizierten Mediatorin/ des zertifizierten Mediators die Grundlagen des Verfahrens und werden in die Lage versetzt, erste Konflikte zu moderieren. Missverständnisse, unterschiedliche Sichtweisen oder Spannungen innerhalb und zwischen Abteilungen, zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden führen schnell zu Konflikten, die in der Folge zu Problemen in der Zusammenarbeit und schlechten Arbeitsergebnissen führen können. Mediation ist ein optimales Verfahren, um Konflikte durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen und Lösungen zu finden, die von allen Beteiligten anerkannt werden. Der Bildungsurlaub ist anrechnungsfähig für die 120 Stunden Präsenzunterricht der zertifizierten Mediatorin/ des zertifizierten Mediators.

An- und Abmeldeschluss: 25.08.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

**5812B8 | Mitte  
Gisela Kohlhage**

Mo bis Fr, ab 18.09.23  
09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 153,00 €**

## Aufbaumodul Mediation - Modul 2

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. Der Aufbaukurs schließt an den Grundlagenlehrgang Modul 1 mit 40 UE an. Für die geforderten 120 Stunden Präsenzunterricht des zertifizierten Mediators gemäß Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (Zertifizierte 'Mediatoren-Ausbildungsverordnung-ZMediatAusbV') ist im Anschluss noch ein weiteres Modul mit 40 UE zu absolvieren. Ein Curriculum erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung. Die Inhalte entsprechen der Ausbildungsverordnung mit den Hauptthemen:

- Grundlagen der Mediation
- Ablauf und Rahmendbedingungen der Mediation
- Gesprächsführung, Kommunikationstechniken
- Konfliktkompetenz
- Recht der Mediation, Recht in der Mediation
- persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.10.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Die Teilnahme am Grundlagenmodul 1 wird vorausgesetzt. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

**5813B8 | Mitte  
Gisela Kohlhage**

Mo, 20.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Di, 21.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Mi, 22.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Do, 23.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 24.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr  
 VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 153,00 €**

**Aufbaumodul Mediation -  
 Modul 3**

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung und -beilegung. Der Aufbaukurs schließt an den Grundlagenlehrgang Modul 1 und 2 mit insgesamt 80 UE an und vervollständigt mit weiteren 40 Unterrichtseinheiten die geforderten 120 Stunden Präsenzunterricht des zertifizierten Mediators gemäß Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (Zertifizierte Mediatoren-Ausbildungsverordnung-ZMediatAusbV)

Ein Curriculum erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung. Die Inhalte entsprechen der Ausbildungsverordnung mit den Hauptthemen:

- Grundlagen der Mediation
- Ablauf und Rahmendbedingungen der Mediation
- Gesprächsführung, Kommunikationstechniken
- Konfliktkompetenz
- Recht der Mediation, Recht in der Mediation
- persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis

Geänderter An- und Abmeldeschluss: 27.12.23. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Sollten Sie auch Modul 2 noch nicht abgelegt haben, teilen Sie uns dies bitte mit.

**58141B8 | Mitte  
 Gisela Kohlhage**

Mo, 22.01.24 bis Fr, 26.01.24  
 09:00 - 16:00 Uhr | 5 Termine  
 VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1  
**Entgelt: 299,00 € / ermäßigt: 149,00 €**

|   |  |
|---|--|
| 0 | Informationen                          |
| 1 | Gesellschaft und Politik               |
| 2 | Kultur, Kunst und Gestalten            |
| 3 | Gesundheit                             |
| 4 | Fremdsprachen                          |
| 5 | Arbeitswelt und Beruf                  |
| 6 | Integration   Deutsch als Fremdsprache |



0

## Leichter lernen: VHS!

Basisbildung für Erwachsene an der VHS Bielefeld. Lernen macht stark und glücklich.

Informationen

### Lesen und Schreiben lernen - Grundbildung für Erwachsene

1

Manche Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern. Bei uns lernen deutschsprachige Erwachsene in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben im ganz eigenen Tempo. Gelernt wird mit Spaß und nicht mit Druck. Die Kursleitenden haben viel Erfahrung und Geduld.

Gesellschaft und Politik

2

Welcher Kurs passt am besten? Finden Sie es heraus, bei einer vertraulichen Beratung. Vereinbaren Sie einen Termin mit:

Kultur, Kunst und Gestalten

3

**Aneta Daniel**  
**Alphabetisierung und Grundbildung**  
aneta.daniel@bielefeld.de  
Telefon: 0521.51-6288

Gesundheit



4

vhs Volkshochschule Bielefeld

# WORTSTARK

Texte aus Lese- und Schreibkursen

AUSGABE 01

BI

Fremdsprachen

5

vhs Volkshochschule Bielefeld

# WORTSTARK

Texte aus Lese- und Schreibkursen

AUSGABE 01

BI

Arbeitswelt und Beruf

6

vhs Volkshochschule Bielefeld

# WORTSTARK

Texte aus Lese- und Schreibkursen

AUSGABE 01

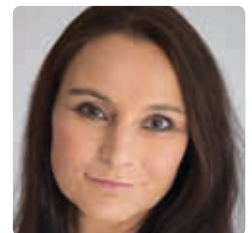
BI

Integration | Deutsch als Fremdsprache

### Basisbildung für Alltag und Beruf

Fehlende Kenntnisse oder fehlende Fertigkeiten können den Alltag erschweren. Nicht jeder lernt in jungen Jahren all das, was später im Alltag gebraucht wird. Deshalb bietet die VHS Kurse an, in denen lebensbegleitendes Lernen leichtfällt und fehlende Grundlagen nachgeholt werden können. In den nachfolgenden Kursen werden Basiskompetenzen vermittelt und Wichtiges und Hilfreiches für den Alltag und Beruf gelernt. Wenn Sie unsicher sind oder etwas ganz Bestimmtes suchen, melden Sie sich bei:

**Katja Evers**  
**Basisbildung**  
katja.evers@bielefeld.de  
Tel. 0521.51-3589



Die nachfolgend aufgeführten Kurse zeichnet Folgendes aus:

- Gelernt wird ohne Druck und mit viel Freude.
- Sie lernen, was Sie brauchen. Und was Sie möchten.
- Die Kursgebühren sind frei oder angemessen.
- Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
- Alle Menschen sind herzlich willkommen.

Kennen Sie schon unser neues Magazin?







## Alphabetisierung und Grundbildung

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

In diesen Kursen können Erwachsene das Lesen oder Schreiben noch einmal richtig lernen. Die Kurse sind für Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache haben. Die Kurse sind auch für Erwachsene, die gut Deutsch sprechen können.

Vorteile in diesen Kursen:

Sie können teilnehmen, auch wenn Sie gar nicht lesen oder schreiben können.

Die Beraterin hat ein offenes Ohr für Sie. Unsere Kursleiterinnen unterrichten so, dass Sie immer mitkommen.

Die Kurse sind kostenlos.

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

**1832K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1839K8L | Mitte**  
**Helga Spieker**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1844K8L | Mitte**  
**Gabriele Fröhler**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
17:30 - 19:30 Uhr | 18 Termine  
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1838K8 | Mitte**  
**Claudia Tunsch**

Mo, 07.08.23 bis Mo, 18.12.23  
19:00 - 20:45 Uhr | 18 Termine  
Studieninstitut, Raum 205, Rohrteichstr. 71

**kostenlos**

**1836K8 | Mitte**  
**Julia Werner**

Di, 08.08.23 bis Di, 12.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1837K8 | Mitte**  
**Karin Bösch**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1831K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 13.12.23  
16:00 - 17:30 Uhr | 16 Termine  
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1840K8 | Mitte**  
**Sabine Schneider**

Do, 10.08.23 bis Do, 14.12.23  
09:00 - 12:15 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

**1841K8 | Mitte**  
**Claudia Tschöke**

Do, 10.08.23 bis Do, 14.12.23  
19:00 - 21:15 Uhr | 17 Termine  
Studieninstitut, Raum 204, Rohrteichstr. 71

**kostenlos**

### Lesen und Schreiben lernen am Laptop (Computer)

In diesem Kurs verbessern Sie Ihr Lesen und Schreiben.

Die Kursleiterin setzt dabei Laptops ein.

Vorteile in diesem Kurs:

Sie lernen gleichzeitig den Umgang mit einem Laptop.

Die Übungen am Laptop sind abwechslungsreich.

Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt vor.

Für den Unterricht sind Laptops in der VHS vorhanden.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten.

Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521/516288.

**1843K8L | Mitte**  
**Monika Sibbers**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
18:00 - 19:30 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Leichter schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt

Der Kurs setzt einen deutlichen Schwerpunkt auf die Anforderungen des beruflichen Alltags. An praktischen Beispielen aus dem Arbeitsleben werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die dafür notwendigen Textsorten vorgestellt und eingeübt. Die Vermittlung sprachlicher Variabilität im schriftlichen Bereich ist ein weiterer Schwerpunkt.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten.

Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521/516288.

**1845K8L | Mitte**  
**Gabriele Fröhler**

Di, 08.08.23 bis Di, 12.12.23  
17:30 - 19:30 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

### Leichter schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die durch ihre Lese- und Rechtschreibschwäche im Beruf, in der Schule und auch privat Nachteile zu erleiden haben.

Hier wird beim Texttraining besonderer Wert auf Rechtschreibung und Zeichensetzung gelegt. Die Wünsche der Lernenden werden gerne im Unterricht berücksichtigt.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten.

Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Frau Daniel, Tel. 0521/516288.

**1848K8L | Mitte**  
**Gabriele Fröhler**

Mi, 09.08.23 bis Mi, 20.12.23  
15:00 - 17:00 Uhr | 17 Termine  
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

0

Informationen

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



0

Informationen

## Basisbildung für Alltag und Beruf

### Spaziergang durch den Blätterwald - öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld

Wir machen eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Bibliothek. Wir bekommen Lese-Tipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**2018E8L | Mitte**  
**Dagmar Hillebrand**

Sa, 21.10.23  
14:00 - 15:30 Uhr | 1 Termin  
Stadtbibliothek, Neumarkt 1

**kostenlos**

### Mehr Lebensqualität durch Stärkung der mentalen Gesundheit

**Lerne, dich innerlich neu auszurichten.**

Heute versteht man unter mentaler Gesundheit nicht nur das Fehlen psychischer Beeinträchtigungen und Störungen - sondern auch den Zustand des völligen Wohlbefindens. Die mentale Gesundheit entscheidet darüber, wie wir die normalen Lebensbelastungen bewältigen, wie wir mit stressigen Situationen umgehen, wie wir auf uns selbst schauen und aus welcher Perspektive wir das Leben betrachten. Beim Auftreten von seelischen Dysbalancen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um die innere Balance zurückzuerlangen. Sie können Ihre Psyche durch Eigeninitiative unterstützen: Durch Methoden, Gespräche oder Konfrontation kann es Ihnen gelingen, sich Schritt für Schritt von mentalen Disharmonien zu befreien. Hierbei soll Sie der Kurs unterstützen und die notwendigen Denkanstöße und Methoden vermitteln. Jeder der vier Kursabende beginnt mit Atemübungen und einer kurzen Meditation. Anschließend erhalten Sie eine Einführung zu den unten aufgeführten Themen sowie Methoden und Tipps, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen. Der Austausch in der Gruppe unterstützt Sie dabei.

Kursthemen:

- Optimismus: In jeder Situation das Positive sehen
- Resilienz: Der Umgang mit Stress
- Emotionale Stabilität: Reflexion
- Selbstbewusstsein: Du bist genug!

Die Kursleiterin ist Mindset-/Business-Coach und Resilienztrainerin.

**3114K8 | Mitte**  
**Carla von Herff**

Mo, 04.09.23 bis Mo, 25.09.23  
18:15 - 19:45 Uhr | 4 Termine  
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 45,00 € / ermäßigt: 23,00 €**

### Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein

Unser Körper muss viel leisten, jeden Tag von frühmorgens bis spät-abends. Eine vollwertige Ernährung stärkt uns spürbar von innen. Sie gibt uns immer wieder frische Energie, um den Alltag gut bewältigen zu können. Ernährung ist ein Thema, das uns alle betrifft. Und wir alle wissen, dass eine ausgewogene Kost zur Gesundheit beiträgt. Doch wie kann es gelingen, diese im oft hektischen und stressigen Familienalltag zu integrieren und allen Familienmitgliedern gerecht zu werden? Hierbei soll Sie dieser Workshop unterstützen. Eingeladen sind Eltern/Großeltern mit oder ohne Schulkinder, die sich für gesunde Ernährung interessieren und sich wirkungsvolle Hilfe wünschen, gesundes Ernährungsverhalten als Familienaktivität zukünftig (noch) besser umzusetzen. Der Workshop vermittelt das entsprechende theoretische Grundlagenwissen und praktikable Wege für einen gesundheitsfördernden Lebensstil im Familienalltag. Die folgenden Inhalte sollen in lockerer Atmosphäre, mit Spaß und Freude behandelt werden:

- Was bedeutet gesunde Ernährung? Warum ist sie wichtig?
- Abguckert von den Großen - die Vorbildfunktion der Eltern

- Wie kann gesunde Ernährung im stressigen Familienalltag gelingen
- Rituale und Regeln
- Gemeinsam ans Ziel - Kochen als Familienaktivität
- Tipps für gesunde Mahlzeiten; Lunchboxen und Snacks
- Die besten Tipps zum Zeitsparen

Die Kursgebühr fällt pro (Groß-)Elternteil an, die Gebühr für die Kinder ist darin enthalten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Anzahl der Kinder an, die am Kurs teilnehmen werden. Die Kursleiterin ist Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE und systemischer Coach.

**3157T8 | Mitte**  
**Sabine Schulz**

Sa, 21.10.23  
14:00 - 17:00 Uhr | 1 Termin  
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

**Entgelt: 28,00 € / keine Ermäßigung**

### Kochkurs für Gehörlose

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kochens. Sie können auch Ihre Kochkenntnisse wieder auffrischen. Sie lernen, wie man Gemüse, Fleisch oder Saucen zubereitet.

Sie lernen, wie man Kräuter einsetzt und wie man köstliches Essen zubereitet. Im Kurs bekommen Sie die Rezepte. Die Lebensmittel sind auch vor Ort. So können Sie bald Ihr Lieblingsessen selber zubereiten. Vorteile in diesem Kurs sind: Der Kurs ist besonders gut für Gehörlose geeignet. Denn in dem Kurs gibt es auch eine Kursleiterin, die in Gebärdensprache übersetzt. Der Kurs wird von dieser Übersetzerin und einem Kursleiter mit viel Kocherfahrung geleitet. Mit zwei Kursleitungen wird jeder optimal im Kurs betreut. Sie kochen in kleinen Gruppen. Am Schluss wird zusammen gegessen und alles gemeinsam genossen. Kochen lernen ganz ohne (Hör-)Stress. In der Kursgebühr sind 12,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

**Bitte Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter und Getränk mitbringen.**

**32761L | Brackwede**  
**Eugen-Peter Krause**

**Inge-Lore Brack**  
Sa, 09.09.23  
11:00 - 16:00 Uhr | 1 Termin  
Gesamtschule Quelle, Lehrküche  
Marienfelder Str. 81

**Entgelt: 38,00 € / ermäßigt: 26,00 €**

### Deutsche Grammatik und Rechtschreibung

In diesem Kurs können Interessierte ihre Kenntnisse in Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung verbessern, mit dem Ziel sicherer im Umgang mit der deutschen (Schrift-)Sprache zu werden. Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse der deutschen Sprache mitbringen.

**5123K1F | Brackwede**  
**Heinrich Maybaum**

Do, 24.08.23 bis Do, 28.09.23  
18:00 - 20:15 Uhr | 6 Termine  
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5 / Etage 1  
Cheruserkerstr. 1

**Entgelt: 61,00 € / ermäßigt: 32,00 €**

### Alpha plus - digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie in Ihrem eigenen Lerntempo die Bedienung von Smartphone oder Tablet kennen.

Wir probieren gemeinsam die wichtigsten Funktionen aus.

Wir lernen Tricks für die einfache Benutzung.

Wir entdecken gemeinsam das Internet.

Bei diesem Kurs ist keine Frage zu unwissend und keine Wiederholung zu oft.

Mit Geduld und Spaß nehmen wir jede und jeden mit auf die Reise ins Internet.

Denn das Internet ist für alle da.

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



Den Kurs geben Detlef Thiel-Rohwetter und Julia Wohlgefahr vom PIKSL Labor Bielefeld.

**5395K8 | Mitte**

**Detlef Thiel-Rohwetter**

**Julie Wohlgefahr**

Mi, 06.09.23 bis Mi, 31.01.24

18:15 - 19:45 Uhr | 17 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

## Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt Ihnen dieser Grundkurs die wichtigsten Grundlagen und Kompetenzen in der Bedienung von Smartphones und Tablets. Vom ersten Einschalten der Geräte, über die Bedienung des Touchscreens (die Steuerung mit den Fingern) und das Kennenlernen von unterschiedlichen Funktionen und Anwendungen bis zum ersten Ausflug ins Internet werden Sie eng begleitet.

Der Grundkurs beinhaltet:

- Wie und wofür benutze ich ein Smartphone oder Tablet?
- Worauf sollte ich achten, wenn ich ein Smartphone oder Tablet benutze?
- Wie benutze ich das Internet sicher und selbstbewusst?

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Nutzende, die kaum bis keine Erfahrungen in der Nutzung von Smartphones und Tablets aufweisen. Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden sind erwünscht und werden berücksichtigt.

Das PIKSL Labor Bielefeld setzt sich zum Ziel, digitale Teilhabe für alle Menschen zu ermöglichen. PIKSL steht dabei für „Personenzentrierte Interaktion und Kommunikation für mehr Selbstbestimmung im Leben“. Das PIKSL Labor ist ein Ort, an dem alle Menschen digitale Medien erleben und nutzen können. Dabei werden Nutzende beim Erwerb und Ausbau des Handlungswissens rund ums Thema digitale Medien unterstützt. Als inklusiver Treffpunkt ermöglicht das PIKSL Labor, neue Leute zu treffen und miteinander zu lernen. Neben dem Laborbetrieb (inklusive, offener Raum zur Nutzung digitaler Medien) werden auch Schulungen, Weiterbildungen und Beratungen zu vielen Themen rund um digitale Medien angeboten.

Tom Roschig hat Erziehungswissenschaft und Medienwissenschaften studiert und ist ein Medienfan durch und durch. Sarah Kastigen hat Erziehungswissenschaft (Schwerpunkt Medienpädagogik und Weiterbildung) und Soziologie studiert und arbeitet gerne aktiv mit den unterschiedlichsten Medien.

**5396K8 | Mitte**

**Tom Roschig**

**Sarah Kastigen**

Do, 19.10.23 bis Do, 18.01.24

10:00 - 11:30 Uhr | 11 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

**kostenlos**

0

Informationen

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

# Das Bistro im Ravensberger Park und im grünen Würfel

Beide Bistros sind Qualifizierungsbetriebe vom Projekt KEIMZEIT – gemeinsam Lernen und Arbeiten von Menschen mit und ohne Behinderung.

Im Bistro im Ravensberger Park bewirten wir Sie von Montag - Donnerstag im Vormittagsbereich gerne mit Getränken, belegten Brötchen und kleinen Snacks.

Von Dienstag – Samstag bieten wir Ihnen in fußläufiger Nähe zur VHS im Bistro im Grünen Würfel direkt auf dem Kesselbrink ab 11 Uhr einen abwechslungsreichen Mittagstisch.

[bistro@keimzeit-bielefeld.de](mailto:bistro@keimzeit-bielefeld.de)  
Tel. Bistro im Ravensberger Park:  
0521 55 789 54  
Tel. Bistro im Grünen Würfel:  
0521 329 355 11

© Dani Vincek | fotolia.com

**Arabisch**

**Salam! Neu A1-A2**, Kursbuch mit Audio CD, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5, Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

**Chinesisch**

**Lóng neu (A1-A2)**, Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4

**Dänisch**

**Vi snakkes ved!** aktuell, A1 Angela Pude, Kurs- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, Hueber-Verlag/München, ISBN 978-3-191-053-796

**Vi snakkes ved!** aktuell, A1 Angela Pude, Kurs- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, Hueber-Verlag/München, ISBN 978-3-192-053795

**Deutsch als Zweitsprache****Berliner Platz 1 NEU A1**

Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
+ Im Alltag extra  
ISBN 3-12-606026-4  
Klett Verlag

**Berliner Platz 2 NEU A2**

Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
+ Im Alltag extra  
ISBN 3-12-606040-0  
Klett Verlag

**Berliner Platz 3 NEU B1**

Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs  
+ Im Alltag extra  
ISBN 3-12-606057-8  
Klett Verlag

**Linie 1 A1**

Deutsch in Alltag und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit  
Audios und Videos  
ISBN 978-3-12-607055-3  
Klett Verlag

**Linie 1 A2**

Deutsch in Alltag und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit DVD-ROM  
ISBN 978-3-12-607074-4  
Klett Verlag

**Linie 1 B1**

Deutsch in Alltag und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit DVD-ROM  
ISBN 978-3-12-607094-2  
Klett Verlag

**Kompass DaF B1+**

Deutsch für Studium und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit  
Audios und Videos  
ISBN 978-3-12-670012-2  
Klett Verlag

**Kompass DaF B2**

Deutsch für Studium und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit  
Audios und Videos  
ISBN 978-3-12-670000-9  
Klett Verlag

**Kompass DaF C1**

Deutsch für Studium und Beruf  
Kurs- und Übungsbuch mit  
Audios und Videos  
ISBN 978-3-12-670006-1  
Klett Verlag

**Miteinander leben**

Unterrichtsmaterial für  
Orientierungskurse  
(100 Unterrichtsstunden)  
Landeszentrale für politische Bildung,  
Baden-Württemberg  
10. Auflage, 2022

**100 Stunden Deutschland**

Orientierungskurs  
Politik-Geschichte-Kultur  
Mit Audios online  
ISBN 978-3-12-675229-9  
Klett Verlag

**Englisch**

**Business Start-Up 1**, Cambridge University Press  
ISBN 978-3-12-539763-7

**Business Start-Up 2**, Cambridge University Press  
ISBN 978-3-12-539768-2

**Complete First Certificate**, Student's Book with answers and CD-ROM, Klett-Verlag  
ISBN 978-3-12-535141-7

**Complete CAE**, Student's Book with answers and CD-ROM, Klett-Verlag  
ISBN 978-3-12-535161-5

**Dynamic Presentations**, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-535170-7

**Easy English A 1.1**, Kursbuch mit Audio CD, Cornelsen Verlag,  
ISBN 978-3-06-520805-5

**Easy English A 1.2**, Kursbuch mit Audio CD, Cornelsen Verlag,  
ISBN-978-3-06-520807-9

**Easy English A 2.1**, Kursbuch mit Audio CD,  
ISBN 978-3-06-520815-4

**Easy English A 2.2**, Kursbuch mit Audio CD,  
ISBN 978-3-06-520817-8

**Easy English B 1.1**, Kursbuch mit Audio CD,  
ISBN 978-3406-520819-2

**Easy English B 1.2**, Kursbuch mit Audio CD,  
ISBN 978-3-06-520823-9

**English Unlimited B1+**, Lehrbuch mit 3 Audio CDs, Klett-Verlag/Stuttgart,  
ISBN 978-3-12-539915-0

**Great A1, second edition**, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501750-4

**Great A1, Englisch für Erwachsene**, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501480-0

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



# Bücherliste

Für die Fachbereiche **Fremdsprachen** und **Deutsch als Zweitsprache**

0

Informationen

## Great A2, Englisch für Erwachsene,

Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-501482-4

## Great B1, Englisch für Erwachsene,

Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-501484-8

## Great B2, Englisch für Erwachsene,

Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-501584-5

## Let's Talk Now A2, Klett-Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-605555-0

**Objective PET**, Student's Book with answers and CD-ROM + Workbook with answers, CUP/Klett-Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-539669-2

und 978-3-12-539659-3

**Refresh Now A2**, Lehrbuch mit Audio-CDs, Klett-Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-605187-3

**Refresh Now B1**, Lehrbuch mit Audio-CDs, Klett-Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-605189-7

## Französisch

**Voyages Neu A1**, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag Stuttgart,

ISBN 978-3-12-529412-7

**Voyages Neu A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett-Verlag/Stuttgart,**

ISBN 978-3-12-529422-6

**Voyages neu B1**, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio CD, Klett Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-529431-8

**Voyages en France**, Klett-Verlag Stuttgart,

ISBN 978-3-12-529277-2

## Französisch für den Urlaub,

Klett-Verlag Stuttgart,

ISBN 978-3-12-528825-6

**Vive les vacances!**, Französisch für den Urlaub, Hueber-Verlag/München,

ISBN 978-3-19-107243-8

## Italienisch

**Chiaro ! A1**, Der Italienischkurs,

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3-19-205427-2

**Chiaro ! A2**, Der Italienischkurs,

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3-19-005449-7

**Chiaro ! B1**, Der Italienischkurs,

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3-19-005467-1

**Chiaro ! A1 - Nuova edizione**

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3-19-275427-2

**Chiaro ! A2 - Nuova edizione**

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3192754494)

**Chiaro! B1 - Nuova edizione,**

Hueber Verlag München,

ISBN 978-3190454679

## Japanisch

**Crashkurs. Japanisch für**

**Geschäftsleute**, Klett Verlag Stuttgart,

ISBN 978-3-12-528845-4

**Marugoto: Japanese language and**

**culture**. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language,

ISBN 978-3875487084

**Marugoto: Japanese language and**

**culture**. Starter A2 Rikai: Coursebook for communicative language

ISBN 978-385487145

## Koreanisch

**New Sogang Korean 1A**, Student's Book,

ISBN 9788976995728

erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de)

**New Sogang Korean 1B**, Student's Book

ISBN 9788976995773

erhältlich unter: [www.koreanbook.de](http://www.koreanbook.de)

## Kroatisch

**Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema!** Band 1, Joachim Hubig Verlag,

ISBN 978-3-9810940-0-8, ab Kap.1

## Neugriechisch

**Jassu!**, Lehrbuch und Arbeitsbuch mit je 1 Audio-CD, Klett-Verlag/Stuttgart,

ISBN 978-3-12-528890-4

und 978-3-12-528891-1

**Kalimera, neu Lehrbuch**

ISBN 978-960-7914-21-7

**Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-606651-8**

## Niederländisch

**Welkom! neu**, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD; Klett-Verlag/Stuttgart

ISBN 978-312-528990-1

**Goed idee! A1**, Niederländisch für Anfänger Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

ISBN 978-3-12-528606-1

## Polnisch

**Witam!, aktuell Der Polnischkurs,**

Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-053697

## Persisch

**Persisch Bā ham A1**, Kurs- und Übungsbuch

ISBN 978-3-12-528866-9

## Portugiesisch

**Olá Portugal ! neu A1-A2**

ISBN 978-3-12-528934-5

## Russisch

**Otlitschno! Aktuell A1:**

Der Russischkurs/ Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber-Verlag/München

ISBN 978-3192044779

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

**Schwedisch**

**Välkomna! neu**, Schwedisch für Anfänger,  
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs,  
Klett-Verlag/Stuttgart,

**ISBN 978-3-12-527951-3**

und Arbeitsbuch,

**ISBN 978-3-12-527952-0**

**Välkomna tillbaka! Neu**,

**ISBN 978-3-12-527961-2**

**Spanisch**

**Perspectivas A1**, Spanisch für Erwachsene,  
Kurs und Übungsbuch,  
Cornelsen Verlag,

**ISBN 978-3-464-20488-7**

**Perspectivas A2**, Spanisch für Erwachsene,  
Kurs und Übungsbuch,

Cornelsen Verlag,

**ISBN 978-3-464-20489-4**

**Perspectivas B1**, Kurs- und Arbeitsbuch,

Cornelsen Verlag

**ISBN 978-3-464-20491-7**

**Perspectivas contigo**

Spanisch für Erwachsene - A1,

Cornelsen Verlag

**ISBN: 978-3061209339**

**Perspectivas contigo**

Spanisch für Erwachsene A2,

Cornelsen Verlag,

**ISBN 978-3061209353**

**Perspectivas contigo**

Spanisch für Erwachsene B1,

Cornelsen Verlag,

**ISBN 978-3061209544**

**Con Gusto nuevo B2**,

Klett-Verlag,

**ISBN 978-3-12-514688-4**

**Türkisch**

**Günaydin 1**,

Lehrbuch & Schlüssel und

Wörterverzeichnis, 2. Auflage 2002,

Tekinay, A., Dr. Ludwig-Reichert-Verlag,

**ISBN 978-3-89-500275-5**

**Günaydin 2**,

Lehrbuch & Schlüssel und

Wörterverzeichnis, 2. Auflage 2005,

Tekinay, A., Dr. Ludwig-Reichert-Verlag,

**ISBN 978-3-89-500445-2**

**Kolay gelsin! Neu A1-A2**,

Kursbuch mit Audio-CD,

Klett-Verlag/Stuttgart,

**ISBN 978-3-12-528661-0**

**Haydi Tatile! Türkisch für die Reise**

**ISBN 978-3-19-807243-1**

0

Informationen

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



# Niveaustufen der VHS-Sprachkurse

0

Informationen

Nach dem vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmen: In sechs Stufen hat der Europarat definiert, was ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin beherrscht, wenn die jeweilige Lernstufe abgeschlossen wurde.

## Elementare Sprachverwendung: Grundkenntnisse

### A1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.
- Lesen:** Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen
- Sprechen:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.
- Schreiben:** Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

1

Gesellschaft und Politik

### A2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.
- Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen, usw.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.
- Schreiben:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

2

Kultur, Kunst und Gestalten

## Selbstständige Sprachverwendung: Gute Kenntnisse

### B1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.
- Lesen:** Ich kann Texte in Alltags- und Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.
- Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
- Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

3

Gesundheit

### B2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.
- Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

4

Fremdsprachen

## Kompetente Sprachverwendung: Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

### C1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.
- Schreiben:** Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann den jeweils angemessenen Stil wählen.

5

Arbeitswelt und Beruf

### C2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“, als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.
- Lesen:** Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur, usw.
- Sprechen:** Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.
- Schreiben:** Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache





|   |     |   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|---|-----|
| 10 persische Vorspeisen und eine Nachspeise   | 77  | Ayurvedische Küche  | 75  | Dänisch A1, 1. Semester   | 106 |
| 10 Wochen Autogenes Training  | 97  | <b>B</b> alance halten mit Svastha Yoga                                   | 91  | Dänisch A1, 2. Semester   | 106 |
| 11. September 1973  | 20  | Basenfasten-Infotermin - hybrid   | 6   | Dänisch A1, 3. Semester   | 106 |
| <b>A</b> chtsam Jonglieren am Vormittag   | 46  | Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen             | 63  | Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 7   |
| Achtsamkeit und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigungen   | 36  | Bauch-Beine-Po (BBP) Problemzonentraining                                 | 86  | Das Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuungsperson      | 34  |
| Achtsam Schreiben   | 45  | Begleitetes Basenfasten: Hybridkurs                                       | 74  | Das Geheimnis der Fermentation  | 74  |
| Afghanische Küche   | 78  | Begleitetes Heifasten nach Dr. Buchinger: Hybridkurs                      | 74  | Das kann ich mir nicht merken   | 33  |
| Agile und klassische Methoden im Projektmanagement  | 134 | Begleitprogramm Literaturtage   | 42  | Das neue Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuungsperson | 34  |
| Agile und klassische Methoden im Projektmanagement  | 179 | Bei Stress gelassen bleiben - progressive Muskelentspannung nach Jacobson | 97  | Das türkische Frühstück   | 78  |
| Ahnen- und Familienforschung - ein Kompaktkurs für Kleingruppen   | 22  | Besser fotografieren mit dem Smartphone                                   | 29  | Datenschutz und Datensicherheit im Smart Home   | 175 |
| Allround-Fitness  | 84  | Besser schlafen mit ätherischen Ölen                                      | 71  | Datensparsam und sicher unterwegs im Internet   | 176 |
| Alltags-Bento   | 79  | Betriebsbesichtigung der Müllverbrennungsanlage                           | 32  | Deko aus Beton selber machen - so einfach geht's!   | 56  |
| Alpha plus - digitale Teilhabe  | 145 | Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst | 32  | Dem Stress entfliehen mit Lachyoga (Hasya-Yoga)   | 95  |
| Alpha plus - digitale Teilhabe  | 184 | Betriebsbesichtigung der Zuckerfabrik in Lage                             | 32  | Der Aufschieberitis die Stirn bieten!   | 10  |
| Alte Gemüsesorten - reif fürs Museum oder Genuss neu entdecken?   | 41  | Betriebsbesichtigung des Briefzentrums in Herford                         | 32  | Der Putsch in Chile   | 20  |
| Android-Smartphone und -Tablet: Der Einstieg  | 146 | Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger                               | 81  | „Der Sommer war sehr groß...“   | 43  |
| Ansprechende Layouts mit InDesign und Photoshop - Creative Cloud  | 148 | Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige                           | 81  | Der Wald in Bielefeld - Stieghorst:   | 30  |
| Ansprechende Layouts mit InDesign und Photoshop - Creative Cloud  | 180 | Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Praxis                         | 156 | Design-Garderobe aus Restholz selber bauen  | 56  |
| Antikapitalismus von rechts?  |     | Billard - Einführungskurs   | 47  | Deutsch Anfängerstufe 1   | 165 |
| Die soziale Frage und die Neue Rechte   | 21  | BiMusic -   | 47  | Deutsch Anfängerstufe 2   | 165 |
| Apple iPhone/iPad Einführung  | 146 | Bio und faire Naturkosmetik einfach selber machen                         | 55  | Deutsch Anfängerstufe 2 / Basiskurs 2   | 166 |
| AquaFit   | 88  | Blitzfotografie Aufbaukurs  | 63  | Deutsch Anfängerstufe 2 / Basiskurs 2   | 166 |
| Aqua-Jogging: Tiefwassertraining  | 88  | Blumengruß! Keramik gestalten mit der Paustechnik                         | 57  | Deutsch Anfängerstufe 3   | 165 |
| Arabisch A1, 1. Semester  | 105 | Bodyattack  | 87  | Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3   | 166 |
| Arabisch A1, 2. Semester  | 105 | Body Bag selbst gefertigt   | 62  | Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3   | 166 |
| Arabisch A1, 3. Semester  | 105 | Body Balance  | 94  | Deutsch Anfängerstufe 4   | 165 |
| Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 7   | Bodyforming für Frauen  | 85  | Deutsch Anfängerstufe 4 / Aufbaukurs 1  | 166 |
| Architekturfotografie: Firma Carolinen Brunnen  | 64  | Body in Form - Schonendes Ausdauertraining                                | 86  | Deutsch Anfängerstufe 5   | 165 |
| Aroma Yoga - ätherische Öle und Yoga in der Yogapraxis  | 96  | Bodypump: Langhanteltraining  | 84  | Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2  | 167 |
| Aufbaukurs: Android-Smartphone und -Tablet  | 146 | „Bokashi“ Mini-Kompost für Küche oder Balkon selber bauen                 | 55  | Deutsch Anfängerstufe 6   | 166 |
| Aufbaumodul Mediation - Modul 2   | 158 | Brake entdecken - nicht nur für Neueingebürgerte                          | 30  | Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3  | 167 |
| Aufbaumodul Mediation - Modul 2   | 180 | Buchbindearbeiten   | 52  | Deutsch B1+ Einfache Konversation   | 10  |
| Aufbaumodul Mediation - Modul 3   | 158 | <b>C</b> hakra-Yoga für mehr Stabilität und Lebensenergie                 | 93  | Deutsch B1+ Einfache Konversation   | 165 |
| Aufbaumodul Mediation - Modul 3   | 181 | Chile Ausstellungseröffnung   | 20  | Deutsche Gebärdensprache - Stufe 1  | 36  |
| Aufschieben war gestern - ein Praxisworkshop zur Überwindung von Arbeitsblockaden                         | 155 | Chinesisch A1, 1. Semester  | 105 | Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2  | 36  |
| Auftanken mit Yoga  | 95  | Chinesisch A1, 3. Semester  | 105 | Deutsche Grammatik und Rechtschreibung  | 135 |
| Auf zu neuen Ufern - berufliche Neuorientierung   | 157 | Chinesisch A2, 1. Semester  | 105 | Deutsche Grammatik und Rechtschreibung  | 184 |
| Aus Alt mach Neu - Upcycling mit der Nähmaschine  | 61  | Chinesisch A1, 1. Semester  | 105 | Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B1+  | 167 |
| Ausbildung zum ehrenamtlichen rechtlichen Betreuer  | 34  | Chinesische vegetarische Küche  | 79  | Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.1   | 167 |
| Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!  | 180 | Chinesisch für Anfängerinnen und Anfänger                                 | 7   | Deutsch Mittelstufe 1.3 / B2.2  | 168 |
| Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme! Sprechen mit Freude gestalten                              | 153 | Chinesisch für Groß und Klein   | 7   | Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.2   | 167 |
| Ausflug in die Welt des Kaffees   | 32  | Chinesisch für Groß und Klein   | 105 | Deutsch Mittelstufe 2.1 intensiv C1.1   | 168 |
| Ausgefallene Brote und köstliche Aufstriche 2 - für Picknick, Party, Kindergeburtstag oder einfach nur so | 76  | Chorstudio:   | 48  | Deutsch Mittelstufe 2.2 intensiv C1.2   | 168 |
| Ausgleichsgymnastik für Frauen  | 81  | Clownspiel  | 45  | Deutsch Mittelstufe 2.3 / C1.3  | 168 |
| Ausstellungseröffnung - „Unvollendete Leben“ der Bente-Kahan-Stiftung Wrocław                             | 25  | Clownspiel erfahren   | 4   | Deutsch Mittelstufe 2.3 intensiv C1.3   | 168 |
| Ausstellungsführung: Ländliche Gesellschaft im Gleichschritt  | 30  | Clownspiel Neujahr  | 46  | Deutsch Schreibtraining für Studium und Beruf 1 ( B2 )  | 10  |
| Ausstellung „Unvollendete Leben“ der Bente-Kahan-Stiftung Wrocław   | 25  | Coaching Büroarbeit   | 134 | Deutsch-Test für Zuwanderer - „DTZ“ (BAMF)  | 168 |
| Autogenes Training  | 97  | Coaching Büroarbeit   | 178 | Die Deutschen reden viel über Israel, aber wenig von Antisemitismus   | 21  |
|   |     | Color is everything, black and white is more                              | 63  | Die jüdische Familie Juhl und ihre Wäschefabrik   | 26  |
|   |     | Computer für Seniorinnen und Senioren Einführung                          | 142 | Die Nachkommen Frankenstein des Hirsch Jeitel Katz zu Heepen  | 26  |
|   |     | Con gusto. Die kulinarische Geschichte der Italiensehnsucht               | 24  | Die Rebsorten Deutschlands im Vergleich I   | 34  |
|   |     | Curso de Conversación B1- C1: Español a través de los cuentos             | 8   | Die Rebsorten Deutschlands im Vergleich II  | 35  |
|   |     | Curso de Conversación B1- C1: Español a través de los cuentos             | 128 |   |     |

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



# Kursübersicht E-G

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

|  |     |  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|--|-----|
| Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose | 70  | Englisch Auffrischung A2, 3. Semester  | 109 | Fitness-Mix  | 84  |
| Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger                                       | 30  | Englisch B1, 2. Semester   | 109 | Fitness-Mix - Bodyforming  | 86  |
| Digitale Gewalt erkennen   | 174 | Englisch Einfache Konversation B1  | 7   | Fitness und Pilates - Training für Muskeln und Haltung   | 83  |
| Digitaler Nachlass   | 175 | Englisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 7   | Fit und gesund durch Tanzen  | 49  |
| Digitalisierung und Niedriglohn  | 20  | Englisch für das Büro  | 7   | Fit und Gesund mit Ganzkörpertraining  | 81  |
| Disco-Fox  | 49  | Englisch lernen leicht gemacht, B1, 1. Semester                                  | 108 | Focussing  | 6   |
| Dmitrij Kapitelman liest aus „Eine Formalie in Kiew“                                     | 26  | English B1 am Mittag: Easy Conversation  | 109 | Fotografie Grundlagen  | 63  |
| Durch geschulten Blick zur perfekten Aufnahme - Bildgestaltung mit der Kamera            | 63  | English B1 am Vormittag: Easy Conversation                                       | 110 | Fotografieren auf dem "Bielefelder Weihnachtsmarkt"  | 64  |
| <b>E</b> DV Grundlagen: Windows und Word   | 143 | English B1: Refresher + Conversation   | 107 | Fotografische Bildgestaltung: mit Adobe Photoshop cc Bilder optimieren und gestalten                           | 149 |
| Eigene Fotobücher kreativ gestalten  | 147 | English B1: Refresher + Conversation   | 178 | Fotografische Bildgestaltung: mit Affinity Photo cc Bilder optimieren und gestalten                            | 149 |
| Einbürgerungstest (Land NRW)   | 169 | English B2 am Vormittag: Conversation Skills                                     | 110 | Fotografische Bildgestaltung: mit Affinity Photo cc Bilder optimieren und gestalten                            | 149 |
| Eine eigene App erstellen mit Visual Studio Code   | 147 | English B2: Conversation Skills  | 107 | Fotos auf dem Smartphone und PC verwalten und verarbeiten  | 147 |
| Eine Lampe aus Restholz  | 56  | English B2: Conversation Skills  | 111 | Französisch A1, 1. Semester  | 112 |
| Einführung in die Bildung zur nachhaltigen Entwicklung                                   | 155 | English Business Line B1: Intermediate   | 111 | Französisch A1, 1. Semester  | 112 |
| Einführung in die Mediation  | 158 | English Business Line B1: Weekend 1  | 111 | Französisch A1, 1. Semester  | 112 |
| Einführung in die Mediation  | 180 | English Business Line B1: Weekend 2  | 112 | Französisch A1, 1. Semester  | 112 |
| Einführung in die vhs.cloud  | 11  | English Business Line B2: Talking about Business Affairs                         | 112 | Französisch A1, 1. Semester  | 178 |
| Einführung in Entspannungstechniken - Minis für den (beruflichen) Alltag                 | 97  | English Conversation B2  | 7   | Französisch A1, 2. Semester  | 113 |
| Einkauf in SAP   | 136 | „Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen                | 77  | Französisch A1, 3. Semester  | 113 |
| Einkochen - alles aus einem Glas   | 75  | Entdeckungsreise durch die Welt des Premium-Kaffees                              | 35  | Französisch A1, 4. Semester  | 113 |
| Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) - Die Alternative zur doppelten Buchführung           | 134 | Erfolgreich und sicher durch die Gehaltsverhandlung                              | 153 | Französisch A2, 2. Semester  | 113 |
| Ein Rundgang zu Stolpersteinen in der Bielefelder Altstadt                               | 26  | Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben                                      | 153 | Französisch am Mittag A1, 1. Semester  | 112 |
| Einsteigerkurs Pilzbestimmung  | 31  | Erich Kuitthau, ein Bielefelder Künstler zwischen Jugendstil und Expressionismus | 40  | Französisch am Vormittag A1, 1. Semester   | 112 |
| Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)  | 154 | Ernährungswende für Gesundheit, Nahrungssicherheit und Klima                     | 73  | Französisch am Vormittag A1, 2. Semester   | 113 |
| Einzelcoaching Geräte und Tarife auswählen - für Smartphones und iPhones                 | 147 | Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein                  | 184 | Französisch am Vormittag A1, 3. Semester   | 113 |
| Einzelcoaching PC oder Smartphone  | 146 | Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein                  | 73  | Französisch am Vormittag A2, 1. Semester   | 113 |
| Einzelcoaching - richtig Bewerben  | 157 | Ernten für's Klima   | 31  | Französisch am Vormittag A2, 4. Semester   | 113 |
| Einzelcoaching Social Media  | 150 | Erste Schritte mit dem Android-Smartphone  | 145 | Französisch B1, 2. Semester  | 113 |
| Einzelgesprächstunde iPhone  | 146 | Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc                                 | 168 | Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire  | 113 |
| Einzelunterricht technische Fehlerbehebung für Smartphones und iPhones                   | 147 | Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc                                 | 169 | Französisch B2: Cours de conversation  | 114 |
| Eltern-Kind Nähwochenende  | 61  | Excel: Aufbaukurs kompakt  | 143 | Französische Einfache Konversation B1  | 7   |
| Endlich wieder gesund und frei atmen!  | 70  | Excel: Grundkurs   | 143 | Französisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 7   |
| Englisch A1, 2. Semester   | 108 | Excel: Grundkurs kompakt   | 143 | Frauen entdecken ihre Stadt  | 28  |
| Englisch A1, 3. Semester   | 108 | Excel professionell anpassen - Automatisierung, Programmierung (VBA)             | 144 | Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft   | 28  |
| Englisch A2, 3. Semester   | 108 | Excel professionell anpassen - Automatisierung, Programmierung (VBA)             | 179 | Friedhof Theesen - ein grüner Stadteilfriedhof stellt sich vor   | 30  |
| Englisch am Mittag A1, 2. Semester   | 108 | <b>F</b> amiliennachmittag mit Alpakas   | 41  | Führung durch die Historische Sammlung Bethel  | 22  |
| Englisch am Mittag B1, 1. Semester   | 108 | Faszientraining ohne Rolle   | 87  | Führung - Leben wie vor 150 Jahren   | 31  |
| Englisch am Mittag B1, 2. Semester   | 109 | Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern                         | 87  | Führung über den Jüdischen Friedhof  | 27  |
| Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester   | 107 | Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby  | 31  | <b>G</b> alette - eine französische Spezialität aus der Bretagne   | 76  |
| Englisch am Nachmittag B1, 3. Semester   | 109 | FaszinationSchwarz-Weiß-Fotografie   | 29  | Geräte und Tarife auswählen  | 147 |
| Englisch am Vormittag A1, 1. Semester  | 107 | Fehlerbehebung für Smartphones und iPhones                                       | 147 | Gesichtsyooga  | 6   |
| Englisch am Vormittag A1, 3. Semester  | 108 | Ferien-Nähwerkstatt: Nähen für Klein und Groß                                    | 62  | Gesichtsyooga - Gymnastik für Ihr Gesicht  | 93  |
| Englisch am Vormittag A1, 4. Semester  | 108 | Filmen mit der Spiegelreflexkamera - Einführung                                  | 64  | Gestalten Sie Ihr persönliches Hundehalsband oder Ihre Hundeleine!   | 57  |
| Englisch am Vormittag A2, 1. Semester  | 108 | Filzwerkstatt  | 59  | Gesundheits-Qi Gong - DaWu   | 98  |
| Englisch am Vormittag A2, 1. Semester  | 108 | Finanzbuchhaltung in SAP   | 135 | Gesund und frei atmen  | 6   |
| Englisch am Vormittag A2, 3. Semester  | 108 | Fit am Morgen  | 88  | Gewinnermittlung für Gewerbetreibende und Kleinbetriebe  | 134 |
| Englisch am Vormittag B1, 1. Semester  | 109 | Fit for fun - Bewegung mit Spaß  | 86  | Gospels und Spirituals   | 48  |
| Englisch Auffrischung A2   | 7   | Fit in Outlook - Grundkurs kompakt   | 144 | Grafik Design: Layout und Typografie mit Adobe InDesign cc / Einführung in die professionelle Layouterstellung | 148 |
| Englisch Auffrischung A2   | 107 | Fit-Mix  | 87  | Grafik Design: Symbol, Logo, Schriftzug und andere Vektorgrafiken mit Adobe Illustrator cc gestalten           | 149 |
| Englisch Auffrischung A2   | 178 | Fitness-Mix  | 5   | Griechisches Essen - ein köstlicher griechischer Schatz  | 76  |
| Englisch Auffrischung A2, 1. Semester  | 109 |  |     |  |     |

|  |     |  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|--|-----|
| Grundkurs Häkeln   | 59  | Internet-Café  | 143 | Koreanisch A1, 4. Semester   | 120 |
| Grundlagen MS Office Eltern + Kind   | 144 | Islamverbände und ihre politische Agenda   | 22  | Koreanisch A2, 1. Semester   | 120 |
| Gut bei Stimme I   | 47  | Italienisch A1, 1. Semester  | 114 | Koreanisch A2, 2. Semester   | 120 |
| Gut bei Stimme II  | 47  | Italienisch A1, 1. Semester  | 115 | Koreanisch am Nachmittag A1, 1. Semester   | 119 |
| Gut zu(m) Fuß: Wohlbefinden für Ihre Füße                                      | 70  | Italienisch A1, 1. Semester  | 178 | Koreanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester   | 119 |
| Gymnastik für ältere Frauen  | 81  | Italienisch A1, 1. Semester am Vormittag   | 115 | Koreanisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 8   |
| Gymnastik speziell für ältere Frauen   | 81  | Italienisch A1, 2. Semester  | 115 | Kräuterwanderung   | 31  |
| <b>H</b> andlettering und Schmuckkalligrafie                                   | 51  | Italienisch A1, 2. Semester  | 116 | Kraut und Rüben: Superfood aus der Region  | 75  |
| Hatha-Yoga   | 89  | Italienisch A1, 2. Semester am Vormittag   | 116 | Kreative Gedichtwerkstatt  | 45  |
| Hatha-Yoga   | 90  | Italienisch A1, 3. Semester  | 116 | Kreatives Schreiben  | 4   |
| Hebräisch A1, 1. Semester  | 114 | Italienisch A1, 3. Semester  | 116 | Kreatives Schreiben  | 43  |
| Hebräisch A1, 2. Semester  | 114 | Italienisch A1, 3. Semester  | 178 | Kreatives Schreiben - Online   | 44  |
| Hebräisch A1, 3. Semester  | 114 | Italienisch A1, 4. Semester  | 116 | Kreatives Schreiben - Online   | 44  |
| Hebräisch A2, 1. Semester  | 114 | Italienisch A2, 1. Semester  | 117 | Kroatisch A1, 1. Semester  | 120 |
| Hebräisch B1: Einfache Konversation  | 114 | Italienisch A2, 2. Semester  | 117 | Kroatisch A1, 2. Semester  | 120 |
| Hebräisch für Anfängerinnen und Anfänger                                       | 7   | Italienisch A2, 2. Semester am Vormittag   | 117 | Kroatisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 8   |
| Hefte binden - Workshop  | 52  | Italienisch A2, 3. Semester am Vormittag   | 117 | Kürbis neu entdecken   | 75  |
| Heilfasten nach Dr. Buchinger - Infotermin hybrid                              | 7   | Italienisch B1, 3. Semester  | 117 | Kursreihe QiGong der Vier Jahreszeiten: Herbst   | 89  |
| Heimnetz, Router, NAS & Co.  | 145 | Italienisch B1: Conversazione facile   | 7   | Kursreihe QiGong der Vier Jahreszeiten: Winter   | 89  |
| Herbstkränze und Gestecke  | 54  | Italienisch B1: Conversazione facile   | 118 | <b>L</b> achyoga: neue Kraft für Geist und Seele   | 96  |
| Herbst-Special: Yoga für Schultern, Nacken und Rücken                          | 93  | Italienisch B2/C1: Corso di conversazione  | 118 | La Liberté - und ihre Grenzen. Was der „Karikaturenstreit“ über die französische Gesellschaft verrät | 24  |
| HERBST-VHS: Arabisch A1, 1. Semester Intensiv                                  | 105 | Italienisch B2-C1 Intensiv: Wiederholung und Vertiefung                                  | 118 | Layout mit Adobe InDesign Creative Cloud: Einführungskurs  | 148 |
| HERBST-VHS: Englisch A1, 1. Semester Intensiv                                  | 107 | Italienische Literatur - gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache | 23  | Lebendiges Projektmanagement   | 135 |
| HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 Intensiv                                  | 178 | Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 7   | Lebendiges Projektmanagement   | 179 |
| HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 Intensiv                                  | 107 | Italienisch für die Reise: Wochenendkurs   | 115 | Lebenserinnerungen aufschreiben  | 43  |
| HERBST-VHS: Französisch A1, 1. Semester Intensiv                               | 112 | Italienisch für die Reise: Wochenendkurs, Teil 2   | 115 | Lebenslinien   | 44  |
| HERBST-VHS: Italienisch zum Auffrischen: Italiano da rinfrescare               | 115 | <b>J</b> apanisch A1, 2. Semester  | 118 | Lederworkshop  | 58  |
| HERBST-VHS: Japanisch A1, 1. Semester Intensiv                                 | 118 | Japanisch A1, 3. Semester  | 119 | Lederworkshop  | 58  |
| HERBST-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensiv                                | 119 | Japanisch A2, 1. Semester  | 119 | Lederworkshop  | 58  |
| HERBST-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensiv                             | 120 | Japanisch A2, 2. Semester  | 119 | LED-Lichterkette & Zimmerdekorationen aus Papier   | 52  |
| HERBST-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensiv                                  | 122 | Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester  | 118 | Leichter schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie  | 183 |
| HERBST-VHS: Spanisch A1, 1. Semester intensiv                                  | 124 | Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester  | 118 | Leichter Schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie  | 36  |
| HERBST-VHS: Spanisch B1-Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung        | 127 | Japanisch B1, 1. Semester  | 119 | Leichter schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt  | 183 |
| HERBST-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensiv                                | 130 | Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza  | 79  | Leichter Schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt  | 36  |
| Herbst-Workshop Clownspiel „Das kleine Clown ABC“                              | 46  | Japanisches Sushi selbst rollen  | 80  | Lesen in Heepen  | 42  |
| Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone  | 9   | Japanisches Sushi selbst rollen  | 80  | Lesen und Schreiben für Erwachsene   | 35  |
| Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone  | 145 | Japanische Süßigkeiten und Onigiri   | 80  | Lesen und Schreiben für Erwachsene   | 183 |
| Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone  | 185 | Japanische vegetarische Sushi selbst rollen  | 80  | Lesen und Schreiben für Erwachsene   | 183 |
| Hofbesichtigung Biobauer Maaß  | 31  | Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 7   | Lesen und Schreiben für erwachsene Anfängerinnen und Anfänger  | 36  |
| Hula Hoop - Hoopdance  | 4   | Japanisch für die Reise: Wochenendkurs   | 118 | Lesen und Schreiben lernen am Laptop (Computer)  | 35  |
| Hula Hoop - Hoopdance  | 50  | Jenseits der Avantgarde  | 24  | Lesen und Schreiben lernen am Laptop (Computer)  | 183 |
| Hula Hoop - Hoopdance am Vormittag   | 50  | Jonglier-Workshop  | 4   | Levitation - Fotografie mit Modell   | 63  |
| Hula Hoop - Hoopdance für Eltern & Kinder                                      | 50  | Jonglier-Workshop  | 46  | Libanesische Küche   | 79  |
| <b>I</b> hre Faszie kann mehr - Workshop                                       | 87  | <b>K</b> alligrafie - die Kunst der schönen Schrift                                      | 50  | Lichtsetzung I (Einführung)  | 65  |
| Imagefilme - Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild!                              | 179 | Kameraeinführung   | 65  | Life/Work Planning: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!                                      | 156 |
| Imagefilme: Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild!                               | 148 | Kartenvorverkauf   | 25  | Lindy Hop  | 4   |
| Im Land der Meisterregisseure. Italienische Regiestars und ihre Liebe zur Oper | 24  | Kartenwerkstatt zur Weihnachtszeit   | 53  | Line Art   | 57  |
| Immer bei Stimme durch Stimmbildung  | 48  | Kaufmännische Grundlagen für Nichtkaufleute  | 134 | Line Dance - Aufbaukurs  | 49  |
| »In der Mitte aber hat die Sonne ihren Sitz«                                   | 24  | Kiefergelenksfehlfunktion: Wenn der Kiefer krank macht und keiner es merkt               | 70  | Line Dance - Aufbaukurs plus   | 49  |
| Infotermin Systemische/-r Berater/-in vhsConcept in Präsenz                    | 159 | Kinderkulturfest Wackelpeter   | 45  | Literaturbegegnung zum Wochenstart   | 42  |
| Instagram Marketing  | 150 | Klezmic Caravan - Konzert mit dem Kozma Orkestar   | 27  | Literaturgespräche am Nachmittag   | 42  |
| Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc              | 168 | Klöppeln   | 59  | Literaturgespräche - Ein Spaziergang durch Werke Arthur Schnitzlers                                  | 42  |
|  |     | Kochkurs für Gehörlose   | 75  |  |     |
|  |     | Kochkurs für Gehörlose   | 184 |  |     |
|  |     | Koreanisch A1, 2. Semester   | 119 |  |     |
|  |     | Koreanisch A1, 3. Semester   | 120 |  |     |

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



# Kursübersicht M-P

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

|   |     |  |     |  |     |
|---|-----|--|-----|--|-----|
| Live-Online-seminar: ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann künstliche Intelligenz?   | 151 | Live-Webinar Intensivkurs Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business (XB)                            | 138 | Näh-Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger & Einsteigerinnen und Einsteiger | 61  |
| Live-Online-seminar: ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren  | 152 | Live-Webinar Kosten- und Leistungsrechnung (XB)  | 142 | Näh-Workshop   | 5   |
| Live-Online-seminar: DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren  | 152 | Live-Webinar Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business (XB)   | 138 | Näh-Workshop   | 5   |
| Livestream - vhs.wissen live: „Bekehrte die Welt“. Geschichte der christlichen Mission  | 22  | Live-Webinar Lohn und Gehalt 2 - Xpert Business (XB)   | 139 | Näh-Workshop   | 5   |
| Livestream - vhs.wissen.live: Die Demokratie und ihre Zukünfte  | 22  | Live-Webinar Lohn und Gehalt 3 mit DATEV - Xpert Business (XB)                               | 139 | Näh-Workshop   | 5   |
| Livestream - vhs.wissen live: Die Intelligenz der Bienen  | 23  | Live-Webinar Personalwirtschaft (XB)   | 141 | Nassfilzen - Armstulpen selbst gemacht   | 60  |
| Livestream - vhs.wissen live: Die Moskauer-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit   | 23  | <b>M</b> ach's nachhaltig: Seedballs gemeinsam selber machen                                 | 55  | Naturkosmetik selber herstellen  | 5   |
| Livestream - vhs.wissen live: Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land   | 23  | machMITkunst für Eltern und Kinder   | 53  | Naturkosmetik selber machen  | 55  |
| Livestream - vhs.wissen live: Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche  | 23  | Makramee - Blumenampel   | 57  | Naturseife selbst gemacht  | 55  |
| Livestream - vhs.wissen live: Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung  | 23  | Makramee - Weihnachtsschmuck   | 57  | Neugier  | 11  |
| Livestream - vhs.wissen live: Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass   | 23  | Makramee - Windlicht   | 57  | Neugier  | 20  |
| Livestream - vhs.wissen live: Grausamer Despot oder kolonialer Held? - Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur                          | 23  | Makramee-Workshop  | 5   | Neugriechisch A1, 1. Semester  | 120 |
| Livestream - vhs.wissen live: Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus  | 22  | Management von Nichtregierungsorganisationen und Vereinen                                    | 9   | Neugriechisch A1, 2. Semester  | 120 |
| Livestream - vhs.wissen live: Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten   | 23  | Männer, Technik und Kultur   | 24  | Neugriechisch A1, 4. Semester  | 121 |
| Livestream - vhs.wissen live: Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch  | 23  | Marokkanische Küche  | 78  | Neugriechisch A2, 1. Semester  | 121 |
| Livestream - vhs.wissen live: Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 23   | 23  | Martha, die Geschichte einer Bielefelder Jüdin   | 27  | Neugriechisch für Anfängerinnen und Anfänger                                   | 8   |
| Livestream - vhs.wissen live: Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträgerin 23  | 23  | Masel Tov Cocktail   | 26  | New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming Effekt                    | 83  |
| Livestream - vhs.wissen live: Vermögensungleichheit und Klassenanalyse  | 23  | Meal-Prep: Vorkochen für die Woche   | 76  | NFTs & Metaverse   | 152 |
| Livestream - vhs.wissen live: Vom Nutzen der Pilze - wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann                                  | 23  | Meditative Entspannung   | 96  | Niederländisch A1, 1. Semester   | 121 |
| Livestream - vhs.wissen live: Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung - die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek | 23  | Meditative Entspannung - Schnuppertermin   | 96  | Niederländisch A1, 1. Semester   | 178 |
| Livestream - vhs.wissen live: Warum Erben ungerecht ist   | 23  | Mehr Gelassenheit und Energie durch Meditation   | 5   | Niederländisch A1, 2. Semester   | 121 |
| Livestream - vhs.wissen live: Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche   | 23  | Mehr Gelassenheit und Energie durch Meditation   | 97  | Niederländisch A1, 3. Semester   | 121 |
| Live-Webinar Betriebliche Steuerpraxis (XB)   | 141 | Mehr Lebensqualität durch Stärkung der mentalen Gesundheit                                   | 184 | Niederländisch A1, 3. Semester   | 121 |
| Live-Webinar Bilanzierung (XB)  | 141 | Mehr Lebensqualität durch Stärkung der mentalen Gesundheit                                   | 72  | Niederländisch A2, 1. Semester   | 121 |
| Live-Webinar Controlling (XB)   | 141 | Mein persönlicher Pantoffel  | 60  | Niederländisch B1, 1. Semester   | 121 |
| Live-Webinar Einnahmen-Überschussrechnung (XB)  | 140 | Mentale Stärke aufbauen - alles beginnt im Kopf  | 155 | Niederländisch B1: Conversatiecursus   | 121 |
| Live-Webinar Finanzbuchführung 1 - Xpert Business (XB)  | 139 | Merhaba! Türkisch für die Reise  | 128 | Niederländisch B2: Conversatiecursus   | 122 |
| Live-Webinar Finanzbuchführung 2 - Xpert Business (XB)  | 139 | Minimal-Fotografie   | 65  | Niederländisch für Anfängerinnen und Anfänger                                  | 8   |
| Live-Webinar Finanzbuchführung 3 mit DATEV 3 - Xpert Business (XB)  | 140 | Mit Daten und Sensoren zur Smart City  | 175 | Niederländisch für die Reise   | 121 |
| Live-Webinar Finanzwirtschaft (XB)  | 140 | Mit Pilates in das Wochenende  | 83  | Ni hao! Chinesische Kultur & Sprache kennenlernen                              | 105 |
| Live-Webinar Intensivkurs Finanzbuchführung 1 - Xpert Business (XB)   | 136 | Mit Yin Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende: Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe | 92  | Offenes Tanzangebot - Mixed Style  | 49  |
| Live-Webinar Intensivkurs Finanzbuchführung 2 - Xpert Business (XB)   | 137 | Mit Yin Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende: Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe | 92  | Online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit                                      | 87  |
| Live-Webinar Intensivkurs Lohn und Gehalt 1 - Xpert Business (XB)   | 138 | Mobbing stoppen - praktische Tipps   | 154 | Online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung   | 85  |
|   |     | Modern Jazz Dance  | 49  | Online-Impulsworkshop Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung     | 156 |
|   |     | Momentaufnahme   | 44  | Online-Impulsworkshop Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung     | 156 |
|   |     | „Mordechai Gebirtig - Vater des jiddischen Liedes“   | 26  | Online: Pilates in der Mittagspause  | 85  |
|   |     | MS Office - kompakt und praxisorientiert   | 144 | Online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs                                 | 85  |
|   |     | MS Office - kompakt und praxisorientiert   | 179 | Open Data  | 11  |
|   |     | Muskelstärkung für Bauch und Rücken (Beckenbodentraining)                                    | 84  | Optimiere deine Merkfähigkeit  | 155 |
|   |     | <b>N</b> achteilsausgleiche und Vergünstigungen für rechtlich Betreute                       | 34  | Orientalischer Tanz  | 49  |
|   |     | Nähen  | 60  | Orientalischer Tanz  | 49  |
|   |     | Nähen  | 60  | Orientalische vegane Küche   | 78  |
|   |     | Nähen  | 60  | Orientierungskurs  | 167 |
|   |     | Nähen am Vormittag   | 60  | Origami  | 52  |
|   |     | Nähen Einstiegskurs  | 60  | Origami  | 52  |
|   |     | Nähen mit der Overlockmaschine   | 61  | Origami - Kunstvolles aus Papier   | 52  |
|   |     | Nähen nach einfachen Schnitten   | 61  | Origami - Tiere aus Papier   | 52  |
|   |     | Nähen - ohne und mit Vorkenntnissen  | 61  | Outlook und OneNote  | 144 |
|   |     | Näh-Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger & Einsteigerinnen und Einsteiger               | 61  | <b>P</b> asta und Pesto selbstgemacht 1  | 74  |
|   |     |  |     | Patchwork: Offene Werkstatt (Einstieg & Fortgeschritten)                       | 62  |



|  |     |   |     |   |     |
|--|-----|---|-----|---|-----|
| Patchwork-Wochenende:  |     | Romanwerkstatt  | 43  | Spanisch A1, 2. Semester am Vormittag   | 125 |
| Back to the roots - Upcycling  | 62  | Rückbildungskurs mit Baby   | 71  | Spanisch A1, 2. Semester, Spanisch für die Reise  | 125 |
| PC-Probleme aufspüren und beseitigen   | 145 | Rückenfitness   | 82  | Spanisch A1, 3. Semester  | 125 |
| Pedelec-Training für Seniorinnen und Senioren  | 31  | „Rumeynische Fantasien“   | 27  | Spanisch A1, 3. Semester  | 125 |
| Persisch   | 122 | Russisch A1, 1. Semester  | 123 | Spanisch A1, 3. Semester am Vormittag   | 125 |
| Persische Küche - Zauber des Orients   | 77  | Russisch A1, 4. Semester  | 123 | Spanisch A1, 3. Semester am Vormittag   | 126 |
| Persisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 8   | Russisch am Wochenende  | 123 | Spanisch A1, 4. Semester  | 126 |
| Personaladministration in SAP  | 136 | Russisch B1: Einfache Konversation  | 123 | Spanisch A1, 4. Semester am Vormittag   | 126 |
| Perspektiven für die politische Weiterentwicklung Chiles                             | 20  | Russisch für Anfängerinnen und Anfänger                                     | 8   | Spanisch A2, 1. Semester  | 126 |
| Photoshop Creative Cloud für Kreative: Digitale Photos effektiv bearbeiten           | 149 | Ruth Frenk: „Bei uns war alles ganz normal“                                 | 21  | Spanisch A2, 1. Semester  | 126 |
| Pilates in der Mittagspause  | 83  | <b>S</b> anfter Hatha Yoga am Morgen für ältere Menschen in der Kleingruppe | 91  | Spanisch A2, 4. Semester  | 127 |
| Pilates - Rückentraining   | 84  | Sanfter Hatha-Yoga am Morgen für ältere Menschen in der Kleingruppe         | 91  | Spanisch A2 am Vormittag  | 126 |
| Pilze in den heimischen Wäldern entdecken  | 32  | SAP Grundlagen: Navigation  | 135 | Spanisch A2 ohne Eile   | 127 |
| Polnisch A1, 1. Semester   | 122 | Schach - Einstiegskurs  | 46  | Spanisch A2, ohne Eile  | 126 |
| Polnisch A1, 2. Semester   | 122 | Schalom in der jüdischen Kultusgemeinde - ein Tag der Begegnung             | 28  | Spanisch am Vormittag B1, 4. Semester   | 128 |
| Polnisch A1, 4. Semester   | 122 | Schnelle Küche für Kochanfängerinnen und Anfänger                           | 75  | Spanisch B1, 1. Semester  | 127 |
| Polnisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 8   | Schnell, gesund und lecker für Berufstätige                                 | 76  | Spanisch B1: Einfache Konversation  | 127 |
| Porträtfotografie - Grundlagen   | 63  | Schnitteinführung   | 65  | Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag   | 127 |
| Portugiesisch A1, 1. Semester  | 123 | Schnittkonstruktion: Der Jacken- oder Mantelschnitt                         | 62  | Spanisch B2, Curso de Conversación  | 128 |
| Portugiesisch A1, 2. Semester  | 123 | Schreiben im Café   | 43  | Spanisch B2: Grammatikwiederholung intensiv   | 128 |
| Portugiesisch A1, 3. Semester  | 123 | Schreiben kann man lernen!  | 45  | Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 8   |
| Portugiesisch A1, 4. Semester  | 123 | Schreibtraining für Studium und Beruf 1 ( B2 )                              | 165 | Spanisch für die Reise: Wochenendkurs   | 124 |
| Portugiesisch für Anfängerinnen und Anfänger   | 8   | Schreibtraining für Studium und Beruf 2 ( C1 )                              | 165 | Spaziergang durch den Blätterwald - Öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache  | 41  |
| Portugiesisch für die Reise  | 123 | Schreib-Werkstatt   | 43  | Spaziergang durch den Blätterwald - öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld | 184 |
| PowerPoint Einstieg  | 144 | Schreibwerkstatt Kinderbuch mit dem Kinderbuchautor Jörg Wolfрадt           | 44  | Spaziergang: Jüdische Familien im Bielefelder Westen  | 30  |
| Pralinenkurs für Anfängerinnen und Anfänger: Ganache                                 | 80  | Schreibwerkstatt: Symbol Tür  | 44  | Spielewelt in Bielefeld 23  | 45  |
| Pranayama - die Kraft des bewussten Atems  | 98  | Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie                          | 52  | Spinnkurs für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene   | 59  |
| Private Vorsorgemöglichkeiten und das neue Ehegattenvertretungsrecht - ein Überblick | 34  | Schulter-Nacken-Rückenfit   | 5   | Sport für Unsportliche  | 81  |
| Programmiersprache Python  | 151 | Schulter-Nacken-Rückenfit   | 82  | Sprechstunde Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld  | 157 |
| Programmiersprache Python (Aufbaukurs)   | 151 | Schwedisch A1, 3. Semester  | 124 | Sprechstunde Agentur für Arbeit in Sennestadt   | 157 |
| Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)  | 111 | Schwedisch A2, 1. Semester  | 124 | Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden   | 92  |
| Prüfung Cambridge English: First (FCE)   | 111 | Selbstbestimmt im Sport   | 22  | Stärken stärken - Eigenlob stimmt!  | 157 |
| Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)   | 111 | Selbstbewusstsein im (Berufs-)Alltag  | 155 | Stillvorbereitungskurs für werdende Mütter  | 71  |
| Prüfungssimulation Zertifikat C1 des Goethe-Instituts                                | 169 | Selbstsicher auftreten - durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme     | 153 | Stimmbildung für Chorsängerinnen und -sänger  | 48  |
| QiGong   | 6   | Sensoren in freier Wildbahn   | 175 | Stop Motion-Filme einfach selbst gemacht  | 174 |
| QiGong am Samstag - Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen QiGong | 98  | Sich schützen vor Depressionen beim Älterwerden                             | 72  | Street Food - Indisch   | 78  |
| QiGong - Einführung in die Methode des Focusing                                      | 98  | Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger                                | 54  | Street-Fotografie   | 64  |
| QiGong - Gesundheitsförderung durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit                 | 98  | Sind Sie unsicher im Internet? Begleitetes Internet-Café der VHS Bielefeld! | 9   | Stressbewältigung durch Yoga und Meditation   | 96  |
| QiGong - Ruhe finden in der Bewegung   | 98  | Sing mit!   | 4   | Stress in der Familie - (k)ein Problem  | 33  |
| Qigong und Focusing: Übergänge kreativ gestalten                                     | 72  | Sing mit! Musikalische Zeitreise  | 48  | Stretch & Balance   | 6   |
| Qualifizierung zum/zur seniorTrainer/-in   | 33  | Singwerkstatt für Anfängerinnen und Anfänger                                | 47  | Stretch & Balance   | 88  |
| <b>R</b> abbinerin Natalia Verzhbovska lädt ein in die Sukka                         | 28  | Singwerkstatt für Fortgeschrittene  | 47  | Strick dein Ding!   | 59  |
| Ran ans Strickgarn   | 58  | Smart City - kommunale Innovationsentwicklung auf Augenhöhe                 | 11  | Stricken - Schönes für die Kleinsten  | 59  |
| Raus an die Luft: Messerbau  | 56  | So gelingt eine langfristige Ernährungsumstellung!                          | 73  | Stricken Socken für Herbst und Winter   | 58  |
| Redegewandt mehr erreichen: Einführung in die Rhetorik                               | 153 | Sonnendruck-Blumenbilder mit Licht (Cyanotypie)                             | 53  | Stricken und Häkeln leicht gemacht!   | 58  |
| Rencontre Littéraire - Prix Littéraires  | 24  | Spanisch A1, 1. Semester  | 124 | Studieren ab 50 - Info-Veranstaltung  | 33  |
| Resilient im Berufsalltag Was ist Resilienz und wie stärke ich sie?                  | 154 | Spanisch A1, 1. Semester  | 124 | Studiokurs Cycling  | 85  |
| Resilienz Coaching für Frauen - Workshop   | 72  | Spanisch A1, 1. Semester  | 178 | Subway to Sally   | 64  |
| Rhythmusworkshop   | 48  | Spanisch A1, 1. Semester am Vormittag                                       | 124 | Supervision   | 154 |
| Richtig tapen - Kinesio-Tapes gegen Schmerzen  | 71  | Spanisch A1, 1. Semester: Curso rápido                                      | 124 | Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party   | 78  |
| Rieselfelder Windel - Vogelkundlicher Nachmittagsgang                                | 32  | Spanisch A1, 2. Semester  | 125 |   |     |
|  |     | Spanisch A1, 2. Semester  | 125 |   |     |

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



# Kursübersicht T-Z

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

|  |     |  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|--|-----|
| Systemische/-r Berater/-in vhsConcept  | 159 | vhs.cloud - Grammatica a piccoli bocconi: Le preposizioni                              | 116 | Weihnachtliches Origami - die japanische Kunst des Papierfaltens                                       | 53  |
| <b>T</b> abata - ein effektives Workout für alle                                     | 86  | vhs Cloud: Grammatica a piccoli bocconi: L' uso dell'imperfetto e del passato prossimo | 117 | Weihnachtslieder ganz einfach singen   | 48  |
| Tabata - ein wirksames Workout für alle  | 6   | vhs.cloud: Infotermin Systemische/-r Berater/-in vhsConcept                            | 159 | Weihnachtsmenü vegetarisch oder vegan  | 75  |
| Table ronde: Konversation und Diskussion aktueller Themen in französischer Sprache   | 24  | vhs.cloud - Italienisch A1, 1. Semester  | 115 | Weinreise durch Deutschland I  | 35  |
| Taijiquan (Tai Chi Chuan)  | 99  | vhs.cloud - Italienisch A1, 2. Semester  | 115 | Weinreise durch Deutschland II   | 35  |
| Tasche aus Bannern   | 62  | vhs.cloud - Italienisch A1, 3. Semester  | 116 | Welcher Kommunikationstyp sind Sie?  | 154 |
| Tastschreiben in kürzester Zeit  | 142 | vhs.cloud - Italienisch A2, 2. Semester  | 117 | Weniger schnarchen- besser schlafen  | 71  |
| Tastschreiben in kürzester Zeit - für Kinder (mit Begleitperson) und Erwachsene      | 142 | vhs.cloud - Italienisch B1, 3. Semester  | 118 | Wenn der Akku leer ist - ein Einblick in das Thema Burnout   | 10  |
| Tastschreiben in kürzester Zeit - für Seniorinnen und Senioren                       | 142 | vhs.cloud: Russisch A1, 1. Semester  | 123 | Wenn der Akku leer ist - ein Einblick in das Thema Burnout   | 155 |
| Technik-Test Xpert Intensivkurse   | 136 | vhs.cloud: Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo                        | 125 | Wie fit bin ich im Umgang mit digitalen Medien?  | 11  |
| Technik-Test Xpert Online-Kurse  | 136 | vhs-cloud: Spanisch A1, 2. Semester  | 125 | Wie funktioniert eigentlich TikTok?  | 8   |
| Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)   | 169 | vhs.cloud: Spanisch A1, 3. Semester  | 126 | „Wie ist die Welt so stille“Bente Kahan präsentiert Ilse Weber - Konzert                               | 25  |
| Theater hautnah: Musiktheater: Der Barbier von Sevilla                               | 41  | vhs.cloud - Tapas de gramática   | 126 | Wie schwierige Gespräche gelingen  | 154 |
| TikTok & Instagram   | 174 | vhs.cloud - Tapas de gramática   | 126 | Wie sich innerer und äußerer Stress auf Psyche und Körper auswirkt und wie man sich selbst helfen kann | 73  |
| TikTok Kompaktkurs   | 148 | vhs.cloud - Türkisch A2, 2. Semester   | 129 | Wirbelsäulengymnastik  | 82  |
| TikTok, YouTube & Co. - Kinder allein im Netz  | 174 | VHS-Geschichtswerkstatt  | 22  | Wirbelsäulengymnastik  | 82  |
| Tipps zum erholsamen Schlaf  | 71  | VHS-Gospelchor: Konzert  | 41  | Word: Korrespondenz voll im Griff  | 143 |
| Ton-Aufnahme und Mikrophonie   | 65  | vhs@home: Digitale Pinnwand padlet - das Tool für Übersicht und Zusammenarbeit         | 148 | WordPress für Fortgeschrittene   | 151 |
| Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen                                     | 77  | vhs@home: Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen                             | 152 | WordPress richtig nutzen. Einrichten, erweitern, Fehler beheben  | 150 |
| Tragetuchberatung für Eltern - Tragen verbindet                                      | 72  | vhs@home: Life/Work Planning: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!              | 157 | WordPress richtig nutzen. Einrichten, erweitern, Fehler beheben  | 180 |
| Türkisch A1, 1. Semester   | 129 | vhs@home: Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz                                    | 151 | Workshop Stoffdruck  | 53  |
| Türkisch A1, 2. Semester   | 129 | Visual Studio Code: Wie kann ich eine eigene App erstellen?                            | 8   | <b>Y</b> oga am Samstag  | 94  |
| Türkisch A1, 3. Semester   | 129 | „Vive la bohème!“  | 57  | Yoga am Samstag für mobilitätseingeschränkte Personen  | 94  |
| Türkisch A1, 4. Semester   | 129 | Vom neugierigen Schnuppern zum grafischen Gestalten                                    | 9   | Yoga Einführungskurs für ältere Menschen   | 92  |
| Türkisch A2, 1. Semester   | 129 | Von der Morgenröte des „Dr. Caligari“ bis zur Abenddämmerung von „Der letzte Mann“     | 40  | Yoga-Flow  | 92  |
| Türkisch B1: Einfache Konversation   | 129 | Vorbereitung auf das Zertifikat C1 des Goethe-Instituts                                | 169 | Yoga-Flow  | 93  |
| Türkische Küche  | 77  | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung   | 34  | Yoga für alle  | 6   |
| Türkische Küche - vegetarisch und vegan  | 77  | Vorweihnachtliches Basteln für Menschen mit Beeinträchtigungen                         | 36  | Yoga für den Rücken  | 94  |
| Türkische Vielfalt   | 78  | <b>W</b> aldbaden – entspannt und energiegeladen am Wochenende                         | 89  | Yoga für die Frau: mehr Vitalität und Ausgeglichenheit   | 94  |
| Türkisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 8   | Wanderung Johannisbachau und Obersee   | 30  | Yoga Intensiv-Workout  | 93  |
| <b>Ü</b> ben, offene Fragen und Wiederholen am Computer für Seniorinnen und Senioren | 143 | „Warum gehe ich in diesen Straßen?“ Theaterstück über Ilse Losa                        | 25  | Yogalates: mit Pilates in das Wochenende   | 94  |
| Über Bücher reden  | 42  | Was ist eigentlich das PIKSL Labor?  | 10  | Yoga: Loslassen und Entspannen am Vormittag  | 95  |
| Über Israel reden  | 21  | Was ist eigentlich gewaltfreie Kommunikation?  | 9   | Yoga meets Pilates   | 94  |
| Ukraine - Keine Aussicht auf Frieden?  | 22  | Was kommt nach der Schule?   | 157 | Yoga-Nidra- Einführung in die Methode der Tiefenentspannung für Frauen                                 | 96  |
| Ukrainisch A1, 1. Semester   | 130 | Wassergymnastik – macht Spaß und hält fit  | 88  | Yoga und Faszien-Training  | 95  |
| Ukrainisch A1, 1. Semester   | 178 | „Was wir brauchen“ Oscar Tuazon  | 40  | Yoga und Meditation für motivierte Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene                     | 96  |
| Ukrainisch für Anfängerinnen und Anfänger  | 8   | Weben am Wochenende  | 59  | YONGA® - Deine Mischung aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für Frauen                                       | 95  |
| Ukrainisch Starterpaket - Wochenendkurs  | 129 | Websites mit WordPress   | 150 | <b>Z</b> ertifikat C1 des Goethe-Instituts   | 169 |
| Unter fremden Himmeln  | 27  | Wege aus der Armutskrise   | 21  | ZUMBA®   | 86  |
| Unterstützte Entscheidungsfindung - eine wichtige Methode der Betreuungsrechtsreform | 34  | Wege aus der Ernährungskrise   | 21  | Zwischen Philosophie und Profanem  | 43  |
| Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus                                | 64  | Wege aus der Klimakrise  | 21  |  |     |
| <b>V</b> amos a cocinar tapas  | 76  | Weihnachtliche Dekorationen aus Papier   | 52  |  |     |
| Veggie Party - veganes Fingerfood fürs Buffet  | 76  | Weihnachtliche (Geschenk-) Anhänger  | 53  |  |     |
| Vereine und NGOs gründen und managen   | 135 | Weihnachtliche Kränze gestalten  | 54  |  |     |
| Vereine und NGOs gründen und managen   | 179 | Weihnachtliche Macarons  | 80  |  |     |
| „Vermächtnis sucht Herkunft“ - Provenienzgeschichten im Museum Huelsmann             | 27  |  |     |  |     |
| Vernissage zum Umzug der Chile-Ausstellung   | 20  |  |     |  |     |
| VHS beim Heeper Ting   | 41  |  |     |  |     |
| vhs Cloud: Grammatica a piccoli bocconi: Aggettivi e avverbi                         | 117 |  |     |  |     |
| vhs.cloud - Grammatica a piccoli bocconi: Il „si“ passivante e il „si“ impersonal    | 117 |  |     |  |     |
| vhs.cloud: Grammatica a piccoli bocconi: I pronomi                                   | 116 |  |     |  |     |

## Verkauf ab 29.06.23

im Bielefelder Buchhandel,  
an Kiosken  
an Zeitungsverkaufsstellen,  
in der Volkshochschule,  
in der Bürgerberatung,  
in den Bezirksamtern  
und in der Stadtbibliothek

Und natürlich als Download unter:  
[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

Gegen die Einsendung von  
5 x 0,85 € Briefmarken schicken wir  
Ihnen das Programm auch gerne zu.

**Preis: 2,00 EUR**

## Herausgeber:

Volkshochschule  
der Stadt Bielefeld  
Ravensberger Park 1  
33607 Bielefeld  
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

## Semesterbeginn 2/23

August 2023

## Papier:

Hergestellt auf  
100% Recycling-Papier

## Kursentgelte:

Alle genannten Entgelte sind Brutto-  
beträge und enthalten die jeweils ge-  
setzlich geschuldete Umsatzsteuer.

**vhs**  
Volkshochschule  
Bielefeld

**EIS  
BERG  
RETT  
ERIN**

Finde  
deinen Kurs  
[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

**Lerne klimafreundlich  
zu handeln.**



Aufgrund des § 41, Abs. 1, Satz 2, Buchst. i der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung v. 14.07.1994 (GV.NRW.S.666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 29.04.2003 (GV.NRW.S.254), hat der Rat der Stadt Bielefeld in seiner Sitzung am 15.07.2004, zuletzt geändert in seiner Sitzung am 22.6.2006 folgende Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) Bielefeld beschlossen:

## § 1 Privatrechtliche Entgelte

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind privatrechtliche Entgelte nach Maßgabe dieser Entgeltordnung zu zahlen.

## § 2 Höhe der Entgelte

- Entgelte für VHS-Veranstaltungen sind grundsätzlich kostendeckend zu erheben. Dazu sind alle veranstaltungsbezogenen Kosten in das Entgelt einzukalkulieren. Zusätzlich wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 10 % der veranstaltungsbezogenen Kosten in das Gesamtentgelt einkalkuliert. Die Gesamtentgelte werden auf volle € aufgerundet.
- Die VHS-Direktorin kann für einzelne Veranstaltungen oder Veranstaltungsgruppen abweichende Entgelte festlegen. Diese abweichenden Entgelte sind aus dem Programmheft zu entnehmen.
- Bei einem späteren Kurseintritt wird das Entgelt anteilig fällig, soweit bereits mindestens 20 % des Angebotes durchgeführt wurde.

## § 3 Kostenlose und nicht kostendeckende Veranstaltungen

- Sozialverpflichtete Angebote, insbesondere im Bereich Alphabetisierung und Integration werden kostenlos oder nicht kostendeckend angeboten.
- Die VHS-Direktorin kann für Veranstaltungen von besonderem öffentlichen Interesse (z.B. Kooperationsveranstaltungen mit den Auslandsgesellschaften) ebenfalls eine Kostenlosigkeit oder Entgeltminderung festlegen.

## § 4 Studienfahrten und -reisen

- Für Studienfahrten und -reisen wird die Höhe der Teilnehmerkosten entsprechend der Gesamtkostenkalkulation festgelegt.
- Für diese Veranstaltungen gelten die besonderen Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.
- Bei Studienfahrten und -reisen werden Ermäßigungen nicht gewährt.

## § 5 Ermäßigungen

- Inhaber des Bielefeld-Passes, Studenten mit Bafög sowie Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind, erhalten auf die gemäß §§ 2 und 3 zu entrichtenden Entgelte eine Ermäßigung von 50 %. Entgeltbestandteile für Sachaufwendungen und Materialien sind nicht ermäßigungsfähig.

- Die VHS-Direktorin kann für bestimmte Teilnehmer- oder Kursgruppen die vorstehenden Ermäßigungsregelungen ändern und bestimmte Kurse oder Kursgruppen von den Ermäßigungsregelungen ausschließen.
- Eine Ermäßigung kann nur bei der Anmeldung gewährt werden. Dabei sind die Ermäßigungsgründe durch entsprechende Bescheinigungen nachzuweisen. Die ermäßigten Beträge werden auf volle € aufgerundet.

## § 6 Zahlungspflicht, Fälligkeit

- Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Bei Studienreisen gelten abweichende Fälligkeiten, die den besonderen Teilnahmebedingungen (§5) zu entnehmen sind.
- Bei Entgelten, die den Betrag von 200,00 € für einen Kurs übersteigen, ist Ratenzahlung grundsätzlich möglich. Einzelheiten ergeben sich aus dem aktuellen Programmheft.

## § 7 Rücktritt und Erstattung des Entgelts

- Ein Rücktritt von der Teilnahme mit Erstattung des Entgelts ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Veranstaltungen nach dem AwbG beträgt die Rücktrittsfrist drei Wochen.  
Die Rücktrittsfristen für Studienreisen ergeben sich aus den besonderen Teilnahmebedingungen (vgl. § 4).
- Ein Rücktritt mit Erstattung des Entgeltes aus vom Teilnehmer nicht zu vertretenden Gründen ist bis zum Kursbeginn möglich. In diesen Fällen wird eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 Euro fällig, der Betrag wird von dem dem Teilnehmer zu erstattenden Kursentgelt einbehalten.
- Das Teilnehmerentgelt wird voll erstattet,
  - wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt wird,
  - durch eine Verlegung des ständigen Termins ein Teilnehmer die Veranstaltung nicht mehr besuchen kann,
  - die Teilnahmeberechtigung wegen Überbelegung des Kurses widerrufen wurde.
- Das Teilnehmerentgelt wird anteilig erstattet, wenn
  - mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt,
  - ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen an der Veranstaltung nicht weiter teilnehmen kann, die VHS über die Unmöglichkeit der Teilnahme unverzüglich informiert wurde und noch nicht mehr als die Hälfte der Veranstaltung durchgeführt wurde.

In diesen Fällen wird neben dem anteiligen Teilnehmerentgelt eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 € fällig.

- Bei Ausschluss eines Teilnehmers von der Teilnahme wegen fortwährender Störungen besteht kein Anspruch auf Erstattung.

## § 8 Aufrechnung

Eine Aufrechnung von Erstattungsbeträgen gegen die zu zahlenden Entgelte ist ausgeschlossen.

## § 9 Inkrafttreten

Die geänderte Entgeltordnung tritt mit Beschlussfassung des Rates der Stadt Bielefeld in Kraft. Zugleich tritt die bis dahin geltende Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Bielefeld vom 01.08.2004 außer Kraft.

## WIDERRUFSBELEHRUNG

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

**Der Widerruf ist zu richten an:**  
**Volkshochschule Bielefeld**  
**Ravensberger Park 1**  
**33607 Bielefeld**  
**Fax: 0521 51 3431**  
**volkshochschule@bielefeld.de**  
**www.vhs-bielefeld.de**

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ende der Widerrufsbelehrung.



## Allgemeines

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Prüfungen der Cambridge ESOL sind keine Veranstaltungen der VHS. Ebenso Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

## Anmeldung

### Wer kann sich anmelden?

Jeder, der mindestens das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sind im Programm besonders benannt. In diesem Fall ist die Unterschrift eines Elternteils erforderlich.

### Wie melde ich mich an?

Per Post, Fax, E-Mail, Telefon oder persönlich in der VHS. Benutzen Sie bitte die Anmeldekarte auf der vorletzten Seite. Anmeldevordrucke per E-Mail finden Sie unter:

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

Sie können sich auch direkt im Internet über [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de) anmelden. Bitte beachten Sie, dass Sie nach erfolgreicher Anmeldung sofort eine Bestätigung über die Anmeldung erhalten. Sollten Sie diese Rückmeldung nicht erhalten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Es können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen berücksichtigt werden.

Sie können sich bei einigen Kursen auch über eine Weitermeldeleiste für den Folgekurs durch Ihre Unterschrift und Bestätigung verbindlich anmelden. Diese Liste wird zum Ende des Kurses vom Kursleiter vorgelegt. Für Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträge) ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Ausnahmen sind im Programmheft gekennzeichnet.

### Kurse mit Beratungspflicht

Bei beratungspflichtigen Kursen wenden Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung an die im Programmheft genannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### Wann kann ich am gewählten Kurs teilnehmen?

Sie melden sich wie oben beschrieben verbindlich zu dem ausgewählten Kurs an und können dann teilnehmen.

Falls der Kurs ausfällt oder sich Änderungen gegenüber dem Programmheft ergeben, informieren wir Sie vor Beginn der Veranstaltung über die von Ihnen genannte Mail-Adresse. Liegt uns diese nicht vor, rufen wir Sie an oder schreiben Ihnen.

### Wer ist der Veranstalter bei Studienreisen und Exkursionen?

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld. Insoweit tritt die Volkshochschule nur als Vermittler auf.

### Habe ich ein Rücktrittsrecht?

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn und grundsätzlich **schriftlich** zu erklären.

Bei **Bildungsurlauben** beträgt die Rücktrittsfrist 3 Wochen. Ein Rücktritt von der Anmeldung zu einer Prüfung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Nach Ablauf der vorgenannten Fristen besteht bei Rücktritt die Pflicht zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes.

Für **Studienreisen** gelten besondere Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.

Bei Sprach- und sonstigen **Prüfungen** beachten Sie bitte auch die im Programmheft aufgeführten Bedingungen.

Ein **Nichterscheinen** zu den Terminen gilt nicht als Abmeldung. Näheres entnehmen Sie bitte der Entgeltordnung oder fragen Sie uns. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

### Widerrufsbelehrung

Haben Sie sich zu dem Kurs/ der Veranstaltung per Internet, Fax, E-Mail oder Telefon (Fernabsatzgeschäft) angemeldet, informieren wir Sie gesondert mit der gesetzlich vorgeschriebenen Widerrufsbelehrung über Ihr Recht, diese vorgenommene Anmeldung zu widerrufen. Die Widerrufsbelehrung finden Sie auch im Programmheft nach dem Text der Entgeltordnung.

### Im falschen Kurs?

Sie stellen während eines Kurses fest, dass der von Ihnen gewählte Kurs nicht Ihren Erwartungen oder Befähigungen entspricht. Bitte sprechen Sie frühzeitig Ihre Kursleiterin, Ihren Kursleiter oder die jeweilige Fachbereichsleitung an. Wir beraten Sie gerne.

### Wie kann ich bezahlen?

Sie zahlen durch Erteilung eines SEPA-Mandats für die VHS. Wir ziehen das Teilnehmerentgelt dann für Sie bequem und unproblematisch eine Woche nach Kursbeginn von Ihrem Girokonto ein. Im Einzelfall ist auch eine Barzahlung möglich. Bei kostenpflichtigen Einzelveranstaltungen wird das Teilnehmerentgelt zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

### Ist Ratenzahlung möglich?

Grundsätzlich ist eine Ratenzahlung ab einem Kursentgelt von mehr als 200,00 € und einer Veranstaltungsdauer von mindestens acht Wochen möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

### Prüfungsentgelte:

Die Höhe der Prüfungsentgelte teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.

### Für den Bereich Sprachen:

**Tel.: 0521. 51- 6810**

### Für den Bereich Berufliche Weiterbildung:

**Tel.: 0521. 51- 3585**

Bei Durchführung einer Prüfung außerhalb Bielefelds gelten die jeweils örtlichen Entgelt und Prüfungsbedingungen.

### Wer bekommt eine Ermäßigung?

Ermäßigungen erhalten:

- Bezieherinnen und Bezieher von BAföG.
- Besitzerinnen und Besitzer des Bielefeld-Passes, oder eines sonstigen Sozialpas-

ses, dessen Inhalte dem Bielefeld-Pass entsprechen.

- Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind

Angaben zu den ermäßigten Entgelten finden Sie bei den einzelnen Veranstaltungen.

### Wie beantrage ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen müssen bei der Anmeldung beantragt werden.

Fügen Sie bitte der Anmeldung die entsprechenden gültigen Nachweise (siehe oben) bei.

Nachträgliche Ermäßigungen sind ausgeschlossen; eine spätere Erstattung von Gebühren ist nicht möglich.

### Haben Sie eine Reklamation?

Sollten Sie Anlass zu einer Reklamation oder Beschwerde haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder telefonisch.

### Änderungen/ Abweichungen zum Programmheft

Die Volkshochschule behält sich Änderungen der ausgewiesenen Veranstaltungsdaten (Termine, Teilnehmerentgelte, Veranstaltungsorte, Kursleiter, etc.) vor. Ansprüche gegen die Volkshochschule können daraus nicht abgeleitet werden. Im Übrigen gilt die Entgeltordnung der Volkshochschule. Diese finden Sie im Programmheft im hinteren Informationsteil.

### Schadensersatzansprüche

Schadensersatzansprüche der Teilnehmer oder Vertragsparteien gegen die VHS Bielefeld sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

### Haftung

Die Volkshochschule Bielefeld übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

### Datenschutz

Hinweis nach § 4 Abs. 1 Teledienstdatenschutzgesetz:

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einem Kurs/ Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS Bielefeld zum Zwecke der Vertragsdurchführung verarbeitet und genutzt.

Wenn Sie eine Anfrage stellen/ sich für einen Kurs/ Veranstaltung anmelden und dabei Angaben zu Ihrer Person machen, verwenden wir diese Daten nur, soweit es für die Durchführung der Geschäftsbeziehung erforderlich ist.

Der VHS Bielefeld ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Sie können dem jederzeit widersprechen.



0

Informationen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bielefeld (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erhebt die VHS, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in dem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der SEPA-Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von der VHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können der VHS eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre

E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Die VHS gibt Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leitet die VHS die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen wird die VHS Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie der VHS eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten entsprechend der gesetzlichen Fristen aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung der Kontaktdaten der VHS bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch die VHS auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### Die Kontaktdaten des Datenschutzsachbearbeiters der VHS Bielefeld lauten:

Jürgen Trapp  
Tel. 0521 / 51 – 2434  
juergen.trapp@bielefeld.de

### Datenschutzbeauftragter der Stadt Bielefeld:

Tel. 0521 / 51-6888  
datenschutzbeauftragter@bielefeld.de

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache



Einfach per Post absenden (**VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld**) oder bei der VHS abgeben. Liegt uns bereits Ihr SEPA-Mandat zum Lastschrifteinzug vor, können Sie uns Ihre Anmeldung auch faxen (**0521. 51 - 3431**) oder per E-Mail senden. (**volkshochschule@bielefeld.de**) Auf **www.vhs-bielefeld.de** erhalten Sie diesen Katalog als PDF. In dem PDF können Sie alle Formulare auch bequem am Bildschirm ausfüllen.

|                            |
|----------------------------|
| <b>Name:</b>               |
| <b>Vorname:</b>            |
| <b>Straße, Hausnummer:</b> |
| <b>PLZ, Ort:</b>           |

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und mögliche Änderungen zu Ihrem Kurs übermitteln zu können, geben Sie bitte folgende Daten an:

|                       |                                |                                |                              |                      |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|
| <b>Tel.:</b>          | <b>Mobil:</b>                  |                                |                              |                      |
| <b>E-Mail:</b>        |                                |                                |                              |                      |
| <b>Zusatzangaben:</b> | <input type="radio"/> weiblich | <input type="radio"/> männlich | <input type="radio"/> divers | <b>Geburtsdatum:</b> |

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs an:

|   |   |
|---|---|
| <b>Kursnummer:</b>  | <b>Teilnehmendenentgelt:</b>                        |
| <b>Kurstitel:</b>   |   |
| <b>Kursbeginn:</b>  | <b>Unterschrift Teilnehmende:</b>                   |
| <b>Bei einem Sprachkurs: Bitte die Beratungspflicht beachten!</b> |   |
| <b>Wurden Sie bereits beraten?:</b>                               | <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein |

**Datenschutzbestimmung**

Mit meiner Unterschrift erteile ich die Einwilligung zur Datenverarbeitung (siehe Vorseite) nach Art. 6 EU-DSGVO.

**AGB**

Die im VHS-Programm / Internet aufgeführten AGB der VHS erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

**Ermäßigungen**

Ich bin BAföG Empfänger/in, besitze den Bielefeld-Pass oder bin persönlich von der Rundfunkgebühr befreit (bitte den gültigen Nachweis in Kopie beifügen).

**Zahlen Sie Ihre VHS-Kurse bequem per Lastschrift / SEPA-Mandat**

Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse. Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch. **Auf der Rückseite dieser Anmeldekarte finden Sie den Vordruck für das SEPA-Mandat.** Bitte füllen Sie diese Anmeldung und das rückseitige Formular aus und senden Sie uns das Original per Post zurück.

Die Kursgebühr wird in der Regel in der zweiten Woche nach Kursbeginn abgebucht.

**Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn und grundsätzlich schriftlich zu erklären.**



|   |  |
|---|--|
| 0 | Informationen                          |
| 1 | Gesellschaft und Politik               |
| 2 | Kultur, Kunst und Gestalten            |
| 3 | Gesundheit                             |
| 4 | Fremdsprachen                          |
| 5 | Arbeitswelt und Beruf                  |
| 6 | Integration   Deutsch als Fremdsprache |



0

Informationen

Volkshochschule Bielefeld | Gläubigeridentifikationsnummer: DE 192 0000 0000 17669  
Stadt Bielefeld | Volkshochschule | 33597 Bielefeld

Bitte alle Felder ausfüllen und unterschreiben!

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Mandatsreferenz (Vertrag / Kassenzeichen)  
(wird von der VHS ausgefüllt)

1

Gesellschaft  
und Politik

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen zur oben genannten Mandatsreferenz (VHS-Kurse).

3

Gesundheit

Bitte nur ausfüllen, wenn der Kursteilnehmende nicht der Kontoinhabende ist (zb. wenn Sie einen Kurs verschenken möchten):

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

Ich ermächtige hiermit die Stadtkasse Bielefeld Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Bielefeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die dabei mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort:

Unterschrift

Datum:

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache

**Online**

Sie können sich für alle Kurse online anmelden. Hierbei ermächtigen Sie ein SEPA-Mandat und genehmigen eine Datenschutzerklärung.

**Per Telefon**

Wir beraten Sie gerne. Sie erhalten das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung per Post oder E-Mail. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

**Mit Anmeldebogen**

Wenn Sie den im Programmheft abgedruckten Anmeldebogen nutzen, sind das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung integriert.

**Per Brief**

Sie können uns auch einfach einen Brief schreiben. Wir senden Ihnen dann das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung zu. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

**Auf der Weitermeldeleiste**

Besuchen Sie schon einen VHS-Kurs und möchten diesen im nächsten Semester ebenfalls belegen? Dann können Sie direkt bei Ihrer Dozentin, Ihrem Dozenten auf einer sogenannten Weitermeldeleiste unterschreiben und sind für den Folgekurs angemeldet.

**Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder per Post. Darauf finden Sie auch die Vorankündigung, wann die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht wird, und alle Informationen zu Ihrem VHS-Kurs.

**VHS Bielefeld****Ravensberger Park 1****33607 Bielefeld****0521 51-2222****volkshochschule@bielefeld.de****www.vhs-bielefeld.de****Unser Tipp: Verschenken Sie Bildung!****Rufen Sie uns an: 0521 51-2222****Wir beraten Sie gerne.**

**vhs** Volkshochschule  
Bielefeld

Volkshochschule Bielefeld  
Ravensberger Park 1  
33607 Bielefeld

Tel.: 0521 51-2222  
Fax: 0521 51-3431  
www.vhs-bielefeld.de

**Gutschein**

Wir bieten Gutscheine für spezielle Veranstaltungen und Wertgutscheine an.

0

Informationen

1

Gesellschaft  
und Politik

2

Kultur, Kunst  
und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt  
und Beruf

6

Integration | Deutsch  
als Fremdsprache



# Kalender Juli 23 bis März 24

0

Informationen

1

Gesellschaft und Politik

2

Kultur, Kunst und Gestalten

3

Gesundheit

4

Fremdsprachen

5

Arbeitswelt und Beruf

6

Integration | Deutsch als Fremdsprache

| Juli 23 |    |    |    |    |    |    | August 23 |    |    |    |    |    |    | September 23 |    |    |    |    |    |    |   |
|---------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|---|
| 31      |    |    |    |    | 1  | 2  |           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |              |    |    |    |    | 1  | 2  | 3 |
| 3       | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4            | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |   |
| 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11           | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   |
| 17      | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18           | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   |
| 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28        | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25           | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |   |
| Mo      | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo        | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo           | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |   |

● Sommerferien

● Sommerferien

| Oktober 23 |    |    |    |    |    |    | November 23 |    |    |    |    |    |    | Dezember 23 |    |    |    |    |    |    |   |
|------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|---|
| 30         | 31 |    |    |    |    | 1  |             |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |             |    |    |    |    | 1  | 2  | 3 |
| 2          | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6           | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4           | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |   |
| 9          | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13          | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11          | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   |
| 16         | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18          | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   |
| 23         | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27          | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 25          | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   |
| Mo         | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo          | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo          | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |   |

● Herbstferien 3: Tag der Deutschen Einheit

1: Allerheiligen

● Weihnachtsferien

25., 26.: 1., 2. Weihnachtstag

| Januar 24 |    |    |    |    |    |    | Februar 24 |    |    |    |    |    |    | März 24 |    |    |    |    |    |    |   |
|-----------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|---|
| 1         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |         |    |    |    |    | 1  | 2  | 3 |
| 8         | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5          | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 4       | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |   |
| 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 11      | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   |
| 22        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   |
| 29        | 30 | 31 |    |    |    |    | 26         | 27 | 28 | 29 |    |    |    | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   |
| Mo        | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo         | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo      | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |   |

● Weihnachtsferien 1.: Neujahr

## Meine Kurse

| Kursnr. | Kurstitel | Ort | Raum | Datum | Zeit | gebucht? |
|---------|-----------|-----|------|-------|------|----------|
|         |           |     |      |       |      |          |
|         |           |     |      |       |      |          |
|         |           |     |      |       |      |          |
|         |           |     |      |       |      |          |
|         |           |     |      |       |      |          |



Erweitere deine  
digitale Kompetenz.

Finde  
deinen Kurs  
[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Bielefeld

Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521 / 51-2222

Vi.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 2/2023: August 2023

[www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

BR  
E  
I  
G

NEU