

kostenlos



PROGRAMM 24|2
Verknüpft

A large, abstract graphic made of thick yellow lines that swirl and loop across the upper half of the poster, resembling a stylized knot or a dynamic, flowing shape.

**VER
KNÜPFT**



SCHNUPPERTAG

23.08.2024

KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

NÄHERE INFOS AB SEITE 2

vhs verknüpft



Sie haben viele Interessen und suchen Gleichgesinnte?

Sie möchten bestehende Fertigkeiten ausbauen und dazulernen?

Sie sind neugierig auf die Welt und wollen wissen, wie alles zusammenhängt?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Informieren Sie sich über politische und gesellschaftliche Entwicklungen in Deutschland und der Welt. Diskutieren Sie mit Fachleuten über aktuelle Entwicklungen und komplexe Zusammenhänge: Infos dazu ab S. 15.

Entdecken Sie die Verbindungen zwischen unterschiedlichen Kulturen und probieren Sie alte und neue Kulturtechniken aus. Beim textilen Gestalten können Sie Fäden, Garne und Seile auf vielfältige Art und Weise verknüpfen: Alles rund ums Weben, Stricken oder Macramee finden Sie ab S. 50, Visible Mending ist ganz neu im Angebot.

Wer an bereits erlernte Sprachkenntnisse anknüpfen, sich mit anderen Kulturen verbinden und neue Kontakte knüpfen möchte (und das kostenlos und ohne Anmeldung), sollte in unsere Sprachcafés vorbeischauchen: S. 91. Vielleicht haben Sie schon länger überlegt, sich mit anderen zusammenzutun und Ihre Interessen gemeinsam zu vertreten? Dann gründen Sie doch Ihren eigenen Verein oder eine NGO. Zu kompliziert? Ein Bildungsurlaub zeigt Ihnen, wie es geht: S. 119.

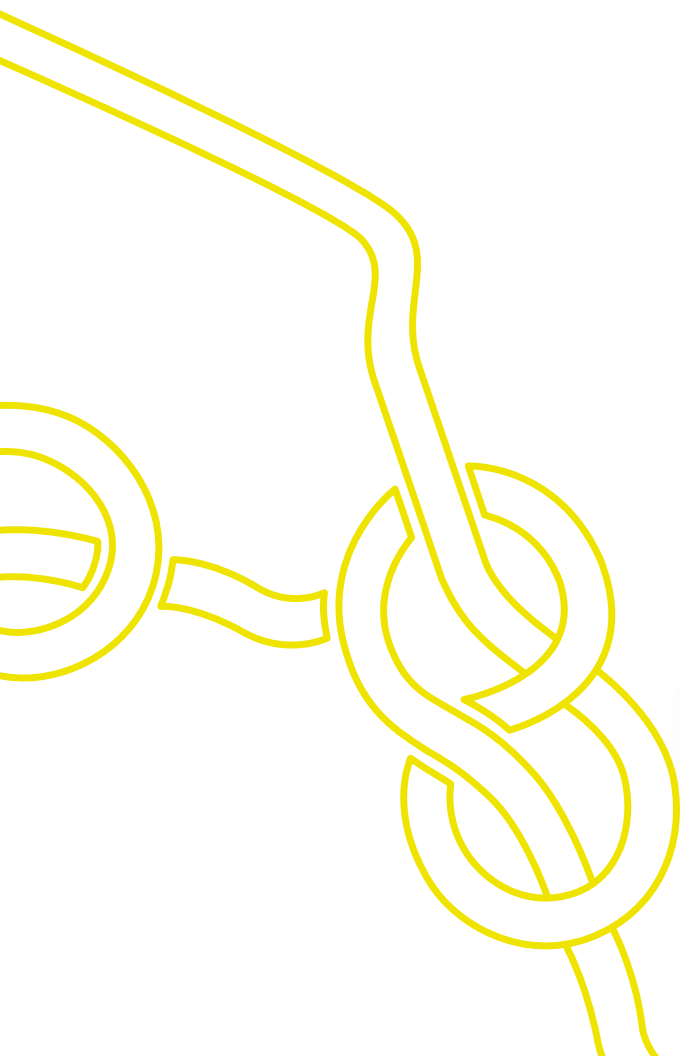
Das gemeinsame Lernen vor Ort lässt sich mit vielen digitalen Tools bereichern: Die passenden Apps fürs Sprachenlernen oder für Themen rund ums Wohlbefinden, Gesundheit und Ernährung entdecken Sie bei uns. Wie Sie sich im Netz präsentieren können und was sich alles hinter künstlicher Intelligenz verbirgt, erfahren Sie ab S. 130.

Und auch, wenn Sie Ihre fachlichen Kompetenzen stärken und Ihre beruflichen Netzwerke ausbauen wollen, sind Sie bei uns genau richtig: Wir arbeiten mit einem vielfältigen, kompetenten und hochmotivierten Team von Dozent*innen zusammen. Wir sind in die unterschiedlichsten Netzwerke eingebunden. Und dank unserer vielen Kooperationspartner*innen aus Kultur, Politik und Sport, aus dem Gesundheitsbereich, den Hochschulen und der Arbeitswelt können wir Ihnen ein breites Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Exkursionen und Ausstellungen bieten.

Viel Spaß beim Stöbern im neuen Programmheft, beim Ausprobieren am Schnuppertag im August oder direkt in einem unserer zahlreichen Kurse.

Blieben Sie in Verbindung - wir sehen uns!

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





Schnuppertag 23.08. | 15:00–19:00 Uhr

Schnuppertag an der VHS Bielefeld

Was hat Yoga mit Journaling zu tun? Und was ist ein Talk im Treppenhaus?

Im Herbstsemester verknüpfen wir Altes mit Neuem und Bekanntes mit Unbekanntem. Erleben Sie, wie unsere Kurse Wissen verknüpfen und neue Perspektiven eröffnen.

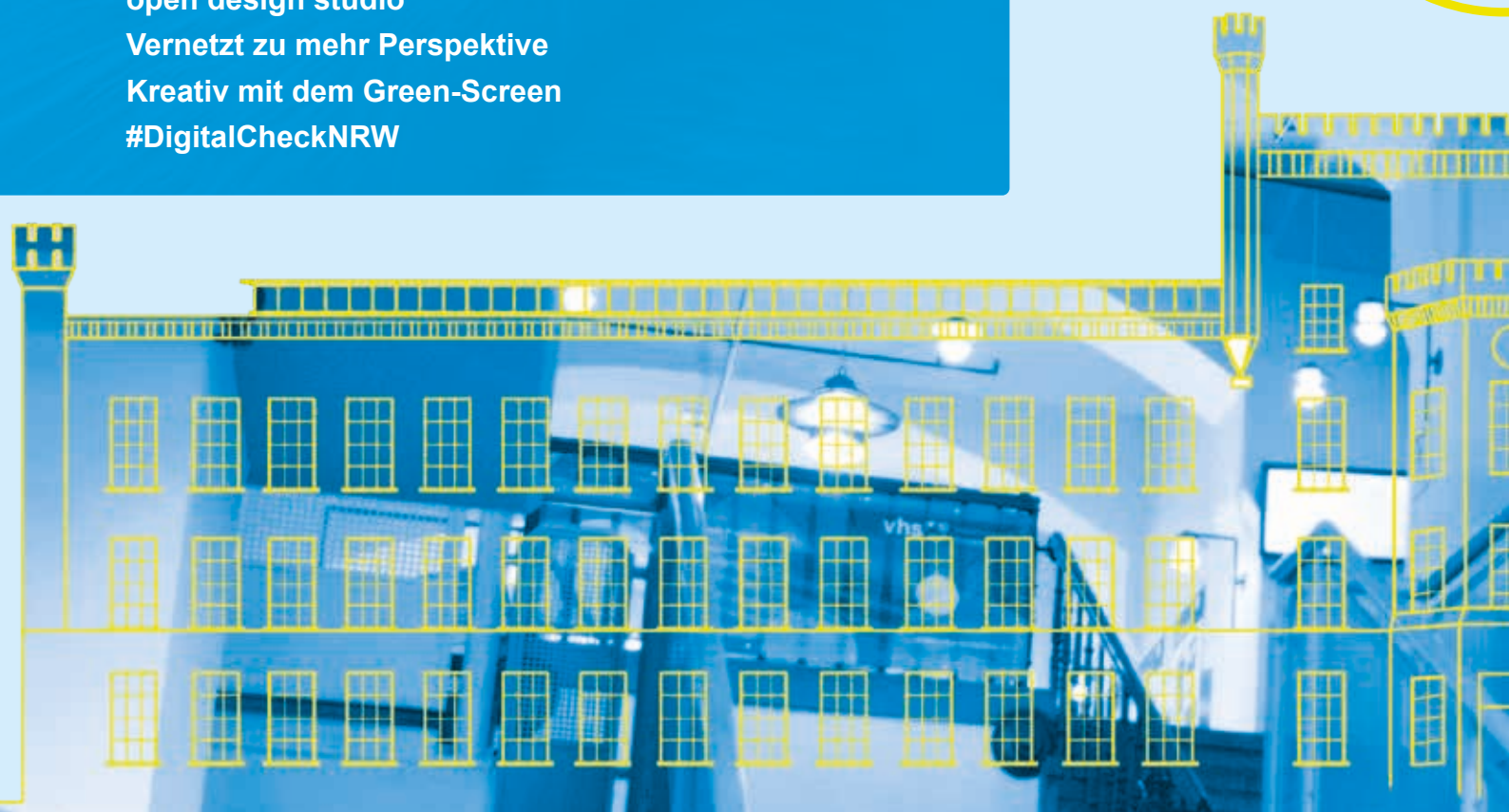
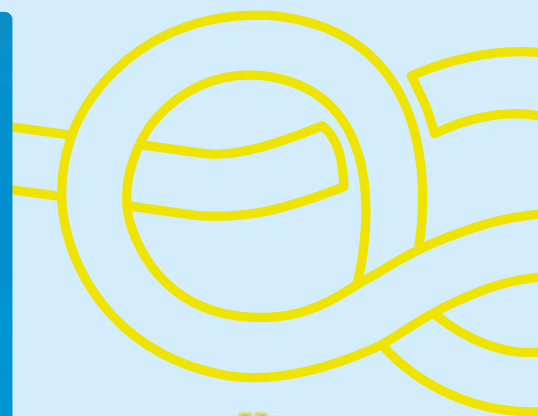
Am Schnuppertag können Sie in verschiedene Kurse hineinschnuppern, neue Verbindungen knüpfen und entdecken, welche Themen und Aktivitäten Sie besonders fesseln und begeistern. Es werden zahlreiche Angebote aus den Bereichen Sprachen, Kunst, Kultur, Gesundheit oder Digitalisierung angeboten - da ist für jede*n etwas Interessantes dabei. Darüber hinaus laden Kreativwerkstätten oder Aktionsangebote im ganzen Haus zum Ausprobieren und Mitmachen ein.

Für den kleinen Hunger zwischendurch hat unser Bistro für Sie geöffnet und für eine kleine Abkühlung steht ein Eiswagen vor der Tür.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für lebenslanges Lernen anstecken!

Offene Angebote und Mitmachaktionen im Haus:

Begegnung mit Handpuppen
Makrameewerkstatt
Nähwerkstatt
digitales Bewegungsspielangebot
Talk im Treppenhaus
open design studio
Vernetzt zu mehr Perspektive
Kreativ mit dem Green-Screen
#DigitalCheckNRW





Kunst, Kultur und Gestalten

„Huch, was ist das denn für einer?“

Handpuppenspiel erfahren

Lassen Sie sich durch die Handpuppen in eine Welt voller Fantasie entführen. Erleben Sie, wie die Handpuppen zum Leben erwachen und spontan interaktive Unterhaltungen und Geschichten aus dem Moment heraus entstehen. Jona Härtel wird mit einigen seiner Handpuppen im und um das Gebäude der VHS unterwegs sein.

02024E8 | **Mitte**
Jona Härtel

Fr, 23.08.2024
15:00–18:00 Uhr | laufend
VHS, Ravensberger Park 1
Flur Erdgeschoss Mitte

kostenlos

Offene Makrameewerkstatt

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

Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

kostenlos

Offene Nähwerkstatt

Ihr interessiert euch für unsere Nähkurse und wollt die ersten Nähte und Stiche ausprobieren? Vor Semesterbeginn habt ihr am Schnuppertag der VHS Bielefeld die Möglichkeit, Nähen aktiv zu erleben und auszuprobieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr bereits Erfahrungen im Nähen habt oder euch an die erste Naht heranwagt. Unsere erfahrene Dozentin unterstützt euch dabei. Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

02628E8 | **Mitte**
Sabine Klinge

Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheit

Yoga und Journaling

Im Schnupperkurs begegnest du dir selbst auf der Yogamatte und in deinem Journal. Du wirst erfahren, wie wirkungsvoll die Kombination von Yoga-Einheiten mit Schreiben ist. Die Asanas geben dir die Möglichkeit, dich über Bewegung auszudrücken. Der Kontakt mit dir selbst, ermöglicht dir mit geistiger Klarheit in die Reflexion zu gehen und ein Journal zu führen.

 ggf. eigene Yogamatte, Schreibmaterial, Getränk

0301E8 | **Mitte**
Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 23.08.2024, 17:00–18:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

kostenlos

Yoga meets Ayurveda - verbinde Bekanntes mit Unbekanntem!

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen von Ayurveda und hilfreichen Tipps für dein Wohlbefinden, wird für dich ein individuelles Churna zubereitet.

 ggf. eigene Yogamatte, Schreibmaterial, Gefäß für dein Churna.

0303E8 | **Mitte**
Tanja Pottbäcker

Fr, 23.08.2024
15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

kostenlos

Alle Schnupperkurse sind kostenfrei. Um einen festen Platz im Schnupperkurs zu reservieren, wird um Anmeldung gebeten. Spontanes Schnuppern ist möglich und erwünscht.



Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft

Vortrag

Meditation und Wissenschaft: Was unvereinbar klingt, passt längst gut zusammen. Denn wie Meditation auf den Menschen wirkt, wird in den letzten Jahren immer intensiver erforscht – mit zum Teil spektakulären Ergebnissen! Der einstündige Vortrag gibt wissenschaftlich fundierte Antworten auf Fragen, die sich Menschen im Zusammenhang mit Meditation häufig stellen: Was bringt es mir, regelmäßig zu meditieren? Was passiert in meinem Gehirn, wenn ich meditiere? Und wie passen Spiritualität und Wissenschaft überhaupt zusammen? Auch Meditationsneulinge und Skeptiker sind herzlich willkommen!

0308E8 | **Mitte**

Viola Grötz

Fr, 23.08.2024, 15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

kostenlos

Offenes digitales Bewegungs- spielangebot: eSport

Spielen - Bewegen - Spaß haben

Steht euch gegenüber! 1-2-Switch! (2 Spieler Gegeneinander)

Revolverhelden, Kugelschätzen, Wettmelken oder Korkenknallerei - beweg dich und hab Spaß dabei, dich mit einem Gegner zu messen.

Everybody 1-2-Switch (2-100 Spieler)

In diesem Spiel tretet ihr in einer Reihe herrlich schräger Minispiele an! Ihr freundet euch mit Aliens an, füllt riesige Ballons mit genau der richtigen Menge Luft oder stellt euch hinter den Tresen eines hektischen Eisladens. Hier erwartet euch das Unerwartete! Tretet ein, spielt eine Runde, habt eine Menge Spaß und zieht weiter. Ein Platz an der Konsole ist dir sicher, wenn du dich anmeldest. Aber du kannst natürlich auch einfach vorbei schauen.

0310E8 | **Mitte**

Maxi Blasius

Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

kostenlos

Tai-Chi-Qigong - Die 5 Elemente und 18 Ausdrucksformen

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Schnuppern Sie rein und lernen Sie die Verbindung dieser einfachen Bewegungsformen und die Kursleiterin kennen. Die Ausdrucksformen sind durch die Verknüpfung mit schönen inneren Bildern – oft aus dem Tierreich – sehr inspirierend und leicht erlernbar.

 bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

0314T8 | **Mitte**

Andrea Stoffels

Fr, 23.08.2024, 17:00–17:45 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fremdsprachen

Für Anfänger*innen

Arabisch

Sie interessieren sich für eine Fremdsprache, zögern jedoch noch, sich anzumelden? Vor Semesterbeginn haben Sie an einem Abend die Möglichkeit, Kursleitungen im aktiven Unterricht zu erleben. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der jeweiligen Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur, Themenschwerpunkte und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde rundet den heutigen Abend ab.

04001E8 | **Mitte**

Nagham Al Asi

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch

04303E8 | **Mitte**

Gerald Delaney

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

kostenlos

Französisch

04402E8 | **Mitte**

Sebastian Kepper

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

04403E8 | **Mitte**

Sebastian Kepper

Fr, 23.08.2024
17:00–17:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

Friesisch

04404E8 | **Mitte**

Marc Wübbenhorst

Fr, 23.08.2024
17:00–17:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hebräisch

04491E8 | **Mitte**

Dinah Meyer

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

kostenlos

Italienisch

04500E8 | **Mitte**

Franka Kastrup

Fr, 23.08.2024
16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

kostenlos

Japanisch

04601E8 | **Mitte**

Olaf Messing

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

kostenlos

Koreanisch

04602E8 | **Mitte**

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

kostenlos

04603E8 | **Mitte**

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Fr, 23.08.2024
17:00–17:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

kostenlos

Kurdisch (Kurmancî)

04611E8 | **Mitte**

Murat Baran

Fr, 23.08.2024
16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

kostenlos

Neugriechisch

04620E8 | **Mitte**

Christos Tsachpinis

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

kostenlos

Niederländisch

04628E8 | **Mitte**

Marc Wübbenhorst

Fr, 23.08.2024
16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

Polnisch

04650E8 | **Mitte**

Grazyna Kukla-Nguyen

Fr, 23.08.2024
18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

kostenlos



Plattdeutsch

04660E8 | **Mitte**
Margret Oetjen
 Fr, 23.08.2024
 18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
 Raum 306, Ravensberger Park 1
kostenlos

Schwedisch

04680E8 | **Mitte**
Franziska Johansson
 Fr, 23.08.2024, 18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
kostenlos

Spanisch

04703E8 | **Mitte**
Karla Garcia
 Fr, 23.08.2024, 16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
kostenlos

Türkisch

04860E8 | **Mitte**
Ramazan Özgentürk
 Fr, 23.08.2024, 17:00–17:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1
kostenlos

Ukrainisch

04890E8 | **Mitte**
Mariia Usichenko
 Fr, 23.08.2024
 18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
kostenlos

Für Fotgeschrittene

Englisch-Auffrischung A2

04305E8 | **Mitte**
Ellen Elas
 Fr, 23.08.2024
 18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
kostenlos

Englisch: Einfache Konversation B1

04308E8 | **Mitte**
Sajjad Jahansapas
 Fr, 23.08.2024
 18:00–18:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
kostenlos

Arbeitswelt und Beruf

open design studio

Schnupperwerkstatt Grafikdesign:

Um wirkungsvoll zu kommunizieren, erforschen wir die Grundlagen des Grafikdesigns: Layout, Farbwahl, Schrift und Typografie. Wir arbeiten analog und gestalten Plakate. Inspiriert von dem Thema „Verknüpft“ stellen wir das gesellschaftliche Verbundensein in den Fokus. Die Plakate tragen unsere Botschaften in die Welt und werden im Anschluss präsentiert. Sie erhalten auf Wunsch Einblick in die Programme von Adobe und Affinity. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Ideen mit – ins open design studio!

05716E8 | **Mitte**
Nicole Fally
 Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
 VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
kostenlos

Vernetzt zu mehr Perspektive - Angebote mit der Agentur für Arbeit

Von dem Wunsch nach beruflicher Veränderung, über Fragen zur Finanzierung von Fortbildungen bis zum Nachholen von Abschlüssen - es gibt viele Gründe, sich zu den eigenen beruflichen Perspektiven beraten zu lassen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Beratungsangebot kennen!

0571E8 | **Mitte**
Annette Rink
Agentur für Arbeit
Olga Wall
 Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
 VHS, Ravensberger Park 1
 Flur 1. Etage Mitte
kostenlos

Deutsch als Zweitsprache

Schreibtraining für Studium und Beruf

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

Können Sie sich mündlich gut bis sehr gut verständigen (B2), haben aber durchaus Schwierigkeiten, im Arbeitsalltag Ihre Texte korrekt, ansprechend und zielgruppenrecht 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. Das Training macht Sie sicherer in grammatischen und stilistischen Fragen und bringt Ihnen so mehr sprachliche Souveränität.

Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet.

06401K8 | **Mitte**
Axel Detert
 Fr, 23.08.2024, 16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
 Raum 306, Ravensberger Park 1
kostenlos

Deutsch B1+: Einfache Konversation

Diese Angebot eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Wer solche in den Stufen A1 bis B1 erworben hat, im Integrationskurs oder selbstständig, ist herzlich eingeladen, seine oder ihre mündlichen Kenntnisse in der deutschen Sprache zu erweitern und zu vertiefen. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte-, u. a.) sollen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen dienen. Auch Wortschatz, Grammatik oder Satzaufbau wird geübt, um Lücken zu füllen und an Sicherheit zu gewinnen.

Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet.

06403K8 | **Mitte**
Imke Wilden
 Fr, 23.08.2024, 16:00–16:45 Uhr | 1 Termin
 VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
kostenlos

Talk im Treppenhaus

Kommen Sie mit uns ins Gespräch!

Wer zwischen den Schnupperangeboten eine Pause braucht, nimmt an unserem Tisch im Treppenhaus Platz und kommt mit anderen Besucher*innen ins Gespräch: Was bringt Sie her? Was interessiert Sie? Sprachen oder Sport, Kreatives oder Digitales? In unserer Talkshow sind Sie der Gast und bestimmen die Themen. Moderiert wird die Gesprächsrunde von Mitarbeitenden des Sonderforschungsbereiches *Sprachliche Kreativität in der Kommunikation* der Universität Bielefeld und dem Künstlerkollektiv *The People Speak* aus London.

04000E8 | **Mitte**
Birte Schaller
 Fr, 23.08.2024, 15:00–19:00 Uhr | laufend
 VHS, Ravensberger Park 1, Im Treppenhaus



Digitalisierung

Kreativ mit dem Green Screen

Offene Foto-Werkstatt

Die Green-Screen-Technik, bekannt aus Nachrichtensendungen oder großen Blockbustern, ermöglicht es, mit einem einfachen Trick in einem Foto oder Film an einem anderen Ort zu sein. Wie Superhelden über Dächer fliegen oder mit Haien tauchen – alles ist möglich. Lernen Sie, wie Sie mit einer App ganz einfach Green-Screen-Fotos machen können, und nehmen Sie Ihr persönliches Foto vom Schnuppertag mit nach Hause.

07701E8 | **Mitte**

Patrick Schwagmeier

Fr, 23.08.2024

15:00–18:00 Uhr | laufend

VHS, Ravensberger Park 1

Flur 2. Etage Mitte

kostenlos

Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

Einsteigen und verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. In diesem Schnupperkurs bekommen Sie einen Einblick in die KI – auch ohne Vorkenntnisse. Anhand vieler Beispiele und Visualisierungen wird das komplexe Thema leicht verständlich aufbereitet. Neben den Potenzialen von KI werden auch Herausforderungen und Gefahren diskutiert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die sich ein grundlegendes Verständnis von KI aneignen und die neuesten Technologien besser verstehen möchten.

07702E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Fr, 23.08.2024

15:00–15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

07703E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Fr, 23.08.2024

16:00–16:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

07704E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Fr, 23.08.2024

17:00–17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

07705E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Fr, 23.08.2024

18:00–18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gemeinsam gegen Hass im Netz

Viele Menschen waren bereits selbst von Hasskommentaren im Netz betroffen. Neben Hintergrundwissen zu Ursachen und Auswirkungen von Hass im Netz, werden in diesem Schnupperangebot gemeinsam Strategien zur Förderung eines respektvollen und toleranten Umgangs im Netz erarbeitet. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von Hass im Netz zu schaffen und den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich aktiv gegen Diskriminierung im Netz einzusetzen.

07706K8 | **Mitte**

Steffen Südhoff

Fr, 23.08.2024

15:00–15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

07707K8 | **Mitte**

Steffen Südhoff

Fr, 23.08.2024

16:00–16:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

07708K8 | **Mitte**

Steffen Südhoff

Fr, 23.08.2024

17:00–17:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

07709K8 | **Mitte**

Steffen Südhoff

Fr, 23.08.2024

18:00–18:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

Alle Schnupperkurse sind kostenfrei. Um einen festen Platz im Schnupperkurs zu reservieren, wird um Anmeldung gebeten. Spontanes Schnuppern ist möglich und erwünscht.

HEEPER TING

Die VHS ist dabei:

31.08 | 10–18 Uhr

ANGEBOTE

Komoot

Nähen

Origami

Spinnen





Inhaltsverzeichnis

0

Informationen

Infos



Vorwort	1
Schnuppertag	2
Ansprechpartner*innen	10
Leichter Lernen	30
Niveaustufen Sprachkurse	115
Bildungsurlaube	138
Kursübersicht	156
Impressum	162
Entgeltordnung	163
AGB	164
Datenschutzerklärung	165
Anmelden – so geht's	166
Anmeldeformular	167

Gesellschaft und Politik



Dimensionen eines Verbrechens	15
anti:semitismus Das Gerücht über die Juden	15
Science for future	18
vhs.wissen.live	19
Auslandsgesellschaften	22
Männer	23
Geschlecht und Gesellschaft	23
Natur und Umwelt	25
Schule und Zweiter Bildungsweg	27
Recht und Betreuung	28
Getränk Kunde	29
Gebärdensprache	29
Leichter lernen	30

Leichter lernen



Lesen und Schreiben	31
Computer ganz einfach	32
Andere Sachen machen	33
Gesund leben	34

Kultur, Kunst und Gestalten



Streifzüge durch Kunst und Kultur	39
Literatur	40
Theater, Kleinkunst und Spiel	42
Musik	43
Tanz	44
Handwerkliches Gestalten	45
Textiles Gestalten	50
Fotografie und Medien	55

Gesundheit



Rund um die Gesundheit	63
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	64
Kochkurse	65
Bewegung, Gymnastik, Fitness	71
Dehnen und Mobilisieren	76
Kurse im Freien/Outdoorkurse	78
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	78
Yoga in Fusion mit ...	83
Entspannungstechniken	83
Meditative Bewegungslehren	85

Fremdsprachen



Arabisch	93
Chinesisch	93
Englisch	94
Intensivkurse in den Herbstferien	94
Bildungsurlaube	94
Englisch A1	95
Englisch A2	95
Englisch B1	96
Englisch-Auffrischkurse A2	96
Konversationskurse B1	97
Konversationskurse B2	97
Konversationskurse C1	97
Cambridge English	98
Französisch	100
Intensivkurse in den Herbstferien	100
Bildungsurlaube	100
Französisch A1	100
Französisch A2	101
Französisch B1	101
Konversationskurse B1	101
Konversationskurse B2	102
Friesisch	102
Gebärdensprache	102
Hebräisch	102
Italienisch	103
Bildungsurlaub A1	103
Italienisch für die Reise	103
Italienisch A1	103
Italienisch A2	104
Italienisch B1	104
Italienisch B2 und C1	105
Japanisch	105
Koreanisch	106
Kurdisch	107
Neugriechisch	107
Niederländisch	108

Norwegisch	109
Plattdeutsch	109
Polnisch	109
Portugiesisch	109
Russisch	110
Schwedisch	110
Spanisch	110
Bildungsurlaube.....	110
Für die Reise	111
Spanisch A1	111
Spanisch A2	112
Spanisch B1	113
Spanisch B2	113
Türkisch	113
Ukrainisch	114

Arbeitswelt, Beruf und Digitalisierung



Beruf	119
Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement.....	119
Methoden & Rhetorik.....	122
Stressmanagement	123
Neue Perspektiven & Berufsorientierung	124
Digitales	126
PC-Grundlagen	126
MS Office	126
Smartphone & Co.	128
Social Media & Co.	130
Grafikdesign & Bildgestaltung	131
Programmieren & Co.	132
Künstliche Intelligenz	133
Medienpädagogik	134
Podcasting	135
Gegen Hass im Netz	135
Bildungsurlaube	138

Deutsch als Zweitsprache und Integration



Schreibtraining und Konversationskurse	148
Abendkurse	148
Anfängerstufe 1	148
Anfängerstufe 2	148
Anfängerstufe 3	148
Anfängerstufe 4	148
Anfängerstufe 5	148
Anfängerstufe 6	149
BAMF-Integrationskurse	149
Orientierungskurse	150
Mittelstufen	150
Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	151
Prüfung A2/B1	151
Prüfung B1	151
Prüfung B2	151
Prüfung C1	152
Einbürgerungstest	152
Abschlussprüfung „Leben in Deutschland“	152
Sprachcafé Deutsch	153



Öffnungszeiten

Mo. – Di.	08.00 – 12.00 Uhr
und	13.00 – 16.00 Uhr
Mi.	08.00 – 12.00 Uhr
Do.	08.00 – 12.00 Uhr
und	13.00 – 18.00 Uhr
Fr.	08.00 – 12.00 Uhr

Und nach Vereinbarung



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

Kurbjuhn, Gerd

Stellv. VHS-Leitung
Gesellschaft und Politik

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

Kampe, Claudia

Verwaltungsleitung

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

Trapp, Jürgen

Stellv. Verwaltungsleitung / IT-Koordination

Raum 201 | Tel.: 51-2692
juergen.trapp@bielefeld.de

Pädagogische Abteilung

Bütow, Elena

Digitalisierung

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

Caramia, Francesco

Integration | Deutsch als 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.: 51-6821
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 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.lueckenotto@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

Baumann, Markus

Mediengestaltung

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 Zweitsprache

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

Kampe, Claudia

Verwaltungsleitung

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

Schwarz, Patrik

Integration | Deutsch als Zweitsprache

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

Seck, Ulrike

Gesellschaft und Politik

Raum 218 | Tel.: 51-6521
ulrike.seck@bielefeld.de

Strutzberg, Lena

Arbeitswelt und Beruf

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

Trapp, Jürgen

Stellv. Verwaltungsleitung / IT-Koordination

Raum 201 | Tel.: 51-2692
juergen.trapp@bielefeld.de

Bezirksstellen

Brackwede, Dornberg, Jöllenbeck

Daniel, Aneta

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 217
Tel.: 0521 51-6288
Montag 13 – 15 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
Dienstag und Freitag 8 – 12 Uhr
doerte.jack@bielefeld.de

Hausmeisterdienste

Gehlen, Stefan

Hausmeister

EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31
stefan.gehlen@bielefeld.de

Aust, René

Hausmeister

EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31
rene.aust@bielefeld.de

Tschischke, Eckhard Uwe

Hausmeister

EG | Tel.: 51-6522 | M.: 0151 441 463 31
eckharduwe.tschischke@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



Die VHS Bielefeld im alten Fabriksschloss der Ravensberger Spinnerei im Ravensberger Park.







Inhalt

Dimensionen eines Verbrechens	15
anti:semitismus Das Gerücht über die Juden	15
Science for future	18
vhs.wissen.live	19
Auslandsgesellschaften	22
Männer	23
Geschlecht und Gesellschaft	23
Natur und Umwelt	25
Schule und Zweiter Bildungsweg	27
Recht und Betreuung	28
Getränkekunde	29
Gebärdensprache	29
Leichter Lernen	30

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. 51-6821
nerea.discher@bielefeld.de

**Geschlecht und Gesellschaft
Förderprogramm Demokratie**



Aneta Daniel

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

Alphabetisierung, Grundbildung



Ulrike Seck

Tel.: 0521. 51-6521
ulrike.seck@bielefeld.de

Sachbearbeitung

Den Fachbereich
Gesellschaft und Politik
finden Sie auch hier:





Dimensionen eines Verbrechens

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Arbeit und Leben, Blumen für Stukenbrock, DGB Arbeitskreis „Zwangsarbeit in Bielefeld“, Gegen Vergessen - Für Demokratie, Gedenkstätte Stalag 326, Historischer Verein für die Grafschaft Ravensberg, Rosa-Luxemburg-Stiftung, Volkshochschule.

Dimensionen eines Verbrechens



Ausstellung

Am 22. Juni 1941 überfällt das Deutsche Reich die Sowjetunion. Bis Kriegsende nimmt die Wehrmacht etwa 5,7 Millionen Soldaten und Soldatinnen der Roten Armee gefangen. Ihre Behandlung ist verbrecherisch. Insgesamt kommen mehr als drei Millionen sowjetische Kriegsgefangene um.

Die Ausstellung wurde erarbeitet vom Museum Berlin-Karlshorst in Kooperation mit der Stiftung Niedersächsische Gedenkstätten, dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge, dem Deutschen Historischen Institut Moskau und der KZ-Gedenkstätte Flossenbürg.

In Kooperation mit Arbeit und Leben, Blumen für Stukenbrock, DGB Arbeitskreis „Zwangsarbeit in Bielefeld“, Gegen Vergessen – Für Demokratie, Gedenkstätte Stalag 326, Historischer Verein für die Grafschaft Ravensberg, Rosa-Luxemburg-Stiftung, Volkshochschule.

1000A8 | Mitte

Di, 24.09.2024 bis So, 15.12.2024

11:00–17:00 Uhr

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Dimensionen eines Verbrechens

Ausstellungseröffnung

Grußwort

Dr. Udo Witthaus, Dezernent für Schule, Bürger, Kultur und Sport

Grußwort

Oliver Nickel, Gedenkstätte Stalag 326

Vortrag

Dr. Babette Quinkert, Museum Berlin-Karlshorst, Kuratorin der Ausstellung

1001E8 | Mitte

Di, 24.09.2024, 18:00–20:00 Uhr

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

„Untermenschen“ als Arbeitssklaven

Zum Umgang mit Kriegsgefangenen, Zwangs- und Fremdarbeiter*innen in Steinhagen

Menschenverachtung und unmenschliche Behandlung der sowjetischen Kriegsgefangenen gingen nicht nur von den Bewacher*innen der großen Lager aus, auch viele Menschen „vor Ort“ machten sich schuldig. Menschen, die nach dem Krieg nur selten zur Rechenschaft gezogen, sondern in großer Zahl als „Mitläufer“ entnazifiziert wurden. Das Aktenstudium in den regionalen Archiven macht deutlich, dass Steinhagen keineswegs ein Sonderfall ist, sondern dass sich auch für viele andere Orte eine verbrecherische „Normalität“ beschreiben lässt.

Jürgen Büschenfeld (Dr. phil.) leitete bis zum Frühjahr 2021 den Arbeitsbereich „Geschichte als Beruf“ an der Universität Bielefeld. Er forscht und publiziert vor allem zur Umwelt-, Lokal- und Regionalgeschichte.

1003E8 | Mitte

Jürgen Büschenfeld

Di, 29.10.2024

19:00–21:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vergessene Opfer - sowjetische Kriegsgefangene in Deutschland

Die sowjetischen Kriegsgefangenen in den nationalsozialistischen Lagern spielten in der Forschung und Gedenkkultur der Bundesrepublik lange keine Rolle. Die hohe Zahl der Opfer und die Verbrechen die an Ihnen begangen wurden, sind kaum bekannt. Sie aus dem Vergessen zu entreißen, ihnen einen Namen und Biographie zu geben, ist Teil der Ausstellung „Dimensionen eines Verbrechens“.

Dr. Jörg Morré ist Direktor des Deutsch-Russischen Museums in Berlin-Karlshorst.

1005E8 | Mitte

Jörg Morré

Di, 12.11.2024

19:00–21:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Umkämpfte Gedenkkultur

Neben den stetigen Angriffen rechter Parteien und Gruppierungen auf die deutsche Gedenkkultur kommen in den letzten Jahren die Interventionen der postkolonialen Studien hinzu. Die deutsche Gedenkkultur sei einseitig und berücksichtige nicht die Verbrechen der Kolonialzeit, die bis heute nachwirken. Das Papier von Claudia Roth zu diesem Thema will das Gedenken um die Geschichte der Migration und des Kolonialismus erweitern, doch mehr finanzielle Mittel stehen nicht zur Verfügung. Die Gedenkstätten befürchten eine Verwässerung der Bedeutung der Singularität der Judenmorde und nationalsozialistischen Verbrechen.

Prof. Dr. Jens Christian Wagner ist Leiter der Stiftung Gedenkstätten Buchenwald und Mittelbau-Dora in Weimar.

1007E8 | Mitte

Jens-Christian Wagner

Di, 26.11.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

anti:semitismus Das Gerücht über die Juden

Eine Reihe der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, der Jüdischen Kultusgemeinde und der Volkshochschule. Mit Unterstützung des Bündnisses gegen Antisemitismus.

Das Massaker vom 7. Oktober und seine Folgen - Fotoausstellung



Während der 7. Oktober 2023 in Israel noch längst nicht vergangen ist, verblasst er im Gedächtnis der restlichen Welt immer weiter. Längst sind die ersten Eindrücke des Terrors den Bildern des Krieges gegen die Hamas gewichen. Der Fotojournalist Ziv Koren dokumentierte am 7. Oktober 2023 die Schrecken des Terrors in Israel vor Ort, sowie die Folgen: das Leid und den Kampf der Familienangehörigen, die auf die Rückkehr ihrer Lieben hoffen. Mit seinen Fotos möchte Koren die Erinnerung an das Geschehene wach halten - auch als historische Mission.

1010A8 | Mitte

Mo, 09.09.2024 bis Fr, 11.10.2024

11:00–17:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld“

1

Gesellschaft
und Politik



Fünf Jahre Demokratie-Förderung in Bielefeld!

Seit 2019 fördert der Rat der Stadt Bielefeld zivilgesellschaftliches Engagement für Demokratie.

Bereits über 120 Projekte wurden gefördert und erfolgreich durchgeführt.

Die Brandbreite der Projekte ist groß: von den Bereichen Schule und Jugendbildung, Sport, Integration und Migration, über Antidiskriminierung, Klimaschutz und Partizipation, bis zu Demokratiebildung, Erinnerungsarbeit und Prävention von Rechtsextremismus. Ob Kunstprojekt, Arbeit mit digitalen Medien, Workshop, Podiumsdiskussion oder Austausch auf Augenhöhe – das Engagement für Demokratie findet in den unterschiedlichsten Formaten statt.

Anträge auf Fördergelder können alle zivilgesellschaftlichen Organisationen, Vereine, Institutionen oder Einzelpersonen in Bielefeld stellen. Die Projekte finden in Bielefeld statt und werden innerhalb eines Jahres umgesetzt. Ein Projekt kann mit bis zu 3.000,00 € gefördert werden.

Gefördert werden Projekte, die...

- den Wert der Demokratie für das Gemeinwesen verdeutlichen
- Demokratie erlebbar machen
- Partizipation fördern
- für das Engagement demokratischer Institutionen werben
- die Selbstermächtigung der Einwohner*innen fördern
- den politischen Diskurs fördern.

Aktuelle Informationen zur Förderperiode 2025 finden Sie auf unserer Website:
www.vhs-bielefeld.de

Bei Fragen zum Förderprogramm wenden Sie sich gerne an Nerea Discher und Gerd Kurbjuhn, sie unterstützen Sie bei der Antragsstellung.

Nerea Discher

0521. 51-6821

nerea.discher@bielefeld.de

Gerd Kurbjuhn

0521. 51-3490

gerd.kurbjuhn@bielefeld.de



Das Recht, Bescheid zu wissen

Politisch-historische Bildung als Aufgabe von Gedenkstätten

Politische Bildung in Gedenkstätten meint zunächst, historisches Orientierungswissen zu vermitteln – über die nationalsozialistische Verfolgung und Ermordung von Millionen von Menschen in Europa. Welche Methoden der Vermittlung sind insbesondere für die Erinnerungsarbeit mit Jugendlichen angemessen? In der Veranstaltung geht es darum, die inhaltlichen und methodischen Ansätze für die Arbeit von Gedenkstätten kennenzulernen, zu diskutieren und sie zugleich in die Auseinandersetzung um die Ausgestaltung der Gedenkstätte Stalag 326 in Stukenbrock einzubringen.

Matthias Heyl, Dr. phil., ist Leiter der Internationalen Jugendbegegnungsstätte Ravensbrück.

Rosa Luxemburg Club Bielefeld in Zusammenarbeit mit der Rosa Luxemburg Stiftung NRW e.V., der VHS Bielefeld und dem Arbeitskreis „Blumen für Stukenbrock“ e.V.

1180E8 | Mitte

Matthias Heyl

Di, 03.09.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Antisemitismus und postkoloniale Theorie.



Der „progressive“ Angriff auf Israel, Judentum und Holocausterinnerung

Der Vortrag klärt über die Verzerrungen des postkolonialen Ansatzes auf, die sich aus der begrifflichen Auflösung des Antisemitismus in Rassismus, der Relativierung des Holocaust zum Kolonialverbrechen, der Dämonisierung Israels und der Ausblendung des islamischen und arabischen Antisemitismus ergeben.

Der Vortrag thematisiert auch die politischen Konsequenzen dieses Diskurses, die sich in Deutschland vor allem in der sogenannten Mbembe-Debatte, dem „Historikerstreit 2.0“ sowie der documenta fifteen gezeigt haben und seit dem Massaker der Hamas vom 7. Oktober 2023 weltweit die Gestalt einer beispiellosen Welle des progressiven Hasses auf Israel annehmen.

Dr. Ingo Elbe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Privatdozent am Institut für Philosophie der Universität Oldenburg.

1012E8 | Mitte

Ingo Elbe

Di, 10.09.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Gefahr von rechts - Antisemitismus im Rechtstextremismus

Die antisemitischen Straftaten sind 2023 sprunghaft angestiegen und bedeuten für Jüd*innen eine ernste Gefahr. Insbesondere rechtsradikale Personen und Gruppen greifen jüdische Menschen an oder versuchen Synagogen in Brand zu setzen. Wie groß ist die Gefahr, die von rechtsradikalen Täter*innen ausgeht und welche Maßnahmen sind zu ergreifen, um rechtsradikale Übergriffe zu verhindern.

1013E8 | Mitte

N.N.

Di, 17.09.2024
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Antisemitismus und Antizionismus in der Linken und sozialen Bewegungen



Die weltweiten antisemitischen Manifestationen werden derzeit besonders von sich links verstehenden Gruppen und Organisationen befeuert. Schon kurz nach dem mörderischen Überfall der Hamas auf Israel kam es zu begeisterten Unterstützungsbeiträgen. Vergewaltigungen und Morde werden geleugnet oder als berechtigter Widerstand gegen den „Kolonial- und Apartheid-Staat“ Israel gerechtfertigt.

1014E8 | Mitte

Stephan Grigat

Do, 10.10.2024
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechtsabbieger

Studien zu autoritären Strukturen und Organisationen

Warum die AfD verboten werden könnte

Welche Gefahr gehen von der AfD für die Demokratie in Deutschland aus und ist ein Verbot der Partei nach Art. 21 GG erforderlich?

Das Verhältnis der AfD zur freiheitlichen demokratischen Grundordnung ist über die Frage ihres möglichen Verbots hinaus auch relevant für den Umgang mit ihr auf politischer Ebene. Die Wehrhaftigkeit des Grundgesetzes verlangt in jeder Hinsicht ein klares Einstehen gegen Bestrebungen, die auf die

Beseitigung des Schutzes der gleichen Menschenwürde aller Menschen und damit auf das Fundament der demokratischen Grundordnung abzielen.

Hendrik Cremer, Dr. jur., geboren 1971, arbeitet beim Deutschen Institut für Menschenrechte.

1016E8 | Mitte

Hendrik Cremer

Di, 10.12.2024
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ein „Gerechter unter den Völkern“: Wer war Oskar Schindler?

Vor 50 Jahren starb Oskar Schindler, der 1.200 Juden und Jüdinnen vor der Ermordung durch die Nationalsozialisten rettete. Für seine mutigen Taten erfährt er zeitlessly kaum Anerkennung. Später wird Oskar Schindler von der Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem in Israel mit dem Titel „Gerechter unter den Völkern“ geehrt. Steven Spielberg setzt ihm 1994 mit seinem Film „Schindlers Liste“ ein Denkmal.

Siebo Janssen, Historiker und Politikwissenschaftler, betont nicht nur die Bedeutung des Gedenkens an den Zivilisationsbruch des Holocaust, sondern auch die Lehren, die aus dem Leben und Wirken Oskar Schindlers zu ziehen sind.

Eine Kooperation der Friedrich-Naumann-Stiftung mit der Jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld und der VHS Bielefeld.

1019E8 | Mitte

Siebo Janssen

So, 08.12.2024
11:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Föderalismus, Gewaltenteilung, Direkte Demokratie

Wie kann die Demokratie gestärkt werden?

Das Grundgesetz hat sich 75 Jahre lang bewährt mit dem Schutz von Menschenrechten und Deutschland zu einem verlässlichen Partner in Europa und der Welt gemacht. Damit das so bleibt, und die Demokratie unter neuen Herausforderungen bestehen kann, könnte das Grundgesetz modernisiert werden. Welche Chancen bestehen in einer Weiterentwicklung von Föderalismus, Gewaltenteilung, direkter Demokratie und Transparenz?

1023K8 | Mitte

Jörg Meyer zu Theenhausen

Di, 05.11.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Ein Spielplatz für Sengal



Ausstellung mit Bildern aus dem Camp Mexmur im Nordirak

Im Rahmen des Hilfsprojektes „Ein Spielplatz für Sengal“ zeigt die Initiative für Frieden und Hoffnung in Kurdistan Bilder von Jugendlichen aus dem Lager Mexmur im Nordirak entstanden sind. Die Bilder zeigen die Wünsche und Hoffnungen auf ein Leben ohne Krieg, Leid und Verzweiflung. Diese Wünsche werden durch die Darstellung von Alltagssituationen ausgedrückt, die ein kindgerechtes Leben widerspiegeln.

1030A8 | Mitte

Do, 22.08.2024 bis So, 22.09.2024

11:00–17:00 Uhr | 32

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ein Spielplatz für Sengal

Ausstellungseröffnung

1031A8 | Mitte

Do, 22.08.2024

18:00–22:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Konzert Mehmet Akbas - ein Spielplatz für Sengal

Initiative für Frieden und Hoffnung in Kurdistan e.V. - mit Unterstützung der VHS Bielefeld

„Der Kölner Sänger und Komponist Mehmet Akbas gehört zu den Pionieren der modernen kurdischen Musik. Sein Repertoire erstreckt sich vom einfachen Hirtenlied bis hin zu Klagegesängen, Liebes- und Tanzliedern, die er mit orientalischen und europäischen Instrumenten zu einem Teil der Weltmusik werden lässt. Er singt in den kurdischen Sprachen Zazaki, Kurmanci und Sorani sowie auch Kompositionen in Farsi/Dari, Arabisch, Armenisch und Lieder in türkischer Sprache. Dabei entfaltet sich seine gewaltige Stimme in ihren Facetten Schmerz, Trauer, Liebe, Freude und Auflehnung auf verblüffende Weise.“ (Kölner Philharmonie)

Die Erlöse des Konzerts gehen an das Spielplatz-Projekt in Sengal.

1032E8 | Mitte

N.N.

Sa, 14.09.2024, 16:00–22:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Science for future

Kulturgeschichte des Autos - woher es kommt und wie wir es wieder loswerden können



Eine Kooperation des Klimabündnisses Bielefeld, der Parents for Future und der VHS

Die Zukunft der Mobilität ist keine rein technische Frage, vielmehr ist sie ein stark umkämpftes Feld unterschiedlicher gesellschaftlicher Vorstellungen. Die lang existierenden Privilegien der Autofahrenden werden durch neue Ansprüche des öffentlichen Nahverkehrs und des Rad- und Fußverkehrs ergänzt. Vor allem aber geht es um die Umweltbelastungen des automobilen Individualverkehrs, die zur Klimakatastrophe beiträgt. Die Veranstaltung diskutiert Probleme und Lösungen für eine Mobilität der Zukunft.

Prof. Dr. Andreas Knie lehrt am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und leitet die Forschungsgruppe Digitale Mobilität und gesellschaftliche Differenzierung.

1040E8 | Mitte

Andreas Knie

Di, 22.10.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ernährungswende für Gesundheit, Nahrungssicherheit und Klimaschutz

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Health 4 Future Bielefeld.

Eine wirksame Möglichkeit von Klima- und Umweltschutz ist unsere Ernährung und die Gestaltung unserer Landwirtschaft.

Frau Dr. Buldmann veranschaulicht in ihrem Vortrag lebendig, wie wir mit veränderten Essverhalten Gesundheit und Klima schützen.

1042E8 | Mitte

Cornelia Buldmann

Di, 05.11.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Filmreihe Iran

1080E8 | Mitte

Mi, 28.08.2024

18:30–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fachtagung gemeinschaftliche Wohnprojekte

Bielefelder Netzwerk selbstorganisierter Wohnprojekte in Kooperation mit der VHS

Selbstorganisierte Wohnprojekte sind eine Antwort auf die veränderten Lebensverhältnissen in der Gesellschaft. Im Rahmen der Bielefelder Nachhaltigkeitsstrategie sollen bis 2025 zehn Wohnprojekte entstehen. Andererseits fehlen günstige Baugrundstücke und die Kosten im Baugewerbe sind seit 2022 enorm gestiegen. Welche Lösungsansätze können die Projekte, die Fachleute aus der Bau-, Wohnungs-, Sozial- und Finanzwirtschaft sowie Stadtgesellschaft, Politik und Verwaltung zukünftig gemeinsam verfolgen? Die Fachtagung versucht Antworten zu geben.

1130E8 | Mitte

Do, 26.09.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

VHS-Geschichtswerkstatt

in Kooperation mit dem Stadtarchiv

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

1190K8 | Mitte

Barbara Frey

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 24.01.2025

16:00–17:30 Uhr | 10 Termine

Ort für das erste Treffen: Neumarkt, Info-Tresen Stadtarchiv; 1. OG

kostenlos

Führung durch die Historische Sammlung Bethel

Die Historische Sammlung Bethel ist ein Museum zur Geschichte der v. Bodelschwinghschen Stiftungen in dem Haus, in dem 1867 die Arbeit Bethels begann. Auf zwei Etagen gibt es die Geschichte Bethels zum Anschauen und Anfassen. Weitere Ausstellungsbeereiche widmen sich den Betheler Hilfsangeboten für Arbeits- und Wohnungslose, dem Leben und Wirken der beiden v. Bodelschwinghschen Anstaltsleiter sowie der Rolle Bethels im Nationalsozialismus.

1197K1 | Brackwede

Bärbel Bitter

Fr, 27.09.2024

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

Historische Sammlung Bethel

Kantensiek 9, 33617 Bielefeld

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.

Aktuelles Programm unter www.vhs-bielefeld.de.

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.

1199 | Online

Peter Longerich

Mo, 16.09.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

vhs.wissen live

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

1200 | Online

Frank Bösch

Mo, 23.09.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

vhs.wissen live

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

1201 | Online

Prof. Dr. Bernhard Maier

Mi, 25.09.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

vhs.wissen live

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

1203 | Online

Christoph M. Schmidt

Di, 01.10.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

vhs.wissen live

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

1204 | Online

Alena Buyx

Di, 08.10.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

vhs.wissen live

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht.

Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Université.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza.

Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

1205 | Online

Julian Müller

Hélène Miard-Delacroix

Bartosz T. Wielinski

Mi, 09.10.2024, 18:30–20:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas



vhs.wissen live

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

1206 | Online

Richard C. Schneider

So, 13.10.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos



Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

vhs.wissen live

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin.

Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

1207 | Online

Jochen Schiller

Do, 17.10.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Der Aufstieg Chinas

vhs.wissen live

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zepelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien.

1208 | Online

Klaus Mühlhahn

Mo, 28.10.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

vhs.wissen live

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjour-

nalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

1209 | Online

Manuela Lenzen

So, 03.11.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen



© Oliver Rehbinder

vhs.wissen live

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz.

1210 | Online

Miriam Gebhardt

Mi, 06.11.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei

vhs.wissen live

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler.

Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

1211 | Online

Constantin Rauer

Mi, 13.11.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Kant: Die Revolution des Denkens

vhs.wissen live

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen.

Dieser revolutionäre Gedanke einer Objektivität des menschlichen Standpunktes ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley.

2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

1212 | Online

Marcus Willaschek

Do, 14.11.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

vhs.wissen live

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies.

1213 | Online

Gudrun Krämer

Do, 21.11.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos



Das Internet der Tiere

vhs.wissen live

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz.

1214 | Online

Martin Wikelski

Mo, 25.11.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird



vhs.wissen live

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt.

Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute.

Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

1215 | Online

Kathleen Wermke

Mo, 02.12.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

vhs.wissen live

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

1216 | Online

Andrea Martin

Di, 03.12.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

vhs.wissen live

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert.

In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

1217 | Online

**Michael Hochgeschwender
Jörg Baberowski**

Mi, 04.12.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

vhs.wissen live

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte.

1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

1218 | Online

Mirjam Neumeister

Do, 12.12.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

vhs.wissen live

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.

Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternative Regime einer unbedingten Wahrheit.

Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

1219 | Online

Peter Strohschneider

Fr, 17.01.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos



Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird



© Jörn Steffen

vhs.wissen live

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

1220 | Online

Mojib Latif

Mi, 22.01.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Auslandsgesellschaften

Italienische Literatur - gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Die italienischen Autoren, die gelesen und deren Werke / Bücher besprochen werden sollen, werden jeweils aktuell im Literaturkreis festgelegt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Der Kreis steht für neue Teilnehmende jederzeit offen.

1268K8 | Mitte

Dr. Maddalena Agliati-Werner

Mo, 07.10.2024 bis Mo, 13.01.2025

15:00–16:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Entstehung der Individualität im Spiegel der italienischen Kunst

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Im Laufe des 14. Jahrhunderts entstand vor allem in Italien das, was man als den modernen Menschen bezeichnen kann. Diese Neuorientierung lässt sich gut an Beispielen aus der Kunstgeschichte aufzeigen. Dabei geht es in dem Vortrag vor allem um die Veränderungen in der Darstellung von Raum auf ebenen Flächen.

1270K8 | Mitte

Rainer Grimm, Hannover

Mi, 09.10.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 5,00 € an der Abendkasse. DIG Mitglieder haben freien Eintritt.

»Heller als tausend Sonnen«

Fermi, Heisenberg und wie man lernte, die Bombe zu lieben

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Enrico Fermi und Werner Heisenberg sind zwei Hauptakteure der Wissenschaftsgeschichte im letzten Jahrhundert. Sie prägten die Physik in den stürmischen Jahren zwischen den beiden Weltkriegen, in denen die revolutionierende Quantenmechanik entwickelt wurde. Die neue Physik lieferte das Instrumentarium, atomare Prozesse zu verstehen. Nach Ausbruch des Krieges wurden Fermi und Heisenberg, auf sich feindlich gegenüberstehenden Seiten, zu Hauptakteuren im Wettlauf für den Bau der ersten Atombombe.

1272K8 | Mitte

Pietro Scanzano

Mi, 06.11.2024, 19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 5,00 € an der Abendkasse. DIG Mitglieder haben freien Eintritt.

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

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Sabine Sonntag stellt, unterstützt durch viele Videobeispiele, den drei Großen der Vergangenheit Luchino Visconti, Giorgio Strehler und Franco Zeffirelli, drei Persönlichkeiten des heutigen Musiktheaters gegenüber: Castellucci, Poda und Michieletto. Wie gehen diese Regisseure mit Musik um, welche Bildideen gewinnen sie ihr ab und wie positionieren sich diese Künstler in der internationalen Theaterwelt?

1274K8 | Mitte

Sabine Sonntag, Musikwissenschaftlerin und Opernregisseurin, Hannover

Mi, 04.12.2024, 19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 5,00 € an der Abendkasse. DIG Mitglieder haben freien Eintritt.

Giorgio Morandi - Bilder vom Geheimnis der Dinge im Raum

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Der Bologneser Giorgio Morandi (1890–1964) galt in der internationalen Kunstszenen immer als eine Randerscheinung. Heute weiß man, dass Morandi zu den bedeutenden Künstlern der klassischen Moderne zu zählen ist. Der Grenzbereich zwischen Realem und Abstraktion wird von Morandi unermüdlich auf seine gestalterische Tragfähigkeit befragt, wobei hinter der formalen Ebene die Betrachtenden immer das „metaphysische“ Geheimnis der Dinge im Raum spüren.

1276K8 | Mitte

Frank Duwe, Kunstwissenschaftler

Mi, 15.01.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 5,00 € an der Abendkasse. DIG Mitglieder haben freien Eintritt.

Table ronde

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Diskussionen über aktuelle Themen (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

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 27.11.2024

18:15–19:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Frankreich und Europa nach der Europawahl

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Wie stellt sich die französische Europapolitik nach der Europawahl 2024 dar? Welche Entwicklungsperspektiven ergeben sich im Lichte des erneuerten Personaltableaus der europäischen Organe? Welche Rolle will und kann Frankreich künftig in Europa einnehmen? Diese und weitere Fragen – auch zum Verhältnis von Frankreich und Deutschland in der Europapolitik – werden in diesem Vortrag des Paderborner Politikwissenschaftlers erläutert.

1279K8 | Mitte

Andreas Marchetti

Do, 24.10.2024, 18:15–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt 8 € an der Abendkasse, ermäßigter Preis für Mitglieder 5 €. Studierende haben freien Eintritt.



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, 06.09.2024 bis Fr, 29.11.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

Exkursionen

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Exkursionen für Männer

1298K8 | Mitte

Ferdinand Müller

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 04.12.2024

15:00–16:30 Uhr | 10 Termine

Außentermine

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Geschlecht und Gesellschaft

Lebenswelten

„Wie wir wollen“ - Filmvorführung zum Safe Abortion Day 2024

Eine Kooperation mit dem pro familia Ortsverband Bielefeld e. V., dem Lichtwerk Bielefeld und der Hochschul-AG „Uni ohne Vorurteile“

„Wie wir wollen“ ist ein kollektives, filmisches Porträt, in dem 50 Individuen, die in Deutschland eine ungewollte Schwangerschaft abgebrochen haben, zu Wort kommen. Persönlich, nachdenklich, gespickt mit Witzen und Momenten der Empörung, bieten diese Erzählungen ein ermutigendes Gegenarrativ zum gesellschaftlichen Tabu rund um Abtreibungen. Der Film des Kollektivs KINOKAS blickt über die pro-choice/anti-choice Dichotomie hinaus und hinterfragt kritisch, was es überhaupt bedeutet, eine freie Entscheidung zu treffen.

Einlass ist ab 18:30 Uhr. Tickets können über das Filmhaus Bielefeld erworben werden.

1310E8 | Mitte

Mi, 25.09.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Lichtwerk, Ravensberger Park 7

Informationen zu den Ticketpreisen finden Sie auf der Website von pro familia Bielefeld.



CSD-Fachtag

Queere Erinnerungskultur in Bielefeld - Verfolgung, Diskriminierung und Emanzipation sichtbar machen!

Wir setzen uns auf dem CSD-Fachtag damit auseinander, wie wir in Bielefeld die Verfolgung und die historischen Emanzipationsbewegungen queerer Menschen aufarbeiten und angemessen sichtbar machen können. In Vorträgen und Workshops diskutieren wir, in welcher Form und an welchem Ort wir gemeinsam gedenken wollen.

Im Anschluss an den Fachtag wird um 19.00 Uhr die Ausstellung „Zerbrochene Konstellationen – Lebenswege des Widerstands und der Deportation von Frauen, die Frauen lieben“ des französischen Kollektivs Queer Code im Historischen Museum Bielefeld eröffnet.

Der CSD-Fachtag findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld, der AG Queere Geschichte, der Aidshilfe Bielefeld e. V., BieQueer e. V., dem Historischen Museum, sowie der VHS Bielefeld statt.

1311E8 | Mitte

Fr, 08.11.2024

14:30–18:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Selbstbehauptung im Alter für Frauen*

Eine Kooperation mit dem BellZett e. V.

Wie kannst du reagieren, wenn du dich bedroht fühlst?

In dem Kurs erlebst du deine eigene Kraft und den bewussten Einsatz deiner Körpersprache (Stimme/Blick). Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in deine Fähigkeiten. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren.

Weitere Informationen: bellzett.de/kurse

Die Trainingsräume im BellZett sind nur über eine Treppe zugänglich.

♀ 1312E8 | Mitte

Katja Kolodzig

Do, 17.10.2024, 15:30–20:00 Uhr

Do, 24.10.2024, 15:30–20:00 Uhr

BellZett, Sudbrackstr. 36a

94,50 € / ermäßigt: 81,00 €

Reclaim the water - Schwimmen für trans*, inter* und nicht-binäre Personen



Ein safer space im Wasser: Hier haben TIN* Personen die Möglichkeit, sich das Schwimmbad als Ort, der häufig mit Ausschlüssen verbunden ist, zurückzuerobern.

Die Kursleitung beginnt mit einem kurzen Kennenlernen und Austausch über Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen. Beim Hauptteil im Wasser entscheiden die Teilnehmenden selbst, wonach ihnen ist – ob Schwimmen, Planschen oder einfach Ans-Wasser Herantasten. Abschließend findet die Gruppe zur Reflexion zusammen. Das Schwimmbecken wird nur von den Teilnehmenden genutzt und ist nicht einsichtig. Die Kursleitung versteht sich selbst als queer und TIN* Ally.

Bei Fragen zur Veranstaltung melden Sie sich bitte bei Nerea Discher (sie/ihr) unter nerea.discher@bielefeld.de, oder telefonisch unter 0521. 51-6821.

1313T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 02.11.2024, 12:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

kostenlos

1314T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 07.12.2024, 12:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

kostenlos



Frauen entdecken ihre Stadt

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 fallen zusätzlich an. Die Themen/Ziele werden am ersten Termin mit den Teilnehmerinnen besprochen, sind zeitlich aber nicht immer mit der Kurszeit vereinbar.

♀ 1343K8F | Mitte

Elke Kummernuß

Do, 12.09.2024 bis Do, 05.12.2024
10:00–12:15 Uhr | 7 Termine
VHS, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

♀ 1344K8F | Mitte

Inge Egert

Do, 05.09.2024 bis Do, 05.12.2024
14:00–15:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1345K8F | Mitte

Irena Schultz

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 18.11.2024
10:30–12:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1346K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Marion Harig
Mo, 09.09.2024 bis Mo, 02.12.2024
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1347K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Di, 17.09.2024 bis Di, 10.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1348K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 10.09.2024 bis Di, 12.11.2024
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1349K1F | Brackwede

Angelika Schuberth

Do, 19.09.2024 bis Do, 28.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede,
Raum 4 / 1. Etage, Cheruskerstr. 1

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1350K7F | Stieghorst

Irena Schultz

Do, 05.09.2024 bis Do, 28.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1351K2F | Heepen

Hannelore Pottmann

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 20.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1352K8F | Mitte

Dorita Heudis

Do, 10.10.2024 bis Do, 05.12.2024
15:30–17:00 Uhr | 7 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

43,00 € / ermäßigt: 22,00 €

♀ 1353K8F | Mitte

Inge Egert

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 27.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1354K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 20.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1356K8F | Mitte

Ingeborg Seidel

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 04.12.2024
15:00–16:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1357K2F | Heepen

Ursula Schmidt

Mo, 30.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1358K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 18.12.2024
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1359K8F | Mitte

Birgit Schalk

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 25.11.2024
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1360K8F | Mitte

Marianne Mollenhauer

Di, 17.09.2024 bis Di, 10.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 11 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

♀ 1361K8F | Mitte

Annegret Raven-Scholten

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1364K8F | Mitte

Elgin Kuhfuß

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 04.12.2024
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1365K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 03.09.2024 bis Di, 19.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1366K8F | Mitte

Inge Egert

Di, 10.09.2024 bis Di, 03.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1369K8F | Mitte

Angelika Schröder

Beate Ehlers

Do und Di, 26.09.2024 bis 05.12.2024
15:30–17:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



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.

♀ 1371K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Fotografie für Frauen

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 und erörtern mögliche Optimierungen.

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

♀ 1380T8F | Mitte

Gitte Klisa

Sa, 07.09.2024

10:00–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 1381T8F | Mitte

Gitte Klisa

Sa, 02.11.2024

10:00–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Styling und Outfit

Schminken - einfach, schnell und typgerecht

für Frauen

Ein Tages-Make-up kann mit einfachen Mitteln die Ausstrahlung verbessern und z. B. durch die richtige Farbwahl schöne Akzente setzen. Teilnehmende lernen Tricks und Kniffe für ein Tages-Make-up, die auch mit wenig Zeit und Aufwand einsetzbar sind. Außerdem wird gezeigt, was beim „Umstylen“ für den Abend wichtig ist.

📷 **Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien sowie Pinsel, Spiegel, Kleenextücher oder Watte pads mit und kommen Sie ungeschminkt.**

♀ 1391T2F | Heepen

Kerstin Schmidt-Ponert

Mi, 13.11.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Natur und Umwelt



Ausstellung: Leben an Bielefelder Gewässern

Eine Kooperation des NABU Bielefeld und der VHS

Bielefelds Gewässer bieten einer Vielzahl von Tieren Lebensraum und Nahrung. Der Natur-Foto-Treff des Naturschutzbundes Bielefeld (NABU) hat aus einer Vielzahl von Bildern seiner Mitglieder 26 besonders aussagekräftige Tierfotografien ausgewählt und eine Fotoausstellung zusammengestellt. Auf den Fotos sind vor allem Vögel, aber auch Insekten zu sehen, die an unseren Gewässern vorkommen. Die Fotos zeigen eindrucksvoll die Bedeutung der Bielefelder Gewässer und ihrer schützenswerten Tierwelt.

1400A8 | Mitte

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 27.01.2025

11:00–17:00 Uhr | 116 Termine

VHS, Ravensberger Park 1
Flur 2.OG Unterrichtsetage

kostenlos

Leben an Bielefelder Gewässern

Ausstellungseröffnung

1401E8 | Mitte

N.N.

Mo, 02.09.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Ravensberger Park 1

Flur 2.OG Unterrichtsetage

kostenlos

Vielfalt unserer Erde - Das große Krabbeln

offener Nachmittag für Kinder mit (Groß-)Eltern

in Kooperation mit dem Naturpädagogischen Zentrum Schelphof e.V.

Springschwanz und Schnurfüßer sind „Arbeitskollegen“ im Naturpädagogischen Zentrum. Wir finden heraus, welche besonderen Namen weitere Arbeitskollegen tragen und was sie den ganzen Tag so machen. Einige dieser kleinen Tiere sind besonders nützlich und wir können helfen, dass sie sich an vielen Orten, z.B. im eigenen Garten, wohlfühlen. Das Entgelt beträgt 3,00 € pro Person und wird an der Tageskasse erhoben. **Die Anmeldung nimmt das Naturpädagogische Zentrum Schelphof e.V., Tel. 0521. 3044063 entgegen.** Eine Wegbeschreibung finden Sie unter: www.npzschelphof.de.

📷 **bitte wetterfest anziehen**

1402E2 | Heepen

Anne Wehmeier

Do, 05.09.2024

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Infopavillon am Schelphof
Eckendorfer Str. 311

Tageskasse 3,00 €

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.

📷 **Getränk, ggf. Wegzehrung, Notizblock, wetterfeste Kleidung**

1403K5 | Dornberg

Katharina Hinze

Mo, 09.09.2024

17:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Gemeindebüro Kirchdornberg,
Am Petersberg 15

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €



Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger

Kinder, ihre Angehörigen und weitere Interessierte gehen mit dem Bielefelder Ranger durch den Wald. Die Schädigungen sind u. a. nach den vergangenen fünf Jahren deutlich zu sehen: absterbende Bäume und Kahlflächen, verfrühter Laubfall und weitere Schäden. Dabei hat der Wald viele Funktionen, die auch für uns Menschen wichtig sind. Was kann getan werden, um diesen wichtigen Naturraum zu erhalten? **Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.**

 **wetterangepasste Kleidung**

1404E7 | Stieghorst

Aaron Gellern
Maximilian Köhn

Sa, 26.10.2024

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“
Osningstr. 299, 33605 Bielefeld

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? **Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.**

 **wetterangepasste Kleidung**

1405E7 | Stieghorst

Aaron Gellern
Maximilian Köhn

Sa, 16.11.2024

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“
Osningstr. 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

Fahrrad

Schraubernachmittag

in Kooperation mit dem Verein „Fahrräder bewegen Bielefeld (FBB) e. V.“

Sie möchten bei Ihrem Rad selber Einstellungen und kleine Reparaturen durchführen können? Wir geben Ihnen praxisnahe Tipps: Schaltung und Bremsen einstellen, Verkehrssicherheit überprüfen, Einstellung auf die Körpergröße, Fehlersuche, wenn das Licht versagt, wichtige Werkzeuge u. a. Für jede/n Teilnehmende/n gibt es einen Arbeitsplatz mit Montageständer und Werkzeug. Drei Schrauber stehen vor Ort mit fachkundiger Unterstützung zur Seite. Achtung: Keine E-Bikes und keine größeren Fahrradreparaturen!

Anmeldungen zu zweit sind möglich.

 **eigenes Fahrrad**

1420X6 | Brackwede

Gerhard Müller

Di, 03.09.2024 bis Di, 17.09.2024

14:00–16:00 Uhr | 3 Termine

FBB Fahrräder bewegen Bielefeld e. V.,
Herbstweg 16, 33649 Bielefeld

10,00 € / keine Ermäßigung

Komoot–Navigation für Rad- und Wandertouren

Komoot ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdooraktivitäten. Die Software von Komoot bietet die Möglichkeit, Touren vorab auf dem PC zu planen. Die App auf dem Smartphone dient der Navigation. Zudem verfügt die Komoot-App über eine Sprachnavigation. An vier Terminen werden intensiv die Grundlagen der Kontoeinrichtung, der Routenplanung und der App zur Navigation erarbeitet. Das Angebot richtet sich vor allem an Anfänger*innen, aber auch für Menschen, die Komoot bereits nutzen, ist etwas dabei.

 **Papier, Stift**

1421K2 | Heepen

Richard Leising

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 27.11.2024

17:00–19:00 Uhr | 4 Termine

Gymnasium Heepen, Raum 136,
Alter Postweg 37

43,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Sicher unterwegs mit dem Pedelec

Kurse für Seniorinnen und Senioren

Die Polizei Bielefeld bietet in Kooperation mit dem ADFC und der VHS Bielefeld kostenlose Pedelec-Kurse für Senior*innen an. Ziel für Sie als Teilnehmende ist es, einen Sicherheits- und Erfahrungszugewinn zu erlangen. Themen des Trainings sind die Fahrtechnik, die Fahrzeugtechnik und die aktuellen Regelungen der StVO für Rad- und Pedelecfahrende. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sensibilisierung für unklare und gefährliche Verkehrslagen.

Alle Teilnehmenden benötigen ein verkehrssicheres Pedelec, und es besteht Helmpflicht.

1423E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 13.08.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

kostenlos

1424E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 10.09.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

kostenlos

1425E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 08.10.2024, 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 Teilnehmenden viel Wissenswertes über die Biologie der Honigbiene vermittelt und ein Einblick in die Grundlagen der Bienenhaltung 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. Im nächsten Semester wird der Kurs erneut angeboten.

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

1430K8 | Mitte

Martina Varchmin

Di, 29.10.2024 bis Di, 17.12.2024

19:00–20:30 Uhr | 8 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 06
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

1431K8 | Mitte

Martina Varchmin

Di, 18.02.2025 bis Di, 08.04.2025

19:00–20:30 Uhr | 8 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 06
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

NABU - Vogelkundliche Exkursionen

Vogelkundlicher Rundgang durch die Johannisbachaue

Vogelkundliche Rundwanderung

In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland e. V.

Fernglas und wetterangepasste Kleidung sind erwünscht.

Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

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

1458X8 | Mitte



Simon Brockmeyer

Sa, 07.09.2024
09:30–12:30 Uhr | 1
Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt

kostenlos

Rieselfelder Windel _Vogelkundlicher Nachmittagsgang

Nordosterweiterung mit Reiherbach

Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1459X4 | Senne

**Wolfgang Strototte
Gudrun Strototte**

Sa, 07.09.2024
17:00–18:30 Uhr | 1 Termin
Treff: Bio-Station GT/BI, Niederheide 63

kostenlos

moBiel - ein Blick hinter die Kulissen des Bielefelder Verkehrsunternehmens

Auf einem Rundgang über den Betriebshof in Bielefeld-Sieker bekommen Sie einen Einblick in die Werkstätten und Abstellanlagen des Verkehrsunternehmens moBiel. Auch ein Blick in das Herzstück des Betriebshofes, die Verkehrszentrale, ist möglich. Die Führung ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

1544X7 | Stieghorst

Mitarbeitende Stadtwerke Bielefeld

Mo, 16.09.2024
10:00–11:30 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: moBiel - Otto-Brennerstraße 242
33604 Bielefeld

kostenlos

Ausflug in die Welt des Kaffees

Kaffeegenuss und fairer Handel

Anhand des Kaffeeprojektes „Der Bielefelder-Kaffee“ erfahren Sie, welche Anbaumethoden es gibt und was eine nachhaltige und sozialverträgliche Bewirtschaftung für Kaffeeanbauende 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 Veranstaltungsort ist mit den Buslinien 352 oder 33 gut erreichbar.

1553X2 | Heepen

Andreas Risse

Sa, 07.09.2024
11:00–12:30 Uhr | 1 Termin
Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanvermann, Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst

Der Familienbetrieb bearbeitet seine Felder seit 200 Jahren. 2000 wurde aus dem Landwirtschafts- ein Energiewirtschaftsbetrieb. Eine Fläche wurde zum Bau einer Windkraftanlage bereitgestellt, und die Rapsölproduktion wurde aufgebaut. Neuerdings entsteht in der hofeigenen Rapsölmanufaktur „Mey'S Rapsöl“ ein hochwertiges Speiseöl. Zuvor wurde Rapsöl als Kraftstoff produziert. Der Eigentümer berichtet über die Entwicklungen des Hofes und führt an diesem Tag durch seinen Betrieb. **Eine Anmeldung unter 0521. 512222 ist erforderlich.**

1555X2 | Heepen

Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst

Sa, 16.11.2024
15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Hof Meyer zu Stieghorst,
Evenhausener Str. 7

7,00 € / keine Ermäßigung

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“. Sie erfahren sehr viel „rund um den Zucker“, v. a. lernen Sie die Produktion von „Kölner Zucker“ aus der heimischen Zuckerrübe kennen. Wenn Sie das Werk besichtigen wollen, ist das mit Treppensteigen, Lärm, Geruch, Hitze und Kälte verbunden und setzt voraus, dass Sie körperlich in der Lage sind, solche Anstrengungen auf sich zu nehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der angegebene Termin ist unter Vorbehalt geplant, eine genaue Terminabklärung erfolgt Anfang September.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

1557X2 | Heepen

Mitarbeitende der Zuckerfabrik

Sa, 16.11.2024
9:30–13:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Zuckerfabrik Lage, Infozentrum
Heidenschke 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. In einem Vortrag erläutert die Referentin die einzelnen Verfahrensschritte in der Anlage, bevor sie besichtigt wird. Bitte beachten Sie die Sicherheitsbestimmungen der MVA. Bitte parken Sie ausschließlich auf dem Nordgelände der MVA (Wiesenstraße), ca. 100 m links der MVA-Einfahrt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

festes, geschlossenes flaches Schuhwerk, anliegende Kleidung, unterschriebene Sicherheitserklärung:
www.interargem.de/sicherheit-mva

1558X2 | Heepen

Ulrike Bollrath

Mo, 09.12.2024
14:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Gehweg re. vor der MVA-Waage,
Schelpmilser Weg 30

kostenlos

Schule und Zweiter Bildungsweg

Abendrealschule

Fachoberschulreife (Realschulabschluss)
Frachtstr. 8, 33615 Bielefeld
Tel.: 0521/ 51 23 86

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

Westfalen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)
Fachhochschulreife
Brückenstr. 72, 33607 Bielefeld
Tel.: 0521/ 92 73 40
sekretariat@westfalenkolleg-bi.de
www.westfalenkolleg-bi.nrw.de

Oberstufen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)
Teile eines Uni-Studiums
Universitätsstr. 23, 33615 Bielefeld
Tel.: 0521/ 106 28 51
oberstufen-kolleg@uni-bielefeld.de



Qualifizierung zum/zur seniorTrainer*in

Im Rahmen des Projektes „EFI- Erfahrungswissen für Initiativen“

Die EFI-dee: Menschen der Generation 50+ übernehmen selbst gewählte und selbst gestaltete Verantwortungsrollen im Bereich des ürgerschaftlichen Engagements. Gesucht werden Bielefelderinnen und Bielefelder*innen, die sich in der nachberuflichen Phase neuen Herausforderungen stellen wollen. Ein Frauenkulturnetzwerk, 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 Qualifizierungsseminars ihre Idee in ein Projekt umzusetzen, gemeinsam mit der Gruppe zu arbeiten sowie Mitstreitende und Sponsoren*innen 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.

1667K8 | Mitte

Elke Schubert-Buick, Diplom-Sozialpädagogin und Diakonin
Dorothea Offele-Gieselmann, Diplom - Pädagogin

Di, 22.10.2024 bis Mi, 04.12.2024
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, zertifizierte Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedächtnistraining e. V.)

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 04.12.2024
16:30–18:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

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, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit
Wolfgang David, Verein für Betreuungen

Do, 26.09.2024 bis Do, 05.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechtliche Betreuung - ein Ehrenamt für Sie?

Die Übernahme einer rechtlichen Betreuung ist ein Ehrenamt mit besonderen Anforderungen. Betreuungsvereine helfen dabei. Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um eine rechtliche Betreuung zu übernehmen? Welche Pflichten habe ich gegenüber den Betreuten und dem Amtsgericht? Welche Aufgaben und Zeitaufwände erwarten mich? Die Veranstaltung richtet sich an sozial engagierte Personen und Angehörige, die eine rechtliche Betreuung übernehmen wollen oder bereits übernommen haben. Sie bietet einen Überblick über diese vielfältige und verantwortungsvolle Aufgabe.

1701E4 | Mitte

Karsten Hilbich

Mi, 25.09.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1702E4 | Stieghorst

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Mo, 18.11.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

kostenlos

1703E4 | Sennestadt

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 10.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

kostenlos

Das Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung

Geistig, körperlich und seelisch behinderte Menschen sowie psychisch erkrankte Menschen sind bei der Bewältigung ihrer persönlichen Angelegenheiten oft auch auf die Hilfe einer rechtlichen Betreuerin oder eines rechtlichen Betreuers angewiesen. In der Veranstaltung werden die Grundzüge des Betreuungsrechtes dargestellt, es wird auf Rechte und Pflichten des Betreuers hingewiesen 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 oder übernehmen möchten.

1704E8 | Mitte

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Di, 27.08.2024
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, 11.09.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

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.

1707E5 | Mitte

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Di, 01.10.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1709E5 | Mitte

Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit

Mi, 06.11.2024, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1710E5 | Mitte

Karsten Hilbich

Mi, 27.11.2024, 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 niedrigen Einkommens Anspruch auf Nachteilsausgleiche und finanzielle Vergünstigungen. Zu den Aufgaben des Betreuenden 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, 19.11.2024, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Was Bevollmächtigte wissen sollten - Fragen und Antworten

Wenn der/die Vollmachtgebende plötzlich nicht mehr entscheiden kann, wird die Vollmacht aktiv und der/die Bevollmächtigte ist gefragt. In der Praxis tauchen schnell Fragen auf. Welche Aufgaben habe ich? Wer unterstützt mich? Die Veranstaltung richtet sich an „aktive“ Bevollmächtigte und an Personen, die sich von Angehörigen für die Zukunft bevollmächtigen lassen wollen.

1714E6 | **Heepen**

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 12.11.2024, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum,
Heeper Str. 442

kostenlos

Den persönlichen Lieblingskaffee entdecken

in Kooperation mit der „Kaffeewelt Eisbrenner“

Entdecken Sie überraschende Kaffeevarianten und Aromen. Erfahren Sie, wie Anbaumethoden und fairer Handel die Qualität und das Leben der Kaffeeanbauenden beeinflussen. Probieren Sie sechs Spezialitätenkaffees aus verschiedenen Regionen der Welt und finden Sie dabei Ihren persönlichen Favoriten. Es besteht die Gelegenheit, Kaffee auf neue Weise zu erleben. Der Veranstaltungsort ist mit den Buslinien 352 oder 33 gut erreichbar.

1730E2 | **Heepen**

Andreas Risse

Sa, 16.11.2024
11:00–12:30 Uhr | 1 Termin
Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof
Lanwermann, Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Getränk Kunde

Württemberg - das Land der Viertelesschlotzer

Im Rotweinland Württemberg kommt man schnell zur Sache: Liesele! Wasele? A Viertele! Sodele! Der Schwabe trinkt den Wein vom Neckar und seinen Nebenflüssen am liebsten selbst. Deshalb müssen wir Nordlichter der Sache auf den Grund gehen. Kommen Sie also mit nach Flein, Lauffen und Weinstadt. Wandern wir an Zaber, Schozach und Enz. Lassen wir uns inspirieren von Hölderlin, Kerner und Uhland. Wie sagt der Schwabe über sich selbst: Mir sen großzügig, so langs nix koschtet. Na dann, auf in's Ländle!

1732K8 | **Mitte**

Jörg Sensenschmidt

Mo, 04.11.2024 bis Mo, 25.11.2024
19:30–21:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

78,00 € / keine Ermäßigung

Badischer Wein - von der Sonne verwöhnt

Baden – das deutsche Weinbaugebiet mit der größten Ausdehnung: fast 300 km Luftlinie. Erstaunlich ist die große Sortenvielfalt, wenngleich insgesamt die Burgundersorten dominieren. Dazu kommen landschaftliche Reize wie Bodensee, Kaiserstuhl oder Taubergrund. Besuchen wir Residenzstädte wie Mannheim oder Karlsruhe und die Staatsbäder Baden-Baden und Badenweiler. Auch Literaturbegegnungen mit J. P. Hebel oder Annette von Droste-Hülshoff steht nichts im Wege. Also auf nach Baden. In den Kursgebühren sind die Probenkosten eingerechnet.

 **Brot und Wasser für den Eigenbedarf**

1733K5 | **Dornberg**

Jörg Sensenschmidt

Mi, 27.11.2024 bis Mi, 18.12.2024
19:30–21:45 Uhr | 4 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer
Raum, Wertherstr. 436

70,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Gebärdensprache

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 der 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.

1952K8B | **Mitte**

Nuray Bayindir

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 18.11.2024
18:15–19:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1953K8B | **Mitte**

Nuray Bayindir

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 18.11.2024
20:00–21:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1954K8B | **Mitte**

Rahwa Bereket

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 20.11.2024
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2

Die im Kurs DGS 1 erworbenen Grundkenntnisse werden erweitert und vertieft.

Weitere Informationen unter www.gebaerdenlernen.de.

1955K8B | **Mitte**

Rahwa Bereket

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 20.11.2024
17:00–18:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €



Leichter lernen: VHS!

Die VHS bietet Kurse an,
in denen Lernen leicht ist.

Sie können ohne Druck
und mit viel Freude lernen.

Sie lernen im eigenen Tempo.

Die Lerngruppen sind klein.

Die Kursleiter und Kursleiterinnen
haben viel Geduld.

Viele Kurse kosten nichts.

Einige Kurse kosten ein bisschen was.

Alle Menschen sind herzlich
willkommen!

Ich helfe Ihnen.

Was möchten Sie lernen?

Welcher Kurs passt am besten?

Wir finden es gemeinsam heraus.

Unsere Gespräche sind vertraulich,
keiner erfährt etwas darüber.

Rufen Sie mich an.

Oder bitten Sie einen Freund, mich
anzurufen.

Aneta Daniel

aneta.daniel@bielefeld.de
Telefon: 0521 51-6288
Zimmer 217



VHS Bielefeld
Ravensberger Park 1,
33607 Bielefeld

Lesen und Schreiben

S. 31

Es gibt Kurse für Anfängerinnen
und Anfänger.

Es gibt auch Kurse für Menschen,
die schon ein bisschen lesen und
schreiben können.

Und für den Beruf besser werden
möchten.

Computer ganz einfach

S. 32

In den Kursen lernen Sie,
was man mit einem Computer machen
kann. Oder mit einem Smartphone.
Oder mit einem Tablet.

Alle lernen langsam und ganz ohne
Stress.

Andere Sachen machen

S. 33

Vielleicht möchten Sie etwas Neues
ausprobieren. Neue Orte und
Menschen kennenlernen. Dinge
erfahren, die Sie noch nicht wissen.
Mitmachen ist ganz einfach!

Gesund leben

S. 34

Möchten Sie sich gut ernähren?
Möchten Sie sich bewegen und
fit sein?

Sie lernen in diesen Kursen,
was gesund ist
und wie man gesund bleibt.
Sie können kochen lernen.

Oder Sport machen.
Oder lernen,
besser mit Stress umzugehen.

**Ich lese Ihnen vor, was auf diesen
Seiten steht.
Dazu müssen Sie mit dem Handy ein
Foto von diesem QR-Code machen.**





Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben für Erwachsene

1831K8 | **Mitte**

N. N.

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 09.12.2024
09:30–12:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1832K8L | **Mitte**

Helga Spieker

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
16:00–17:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1836K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
17:30–19:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

kostenlos

1837K8 | **Mitte**

Claudia Tunsch

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
19:00–20:45 Uhr | 15 Termine
Studieninstitut, Raum 205,
Rohrteichstr. 71

kostenlos

1838K8 | **Mitte**

Julia Werner

Di, 27.08.2024 bis Di, 17.12.2024
09:00–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1840K8 | **Mitte**

Karin Bösch

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 18.12.2024
09:00–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1842K8 | **Mitte**

Claudia Tschöke

Do, 29.08.2024 bis Do, 19.12.2024
18:30–20:45 Uhr | 14 Termine
Studieninstitut, Raum 204,
Rohrteichstr. 71

kostenlos

Leichter schreiben:

Text-Training für die Arbeitswelt

In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt.

Das Lernen erfolgt anhand von praktischen Beispielen aus dem Arbeitsleben wie z. B. Bewerbung, Lebenslauf, Berichten, Protokollen, Inhaltsangaben und Textanalysen. Dabei vertiefen Sie auch Ihre Kenntnisse in Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik. Die Kursleiterin unterstützt Sie geduldig bei Ihren Lernbedürfnissen.

1850K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Di, 27.08.2024 bis Di, 17.12.2024
15:30–17:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos



Leichter schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie

Sie verfügen über gute Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben.

Sie möchten aber besser lesen und schreiben lernen für den Alltag, die Schule oder den Beruf?

In diesem Kurs lernen Sie Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung. Die Kursleiterin wird Ihnen geduldig helfen.

1851K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 18.12.2024

15:00–17:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Computer ganz einfach

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.

1852K8L | **Mitte**

Monika Sibbers

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 18.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Grundbildung Smartphone

in Kooperation mit der Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e. V.

Das Smartphone ist komplettes Neuland für Sie? Sie haben Sorge, in anderen Kursen abgehängt zu werden? In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam Schritt für Schritt das Smartphone. Mit viel Zeit und Ruhe für alle Fragen und vielen Wiederholungen lernen Sie die wichtigsten Bausteine im Umgang mit dem Smartphone.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten: Tel. 0521. 51-6288.

Falls vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Smartphone und das Ladekabel mit. Wenn Sie eine E-Mail-Adresse und ein Passwort haben, ist es gut, wenn Sie beides kennen.

5603W6 | **Jöllenneck**

Brigitte Fedeler

Do, 05.09.2024 bis Do, 10.10.2024

16:00–18:00 Uhr | 5 Termine

Stadtteilzentrum Oberlohmannshof

(Jöllenneck), Delphinstr. 1,

33739 Bielefeld

kostenlos

Alpha plus: digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung von Smartphone oder Tablet.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können.

Sie lernen Tricks für die einfache Benutzung.

Jede und jeder lernt im eigenen Tempo.

Mit Geduld und Spaß gehen wir gemeinsam auf die Reise ins Internet.

Denn das Internet ist für alle da.

Den Kurs gibt Detlef Thiel-Rohwetter vom PIKSL Labor Bielefeld.



Bitte lassen Sie sich vorab beraten:
0521. 51-6288.

5601K8 | **Mitte**

PIKSL Labor

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 16.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29

kostenlos

Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt dieser Kurs die Grundlagen der Bedienung von Smartphones und Tablets. Das Kursniveau ist vor einem Grundkurs einzuordnen. Vom ersten Einschalten über die Bedienung des Touchscreens (Steuerung mit Fingern) bis zu ersten Funktionen werden Sie eng begleitet.

Wie und wofür benutze ich das Gerät?

Worauf sollte ich bei der Nutzung achten?

Wie nutze ich das Internet sicher und selbstbewusst?

Der Kurs richtet sich an Nutzende, die keine oder kaum Erfahrungen haben.

5602K8 | **Mitte**

PIKSL Labor

Do, 31.10.2024 bis Do, 16.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Andere Sachen machen

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. Man muss sich nicht anmelden.

2040E8L | **Mitte**

Dagmar Hillebrand

Sa, 09.11.2024

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Stadtbibliothek, Neumarkt 1

kostenlos

Vorweihnachtliches Basteln für Menschen mit Beeinträchtigungen

In dieser Zeit der Vorfreude wollen wir uns mit kleinen Bastelarbeiten, Musik hören, Geschichten-Vorlesen und mehr auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Die Materialkosten von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1922W1B | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 09.11.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 10.11.2024, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede,
Raum 1, Cheruskerstr. 1

33,00 € / keine Ermäßigung



Gesund leben

Achtsamkeit und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigungen am Wochenende

Die Kursleiterin vermittelt an einem Wochenende einfache Methoden zur Entspannung.

Zu den Methoden gehören:

Qigong-Übungen

die Muskelentspannung 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.

Der Kurs ist besonders gut für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet.

kleines Kissen und Socken

1923W1 | Brackwede

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 14.09.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 15.09.2024, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede,
Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

27,00 € / keine Ermäßigung

Tipps zum erholsamen Schlaf

Vortrag

Wachen Sie morgens oft mit verspannten Schultern oder einem steifen Rücken auf? Dann stimmt etwas mit Ihrem Bett nicht. In einem Vortrag zeigt Ihnen Dirk Wintzer von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, was Sie nach den Erkenntnissen der modernen Schlafforschung tun können, um den Rücken im Schlaf nicht zu belasten, sondern zu entlasten. So beugen Sie nächtlichen Stauchungen und Krümmungen der Wirbelsäule vor und tun aktiv etwas für einen gesunden Rücken. Auch das Bettklima spielt eine wichtige Rolle.

3034E8 | **Mitte**

Dirk Wintzer

Do, 21.11.2024,

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad

An diesem Vormittag begleitet Sie die Pflegeberaterin beim Ausfüllen des Antrages für einen Pflegegrad. Sie vermittelt Ihnen die theoretischen Kenntnisse über das Antragsverfahren, unterstützt Sie beim Ausfüllen und beantwortet entstehende Fragen. Die Veranstaltung bereitet Sie auf die Begutachtung des Medizinischen Dienstes vor, und Sie erhalten zudem einen groben Überblick über das Leistungsspektrum.

3038T8 | **Mitte**

Kathrin Josephs

Sa, 23.11.2024, 10:00–13:00 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung



Resilienz in der Familie - Wie Eltern die psychische Gesundheit ihrer Kinder stärken können

Ein stressiger Alltag, der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt oder andere herausfordernde Lebenssituationen müssen von Eltern, Kindern und Familien immer wieder bewältigt werden. Dazu brauchen sie Ressourcen und Schutzfaktoren, die Resilienz fördern. Doch was ist Resilienz? Wozu dient sie und wie kann sie gefördert werden? Diesen und weiteren Fragen wird in einem Impulsvortrag nachgegangen. Im anschließenden Stehcafé besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und individuelle Fragen an den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst zu stellen.

3006E8 | **Mitte**

Diplom-Psychologin Joana Alexandra Langenbrinck,
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Mi, 27.11.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Nur eine Angewohnheit - und wenn es doch zu viel wird?

Wer hat sich nicht schon einmal die Frage gestellt, ob sich lieb gewonnene Gewohnheiten vielleicht schon problematisch entwickelt haben? Oder Mitmenschen merken kritisch an, was man selbst nicht sehen wollte. Die Verlockungen, das Wohlbefinden zu steigern, die Stimmung zu heben oder Stress abzubauen, sind vielfältig: Alkohol, Nikotin, Medikamente, Glücksspiel und vieles mehr. Die Übergänge vom Genuss zum problematischen Konsum oder Verhalten bis hin zur Sucht sind oft fließend. Im Vortrag geht es auch darum, zu erkennen, wann ein Verhalten nicht mehr nur Vergnügen oder Zeitvertreib ist, sondern bereits problematisch wird, und wie es gelingen kann, die eigenen Gewohnheiten wieder in eine gesunde Richtung zu lenken.

3011E8 | **Mitte**

Ulrich Oppel

Do, 28.11.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Für Multiplikator*innen, Freund*innen und Angehörige

Sie haben mit Menschen zu tun, die nicht gut lesen und schreiben können?
Bei uns sind Sie genau richtig!

- Wir beraten Angehörige und Menschen, die bei uns lernen wollen.
- Wir organisieren für Sie Sensibilisierungsschulungen.
- Wir stellen Flyer und Infobroschüren zur Verfügung.
- Wir arbeiten mit Beratungsstellen zusammen.
Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.





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 verknüpfen.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Inhalt

Streifzüge durch Kunst und Kultur	39
Literatur	40
Theater, Kleinkunst und Spiel	42
Musik	43
Tanz	44
Handwerkliches Gestalten	45
Textiles Gestalten	50
Fotografie und Medien	55



Kristina Hafer

Tel.: 0521. 51-2259
kristina.hafer@bielefeld.de

Fachbereichsleitung

Anja Koop

Tel.: 0521. 51-3689 | anja.koop@bielefeld.de

Sachbearbeitung Kultur, Kunst und Gestalten



Aneta Daniel

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

Fotografie, Medien

**Den Fachbereich
Kultur, Kunst und
Gestalten finden
Sie auch hier:**





Streifzüge durch Kunst und Kultur

Zwischen Pixel und Pigment - hybride Malerei in postdigitalen Zeiten



Geführter Ausstellungsrundgang in der Kunsthalle Bielefeld

Die gemeinsam vom Museum Marta Herford und der Kunsthalle Bielefeld entwickelte und an beiden Orten gleichzeitig stattfindende Ausstellung widmet sich der postdigitalen hybriden Malerei und spiegelt damit unsere hybride postdigitale, zwischen dem Digitalen und dem Analogen verankerte Gegenwart. In dieser groß angelegten Kooperation wird der Fokus auf ein malerisches Denken gerichtet, welches sich besonders in den letzten zehn Jahren durch die gleichberechtigte inhaltliche und technische Verschränkung des Hybriden stark erweitert hat. Die internationalen Künstler*innen befragen das traditionsreiche Medium Malerei dabei grundlegend. Inwiefern nehmen die Veränderungen Einfluss auf Materialitäten, bildmediale Strukturen und Ästhetiken? Wie finden hybride Räume, fluide gewordene Körper und ein Gefühl des Dazwischen-Seins malerische Entsprechungen?

2005T8 | Mitte

**Karola Eisenblätter
Christiane Lutterkort**

Mi, 23.10.2024

17:30–19:00 Uhr | 1 Termin

Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Str. 5

13,00 € / keine Ermäßigung

„Der Stoff, aus dem die Träume sind?“



Kompaktseminar zur Ausstellung

„Cornelius Völker: Guter Stoff. Malerei und Zeichnung“ in Kooperation mit dem Kunstforum Hermann Stenner

Verformte Körper in Feinripp, auf dem Boden nachlässig verstreute Kleidung: Im Werk des Malers Cornelius Völker (*1965) spielen Textilien eine bedeutende Rolle. Seine Fla-

schensstillleben und Bilder von Cocktails zeigen hochprozentigen „Stoff“, in anderen Serien bildet er umgangssprachlich als „Stoff“ bezeichnete Drogen oder „Lesestoff“ ab. Grund genug, diesen „guten Stoff“ aus Völkners Malerei im Kompaktseminar auf geistiger Ebene genauer in der Ausstellung zu untersuchen und auf kreativer Ebene im Atelier umzusetzen. Nur Neugier erforderlich, Vorkenntnisse nicht.

2006T8 | Mitte

**Isabel Simons-Willeke
Lea Müßinger**

Sa, 18.01.2025

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Kunstforum Hermann Stenner, Obernstr. 48

39,00 € / keine Ermäßigung

Streifzüge durch Schottlands Gartenwelten: Zwischen Traum und Tradition



Foto-Vortrag

Wer hätte gedacht, dass zwischen Lowlands und Highlands herrliche Gärten zu finden sind? Mal wild-romantisch, mal durch die milde Luft des Golfstroms verwöhnt. Diese Bilderreise entführt Sie in ein fantastisches Land der Mythen und Märchen. Die Gärten zeugen zudem von einer spannenden Geschichte Schottlands. Streifen Sie durch üppige Cottagegärten, lassen Sie sich von der Weite der Highlands verzaubern und bewundern Sie die Gärten von Drummond Castle. All das bei den Klängen von Harfen und dem Schmettern des Dudelsacks.

2017E3 | Sennestadt

Carsten Seick

Mo, 30.09.2024

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadthaus, Lindemannplatz 3

Vortragssaal

Abendkasse 8,00 €

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 Webseite des Chores oder kurzfristig in der Tagespresse.

Die VHS Bielefeld bietet hierzu einen Jahreskurs an, der bereits begonnen hat. Er findet immer dienstags ab 20 Uhr im Sennestadthaus statt. Willkommen sind Sängerinnen und vor allem Sänger jeden Alters. Bitte nehmen Sie bei Interesse gerne Kontakt mit der Chorleitung auf.

2020E3 | Sennestadt

Josef Behrens

Di, 03.12.2024

20:00–22:15 Uhr | 1 Termin

Jesus-Christus-Kirche

12,00 € / keine Ermäßigung

VHS vor Ort

VHS beim Heeper Ting

Die VHS-Bezirksstelle Heepen präsentiert das Angebot für die 2. Jahreshälfte 2024.

Schauen Sie vorbei!

Machen Sie mit!

Petra Voß demonstriert die Technik des Spinnens, Thordis Vogt zeigt, was sich alles mit der Nähmaschine herstellen lässt, und Jürgen Adam führt in die Technik des Origami ein. Sie wollen Rad- oder Wandertouren mit der App Komoot planen? Richard Leising zeigt Ihnen, wie es geht.

Am Stand der VHS erhalten Sie das neue kostenlose Programmheft. Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern. Ihnen fehlt etwas in unserem Programm oder Sie möchten ein eigenes Angebot machen? Kommen Sie mit uns ins Gespräch, wir freuen uns auf Sie.

2022E2 | Heepen

Do, 31.08.2023

10:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Tieplatzschule, Turnhalle, Altenhagener Str. 8

kostenlos

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. Man muss sich nicht anmelden.

2040E8L | Mitte

Dagmar Hillebrand

Sa, 09.11.2024

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Stadtbibliothek, Neumarkt 1

kostenlos



Lama-Alpaka-Wanderung



Entschleunigende Auszeit mit tierischen Partnern

Lamas und Alpakas sind mit ihrer intelligenten, neugierigen und freundlichen Art wunderbare Begleiter für entspannte Spaziergänge. Sie haben ein angenehm zurückhaltendes Wesen, das zum Entschleunigen einlädt. Wir beginnen die zweieinhalbstündige Veranstaltung mit einer Informationsrunde über die Besonderheiten der wolligen Tiere, um uns dann auf den ca. zweistündigen Spaziergang vorzubereiten.

Trittsicherheit wird empfohlen.

 **festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung**

2045W5 | Dornberg

Angela Vogt

Do, 05.09.2024, 16:00–18:30 Uhr | 1 Termin
Lama- und Alpakahof Schröttinghausen,
Schloßstr. 27, 33739 Bielefeld

38,00 € / keine Ermäßigung

Theater hautnah

Theater hautnah: Schauspiel „Grand Horizons“ und „Die Wut, die bleibt“

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Mittdrin 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! Als erstes Projekt in dieser Spielzeit bieten wir einen ganz besonderen Kurs: zu zwei fast gleichzeitig zu erarbeitenden Stücken, die sich auf völlig unterschiedliche Art um Generationenkonflikte zwischen Kindern und Eltern drehen. Bess Wohls Ehekomödie „Grand Horizons“ wird am 08. November 2024 Premiere feiern und Mareike Fallwicks „Die Wut, die bleibt“ am 23. November 2024. Die Einführung zu beiden Stücken und Inszenierungen werden uns die beiden Dramaturginnen Franziska Eisele und Irene Wildberger gemeinsam am 21. Oktober um 20:00 Uhr geben. Die weiteren Termine werden spätestens dann bekannt gegeben. Über spontane Veränderungen wird im Internet und per Mail oder telefonisch informiert. Anmeldung unter: Tel. 0521. 51-3689 oder www.vhs-bielefeld.de

Das Seminar umfasst

- eine Einführung in Werk und Inszenierung
- die Einführungs-Matinee des Theaters
- die Teilnahme an mindestens drei Proben
- eine Nachbesprechung

2080K8 | Mitte

Karin Stoll
Irene Wildberger
Franziska Eisele

Mo, 21.10.2024
20:00–22:00 Uhr | 6 Termine
Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3-9
40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Literatur

Literaturbegegnungen

Literaturgespräche am Nachmittag



in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

In diesem Kurs, der sich an Frauen richtet, sollen 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. Neu Interessierte sind willkommen und können sich bei Fragen vorab an die VHS oder die Dozentin wenden. Die Literatur wird vor Kursstart bekannt gegeben.

♀ 2109K8F | Mitte

Claudia Niederhaus

Di, 17.09.2024, 15:00–16:30 Uhr
Di, 29.10.2024, 15:00–16:30 Uhr
Di, 26.11.2024, 15:00–16:30 Uhr
Di, 10.12.2024, 15:00–16:30 Uhr
Di, 07.01.2025, 15:00–16:30 Uhr
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

50,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch. Wir starten mit folgender Lektüre: Michel Bergmann „Die Teillacher“, danach besprechen wir Lukas Bärfuss „Hundert Tage“. Die weitere Lektüre wird im Kurs gemeinsam festgelegt.

Die Bielefelder Autorin Antje Doßmann war langjährige Mitarbeiterin der NW, bevor sie sich 2020 entschloss, dem literarischen Schreiben und seiner Vermittlung mehr Raum zu geben.

2112K8 | Mitte

Antje Doßmann

Do, 12.09.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 26.09.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 10.10.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 07.11.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 21.11.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 05.12.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 19.12.2024, 17:30–19:00 Uhr
Do, 09.01.2025, 17:30–19:00 Uhr
Do, 23.01.2025, 17:30–19:00 Uhr
Stadtbibliothek, Konferenzraum im 2. OG,
Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Lesen in Heepen

Als erstes Werk besprechen wir den Roman „Lichtspiel“ von Daniel Kehlmann. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten steht der Austausch über die Leseerfahrungen im Vordergrund. 2 weitere Bücher werden gelesen und besprochen, deren Auswahl zusammen im Kurs getroffen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Lesen und am Erfahrungsaustausch sind erwünscht.

2114K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 18.09.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 25.09.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 23.10.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 06.11.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 08.01.2025, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 15.01.2025, 17:00–18:30 Uhr
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

61,00 € / ermäßigt: 35,00 €

„Eat.READ.meet“ in Dornberg

Ein literarisches Fest für die Sinne

Bei starkem Kaffee und leckerem Kuchen tauchen die Teilnehmenden in die Welt der exquisiten Literatur ein. Von Skandalliteratur über Graphic Novels bis hin zu persönlichen Wünschen der Teilnehmenden, dieser Kurs deckt alles ab! Alle vier Wochen findet ein spannender Literaturnachmittag statt. Den Auftakt macht keine Geringere als die Nobelpreisträgerin Elfriede Jelinek mit ihrem Werk „Die Klavierspielerin“. Skandal! Kaffee und Kuchen sind in der Kursgebühr enthalten.

 **das Buch „Die Klavierspielerin“**

2116W5 | Dornberg

Katja Lammers

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 07.02.2025
16:00–17:30 Uhr | 6 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Kleiner Raum, Wertherstr. 436

72,00 € / ermäßigt: 44,00 €



Zeit zum Lauschen

Lesung mit Klang

Lauschen. Ein Wort so weich wie Schnee, so zart wie der Klang, der Geschichten und Texte ganz sanft untermalt. Lass dich aus dem Alltagstrubel in einen Moment der Ruhe entführen und genieß die obertonreichen Klänge. Momente ganz für dich, die diesen Advent zu einem besonderen Erlebnis werden lassen. Gelesen werden kurze Geschichten und Gedichte aus verschiedenen Epochen, winterlich und magisch wie diese Zeit der Lichter und Düfte. Der Raum wird in zwei Bereiche getrennt, damit du, wenn du gerne liegend den Texten und Klängen lauschen möchtest, einen geschützten Platz findest.

 **Yogamatte, kleines Kopfkissen, Decke und warme Strümpfe**

2118W8 | Mitte

Silke Goldstein

Fr, 29.11.2024

18:30–20:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

13,00 € / ermäßigt: 7,00 €

2120W8 | Mitte

Silke Goldstein

Fr, 13.12.2024

18:30–20:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

13,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben



Wie entstehen Bilder im Leserkopf? Wann berühren Texte die Emotionen der Leserinnen und Leser? Wie entsteht ein Schreibflow? Durch Authentizität, wenn Details große Geschichten erzählen? Es geht nicht um richtig oder falsch, nicht um den perfekten Text, es geht um die Freiheit, Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Worte können Kino. Was liefert den Strom? Warum ist eine Kurzgeschichte ein fragiles Gebäude? Und warum ist die Überarbeitung eines Textes wertvoll? Gemeinsam entwerfen wir Antworten in Kurzgeschichten, Momenten, Gedanken und ernten Satzblüten. Sie erhalten Anregung, Impulse, Textaufgaben und Feedback aus der Gruppe.

 **Papier und Stift**

2144K8 | Mitte

Bernhard Horres

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 16.12.2024

18:30–20:45 Uhr | 8 Termine

Gymnasium am Waldhof; Zeichensaal R313
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Romanwerkstatt

Träumen Sie davon, Ihren eigenen Roman zu schreiben? In diesem Kurs kommen Sie diesem Traum ein Stückchen näher. Wir sprechen über vielfältige Genres, über den Zauber leerer Seiten und über die Bedeutung des ersten und des letzten Satzes. Wir werden Plots schreiben, Figuren entwickeln und Spannungsbögen entwerfen, und nicht zuletzt erfahren wir, wie wichtig eine gute Recherche ist. Schreckgespenster wie „Schreibblockaden“ und „keine Zeit“ vertreiben wir gemeinsam. Fremde Textbeispiele, kleine Hausaufgaben und das Vorlesen eigener Sequenzen geben neue Impulse zum Schreiben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein der Wunsch zu schreiben zählt!

2150K4 | Senne

Susanne Slomka

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 25.11.2024

19:00–20:30 Uhr | 10 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

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 Erzähltechniken kennen. Bei jeder und jedem werden eigene Bilder und Gefühle wach, die wir in einer gemeinsamen Schreibzeit zu Papier bringen und anschließend vorlesen. Dabei bleibt es allen selbst überlassen, ob sie ihren spontanen Text mit der Gruppe teilen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede*r ist willkommen.

 **Schreibutensilien**

2155K8 | Mitte

Silke Goldstein

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 18.11.2024

17:45–20:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

75,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Kreatives Schreiben - der Fantasie Raum geben

Eine kleine Geschichte, ein Gedicht: Alles hat seine Zeit, und hier bekommt es seinen Raum. Gemeinsam erfinden wir Charaktere, träumen wir uns in fremde Länder. Wenn die Idee Form annimmt, ist es immer wieder überraschend, was aus einem Gedanken entstehen kann. Aus kleinen Schreibanregungen werden Texte, die es so nie gegeben hätte. Ein bisschen Vertrauen und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten machen es möglich!

 **Papier und Stift**

2160K2 | Heepen

Heike Bootz

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 11.12.2024

18:30–20:00 Uhr | 7 Termine

Stadtteilbibliothek Heepen, Heeper Str. 442

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Kreatives Schreiben am Wochenende

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.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2162W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 18.01.2025, 10:00–18:00 Uhr

So, 19.01.2025, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Schreibwerkstatt Kinderbuch mit dem Kinderbuchautor Jörg Wolfradt

Wochenend-Intensiv-Workshop

Sie haben Lust, für ein junges Publikum zu schreiben? Ob Bilderbuch, Geschichten für Kinder oder für Jugendliche, in diesem Kurs dreht sich alles um das Genre „Kinderbuch“. Im Mittelpunkt steht die Umsetzung Ihrer bereits vorliegenden konkreten Idee oder ein erster Textentwurf in eine funktionierende Handlung. Wer schon vor Kursbeginn etwas zu Papier gebracht hat, kann am Samstagabend den Anfang seines oder ihres Textprojekts (max. 3.000 Zeichen inkl. Leerzeichen) einreichen. Ein individuelles Text-Feedback des Dozenten im Laufe des Sonntags ist als Lese- und Korrekturpauschale in der Gebühr inbegriffen.

2165W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 28.09.2024, 10:00–17:00 Uhr

So, 29.09.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

97,00 € / ermäßigt: 59,00 €



Schreibwerkstatt: Bäume

Bäume faszinieren durch ihre Größe, Schönheit, Kraft und Lebensdauer. Sie sind nützlich als Nahrung, für Klima und Heilkunst; Holz ist ein beliebter Werkstoff. Immer schon hat sich der Mensch im Baum gespiegelt gesehen: Auch wir haben Wurzeln, tragen – hofentlich gute – Früchte, möchten aufrecht und mit Überblick stehen.

Vielfältige Schreibimpulse für alle zu einem großen Thema in wohlwollender Atmosphäre ohne Textkritik.

Verpflegung, Schreibzeug, Klemmbrett oder Kladde, wenn möglich, etwas zum Thema Bäume

2170T8 | Mitte

Martin Kuske

Sa, 14.09.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

38,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Momentaufnahme

Intuitives kreatives Schreiben von Kurztexten

Wir richten den Fokus auf das Jetzt: Mit den 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, weiterzuschreiben. Wer möchte, liest die eigenen Texte in der Gruppe vor. Vorkenntnisse im kreativen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jeder und jede ist willkommen.

Verpflegung, Schreibutensilien

2175W8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 23.11.2024

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

2180W8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 18.01.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

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. Du bist eingeladen, deine Texte vorzutragen und der eigenen Geschichte damit besonderes Gewicht zu verleihen. Das Teilen der persönli-

chen Erlebnisse ist sowohl im Vorlesen als auch im Zuhören sehr inspirierend. Vorkenntnisse im kreativen oder autobiografischen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jeder und jede ist willkommen.

Verpflegung, Schreibutensilien

2186W8 | Mitte

Silke Goldstein

Wochenendseminar

Sa, 25.01.2025, 10:30–15:00 Uhr

So, 26.01.2025, 10:30–15:00 Uhr

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

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 Kulturstad und Radio Bielefeld jedes Jahr ein umfangreiches, spannendes und kostenloses 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

Matthias Koch

So, 18.08.2024

11:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Ravensberger Park

kostenlos

Spielewelt

Spielewelt in Bielefeld 2024

in Kooperation mit dem Verein Spielwiese e. V.

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, etwas Licht in den undurchschaubaren Neuheiten-Dschungel der Spiewelt 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 und ihre neuen Entwicklungen präsentieren: Juwelen, die in keinem Kaufhaus zu finden sind. Ein antiquarischer Spiewelflo-

markt bietet die Chance, ein verschollen geglaubtes Spiel aus der Jugendzeit wiederzufinden oder auch die eigene Spiewesammlung für wenig Geld um ein paar schöne Titel aufzustocken. Das weitere Programm auf der 'Spiewelt' ist sehr vielfältig: U. a. finden Verlosungen, Turniere, Schnupperkurse, Mitmachangebote und Ausstellungen statt. Informationen hierzu in der lokalen Presse oder unter <https://www.spiewelt-in-bielefeld.de/>. Dort werden auch die aktuellen Eintrittspreise veröffentlicht.

2204E8 | Mitte

Verein Spielwiese e. V.

Samstag, 09.11.2024, 12:00 bis 19:00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 11:00 bis 18:00 Uhr

VHS, Großer Saal, Ravensberger Park 1

Kasse vor Ort

Workshop Handpuppenspiel



Einstieg in das Spiel mit Klappmaulpuppen/Handpuppen

Du hast Lust, mit Handpuppen zu spielen, hast aber das Gefühl, du weißt noch nicht richtig, wie – oder ob das überhaupt was für dich ist? Super! Dann bist du herzlich eingeladen zu zwei Tagen voller Spiewfreude, Spaß und Improvisation. In dem Workshop wirst du einfache Spiewtechniken erlernen und diese direkt mit einer Puppe deiner Wahl ausprobieren können. Zudem wird es vor allem darum gehen, wie du „aus dem Moment heraus“ Spiewe finden und umsetzen kannst.

Eigene Handpuppen können gerne mitgebracht werden, es stehen vor Ort aber auch genügend Klappmaulpuppen zur Auswahl.

2212K8 | Mitte

Jona Härtel

Sa, 28.09.2024, 11:00–16:00 Uhr

So, 29.09.2024, 11:00–16:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Clownspiel

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. Als Clownschrüler*in lernen Sie, Ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und kreativ und vielfältig zum Ausdruck zu bringen. Sie erlernen das Solospiel und das 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.

Das Clownspiel eröffnet eine neue Sicht auf die Welt und die Dinge.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe und rote Nasen, wenn vorhanden, mitbringen.

2220K8 | Mitte

Klaus-Dieter Ciesinski

Do, 10.10.2024 bis Do, 28.11.2024
17:30–20:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

75,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Jonglier-Workshop für Klein und Groß

Eltern-Kind-Kurs

Bei diesem Eltern-Kind-Kurs habt ihr die Möglichkeit, hinter die Kulissen der Jonglagekunst zu schauen und mit verschiedensten Jonglage-Utensilien begeisternde Tricks zu erlernen. Mit Tüchern, Bällen, Ringen, Tellern, Pois und Flowersticks können nicht nur die kleinen Künstler*innen mit viel Spaß Beindruckendes lernen, auch die Großen werden viel Freude daran haben, ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Im Vordergrund steht die Freude am Erlernen neuer Fähigkeiten. Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Mindestalter der Kinder: 6 Jahre. Die Gebühr gilt pro Paar.

gute Laune, Verpflegung, bequeme sportliche Kleidung, Jonglage-Utensilien (wenn vorhanden)

2252W8 | Mitte

Jonatan Haas

Sa, 07.09.2024, 10:30–12:30 Uhr
So, 08.09.2024, 10:30–12:30 Uhr
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Schach - Einstiegskurs

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof*

In diesem Kurs sind alle diejenigen herzlich willkommen, die das interessante und vielfältige Spiel der Könige näher kennenlernen 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 die Erweiterung des eigenen Schachverständnisses. Verbessern Sie spielerisch Ihre Konzentrationsfähigkeit, entwickeln Sie Ihr logisches und kreatives Potenzial oder entdecken Sie Momente der Muße und Ruhe in einem der interessantesten Gesellschaftsspiele.

2261K8 | Mitte

Peer Wichard

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 13.11.2024
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

51,00 € / ermäßigt: 27,00 €

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 jede*n Interessierte*n. 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 Vereinsmitglieds). Tania Prunzel ist C-Trainerin beim DSC Arminia Bielefeld.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

2272K8 | Mitte

Tania Prunzel

Di, 03.09.2024 bis Di, 19.11.2024
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
SchücoArena, Eingang Süd

93,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Snooker - Schachspiel auf dem Billardtisch

in Kooperation mit dem 1. Snooker & Billard Club Bielefeld e. V.

Snooker ist die britische Variante des Billardspiels und wird auch als das Schachspiel unter den Billardsportarten bezeichnet. Eine weiße Kugel, 15 rote Kugeln, 6 andersfarbige Kugeln, ein Spielfeld von 3,60 x 1,80 m: Das sind die Eckdaten für ein spannendes und taktisch anspruchsvolles Spiel. In dem Einführungskurs wird angeleitet, wie Snooker gespielt wird. Zudem soll die Faszination des Snookerspiels erlebbar werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen

2276K7 | Stieghorst

Jens Wozniak

Di, 29.10.2024 bis Di, 12.11.2024
18:30–21:00 Uhr | 3 Termine
1. Snooker & Billard Club Bielefeld e. V., Reichenberger Str. 40

20,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Musik

Big Band

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 aus 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 wendet euch bitte an Lutz Ebmeier: lebmei@me.com

Instrumente bitte mitbringen.

2310K8 | Mitte

Lutz Ebmeier

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025
19:45–21:45 Uhr | 15 Termine
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065 (Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang Apfelstr.

147,00 € / keine Ermäßigung



Singen

Die Singwerkstatt

Gemeinsam einfach und mühelos singen

Gemeinsam wollen wir das Singen in der Gruppe erleben. Singt mit, denn Singen macht glücklich. Mit Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Klangexperimenten wird die eigene Stimme unter Anleitung der Sängerin und Gesangspädagogin Catherine Jolles entwickelt. Kanons und bis zu dreistimmige Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen und Kulturen bilden den Schwerpunkt. Neue Teilnehmende, Quer- und Späteinsteiger*innen sind immer herzlich willkommen.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2330K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 29.01.2025
19:15–20:45 Uhr | 19 Termine
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Gut bei Stimme I

Gesang für Laiensänger*innen und „Badewannen-Carusos“

Der Kurs bietet Übungen rund ums Singen. Neben einer Einführung in die Atemtechnik stehen Stimmübungen, verbunden mit praktischer Anwendung auf dem Programm. 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, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
20:00–21:30 Uhr | 13 Termine
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065 (Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang Apfelstr.

97,00 € / ermäßigt: 54,00 €

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, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 13 Termine
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065 (Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang Apfelstr.

97,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Workshops

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 ihren Kunstschaffenden. Ein Workshop für alle, die Freude am Singen haben.

 **bequeme Kleidung und Verpflegung**

2340W8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 21.09.2024
14:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
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 auf die Weihnachtszeit vorbereiten.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude am Singen zählt.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen, Verpflegung und Wasser mitbringen.**

2345T8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 30.11.2024
11:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
16,00 € / ermäßigt: 9,00 €

„Dein Körper groovt“

Body-Perussion-Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Hast du Lust auf Rhythmus? Zum grooven braucht es keine Instrumente! Body Percussion ist total beliebt und super easy. In kleinen Übungen lernt ihr bei Blue Sid einfache Rhythmen, die direkt mit dem Körper umsetzbar sind. Dabei nutzt man Körperteile als „Schlagflächen“: ein stampfender Beat (Fuß) – ein treibender Rhythmus (Brust) – dynamische Akzente (Händeklatschen). Blue Sid ist seit über 20 Jahren Dirigent der VHS-Jazzwerkstatt, Dozent, Sänger und Musiker. Infos unter www.bluesid.de.

 **Verpflegung**

2350E8 | Mitte

Blue Sid

Sa, 14.09.2024
10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Rhythmusworkshop

„I Got Rhythm“ oder „Taketi 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 natürlich Menschen, die einfach neugierig darauf sind, Neues zu erfahren.

Wir beschäftigen uns dabei mit Elementen aus Body Percussion, Rhythmussprache und Sounds aus Alltagsgegenständen. Wir erlernen Patterns und erfinden eigene Rhythmen. An erster Stelle stehen dabei 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.

2360E8 | Mitte

Ramona Kozma

Sa, 14.12.2024
10:30–13:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Tanz

Tanz und Fitness

Fit und gesund durch Tanzen

Alle, die Freude an Bewegung zu schöner Musik haben, sind herzlich eingeladen. Wir tanzen zu verschiedenen Rhythmen in unterschiedlichen Formationen, z. B. Reihe (Line) oder Kreis – Schwerpunkt „Round Dance“ (amerikanischer Gesellschaftstanz). Schritte und Figuren werden von der Tanzleiterin gezeigt und angesagt. Sie können sich als Single oder Paar anmelden.

 **Bitte Tanzschuhe oder leichte Sportschuhe mitbringen.**



2402K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024

10:00–11:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Gesellschaftstanz

Discofox

Ob auf einer privaten Party, einer Hochzeit, dem Schützenfest oder zu späterer Stunde auf einem festlichen Ball: Wer Discofox tanzen kann, hat mehr vom Abend! Denn Discofox 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 kennen. So sind Sie für die nächste Feier bestens vorbereitet!

Bitte paarweise anmelden! Die Gebühr gilt pro Person.

 **Möglichst Schuhe mit Ledersohlen (keine Gummisohlen) tragen.**

2420W4 | Senne

Arwed Adamek

Sa, 07.09.2024, 14:00–16:30 Uhr

So, 08.09.2024, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

2422W4 | Senne

Arwed Adamek

Wochenendseminar

Sa, 16.11.2024, 14:00–16:30 Uhr

So, 17.11.2024, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Internationale Tänze

Linedance - Aufbaukurs plus

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Beim Linedance 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 plus richtet sich an Linedance-Tänzende, die bereits Kurse im Einführungs- und Aufbaubereich besucht haben.

 **bitte leichte (Sport-) Schuhe tragen.**

2430K7 | Stieghorst

Olga Peters

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 18.12.2024

18:30–20:00 Uhr | 14 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Linedance - Aufbaukurs

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Beim Linedance 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 Linedance-Tänzende, die bereits Kurse im Einführungsbereich besucht haben.

 **bitte leichte (Sport-) Schuhe tragen.**

2432K7 | Stieghorst

Olga Peters

Do, 22.08.2024 bis Do, 19.12.2024

18:45–19:30 Uhr | 14 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, Forum, Am Wortkamp 3

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Orientalischer Tanz

für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs wird gezeigt, wie 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. Bei Bedarf können Übungsanweisungen auch in russischer Sprache erfolgen.

 **bequeme Tanzkleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Tuch für die Hüften**

♀ 2440K7F | Stieghorst

Natalya Stockert

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024

19:00–20:30 Uhr | 12 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, 023, BÜK

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

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 Körperteile einzeln und unabhängig voneinander bewegt und zu einem lebendigen Ganzen geformt werden. Dabei entsteht ein eigener, freier Tanz. Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

 **bequeme Tanzkleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Tuch für die Hüften**

♀ 2442K7F | Stieghorst

Edda Affeldt

Do, 29.08.2024 bis Do, 21.11.2024

18:30–20:00 Uhr | 10 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

67,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Lindy-Hop - Workshop

In unserem Lindy-Hop – Workshop können Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesen fröhlichen und schwungvollen Tanz zu Swingmusik erleben. Der Tanz wurde Ende der 1920er Jahre von vorwiegend schwarzen Jugendlichen in Harlem kreiert. In den 1930er/1940er 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, sodass 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.

2450W8 | Mitte

Susanne Osterwald

Sven Werneke

Wochenendseminar

Fr, 20.09.2024, 16:00–18:00 Uhr

Sa, 21.09.2024, 16:00–18:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Handwerkliches Gestalten

Kalligrafie & Handlettering

Kalligrafie - die Kunst der schönen Schrift

Rustica

Kalligrafie ist die Kunst der schönen Schrift. Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs Schritt für Schritt eine historische Schrift kennen. Sie werden mit Bandzugfeder, Redisfeder, Tinte und Tusche lieb gewonnene Texte kalligrafisch gestalten. Entwerfen Sie Schriftbilder und Glückwunschkarten und erfahren Sie einiges über die verwendeten Materialien.

 **Bandzugfeder 2,5 mm, Redisfeder Größe 2,5 mm und 1,5 mm, Federhalter, Tinte, Tusche, kariertes Block 90 g, Pinsel, Schutzfolie für den Tisch, Küchenrolle, Karten zum Beschreiben, 2-3 Bögen Aquarellpapier A4. Kalligrafiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.**

2501W4 | Senne

Simone Kirsch

Sa, 30.11.2024, 10:00–16:30 Uhr

So, 01.12.2024, 10:00–15:00 Uhr

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Senne-Saal, Senner Markt 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €



Handlettering und Schmuckkalligrafie



© Irene Bloemer

Beim modernen Handlettering wird mit Pinselstiften und Finelinern gearbeitet. Wir schreiben kurze Texte, Sprüche, Gedichte oder Liedstrophen, fügen zur Verzierung kleine Schmuckelemente aus der Natur oder Schleifen und Bänder hinzu und schon entstehen Kunstwerke, die wir gerne behalten oder verschenken. Wer möchte, kann auch historische Schriften kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das vorhandene Material kann für 3,00 € mitbenutzt werden.

Pinselstifte, Fineliner, Bleistifte und Skizzenpapier

2505W5 | Dornberg

Irene Blömer

Sa, 02.11.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube, Babenhauser Str. 151

31,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

Als historische Schrift steht die mittelalterliche Schrift Rotunda im Vordergrund, die wir mit Feder und Tinte schreiben lernen. Sie entstand im Laufe des 12. Jahrhunderts, hat einen offenen runden Charakter und wirkt durch die doppelten Linien der Großbuchstaben sehr dekorativ. Wir schreiben mit dieser Schrift Grußkarten oder nehmen sie als Initial für kleine Texte. Anschließend gehen wir im modernen Handlettering zu einem freieren Umgang mit den Buchstaben über und bekommen ein gutes Gefühl für unsere Handschrift. Wir dekorieren unsere Texte mit Aquarellfarben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Gestaltung. Das vorhandene Material kann im Kurs für 3,00 € mitbenutzt werden.

Verpflegung, Bandzugfedern 3 mm und 1,5 mm, Aquarellfarben, Pinselstifte, Fineliner und Buntstifte (wenn vorhanden)

2507W8 | Mitte

Irene Blömer

Sa, 14.09.2024, 10:00–15:00 Uhr

So, 15.09.2024, 10:00–15:00 Uhr
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), Saal, Jakob-Kaiser-Str. 2

53,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Schriftkunst: Modernes Brushlettering - Gestaltung schöner Wörter und Sprüche

Brushlettering ist eine moderne, kreative Schreibtechnik, die spezielle Brush Pens oder Pinselstifte nutzt, um Buchstaben und Wörter zu formen. Diese Kunst eignet sich ideal für handgefertigte Beschriftungen, Kunstwerke und individuelle Designprojekte. In unserem Workshop lernen wir den geschickten Umgang mit diesen Stiften, gestalten lockere Alphabete und erkunden verschiedene Schriftvariationen. Am Ende des Kurses erstellen wir eigene Lieblingssätze oder Worte mit den Brush Pens, um Sicherheit und Freude beim Gestalten eigener Projekte zu gewinnen – als besonderes Geschenk für andere oder für sich selbst.

Verpflegung, glattes, gestrichenes Papier A4, Bleistift, Radiergummi, Schere, Geodreieck, Lineal, 1-5 Brush Pens (schwarz und Lieblingsfarben), 1 Calligraphy Pen (schwarz), 1-2 Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1 (schwarz)

2510W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 07.09.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Schriftkunst: Brushlettering 3-D

Schriftgestaltung mit schönen Farbverläufen

Buchstaben, Worte oder ganze Sätze mit Brush Pens zu schreiben macht Spaß und kann sehr meditativ wirken. So lassen sich eigene kreative Projekte leicht von Hand umsetzen und die Ergebnisse sind sehr dekorativ und vielfältig einsetzbar. In diesem Workshop lernen wir, geschickt das Blending einzusetzen. Dazu sind die wasseremulgalbaren Brush Pens wunderbar geeignet. Damit schmücken wir unsere kunstvollen Buchstaben mit harmonischen Farbübergängen und lernen, dazu passend die Schatten zu setzen. So erscheinen die Buchstaben dreidimensional und entfalten eine sehr besondere Wirkung auf ihre Betrachter*innen.

Verpflegung; glattes, gestrichenes, festes Papier A4 (das Feuchtigkeit verträgt); runder Pinsel Gr. 4 oder 6 mit Wasserbehälter oder Wassertankpinsel; 5-10 Brush Pens (Pinselstifte, grau und Lieblingsfarben); Küchenpapier oder Lappen; 1-2 Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1 (schwarz); Bleistift, Radiergummi, Lineal, Geodreieck, Schere

2511W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 05.10.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Mit einfachen Formen Vielfalt kreieren



Sketchnotes für jede Gelegenheit

Sketchnotes sind kleine gezeichnete Notizen, die den Alltag – vom Einkaufszettel über das Kuchenrezept bis hin zur Glückwunschkarte – ein wenig bunter und kreativer gestalten. In diesem Kurs lernst du, wie du einfache Symbole, Figuren, Banner, Ornamente und Pfeile zeichnen kannst und damit dem täglichen Einerlei das gewisse Etwas hinzufügst. Das Spektrum reicht von Frühlings-, Weihnachts- oder Ostergrüßen über liebevoll gestaltete Notizen für deine Lieblingsmenschen bis zu gezeichneten (Reise-)Tagebüchern. Die Dozentin ist Graphic Recorder, Visual Facilitator – begleitet also Gruppenprozesse visuell – sowie Coach und ist überzeugt davon, dass alle Menschen zeichnen können, die einen Stift halten können.

Eine Materialgebühr in Höhe von 10,00 € für die Nutzung von Stiften und Papier ist im Kurs enthalten.

Buntstifte, Filzstifte (wenn vorhanden)

2515W8 | Mitte

Katja Reetz

Sa, 12.10.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Gestalten mit Papier

Buchbindearbeiten

Das Buchbinden ist in Deutschland eine jahrhundertalte 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, 16.11.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termine

Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3

32760 Detmold

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Origami

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 quadratischen Papier entstehen kunstvolle Faltfiguren.

Origami - Kunstvolles aus Papier

Die Teilnehmenden lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Faltkunst kennen und fertigen z. B. Tiere, Geschenkboxen, Blumen und geometrische Figuren an. Die Kursleiterin hat in Japan erfolgreich die Prüfung zur Origamilehrerin abgeschlossen.

Materialgeld in Höhe von etwa 3,00 € wird direkt im Kurs abgerechnet.

2525W3 | Sennestadt

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 09.11.2024

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Raum 103,
Lindemannplatz 3

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Origami - die japanische Kunst des Papierfaltens

Aus einem einfachen quadratischen Stück Papier ein Tier oder eine Blume falten, eine Schachtel, einen Schmetterling oder einen Smartphone-Ständer – das alles und noch viel mehr ist mittels Origami, der bekannten japanischen Faltkunsttechnik, möglich. In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundbegriffe des japanischen Papierfaltens und beginnen mit einfachen Modellen. Sie lernen die international gebräuchlichen Symbole der Anleitungen kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schachtel für die Kunstwerke

2528W2 | Heepen

Jürgen Adam

Fr, 08.11.2024

15:00–18:30 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

22,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Origami - weihnachtliche Dekorationen aus Papier



Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Faltkunst kennen. Nur mit den Händen und einem quadratischen Papier entstehen kunstvolle Faltfiguren. Wir fertigen unter anderem Weihnachtskarten, Tannenbäume, Türkränze und Weihnachtsschmuck oder Lichterketten 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.

Klebestift, Schere, Lineal, Filzstifte, Bleistift und Radiergummi

2535K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 07.12.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

14,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Heute schneiden wir ein Bild



Kurzführung mit Workshop

Von der jeweiligen heimatischen Umgebung angeregt, fertigten sowohl Peter August Bockstiegel als auch Emil Nolde expressive Holzschnitte an – Nolde in Seebüll nahe der Nordsee und Bockstiegel in Arrode/Werther. Von diesen Werken aus der Sonderausstellung „Nolde/Bockstiegel. Ein Dialog in Grafik und Gemälden“ inspiriert, fertigen wir eigene Bilder an und malen die Motive nicht mit dem Pinsel, sondern schneiden sie mit einem Messer in eine Holzplatte; so entstehen eigene expressive Werke. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2544T6 | Jöllenberg

Maria Ferreira-Obenhaus

Fr, 23.08.2024

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Peter-August-Bockstiegel-Haus,
Schloßstr. 111, 33824 Werther

30,00 € / keine Ermäßigung

Mixed Media

Kreative Auszeit mit Farbe & Co.

Was haben Zeitungsausschnitte, getrocknete Blumen und das Kaffeepulver vom Frühstück gemeinsam? Sie alle können in einem Mixed-Media-Werk zusammen verwendet werden! Mit Acrylfarben und Pastellkreiden, Schablonen, Kleber, und vielen ungewöhnlichen Materialien hauchen wir einer Leinwand Leben ein und verwirklichen unsere individuellen Ideen. Für den Kurs brauchen Sie Spaß am Experimentieren mit Farben und Formen, kein ausgewiesenes Zeichentalent! Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf; Händehandtuch, das schmutzig werden darf; sauberes Marmeladenglas oder Becher, um die Pinsel auszuspülen. Falls vorhanden: eigene Pinsel; Kopie eines Fotos oder andere Materialien, die im eigenen Werk verarbeitet werden sollen: Alltagsmaterialien wie Bortenstückchen, Tortenspitze, Federn, Briefmarken, Knöpfe, Stoffreste, Zwiebelnetz, alte Grußkarten, Bilder aus Zeitschriften

2545W6 | Jöllenberg

Katharina Haus

Fr, 11.10.2024, 16:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenberg, Kunstraum
Dörpfeldstr. 8

35,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger

In diesem Workshop erlernt ihr die Siebdrucktechnik. Die erfahrene Dozentin zeigt euch die jahrhundertalte 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. Geeignetes Papier: ungestrichen/rau und saugfähig. 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. Eine kleine Auswahl an Textilien zum Bedrucken kann vor Ort erworben werden – je nach Vorrat T-Shirts, Kissenhüllen, Jutebeutel, Geschirrtücher ...

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kleidung oder Schürze, die schmutzig werden darf

2546T8 | Mitte

Nicole Köhring

Mi, 06.11.2024

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1
Ecke Bielsteinstr.

48,00 € / keine Ermäßigung



Gestalten mit Naturmaterialien

Adventskranz und Gesteck mal anders



Gestalten Sie Ihre individuelle Adventsdekoration

Es muss ja nicht immer der Tannenklassiker sein. In diesem Kurs erarbeiten Sie Adventskränze oder Gestecke. Mithilfe von Zweigen, Baumrinde, Zapfen oder Fasern stellen Sie unter Anleitung der Dozentin Kranzkörper oder andere Adventsdekorationen her. Die Dozentin stellt eine Vielfalt an Materialien zur Verfügung, so dass Sie Ihren persönlichen Wunschkranz oder ein 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. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen.

Heißklebepistole, scharfes Messer, evtl. Schürze, 4 Kerzen (Durchmesser 6-8 cm, Höhe ca. 10-12 cm)

2554T8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 23.11.2024

10:30–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

14,00 € / keine Ermäßigung

2556T8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 23.11.2024

13:30–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

14,00 € / 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 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Gartenhandschuhe, Gartenschere, scharfes Messer, altes Zeitungspapier o. Ä., kleine Menge Grünschnitt, z. B. aus dem eigenen Garten (Lebensbaum, Tanne, Ilex, Efeu), Strohkrantz

2558W5 | Dornberg

Katharina Haus

Di, 26.11.2024

16:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube, Babenhauser Str. 151

31,00 € / ermäßigt: 22,00 €

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- oder 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.

2559K8 | Mitte

Bettina Willner, Verbraucherzentrale

Mi, 16.10.2024

17:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Verbraucherzentrale NRW e. V.

August-Bebel-Str. 88

33602 Bielefeld

24,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Naturseife selbst gemacht

Sie lernen eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung, kennen. Aus ausgesuchten Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen – ohne schädliche Inhaltsstoffe – hergestellt wie zum Beispiel Kräuterseifen, Gewürzseifen, Kaffee-Peelingseifen und Aloe-Vera-Seifen. Außerdem bekommen Sie Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzen u. v. m. Die Seifen eignen sich, schön verpackt, als Geschenk für Freund*innen und Familie.

Die Materialkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Kästchen für den Seifentransport

2560K6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Fr, 22.11.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2561W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 25.11.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2562W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 02.12.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Naturkosmetik selbst gemacht

In diesem Basiskurs lernen Sie, ganz einfach eigene Naturkosmetikprodukte – ohne schädliche Inhaltsstoffe – herzustellen wie z. B. Feuchtigkeit spendende Gesichts- 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.

fünf kleine Döschen

2564W6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Fr, 06.12.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

41,00 € / ermäßigt: 29,00 €



Do it yourself: Upcycling, Möbel, Dekoration und mehr

„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 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 und vermitteln 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.

Verpflegung, Kleidung, die schmutzig werden darf

2572T8 | Mitte

Matthias Adam

So, 26.01.2025

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 40,00 €

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 jede*r einen individuellen Design-Lampenschirm aus Restholz zusammenstellen, bauen und anschließend mit nach Hause nehmen. Der Dozent vermittelt

Informationen über die lokal bezogenen Wertstoffe, die sonst im Ofen oder Müll gelandet wären, gibt eine grundlegende Einführung in die Maschinen- und Werkzeugkunde und vermittelt Techniken zum Verleimen, Schleifen und Ölen. Design und Workshop wurden entwickelt und freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom gemeinnützigen Verein „Die Urbanisten“ aus Dortmund: 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.

Verpflegung, Kleidung, die schmutzig werden darf

2578T8 | Mitte

Matthias Adam

So, 24.11.2024, 11:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Kreatives Gestalten mit Ton

Das Gestalten mit Ton ermöglicht eine intensive Erfahrung mit einem besonderen Material. Inhalt dieses Kurses sind verschiedene Techniken der Aufbaukeramik für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Es können kleine Kugeln, Vasen, Schalen, Windlichter, Namensschilder, Figuren, jeweils auch für die Weihnachtsdekoration, hergestellt werden. Am letzten Termin können die entstandenen Objekte auf Wunsch glasiert werden. Ein Abholtermin wird mit den Kursteilnehmenden vereinbart. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Arbeitskleidung, Messer, falls vorhanden: Töpferwerkzeug, z. B. Modellierhölzer

2580T1 | Brackwede

Angelika Siekmann

Fr, 08.11.2024 bis Fr, 13.12.2024

16:30–18:45 Uhr | 5 Termine

HoT Ummeln, Diakonieverband Brackwede, Queller Str. 189, 33649 Bielefeld

97,00 € / ermäßigt: 61,00 €

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 Grundausrüstung 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.

2582T8 | Mitte

Isabel Berger

So, 15.09.2024, 11:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 15,00 €

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 Grundausrüstung 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.

2584T8 | Mitte

Isabel Berger

So, 15.12.2024

10:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

18,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Raus an die Luft: Messerbau



in Kooperation mit der Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald in Halle

In diesem Workshop werden aus Naturmaterialien wie Holz oder Leder und vorgefertigten Stahlklingen eigene Messer (ohne Scheide) hergestellt. Die Teilnehmenden lernen Material- und Werkzeugkunde, die Herstellung des Griffrohlings und das Anpassen der Klinge sowie das Schärfen und Pflegen der Messer. Am Ende können die Teilnehmenden ein fertiges Messer mit nach Hause nehmen. Material- und Klingenkosten in Höhe von 25 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet. Kinder unter 14 Jahren erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Kinder unter 10 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

wetterfeste warme Kleidung, Getränk, Suppenteller, Besteck, Tasse

2586T6 | Jöllenbeck

Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald GmbH

Sa, 12.10.2024

09:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald
Mödsiek 42, 33790 Halle

90,00 € / ermäßigt: 60,00 €



Einstieg ins kreative Schweißen



Workshop in Kooperation mit der GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld

Sie wollten schon immer mal schweißen, sei es aus handwerklichem Interesse, weil Sie kleine Reparaturen durchführen wollen oder einfach Interesse am Gestalten mit Metall haben? Dieser Workshop macht alle handwerklich oder Do-it-yourself-Interessierten fit für die kleinen und großen privaten Projekte! Nach einer Arbeitsschutz-Einführung durch schweißtechnische Ausbilder*innen realisieren Sie Ihr Übungsstück aus Metall, mit dem Sie z. B. Ihren Garten dekorieren können. Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks und können Ihre Fragen rund um metall- und schweißtechnische DIY-Themen stellen. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

In der Gebühr sind Materialkosten, die Nutzung der Werkstatt sowie das Leihen der Schutzkleidung enthalten.

 **Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe (wenn vorhanden); Kleidung, die schmutzig werden darf, idealerweise aus Baumwolle/Jeans**

2590T8 | Mitte

Eyi Güven
Daniela Kegel

Sa, 12.10.2024

09:30–14:30 Uhr | 1 Termin

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

2592T8 | Mitte

Eyi Güven
Daniela Kegel

Sa, 18.01.2025

09:30–14:30 Uhr | 1 Termin

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

Textiles Gestalten

Häkeln und Stricken

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 Grundtechniken des Häkelns kennen, etwa Luftmaschen und feste Maschen. Mithilfe 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 fertigstellen.

 **Garn in mitteldicker Stärke und dazu passende Häkelnadeln, Schere**

2602T8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Sa, 14.09.2024, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

2603T8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Sa, 16.11.2024, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Ran ans Strickgarn

Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Schal, Armstulpen, Socken oder Handytasche – ein selbst gestricktes 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, bitte mitbringen. Gemeinsam wird an der Fertigstellung gearbeitet. Die Dozentin unterstützt Sie gerne. In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

 **ein Knäuel mittelstarkes Garn mit passenden Stricknadeln**

2604K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 07.10.2024

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2606K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 25.11.2024

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2608T1 | Brackwede

Annette Rieger-Struck

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 09.10.2024

18:00–19:30 Uhr | 6 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Stricken

Socken für Herbst und Winter

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 zum Erwachsenenfuß. Erforderliche Vorkenntnisse: Maschenanschlag, rechte und linke Maschen; alles Weitere wird zusammen erarbeitet.

 **100 g Sockenwolle, uni, nicht zu dunkel, passendes Nadelspiel, ca. 50 cm Kontrastgarn, Maßband, Vernähnnadel, Schere, evtl. Maschenmarkierer, Getränk/Verpflegung**

2610K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Do, 07.11.2024 bis Do, 12.12.2024

18:15–19:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Stricken und Häkeln leicht gemacht!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 Babyjäckchen oder Strampelhosen zu stricken oder zu häkeln. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Eine Materialberatung findet in der ersten Kursstunde statt.

 **Wolle, entsprechende Stricknadeln und Wollreste, falls vorhanden**

2612K2 | Heepen

Ursula Niehaus

Do, 31.10.2024 bis Do, 12.12.2024

18:30–20:30 Uhr | 7 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

75,00 € / ermäßigt: 36,00 €

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 temperaturnausgleichend und bietet maximale Bewegungsfreiheit. Ebenso ist sie für Allergikerinnen und 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.

 **helle, am besten einfarbige Wolle a(ca. 120 m/50 g) und eine Rundstricknadel in 3-4 mm**

2613K8 | Mitte

Nadja Berger

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 27.11.2024

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Weben

Weben am Wochenende



Vertraut werden mit dem Webstuhl

Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnen Sie sofort, auf den fertig eingerichteten Webstühlen zu weben. Nach eigenem Geschmack fertigen Sie z. B. ein Handtuch, einen Tischläufer, einen 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.

Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Kursbeginn.

 **Bitte warme Socken mitbringen.**

2614W8 | Mitte

Annette Ledwa

Barbara Wiese-Arend

Sa, 11.01.2025, 09:00–18:00 Uhr

So, 12.01.2025, 09:00–17:00 Uhr

Webwerkstatt, Eckardtsweg 12,

33617 Bielefeld

220,00 € / keine Ermäßigung

Alle unter 30 zahlen bei uns die Hälfte!*

ach was?!

*Von der U30-Ermäßigung ausgenommen sind Fremd- und Sonderveranstaltungen



theater-bielefeld.de
bielefelder-philharmoniker.de
rudolf-oetker-halle.de





2616W8 | **Mitte**

Annette Ledwa
Barbara Wiese-Arend

Sa, 18.01.2025, 09:00–18:00 Uhr
So, 19.01.2025, 09:00–17:00 Uhr
Webwerkstatt, Eckardtsweg 12,
33617 Bielefeld

220,00 € / keine Ermäßigung

Klöppeln

Klöppeln

*Einführung in die alte textile
Handwerkskunst*

Dieser Kurs ist für absolute Anfängerinnen und Anfänger und für Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Hier lernst du aufeinander aufbauend u. a.:

- welche Grundausstattung benötigt wird
- wie du die Klöppel aufwickelst
- wie du den Klöppelbrief vorbereitest
- und natürlich die Grundschnitte (Leinenschlag, Halbschlag und Ganzschlag)

Die Grundschnitte oder „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

Sa, 07.12.2024
11:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Mein persönlicher Pantoffel

Filzen

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. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen.

Anmeldeschluss wegen Materialvorbestellung 7 Tage vor Kursbeginn. Bitte bei der Anmeldung Schuhgröße angeben sowie die Wunschfarbe.

 **Baumwollhandtuch, Edding, Schere, Verpflegung**

2625W8 | **Mitte**

Anke Stegemeier

Sa, 19.10.2024, 11:00–16:00 Uhr
So, 20.10.2024, 11:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Nähen

Nähen am Vormittag



*ohne und mit Vorkenntnissen in der
Kleingruppe*

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.

 **Maßband, Schere, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbiger Stoffrest/Stoff, Schnittmuster**

2630K8 | **Mitte**

Angelika Schneider

Do, 26.09.2024 bis Do, 21.11.2024
09:30–11:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Nähen

Einstiegskurs

In diesem Kurs werden Grundlagen der Schneiderei vermittelt. Der Umgang mit der Nähmaschine, die Handhabung von einfachen Fertigschnitten bzw. Schnittmusterheften werden erarbeitet und grundlegenden Zuschneide- und Verarbeitungstechniken vorgestellt. Anhand einfacher Kleidungsstücke können diese Fertigkeiten erlernt werden. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster**

2632K8 | **Mitte**

Angelika Schneider

Di, 24.09.2024 bis Di, 12.11.2024
16:00–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2634K8 | **Mitte**

Angelika Schneider

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 04.11.2024
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 58,00 €

2636K8 | **Mitte**

Angelika Schneider

Mo, 18.11.2024 bis Mo, 27.01.2025
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 58,00 €

2638K8 | **Mitte**

Natalia Bergen

Di, 03.09.2024 bis Di, 05.11.2024
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 58,00 €

2644K8 | **Mitte**

Sabine Klinge

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 25.09.2024
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

87,00 € / ermäßigt: 48,00 €

2645K8 | **Mitte**

Sabine Klinge

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 04.12.2024
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

87,00 € / ermäßigt: 48,00 €

2647K8 | **Mitte**

Natalia Bergen

Do, 05.09.2024 bis Do, 14.11.2024
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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.

 **Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Stoffreste, Stecknadeln, Schnittmuster (wenn vorhanden)**

2650K2 | **Heepen**

Thordis-Christina Vogt

Do, 26.09.2024 bis Do, 05.12.2024
17:00–19:15 Uhr | 8 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunst-
raum,
Alter Postweg 37

104,00 € / ermäßigt: 52,00 €

2654K2 | **Heepen**

Thordis-Christina Vogt

Do, 26.09.2024 bis Do, 05.12.2024
19:30–21:45 Uhr | 8 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunst-
raum,
Alter Postweg 37

104,00 € / ermäßigt: 52,00 €

2655K7 | **Stieghorst**

Thordis-Christina Vogt

Di, 29.10.2024 bis Di, 19.11.2024
17:00–19:15 Uhr | 4 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 1, Werkraum
Am Wortkamp 3

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Nähen am Wochenende

Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger



Kleingruppenkurs

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 Musterstück. 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, jede*r lernt individuell nach eigenem Tempo und Fortschritt. Im Anschluss an diesen Kleingruppenkurs kennen Sie die Grundlagen des Nähens und können einfache Nähprojekte selbstständig umsetzen.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Verpflegung, Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln

2658W8 | Mitte

Natalia Bergen

Fr, 20.09.2024, 17:30–21:00 Uhr

Sa, 21.09.2024, 10:00–18:00 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 40,00 €

2659W8 | Mitte

Sabine Klinge

Fr, 25.10.2024, 17:30–21:00 Uhr

Sa, 26.10.2024, 10:00–18:00 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 40,00 €

2660W8 | Mitte

Angelika Schneider

Fr, 03.01.2025, 17:30–21:00 Uhr

Sa, 04.01.2025, 10:00–18:00 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 40,00 €

2662W8 | Mitte

Sabine Klinge

Fr, 17.01.2025, 17:30–21:00 Uhr

Sa, 18.01.2025, 10:00–18:00 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Nähen nach einfachen Schnitten

Intensivkurs in der Kleingruppe

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 Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden.

Verpflegung, Schnittmuster, Stoff, Schere, Nähgarn, Stecknadeln; Hinweis für Anfänger*innen: einfache Schnittmuster und keine dehnbaren Stoffe

2664W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 23.11.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 24.11.2024, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 37,00 €

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-Nadel-Maschine kennen – von den ersten Einstellungen über das richtige Einfädeln und verschiedene Sticharten bis zur Umsetzung eines Nähprojektes mit Overlockmaschine. Die Maschine näht hochelastische Stoffe zusammen und schafft gleichzeitig saubere Kanten.

Verpflegung, funktionierende Overlockmaschine (inkl. Gebrauchsanweisung), Notizbuch, Stift, Overlock-Qualitätsgarn 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

2668W8 | Mitte

Angelika Schneider

Sa, 30.11.2024

10:30–17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Schnittkonstruktion: meine individuelle Hose

Workshop Modedesign

Vorgefertigte Schnitte entsprechen meist nicht der eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen geraden Hosenschnitt nach Ihrer Figur zu zeichnen. Sie nehmen Maß, erstellen einen Maßsatz und zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung der Kursleiterin und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt.

In dem Kurs wird nicht genäht.

Wir arbeiten mit einem festen, leicht transparenten Schnittpapier, das von der Kursleiterin

mitgebracht wird. Dafür entsteht ein Unkostenbeitrag von 5,00 €.

Verpflegung; Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm) und Geodreieck oder Schneiderwinkel, Leggings oder Strumpfhose

2670W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Sa, 09.11.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 10.11.2024, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Nähwochenende für Klein und Groß

Eltern-Kind-Kurs: Der ideale Einstieg ins Nähen

Habt ihr Lust, euch selbst etwas zu nähen? Kissen, Beutel oder eine Pyjamahose? 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, können aber auch mitgebracht werden. Die Gebühr ist pro Paar.

Verpflegung; Schnittmuster (wenn vorhanden), Stoff, Schere, Nähgarn, Stecknadeln; Hinweis für Anfänger*innen: einfache Schnittmuster und keine dehnbaren Stoffe

2672W8 | Mitte

Natalia Bergen

Sa, 09.11.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 10.11.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 44,00 €

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 Nähtechniken und in die Materialkunde steht die Nähpraxis im Vordergrund. Nach dem Kurs sind die 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, können aber auch mitgebracht werden.

Verpflegung, Stoff/Stoffreste, Nähgarn, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln

2678K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mi, 16.10.2024, 09:30–12:45 Uhr

Do, 17.10.2024, 09:30–12:45 Uhr

Fr, 18.10.2024, 09:30–12:45 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 37,00 €



Patchwork

Patchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)

Patchwork bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, kreativ zu werden und eigene kuschelige Decken oder dekorative Arbeiten zu erstellen. Einsteiger*innen 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, 09.09.2024 bis Mo, 11.11.2024

09:00–11:15 Uhr | 8 Termine

Sennestadthaus, Raum 101

Lindemannplatz 3

100,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Patchwork-Wochenende: Keine Angst vor Rundungen!

An diesem Wochenende lernen Sie drei Varianten kennen, um Kreise oder Rundungen zu nähen: mit Schablone zugeschnittene Viertelkreise wie z. B. im traditionellen Block „Drunkards Path“ oder frei mit dem Rollschneider geschnitten, wobei hier auch die Kombination aus traditionellem Patchwork-Block und freier Schneidetechnik reizvoll ist. Außerdem wird gezeigt, wie ein kompletter Kreis in einen anderen Stoff eingenäht werden kann.

Sie sollten hierfür im Umgang mit der Nähmaschine geübt sein. Vorkenntnisse im Patchworknähen sind nicht unbedingt erforderlich.

 **Baumwollstoffe (neu oder gebraucht), Nähmaschine und/oder Handnähzeug, Nähzubehör**

2682W4 | Senne

Elke Ullrich

Do, 31.10.2024, 19:00–20:00 Uhr

Fr, 08.11.2024, 17:00–22:00 Uhr

Sa, 09.11.2024, 10:00–17:00 Uhr

VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal, Senner Markt 1

84,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Visual Mending - Kleidung schöner reparieren



Upcycling-Workshop

Löcher im Pulli, Risse in der Jeans, Flecken auf der Jacke. Du willst geliebte Kleidungsstücke retten und sie weiter mit Freude tragen? Visual Mending umfasst Reparaturtechniken, mit denen du einzigartige Akzente gestaltest. So verlängerst du die Lebensdauer deiner Lieblingsstücke und setzt ein sichtbares Zeichen gegen das Wegwerfen von Kleidung. Flickern, stopfen, sticken: Im Workshop lernst du grundlegende Handarbeitstechniken und setzt sie praktisch um.

 **Kleidung zum Reparieren, Schere, Nähnadeln, Stecknadeln, Garn, Stickgarn, Stoffreste (wenn vorhanden)**

2684W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 23.11.2024, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

SAISONSTART 24·25

Jazz im Konzerthaus

Bundesjazzorchester

& WDR Big Band

SA, 21.09.24, Großer Saal

Concertgebouw Chamber Orchestra

Perspectives

SA, 12.10.24, Großer Saal

Bielefelder Philharmoniker

Lichtspieloper

Herzog Blaubarts Burg – Béla Bartók

1. Symphoniekonzert

FR, 18.10. & SO, 20.10.24, Großer Saal

Noctune

Handmade Electronic Music

Aggregat

SA, 19.10.24, Foyer

Bielefelder Philharmoniker

Florestan-Quartett

2. Kammerkonzert

MO, 28.10.24, Kleiner Saal

Manchester Collective

& Abel Selaoce

Sirocco

DO, 07.11.2024, Großer Saal

Bielefelder Philharmoniker

City Girl

34. Film+MusikFest

FR, 08.11.24, Großer Saal

Bielefelder Philharmoniker

Paganini-Rhapsodie

2. Symphoniekonzert

FR, 15.11. & SO, 17.11.24, Großer Saal



 bielefelder-philharmoniker.de  [Bielefelder Philharmoniker](https://www.facebook.com/BielefelderPhilharmoniker)  [@bielefelderphilharmoniker](https://www.instagram.com/bielefelderphilharmoniker)

 rudolf-oetker-halle.de  [Rudolf-Oetker-Halle](https://www.facebook.com/Rudolf-Oetker-Halle)  [@rudolfoetkerhalle](https://www.instagram.com/rudolfoetkerhalle)



2686W8 | **Mitte**

Anne-Marie Franz

So, 12.01.2025

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Offene Nähwerkstatt

Offene Nähwerkstatt

Ihr habt Freude am Nähen und wollt eigene Projekte in angenehmer Atmosphäre umsetzen? In der offenen Nähwerkstatt habt ihr die Gelegenheit, einfach vorbeizukommen und mit Unterstützung einer erfahrenen Dozentin eure Ideen zu verwirklichen. Dabei ist es egal, ob ihr schon lange selber näht oder gerade erst begonnen habt. Bringt gerne eigene Projekte mit oder lasst euch vor Ort inspirieren. Die Werkstatt ist von 11 bis 17 Uhr geöffnet, kommt einfach vorbei. Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. Nähmaschinen sind vorhanden.

2690E8 | **Mitte**

Natalia Bergen

So, 08.09.2024

11:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

kostenlos

2692E8 | **Mitte**

Lola Birlo

So, 01.12.2024

11:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fotografie und Medien

Fotografische Grundlagen



© K.-P. Adler - Fotolia.com

Fotografie: Grundlagen

Ob analog oder digital – die grundsätzlichen Bedienelemente sind die gleichen. In diesem Kurs werden Funktion und Wirkung von Blende und Belichtungszeit erklärt und die darüber hinausgehenden Bedienelemente der Kamera unter die Lupe genommen. Darüber hinaus werden wir uns mit Bildgestaltung beschäftigen, an einem Abend ein Porträtstudio aufbauen und uns gegenseitig porträtieren und auch einiges über Licht und Farbe erfahren.

 **Bitte eigene gelungene und vor allem auch ‚misslungene‘ Bilder mitbringen!**

2905K8 | **Mitte**

Jörg Stanko

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 25.09.2024

18:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

2906K8 | **Mitte**

Jörg Stanko

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 04.12.2024

18:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Porträtfotografie: Grundlagen

Die Grundlagen der Porträtfotografie sind Inhalt des Kurses. Dabei spielenameratechnik und Lichtgestaltung, Bildform und Flächenaufteilung, Positionen und Ausdruck des Modells eine entscheidende Rolle.

Die Teilnehmenden werden gegenseitig Porträtaufnahmen von sich in verschiedenen Stilen machen. Eine professionelle Studioausrüstung mit Lichtset 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.

 **digitale Kamera**

2907W8 | **Mitte**

Huib Rutten

Wochenendseminar

Fr, 06.09.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 07.09.2024, 10:15–17:00 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Grundlagen der Dokumentarfotografie: wie Fotos zu Bildern werden

Wie setze ich eine Bildidee um? Wie erstelle ich eine zusammenhängende Bildserie? Gemeinsam suchen wir nach Antworten und lernen, bewusste Entscheidungen in der Fotografie zu treffen. Zwischen den Kurseinheiten erstellen alle Teilnehmenden eine Fotostrecke zu einem festen Thema. Der Kurs hat zum Ziel, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für Bildgestaltung und Bildstrecken zu vermitteln und sie in die Dokumentarfotografie einzuführen. Er ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

2908W8 | **Mitte**

Andreas Jon Grote

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 09.10.2024

18:15–20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Durch geschulten Blick zur perfekten Aufnahme - Bildgestaltung mit der Kamera

Über gut gelungene Fotografien entscheiden 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 Fo-

tografieren. 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 Anfänger*innen geeignet; hilfreich sind grundlegende foto-technische Kenntnisse und geladene Akkus.

2909W8 | **Mitte**

Paul Hartjens

Fr, 20.09.2024, 19:00–21:30 Uhr

Sa, 21.09.2024, 10:15–17:15 Uhr

So, 22.09.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Cinematic/Panorama Photography

Bei diesem Workshop geht es um die populäre Form der Fotografie, die basiert ist auf Colour-Grading und Format der Cinema-Technik. (16 : 9 und 2.4 : 1).

Wir gehen hierbei u. a. auf Storytelling, Mood und Filter ein, die bei dieser Technik zum Ausdruck kommen.

Anhand von Beispielen machen wir unsere eigenen Fotos und bearbeiten diese angelehnt an das Panorama-Format, das diese besondere Technik ausmacht.

 **digitale Kamera**

2918W8 | **Mitte**

Huib Rutten

Wochenendseminar

Fr, 27.09.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 28.09.2024, 10:15–17:00 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

55,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Eindrucksvolle Schwarz-Weiß-Porträts

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der monochromen Fotografie ein, von den Grundlagen bis zur eigenen praktischen Umsetzung. Zu Beginn analysieren wir gemeinsam Beispiele renommierter SW-Fotograf*innen. Wir werfen einen Blick darauf, wie diese Bilder aufgebaut sind und welche Wirkung sie erzeugen. Anschließend vertiefen wir uns in die Techniken, diskutieren Kontrast, Helligkeit und Texturen. Mithilfe eines erfahrenen Modells konzentrieren wir uns auf die emotionale Ausstrahlung und Vielseitigkeit von Porträts.

 **eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera**

2919W8 | **Mitte**

Thomas Bocian, Fotografie, Viersen
(www.thomas-bocian.de)

Sa, 12.10.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 56,00 €



Handpan
Taiko
Trommeln
MUSIK
Digitale Musikproduktion
mit Ableton
Dudelsack

Fotografie
Bildhauerei
KUNST
Digital Painting
Zeichnung
Malerei

Schauspielkurse
THEATER
Improvisationstheater
Kindertheater

Tango Argentino
TANZ
Flamenco
K-Pop
Barre & Workout

www.kurse-bielefeld.de





Grundlagen der Architektur- fotografie: Wie erstelle ich eine Fotostrecke?

Gemeinsam erkunden wir die faszinierende Welt der Architekturfotografie. Wir suchen Antworten auf Fragen wie: Welches Licht ist ideal? Und warum wirken manche Fotos anders als die Realität vor Ort? Dabei lassen wir uns von den Werken bedeutender Künstler*innen der Fotografiegeschichte inspirieren. Jeder Kurs konzentriert sich auf ein festes Thema. Zwischen den Treffen erstellen alle Teilnehmenden eine kleine Fotoserie, die dann im Kurs besprochen wird. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

2920W8 | Mitte

Andreas Jon Grote

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 20.11.2024

18:15–20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Digitale Fotobearbeitung

Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen

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 Digitalkameratypen, Objektivbrennweiten, Belichtungssteuerung, Weißabgleich, der Umgang mit Farben und Datenmengen und besonders der bewusster Umgang mit der eigenen Kamera. Aber es geht auch erst mal 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!

 **Kamera und Bedienungsanleitung, falls vorhanden**

2924W8 | Mitte

Paul Hartjens

Fr, 08.11.2024, 19:00–21:30 Uhr

Sa, 09.11.2024, 10:15–17:15 Uhr

So, 10.11.2024, 10:15–17:15 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Minimalistische Fotografie

Minimalistische Fotografie 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 verrät, 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 den Betrachter*innen Raum, ihre eigene Geschichte in dem Foto zu sehen.

 **digitale Kamera**

2925W8 | Mitte

Huib Rutten

Wochenendseminar

Fr, 15.11.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 16.11.2024, 10:15–17:00 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Fotografie für Fortgeschrittene: Mein Projekt!

Dieses Seminar richtet sich an Fotograf*innen, die bereits andere Grundlagen- und/oder Einsteigerkurse absolviert haben und nun weiterkommen möchten. An den Terminen diskutieren wir vor allem über aktuelle Themen der Fotografie, über eure Bilder sowie Ideen und Probleme, die beim regelmäßigen Fotografieren entstehen. Der Kurs eignet sich vor allem, um das eigene Portfolio zu verbessern, sich zu bestehenden Fotoprojekten beraten zu lassen und sich auf eine mögliche Mappenprüfung für das Fotostudium vorzubereiten.

2929W8 | Mitte

Andreas Jon Grote

Mi, 27.11.2024 bis Mi, 18.12.2024

18:15–20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Levitation-Fotografie mit Modell

Bei der Levitation-Fotografie handelt es sich um eine sehr spezielle Art. Hierbei lässt man Personen oder Objekte schweben. Wir erlernen den kompletten Ablauf, von der Konzeption der Bildidee über die Wahl der Location und der notwendigen Hilfsmittel bis zur Bildretusche. Nach dem Erstellen der Bilder werden diese mit Photoshop bearbeitet. Ein routiniertes Fotomodell steht uns dabei zur Seite. Fotografie- und Photoshop-Grundlagen sind sinnvoll, jedoch kein Muss.

Materialkosten für Modell und Equipment in Höhe von 40 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

 **eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, falls vorhanden ein Stativ**

2935W8 | Mitte

Thomas Bocian, Fotografie, Viersen
(www.thomas-bocian.de)

So, 19.01.2025

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Fotografie in der Stadt

Street-Fotografie

Das tägliche Leben zu dokumentieren und entscheidende Momente für das Foto festzuhalten, darum geht es in diesem Fotokurs. Ein beispielhafter Fotograf für diesen Stil ist Cartier-Bresson.

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach individuellen Bildmotiven innerhalb der Straßen und Plätze Bielefelds. Wir besprechen geeigneteameratechniken, Zone Focusing, Bildkomposition und Hintergründe für Bildrechte. Am Kursende zeigen und besprechen wir die fotografischen Ergebnisse des Tages.

 **digitale Kamera.**

2941W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 18.10.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 19.10.2024, 10:15–17:00 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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 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 in den „Bielefelder Untergrund“.

 **Bitte Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ sowie geladenen Akkus mitbringen.**

2943K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 25.09.2024

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

41,00 € / ermäßigt: 22,00 €

2944K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 20.11.2024

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

41,00 € / ermäßigt: 22,00 €

2945K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 08.01.2025 bis Mi, 22.01.2025

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

41,00 € / ermäßigt: 22,00 €



Fotografieren bei einer Fernsehproduktion

in Kooperation mit Kanal 21

Bei diesem Fotokurs geht es „ins Studio“ – nicht ins Fotostudio, sondern in ein Fernsehstudio, in Bielefeld. Wir sind zu Gast bei Kanal 21, wo wir die Liveaufzeichnung eines Fernsehkonzertes „live und in Farbe“ fotografisch begleiten dürfen. Da es viel zu sehen gibt, treffen wir uns vorab zu einem Rundgang durch die Produktionsräume und werfen einen Blick auf die Fernseh-kameratechnik. Der Workshop ist auch für Anfänger*innen geeignet.

 **Kamera oder Handy mit geladenem Akku**

2946K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Mi, 02.10.2024

18:00–21:30 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

23,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus



Sennestadt von oben! In diesem Kurs haben Sie die seltene Gelegenheit, die architektonischen Besonderheiten der Sennestadt fotografisch zu erkunden – und zwar vom Dach des Sennestadthauses.

Im damals so genannten „Vierländereck“ entstand ab Mitte der 1950er Jahre die Sennestadt als architektonische Neuplanung nach einem modernen Konzept des Stadtplaners Hans Bernhard Reichow. Heute entdecken wir den Stadtteil mit der eigenen Kamera. Von der Dachterrasse des Sennestadthauses erleben wir ganz neue Ausblicke Richtung Teutoburger Wald und bis tief in das Münsterland hinein. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und alle sind willkommen.

 **Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ und geladenen Akkus**

2947T3 | Sennestadt

Norbert Braun

Mi, 09.10.2024

15:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Sennestadthaus,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Architekturfotografie: Fotografieren der Firma Carolinen Brunnen

in Kooperation mit der Firma Carolinen Brunnen GmbH & Co. KG

Sie haben die Gelegenheit, ein modernes Bielefelder Industrie- und Verwaltungsgebäude mit der Kamera in Augenschein zu nehmen. Die Firma Carolinen Brunnen scheint mit ihren großen Glasflächen wie eine auf Stützen gestellte Röhre zu „schweben“. Sie wurde 2011 mit dem Umwelt- und Klimaschutzpreis der Stadt Bielefeld ausgezeichnet. Es besteht dort die Möglichkeit, auf dem Außengelände zu fotografieren. Der Workshop ist auch für Fotoanfängerinnen und -anfänger geeignet.

 **Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ und geladenen Akkus**

2948K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Di, 29.10.2024

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Eingang Verwaltungsgebäude
Carolinen Brunnen, Detmolder Str. 767,
33699 Bielefeld

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

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.

Treffpunkt ist der Infoschalter am Haupteingang des Bielefelder Hauptbahnhofs.

 **Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ, sowie geladenen Akkus und passende Bekleidung**

2951K8 | Mitte

Norbert Braun

Sa, 30.11.2024

17:00–21:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

26,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Videoproduktion/ Mediengestaltung

Kameraeinführung

in Kooperation mit Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Kameramodelle 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. **Die An-**

meldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.

2972T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 28.10.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

30,00 € / ermäßigt 15,00 €. Das Entgelt wird über Kanal 21 abgerechnet.

Schnitteinführung

in Kooperation mit Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Die Teilnehmenden erlernen 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 u. a.) oder zur Wiedergabe auf dem DVD-Player. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

2973T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 07.10.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

30,00 € / ermäßigt 15,00 €. Das Entgelt wird über Kanal 21 abgerechnet.

Lichtsetzung I (Einführung)

in Kooperation mit Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Licht ist eines der wesentlichen Gestaltungsmittel in der TV-Produktion. Wie man mit farbigem Licht einen Raum gestaltet oder mit Licht und Schatten gezielt eine Stimmung erzeugen kann, wird erklärt. Als praktische Aufgabe wird das Set einer Fernsehaufzeichnung im Studio gestaltet. Das 3-Punkt-Licht wird erläutert, das dazu dient, Personen vom Hintergrund abzuheben. Die Teilnehmenden erlernen auch den Umgang mit Dimmer und Steuergeräten. **Die Anmeldung erfolgt über den Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

2974T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Di, 26.11.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

30,00 € / ermäßigt 15,00 €. Das Entgelt wird über Kanal 21 abgerechnet.



Filmen mit der Spiegelreflexkamera - Einführung

*in Kooperation mit Kanal 21 -
Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.*

Das Filmen mit der Spiegelreflex-Fotokamera (kurz DSLR) und ähnlichen Fotokameras mit Wechselobjektiven ist immer beliebter geworden. Der Einsatz verleiht Videoaufnahmen einen besonderen Look. Es wird auf die Möglichkeiten, die diese Technik bietet, auf Probleme, die auftauchen können, und auf sinnvolles Zusatzequipment eingegangen. In kurzen Übungen wird die Auswirkung von Brennweite und Blende auf den Bildeindruck erprobt. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

 **eigene Spiegelreflexkamera, falls vorhanden**

2975K7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 25.11.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

30,00 € / ermäßigt 15,00 €. Das Entgelt wird über Kanal 21 abgerechnet.

Filme machen mit dem Smartphone

*in Kooperation mit Kanal 21 -
Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.*

Filmen mit dem Smartphone kann heute jede und jeder. Aber was muss man beachten, wenn man eine Geschichte erzählen will? Worauf es bei der Filmproduktion mit dem Smartphone ankommt, wird in diesem Workshop besprochen. Apps und Zubehörgeräte werden gezeigt und im Kurs ausprobiert. Es wird erklärt, wie Videos bearbeitet und das bearbeitete Video direkt auf Social-Media-Plattformen veröffentlicht werden kann. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

 **Smartphone**

2976T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Di, 05.11.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

30,00 € / ermäßigt 15,00 €. Das Entgelt wird über Kanal 21 abgerechnet.

Einzelcoaching Videoschnitt

In diesem intensiven Coaching werden nach den individuellen Bedürfnissen Einstiege in professionelle Videoschnitt-Apps wie Adobe PremierePro oder Davinci Resolve erklärt. Eigene Geräte und Apps können von den Teilnehmenden mitgebracht werden. Redaktionelle Vorgaben für den Schnitt eines Beitrags für Kanal 21 sowie je nach Interesse auch die nötigen Hintergründe für Videoportale wie Youtube, Facebook oder TikTok werden vermittelt.

Nach Bedarf kann auch mehr als eine Stunde Coaching gebucht werden, die professionellen Schnittprogramme lassen sich in einer Stunde nur grundlegend erklären.

2980E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

19:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2982E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

11:30–12:30 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2983E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

16:00–17:00 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching Kameraeinführung

In diesem Coaching werden nach den individuellen Bedürfnissen die notwendigen Grundlagen für ruhige Bilder, Schwenk, Zoom und saubere Tonaufnahmen besprochen. In kleinen Übungsschritten lernen Sie den sachgerechten Umgang mit Kamera, Stativ, Akkus und Mikrofon kennen. Kennen Sie sich mit Ihrer Kamera noch nicht gut aus, dann bringen Sie sie gerne mit.

Nach Bedarf kann mehr als eine Stunde Coaching gebucht oder anschließend das Coaching für Videoschnitt genutzt werden.

2984E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

10:00–11:00 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2985E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

14:30–15:30 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2986E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 18.11.2024

17:30–18:30 Uhr | 1 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2

Kultur, Kunst
und Gestalten


Das Magazin
für
Kultur
und
Gesellschaft

**Lesefreude
verschenken**

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken









Geist und Körper sind nicht getrennt. Was den einen betrifft, wirkt sich auch auf den anderen aus. *(Unbekannt)*

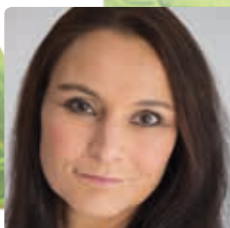
Gesundheitsbildung ist Teil unseres öffentlichen Bildungsauftrages. Ganz im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sehen wir ihn ganzheitlich – als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

Unser Bildungsangebot unterstützt Sie bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung Ihrer Lebenswelt. Lassen Sie sich durch unser Kursangebot dazu ermuntern, Einfluss auf die gesundheitsfördernde Gestaltung Ihres Lebens zu nehmen und bestehende Belastungen zu bewältigen.

Körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung oder Erholung – was inspiriert Sie? All unsere Kurse und Veranstaltungen widmen sich Ihrer Prävention und Gesunderhaltung – suchen Sie einfach das für Sie passende Angebot aus.

Inhalt

Rund um die Gesundheit	63
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	64
Kochkurse	65
Bewegung, Gymnastik, Fitness	71
Dehnen und Mobilisieren	76
Kurse im Freien/Outdoorkurse	78
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	78
Yoga in Fusion mit	83
Entspannungstechniken	83
Meditative Bewegungslehren	85



Katja Evers

Tel.: 0521.51-3589
katja.evers@bielefeld.de

Fachbereichsleitung



Barbara Becker

Tel.: 0521. 51-3008
barbara.becker@bielefeld.de

Sachbearbeitung

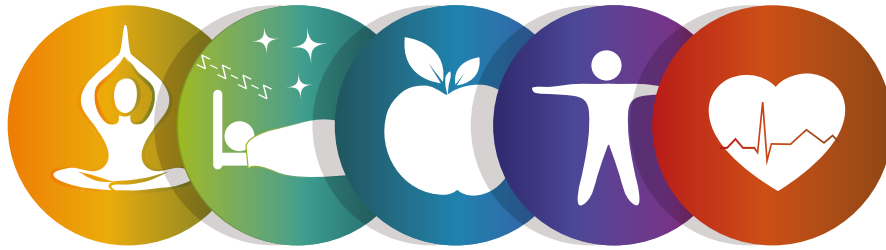
**Den Fachbereich
Gesundheit finden
Sie auch hier:**





Rund um die Gesundheit

Vorträge und Veranstaltungen



© panthermedia/choat

Gesundheitsgespräche Bielefeld: Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?

Psychische Gesundheit ist wichtig für die Leistungsfähigkeit und ein aktives Leben in der Gesellschaft sowie für das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität. Der soziale Status und die Lebensumstände spielen dabei eine Rolle. In seinem Vortrag mit anschließender Austauschmöglichkeit geht Jens Köhler auf wichtige Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit ein – auf persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen, auf Ressourcen und Stellschrauben der psychischen Gesundheit, die man selbst in die Hand nehmen kann, wie z. B. Beziehungsgestaltung, gesunde Ernährung, sportliche Aktivität oder gesunden Schlaf.

3005E8 | Mitte

Jens Köhler, Facharzt für Psychiatrie, Medizinische Dienste Gesundheitshilfen

Mi, 16.10.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld

Resilienz in der Familie - Wie Eltern die psychische Gesundheit ihrer Kinder stärken können

Ein stressiger Alltag, der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt oder andere herausfordernde Lebenssituationen müssen von Eltern, Kindern und Familien immer wieder bewältigt werden. Dazu brauchen sie Ressourcen und Schutzfaktoren, die Resilienz fördern. Doch was ist Resilienz? Wozu dient sie und wie kann sie gefördert werden? Diesen und weiteren Fragen wird in einem Impulsvortrag nachgegangen. Im anschließenden Stehcafé besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und individuelle Fragen an den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst zu stellen.

3006E8 | Mitte

Diplom-Psychologin Joana Alexandra Langenbrinck, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Mi, 27.11.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ängste und Hoffnungen in Zeiten der Krise

Hatten wir nicht lange Zeit die Hoffnung, dass sich die Welt zum Besseren wenden könnte? Heute häufen sich die globalen Krisen, und die Sorgen darüber, wie sie bewältigt werden können und wie sie das eigene Leben und das unserer Nachkommen verändern werden, nehmen zu. Viele Menschen fühlen sich stark verunsichert und entwickeln Ängste, die ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen. Der Vortrag zeigt auf, wie sich solche Ängste auf das eigene Wohlbefinden auswirken und was helfen kann, mit diesen Gefühlen hilfreicher umzugehen. Sie erhalten Anregungen, wie es gelingen kann, die eigene Sicherheit und Zuversicht wiederzugewinnen und sich nicht entmutigen zu lassen.

3010E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 05.09.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Nur eine Angewohnheit - und wenn es doch zu viel wird?

Wer hat sich nicht schon einmal die Frage gestellt, ob sich lieb gewonnene Gewohnheiten vielleicht schon problematisch entwickelt haben? Oder Mitmenschen merken kritisch an, was man selbst nicht sehen wollte. Die Verlockungen, das Wohlbefinden zu steigern, die Stimmung zu heben oder Stress abzubauen, sind vielfältig: Alkohol, Nikotin, Medikamente, Glücksspiel und vieles mehr. Die Übergänge vom Genuss zum problematischen Konsum oder Verhalten bis hin zur Sucht sind oft fließend. Im Vortrag geht es auch darum, zu erkennen, wann ein Verhalten nicht mehr nur Vergnügen oder Zeitvertreib ist, sondern bereits problematisch wird, und wie es gelingen kann, die eigenen Gewohnheiten wieder in eine gesunde Richtung zu lenken.

3011E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 28.11.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Hausapotheke aus ätherischen Ölen

Ätherische Öle sind in vielen Pflanzen enthalten und wirken durch ihren Duft positiv auf uns. Die Aromatherapie setzt ätherische Öle gezielt ein, um Krankheiten zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Sie ist eine beliebte Methode der Komplementärmedizin. In diesem Vortrag werden die zehn wichtigsten ätherischen Öle für die Hausapotheke vorgestellt. Tipps zur Anwendung und Dosierung werden gegeben.

3012E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer Agnieszka Bilas

Sa, 28.09.2024

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ätherische Öle: Unterstützung für Ihr Immunsystem

Die Aromatherapie ist weltweit anerkannt und macht sich die Wirkung von Duftstoffen zunutze. Ätherische Öle werden gezielt eingesetzt, um das Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit zu fördern. Die wichtigsten Öle zur Stärkung des Immunsystems werden vorgestellt. Sie erhalten Tipps zur Anwendung und Dosierung, damit Sie gesund durch Herbst und Winter kommen.

3013E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer Agnieszka Bilas

Sa, 16.11.2024

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Schmerztherapie nach Lieb- scher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose

Die zertifizierten Liebscher & Bracht-Schmerzspezialist*innen stellen das neue Schmerzverständnis und die Behandlungsmethode der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose vor. Sie erläutern die Ursachen von Rückenschmerzen und Arthrose und zeigen alternative Behandlungsmöglichkeiten ohne Operation und Medikamente auf. Auch andere Schmerzzustände, die mit dieser manuellen Therapie behandelt werden können, werden angesprochen.

3020E8 | Mitte

Lothar Nitz Katharina Penner

Di, 24.09.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

3021E8 | Mitte

Lothar Nitz Katharina Penner

Di, 12.11.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Vortrag und Workshop zur Epigenetik

Sind wir unseren Genen ausgeliefert oder können wir unsere Gesundheit und Selbstheilung beeinflussen?

Entdecke wie Umwelt und Lebensstil die Gene beeinflussen und lerne konkrete Schritte für dein Wohlbefinden. Tauche ein in Diskussionen und praktische Übungen und erfahre, wie bewusste Entscheidungen deine genetische Zukunft gestalten können. Ein interaktiver Workshop, der Wissenschaft, Dialog und persönliche Veränderung verbindet. Gestalte deine genetische Gesundheit.

3023E8 | Mitte

Volker Adrian

Do, 21.11.2024, 18:00–20:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murнау-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Interaktiver Vortrag: Mit Ruhe und Entspannung zur eigenen Mitte

Die Balance zwischen den Anforderungen des Alltags und den eigenen Bedürfnissen zu halten, ist oft eine große Herausforderung. Die eigene Mitte zu finden, mehr bei sich als außer sich zu sein, trägt dazu bei, auch in kritischen Lebensphasen und Situationen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Ulrich Kusenberger erklärt, wie wertvoll wohltuende und beruhigende Entspannungsübungen sind, wie sie helfen, eine gute Verbindung zum eigenen Körper herzustellen, abzuschalten und den Kopf von kreisenden Gedanken zu befreien. Es werden einfache Übungen gezeigt, die mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integriert werden können. Das regelmäßige Erleben von Momenten der Ruhe und Entspannung stärkt Ihr Wohlbefinden, und Ihre persönliche Grundhaltung und Lebenseinstellung wird insgesamt ruhiger und ausgeglichener.

3033E8 | Mitte

Ulrich Kusenberger

Di, 03.09.2024, 17:30–18:30 Uhr | 1 Termin
Wohncafé Am Pfarracker
Am Pfarracker 39, 33611 Bielefeld

8,00 € / keine Ermäßigung

Tipps zum erholsamen Schlaf

Vortrag

Wachen Sie morgens oft mit verspannten Schultern oder einem steifen Rücken auf? Dann stimmt etwas mit Ihrem Bett nicht. In einem Vortrag zeigt Ihnen Dirk Wintzer von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, was Sie nach den Erkenntnissen der modernen Schlafforschung tun können, um den Rücken im Schlaf nicht zu belasten, sondern zu entlasten. So beugen Sie nächtlichen Stauchungen und Krümmungen der Wirbelsäule vor und tun aktiv etwas für einen gesunden Rücken. Auch das Bettklima spielt eine wichtige Rolle.

3034E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 21.11.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Weniger schnarchen - besser schlafen

Wer schnarcht, belastet nicht nur andere, sondern vor allem sich selbst und die eigene Gesundheit. Schnarchen in Verbindung mit Übergewicht kann sogar bedrohliche Formen annehmen. Auch wer morgens mit Kopfschmerzen aufsteht oder mit unangenehm saurem Aufstoßen aufwacht, erlebt den Schlaf oft als anstrengend und belastend. Dirk Wintzer, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, erklärt, wie Sie auf der Basis der Erkenntnisse aus der Schlafforschung Abhilfe schaffen können, damit Ihr Schlaf zu dem wird, was er sein soll: Erholung pur!

3035E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 31.10.2024
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Pflegegeld - Hilfe und Unterstützung durch den Entlastungsbeitrag

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL

Um weiterhin zu Hause leben zu können, brauchen manche Menschen Unterstützung – vor allem von ihren Angehörigen. Die Pflegeversicherung stellt Menschen mit einem Pflegegrad Geld zur Verfügung, um Angehörige und Pflegebedürftige zu entlasten. Mit diesem Geld, dem sogenannten Entlastungsbeitrag, können Pflegebedürftige und ihre Angehörigen Angebote zur Unterstützung im Alltag finanzieren. Der Entlastungsbetrag beträgt 125 € pro Monat. Er steht Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 zu, wird aber viel zu selten in Anspruch genommen. Wofür Pflegebedürftige und pflegende Angehörige den Entlastungsbetrag nutzen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

3036E8 | Mitte

Dirk Eickmeyer, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Mi, 04.09.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Leistungen der Pflegeversicherung

Im Vortrag der Pflegeberaterin geht es um die Leistungen der Pflegeversicherung. Sowohl die Haupt- als auch die Zusatzleistungen werden ausführlich erläutert, sodass klar wird, welche Leistungen für Sie die richtigen sind. Dabei wird auch darauf eingegangen, inwieweit die Leistungen miteinander kombiniert werden können.

3037E8 | Mitte

Kathrin Josepchs

Mi, 13.11.2024
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad

An diesem Vormittag begleitet Sie die Pflegeberaterin beim Ausfüllen des Antrages für einen Pflegegrad. Sie vermittelt Ihnen die theoretischen Kenntnisse über das Antragsverfahren, unterstützt Sie beim Ausfüllen und beantwortet entstehende Fragen. Die Veranstaltung bereitet Sie auf die Begutachtung des Medizinischen Dienstes vor, und Sie erhalten zudem einen groben Überblick über das Leistungsspektrum.

3038T8 | Mitte

Kathrin Josepchs

Sa, 23.11.2024
10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung



Belastungen senken - Achtsamkeit stärken

Workshop für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Ein achtsamer Umgang mit Stress und ein gesundes Maß an Selbstmitgefühl können helfen, in Stresssituationen wieder zu sich selbst zu finden und Klarheit zu gewinnen. Achtsamkeit bezieht sich auf die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und eine wertfreie Akzeptanz der Gegebenheiten. Die regelmäßige Praxis verschiedener Übungstechniken, die im Workshop vorgestellt und erprobt werden, hilft uns, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und so langfristige Stressreaktionen zu reduzieren.

 **Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung**

3126T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 09.11.2024
10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Endlich wieder gesund und frei atmen!

Die Fähigkeit, intuitiv zu atmen, geht uns im hektischen Alltag immer mehr verloren: Der Puls rast, der Blutdruck steigt, wir atmen kurz und hastig oder halten den Atem an. Atemübungen sind eine wunderbare Hilfe, um in schwierigen Situationen zur Ruhe zu kommen. Eine ruhige, effektive Atmung sorgt für mehr Wohlbefinden und kann stressbeding-



te Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen positiv beeinflussen. Wie Sie Ihre Atmung mit einfachen, wirkungsvollen Übungen neu beleben können, erfahren Sie in fröhlicher Atmosphäre.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und dicke Socken mitbringen.

3134K8 | Mitte

Margret Oetjen

Do, 24.10.2024 bis Do, 07.11.2024
10:00–11:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Hochsensibel - ich lebe gut damit!

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich als hochsensibel erleben und mehr über dieses Thema erfahren möchten. Er beleuchtet die Merkmale von Hochsensibilität und zeigt auf, wie diese als positive Eigenschaft genutzt werden kann. Es werden verschiedene Lebensbereiche im Hinblick auf Herausforderungen und Chancen für hochsensible Menschen analysiert und Strategien zum Umgang damit erarbeitet. Das Aufzeigen von Abgrenzungsmöglichkeiten und das Einüben von Entspannungsmethoden runden den Workshop ab.

3135T8 | Mitte

Benjamin Kramer

Sa, 16.11.2024
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Magische Auszeit: Women's Circle

Heilsame Kraft der Schwesternschaft

Nimm dir eine magische Auszeit vom sonst so stressigen Alltag, finde deine innere Ruhe & deine Lebensfreude wieder. Dieser Abend ist bunt gemischt, von Yoga, Meditation, Entspannungsübungen, Reflexionsarbeit bis hin zum wertvollen Austausch mit anderen Frauen ist alles dabei. Im Mittelpunkt steht die Kakaozeremonie, die ein Schwerpunktthema sein wird. Weitere Themen können je nach Wahl der weiblichen Zyklus, Stressbewältigung, Chakren, Manifestation, Weiblichkeit und vieles mehr sein.

gemütliche Kleidung, Schreibmaterial, Augenmaske, Tasse, Wasser

♀ 3136T8F | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 13.09.2024
17:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
37,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Heilsame Kraft der Schwesternschaft

♀ 3137T8F | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 29.11.2024
17:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
37,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Starke Eltern - starke Kinder: Stärke dich und dein Kind

Verwandeln Sie Ihren Familienalltag in eine Quelle der Freude und Kraft! Der Eltern-Workshop zeigt Ihnen, wie Sie nicht nur die Resilienz Ihrer Kinder fördern, sondern auch Ihr eigenes Wohlbefinden steigern können. Entdecken Sie, wie Balance im Familienleben zu mehr persönlicher Zufriedenheit führt und Sie ein stärkendes Umfeld für Ihre Kinder schaffen. Lernen Sie Techniken zur Selbstfürsorge, effektiven Kommunikation und Konfliktlösung, um Harmonie und Resilienz in Ihrer Familie zu verankern.

Schreibmaterial

3140T8 | Mitte

Jacqueline Fischer

Mo, 30.09.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Starke Eltern - starke Kinder: Stärke dich und dein Kind

Verwandeln Sie Ihren Familienalltag in eine Quelle der Freude und Kraft! Der Eltern-Workshop zeigt Ihnen, wie Sie nicht nur die Resilienz Ihrer Kinder fördern, sondern auch Ihr eigenes Wohlbefinden steigern können. Entdecken Sie, wie Balance im Familienleben zu mehr persönlicher Zufriedenheit führt und Sie ein stärkendes Umfeld für Ihre Kinder schaffen. Lernen Sie Techniken zur Selbstfürsorge, effektiven Kommunikation und Konfliktlösung, um Harmonie und Resilienz in Ihrer Familie zu verankern.

3141T8 | Mitte

Jacqueline Fischer

Mi, 30.10.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Kochkurse

Grundlagen



Pasta und Pesto

Nudeln kommen bei euch sicher regelmäßig auf den Tisch. Aber habt ihr schon mal selbst Nudeln gemacht? In diesem Kurs lernt ihr das Grundrezept. Und ihr werdet sehen: Es lohnt sich, denn frisch zubereitete Pasta ist ein Genuss. Die perfekte Ergänzung dazu ist selbst gemachtes Pesto. Und natürlich ein Dessert – denn auch so ein süßer Abschluss passt zu einem italienischen Abend. Das Menü ist vegetarisch.

3203T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 21.11.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld
59,00 € / keine Ermäßigung

Kochen im Wok

Seit einigen Jahren erfreut sich der Wok auch in Europa großer Beliebtheit. Er ist das ideale Kochgeschirr, das in China schon seit Jahrtausenden verwendet wird. Durch die kurze Garzeit der Zutaten bleibt alles knackig, appetitlich, frisch und damit auch gesund. Kochen im Wok ist ideal für Gemüse, Fisch und Fleisch. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden, wie das Kochen mit dem Wok gelingt. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restbehälter, Getränk

3210T1L | Brackwede

Eugen-Peter Krause

Sa, 14.09.2024, 11:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Gesamtschule Quelle, Lehrküche
Marienfelder Str. 81
40,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Fermentieren

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Sauerkraut ist in aller Munde. Die Fermentation von Gemüse wird ohne großen Energieaufwand angestoßen. Ein einfacher chemischer Prozess fußt auf jahrhundertealten Traditionen und wird mithilfe von Salz in Gang gesetzt. Neben dem Einkochen oder Einfrieren ist das Fermentieren eine kostengünstige und nachhaltige Alternative zur Konservierung unserer Gemüseernte.

eigene Einmachgläser

3225T5 | Dornberg

Ute Twelker

Do, 03.10.2024, 16:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82
22,00 € / keine Ermäßigung

Pickert, Kürbis und Co.

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Zwei, die zusammen gehören: Leckerer Kürbis – egal ob „unser“ Riesengartenkürbis oder der aus fernen Landen eingewanderte Hokkaido – mit Kartoffeln ergibt es einen echt überraschenden Pickert. Die Rezepte gibt es natürlich – ebenso wie Dönnenes und Anekdoten – nach der „Arbeit“ beim gemeinsamen Genießen zum Nachmachen mit nach Hause.

3227T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 12.10.2024, 14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82
22,00 € / keine Ermäßigung



Tomate, ein besonderes Gemüse - oder vielleicht doch eine Frucht?

in Kooperation mit dem
Bauernhausmuseum

Als Paradiesapfel trat die Tomate ihren Siegeszug in den Norden an und ist heute von keinem Speiseplan mehr wegzudenken. Die Kräuterpädagogin beleuchtet ihre Geschichte und den Weg vom Wildgemüse zum Kulturgemüse. Zum Abschluss gibt es Kostproben abseits des klassischen Tomatenbrot.

3228T5 | Dornberg

Ute Twelker

Fr, 30.08.2024

16:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82

12,00 € / keine Ermäßigung

Hinweis zu den Kochkursen

In unseren Kochkursen werden neben Zubereitungstechniken auch Essgewohnheiten und Traditionen anderer Regionen vermittelt.

Nicht alle Ernährungsformen oder Lebensmittel-unverträglichkeiten können berücksichtigt werden – bitte beachten Sie die Kursbeschreibung oder fragen Sie bei Unsicherheiten nach.

Die im Entgelt erhaltene Lebensmittelumlage ist nicht ermäßigungsfähig und kann bei nicht fristgerechter kurzfristiger Stornierungen nicht erstattet werden.

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Wir wünschen guten Appetit!

Tofu - was kann ich Leckerer daraus machen?

Tofu wird aus Sojamilch hergestellt und ist vor allem in der asiatischen Küche eine schmackhafte Zutat. Der Geschmack von Tofu, aber auch seine Konsistenz und Form können stark variieren. Wir verarbeiten die verschiedenen Tofusorten, z. B. Seidentofu, zu einer leckeren Schokoladenmousse. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3229T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 11.10.2024

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Gesunde, vegetarische und vegane Küche



Herbstgemüse

Im Herbst können wir aus einer Vielzahl von Gemüsesorten diejenigen auswählen, auf die wir Lust und Appetit haben. Eine bunte Mischung verwandeln wir in diesem Kurs in ein schmackhaftes Drei-Gänge-Menü. Klassiker wie der Kürbis sind natürlich dabei – aber es muss ja nicht immer die Suppe sein! Das Menü ist überwiegend vegetarisch.

3242T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 07.11.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Ayurvedische Küche

Ayurveda ist eine gesunde Lebensweise mit einer tausendjährigen Geschichte. Sie beinhaltet das Wissen um die Einheit von Körper, Geist und Seele. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben, wobei die Ernährung und das Kochen wichtige Elemente dieser Lebensweise sind. Die ayurvedische Küche ist gesund und lecker. Wir werden gemeinsam z. B. Zimthuhn mit Birnen-Dattel-Marmelade, Chapati mit Kokoschutney, Teigrollen mit Linsenfüllung und Karottenhalwa kochen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3254T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 06.11.2024, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3257T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 20.11.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Ayurvedischer Winterkochkurs

Die gelernte Köchin und Expertin für ayurvedische Küche kreiert für die Teilnehmenden ein ganz besonderes Menü. Gerade im Winter sind warme Speisen, feuchte und ölige Nahrungsmittel, wärmende Gewürze, Ingwerwasser und Gewürztee genau das Richtige für den Körper. Die gesunden und wohltuenden Gerichte wärmen nicht nur, sondern stärken auch das Immunsystem. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Küchentuch, Getränk

3258T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Mo, 04.11.2024

17:30–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

40,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Vegetarische und vegane Brotaufstriche

Fleischlos glücklich und trotzdem lecker: In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus frischen Zutaten gesunde und leckere Brotaufstriche zubereitet, z. B. Erbsen-Rucola-Minze-Aufstrich oder Rote-Bete-Hummus. Natürlich backen wir auch ein schnelles Brot dazu. Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3260T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 06.09.2024

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Arbeit nicht auf gesundes Essen verzichten wollen. Dank der einfachen Rezepte, die keine Vorkenntnisse erfordern, ist der Spaß am Kochen garantiert. Alle vorgeschlagenen Gerichte sind in maximal 20 Minuten zubereitet, von kleinen Gerichten aus der kalten Küche über Gemüsemahlzeiten, Pasta, Reisgerichte, schnelle Fleisch- und Fischspezialitäten bis hin zu Desserts. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3264T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 09.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €



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 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und 2 Geschirrtücher.

3270T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 13.12.2024

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Internationale Spezialitäten

„Enjoy your meal!“ Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen

In diesem Kurs lernen Sie, folgende traditionelle englische Spezialitäten zuzubereiten: Shepherd's Pie (traditionelles Fleischgericht) mit einem leckeren Salat als Hauptspeise sowie Bread and Butter Pudding als Nachspeise. Ganz nebenbei erwerben bzw. verbessern Sie dabei auch Kenntnisse der englischen Sprache. Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch geschrieben. Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind auch willkommen. In diesem Sinne: „Let's cook and speak!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € bereits enthalten.

scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter und Getränk für den Eigenbedarf

3291T6 | Jöllenbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 13.09.2024

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €

„Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen

Sie lernen, wie diese traditionelle englische Spezialität zubereitet wird, erfahren, wie eine stille und typische Teezeremonie aussieht und welche Köstlichkeiten dazu serviert werden. Neben dem Backen von Scones, Shortbread und Apple Crumble erwerben oder verbessern Sie auch Ihre Englischkenntnisse. Die Rezepte sind auf Englisch und Deutsch. Auch Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind herzlich willkommen. In diesem Sinne: „Let's bake and talk!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € bereits enthalten.

scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter und Getränk für den Eigenbedarf

3292T6 | Jöllenbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 08.11.2024

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Alpenküche 1: Spätzle

Im Süden isst man Spätzle! Nicht nur als Beilage, sondern als eigenständiges Hauptgericht. Gerade wenn es noch kalt ist, sind sie wahre Seelenwärmer. In diesem Kurs lernen Sie das Grundrezept, um Spätzle als Beilage selbst herzustellen, und zwei Varianten als eigenständige Gerichte. Um das Menü abzurunden, bereiten Sie ein typisch süddeutsches Dessert zu. Das Menü ist überwiegend vegetarisch.

3293T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 26.09.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Alpenküche 2: Knödel

Im Süden isst man Knödel! Oder heißt es Kloß? Darüber wollen wir nicht streiten, sondern uns lieber der leckeren Kugel zuwenden. Und ihr ein ganzes Menü widmen. Denn es gibt sie in ganz unterschiedlichen Varianten – einige davon lernen Sie in diesem Kurs kennen. Wir machen die Knödel zum Star der Vorspeise, des Hauptgerichts und des Desserts. Das Menü enthält Fleisch.

3294T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 10.10.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

„Vamos a cocinar tapas“

Tapas auf Spanisch serviert

Tapas – die phantasievollen kleinen Gerichte aus Spanien begeistern Familie und Gäste. Sie erinnern an schöne Urlaubstage oder steigern die Vorfreude auf den nächsten Urlaub. Ganz nebenbei werden Spanischkenntnisse erworben. Die Rezepte sind in deutscher und spanischer Sprache verfasst. Auch Teilnehmende ohne Spanischkenntnisse sind herzlich willkommen. ¡Que aproveche! Guten Appetit! In der Kursgebühr sind die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € enthalten.

scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3297T2 | Heepen

Maria José Lantada Ortega

Fr, 22.11.2024

17:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

41,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Sizilianische vegetarische Küche alla Mamma

Sonnige, reife Aromen, farbenfrohe Zutaten und die Liebe zum gemeinsamen Essen prägen die sizilianische Lebensart. An diesem Abend steht die Aubergine im Mittelpunkt. Neben dem Klassiker Parmigiana die Melanzane – einem leckeren Auberginenaufbau mit fruchtigen Tomaten – knusprigem Parmesan und Mozzarella – werden weitere mediterrane Köstlichkeiten gemeinsam zubereitet. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk

3299T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Do, 10.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €

La cucina sicilia - die Mutter aller Küchen

In diesem Kurs lernen Sie die sizilianische Esskultur kennen. Mit frischen Zutaten und viel Liebe wird unter anderem eine authentische sizilianische Pasta mit Paprika zubereitet und mit weiteren originellen vegetarischen Rezepten der Geschmack Siziliens entdeckt. Erleben Sie ein Fest für die Sinne und tauchen Sie ein in das sizilianische Lebensgefühl. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk

3300T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Di, 05.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Meisterwerke der sizilianischen Küche

Ursprünglich ein „Arme-Leute-Essen“ hat sich die Pasta con le Sarde - Pasta mit Sardinen - längst zu einem Meisterwerk der sizilianischen Küche mit Tradition und Geschichte entwickelt. Die kontrastreichen Zutaten, Sardinen und wilder Fenchel harmonisieren perfekt miteinander. Tauchen Sie ein in die sizilianischen Aromen, die durch weitere authentische Rezepte wie den sizilianischen Kartoffelsalat ergänzt werden. Buon appetito! Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk

3301T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Di, 03.12.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €



Das türkische Frühstück

Das türkische Frühstück ist eher einfach und besteht aus Brot, Käse, Oliven und dem obligatorischen Schwarztee. Es kann aber auch sehr abwechslungsreich mit frischen Salaten, Gebäck, gebratenen Eierspeisen und anderen reichhaltigen Rezepten gestaltet werden. Die Teilnehmenden bereiten Acuka (veganer Brotaufstrich), Menemen (Eierspeise mit Gemüse), Yumurtali Ekmek (Eierbrot) und vieles mehr zu und bekommen einen Einblick in die türkische Kultur. Die Kosten für das Essen in Höhe von 12,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3305T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 02.11.2024
10:30–14:30 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Türkische Spezialitäten

Lassen Sie sich in die Geheimnisse der türkischen Küche einweihen und erfahren Sie allerlei Wissenswertes über Zubereitung, Rezepte und verwendete Lebensmittel. Auch die türkische Landeskunde wird beleuchtet. Auf dem Speiseplan stehen traditionelle türkische Gerichte, die unter Anleitung zubereitet werden. Unter anderem werden Zigarrenbörek, rote Linsensuppe und Lamm mit Auberginen im Ofen zubereitet. Die Kosten für das Essen in Höhe von 13,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3306T8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Sa, 14.09.2024
13:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Wohncafé Am Pfarracker
Am Pfarracker 39, 33611 Bielefeld

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

3307T8 | Sennestadt

Ramazan Özgentürk

Sa, 25.01.2025
13:15–18:15 Uhr | 1 Termin
Wohncafé Vennhofallee
Vennhofallee 70

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Türkische Küche - vegetarisch und vegan

Die vegetarische/vegane Küche der Türkei ist wenig bekannt. Kennen Sie das Gericht, bei dem der Imam in Ohnmacht fiel (Imam Bayildi)? Neben diesem und anderen Hauptgerichten werden auch Vorspeisen wie Kisir (Weizengrütze mit Gemüse) oder Mercimek Köfte (Linsenknödel) und Suppen wie Ezo gelin çorbası (Suppe der Braut Ezo) zubereitet. Viele Rezepte lassen sich leicht in eine vegane Variante umwandeln. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 12,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3309T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 28.09.2024
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3310T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 23.11.2024
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Türkische Küche

Kochen und Essen haben in der Türkei einen hohen Stellenwert, denn sie fördern 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 auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Küche. Es werden auch landeskundliche Hintergründe und Traditionen vermittelt und Sie erfahren, welche Gerichte in den verschiedenen Regionen der Türkei besonders beliebt sind. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3313T5 | Dornberg

Ramazan Özgentürk

Sa, 07.12.2024
10:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Grundschule Babenhausen, Küche
Babenhauser Str. 155

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

3314T4 | Senne

Ramazan Özgentürk

Sa, 28.09.2024
10:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party

Kennen Sie außer dem türkischen Baklava noch andere Süßspeisen? In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener türkischer Süßspeisen wie Kekse, Milch- und Siropdesserts. Die Kursleiterin gibt viele Tipps und Informationen rund um die türkische Küche. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 12,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3316T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 14.12.2024
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Orientalische vegane Küche

Aromen, Düfte und Geschmacksrichtungen aus „Tausendundeiner Nacht“ und ein Basar verschiedener Geschmacksrichtungen erwarten Sie. Vegane orientalische Gerichte sind abwechslungsreich, bunt und gesund. Beilagen und Mezze (kleine Vorspeisenteller zum Naschen) sowie leckere Hauptgerichte werden aus verschiedenen Gemüsearten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Früchten, Nüssen und Gewürzen zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3318T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzi Bakhtiari

Mo, 28.10.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3320T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzi Bakhtiari

Fr, 11.10.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3321T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzi Bakhtiari

Fr, 06.12.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Persische Küche - Zauber des Orients

Neue Rezepte

Die Geschichte Persiens, des heutigen Iran, und die langen Handelsverbindungen mit dem Fernen Osten haben eine Küche hervorgebracht, die im gesamten Orient einzigartig ist. In diesem Kurs erhalten die Teilneh-



menden einen Einblick in die traditionelle und moderne persische Küche. Sie lernen, wie man mit Safran, Zimt, Pistazien, Mandeln, Rosenwasser und Kräutern unvergessliche Gerichte mit und ohne Fleisch zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, sofern vorhanden; Spültuch, Restebehälter, Getränk

3326T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 09.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3327T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 05.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3329T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 04.12.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Leckere Fischgerichte aus der persischen Küche

Fisch einmal auf eine andere Art zu kochen und zu essen ist ein Erlebnis. Die persische Küche bietet viele köstliche Fischgerichte, die mit Kräutern, bunten Gewürzen, Sesampaste und Nüssen zubereitet werden. Die Geheimnisse der persischen Fischzubereitung werden vermittelt, ein komplettes Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert wird vorgestellt und zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk

3330T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 18.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise

Die köstliche und vielfältige persische Küche bietet zahlreiche leckere und abwechslungsreiche Vorspeisen, die mit und ohne Fleisch zubereitet 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 14,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3331T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 30.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Süßspeisen aus Persien

Nach einem guten Essen, zum Tee oder Kaffee, wird in Persien etwas Süßes gereicht. Desserts oder süßes Gebäck werden mit der gleichen Sorgfalt zubereitet wie die anderen Speisen. Die Zutaten sind Safran, Datteln, Rosenwasser, Rosenblätter, Reismehl, Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Mandeln, Kokosnüsse, Früchte, Milch und Sahne. An diesem Abend reisen wir durch ganz Persien und bereiten Köstlichkeiten aus allen Landesteilen zu, z. B. Halwa, Fereni, Ranginak, Baghlawa und Scholeh Sard. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

Einmalhandschuhe, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3332T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 26.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Libanesisches Küche

Die libanesischen Küche ist vielfältig, lecker und gesund. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung von Mezze (kleine Gerichte), die abwechslungsreich und einfach herzustellen sind. Neben Hummus, einer Spezialität aus pürierten Kichererbsen oder Fava-Bohnen, und Falafel (frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen) werden an diesem Abend viele weitere Mezze zubereitet und probiert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk

3336T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 29.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3337T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 07.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

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 Vorspeisensuppe, 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 € enthalten.

ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk

3345T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 11.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Russische Küche

Haben Sie Lust, gemeinsam zu kochen und die russische Küche kennenzulernen? Die Kursleiterin, gebürtige Russin und gelernte Köchin, gibt Ihnen einen Einblick in die Küche ihres Heimatlandes und ermöglicht Ihnen interkulturelle Kocherfahrungen. Im Kochkurs werden traditionelle Gerichte wie Borschtsch, Vinegret, Pelmeni, Plov oder Blinis zubereitet. Darüber hinaus lernen Sie Land und Leute kennen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Küchentuch

3347T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Do, 29.08.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Japanisches Alltags-Bento

Bento ist eine Lunchbox für den Alltag. Die Box ist bunt gefüllt mit allerlei Leckereien. Kinder nehmen Bento mit in die Schule, Erwachsene zur Arbeit. Im Kurs werden Onigiri (Reisbällchen) mit verschiedenen Füllungen wie Thunfisch-Mayo, Miso-Hackfleisch und Wakame-Seetang zubereitet. Dazu werden Eieromelett, Fleischbällchen und frittierte Garnelen zubereitet, eine Misosuppe serviert und glutenfreies Gebäck gebacken. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

Bento-Box (Tupperdose, ca. 15 x 10cm), ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Kostproben, Getränk

3350T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 26.11.2024, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza

Eine besondere Art japanischer Nudeln, vor allem aber die daraus zubereitete Nudelsuppe, nennt man Ramen. Ramen ist eines der wichtigsten Gerichte in Japan. Gyoza ist ein chinesisches Teiggericht. Beide Gerichte werden möglichst original japanisch zubereitet. Ramen wird mit gebratenem Schweinebauch, gekochten und eingelegten Eiern serviert. Gyoza werden mit drei verschiedenen Füllungen hergestellt. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

 **drei Geschirrtücher, scharfes Messer, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, tiefe Schale, Behälter für Kostproben, Getränk**

3352T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 01.10.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3353T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 17.09.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3354T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 08.10.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3355T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 12.11.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist eine japanische Spezialität. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-maki – selbst gerolltes Sushi. Sie lernen, wie gerolltes Sushi zubereitet wird, vom Würzen des Reises über das richtige Schneiden, die Zubereitung von bunten Gemüsevariationen mit Lachs, Garnelen, Hühnchen-Teriyaki bis hin zu California Rolls, Inside-out-Rolls

und Gunkan-Sushi-Häppchen. Außerdem werden eine Miso-Suppe und ein glutenfreier Chiffon-Kuchen zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **eine Rollmatte, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben, Getränk**

3356T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 29.10.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3357T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 03.09.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3358T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 03.12.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3359T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 10.12.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sie lernen, wie man Sushi-Rollen zubereitet: vom Würzen des Reises über das richtige Schneiden bis hin zur Zubereitung bunter Gemüsevariationen aus Rüben, Radieschen, Avocados, Gurken, Tofutaschen und Eiern. Daraus bereiten wir gerollte Sushi und Inside-out-Rolls sowie Bällchen (Tamarisushi) zu. Außerdem bereiten wir eine Miso-Suppe und Yuzu-Muffins (aus japanischen Zitronen) zu. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

 **eine Rollmatte, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben, Getränk**

3362T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 05.11.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3363T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 24.09.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3364T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 19.11.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Koreanisches Bibimbap und Kimchi

Die koreanische Küche hat viel Exotisches zu bieten. Erleben Sie die Zubereitung von Bibimbap, einem Reisgericht mit buntem Gemüse, Ei, pikanter Sauce und koreanischen Wildkräutern (Namul). Und lernen Sie, wie man Kimchi zubereitet, ein fermentiertes Gemüsegericht, das in Korea regelmäßig auf den Tisch kommt. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Einmalhandschuhe, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher**

3368T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 27.09.2024
17:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3369T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 29.11.2024
17:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Koreanisch kochen mit Wildkräutern: Bibimbap und Kimchi

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der koreanischen Küche und entdecken Sie ihre köstlichen Geheimnisse. Sie lernen die Kunst der traditionellen koreanischen Reisgerichte kennen und entdecken die Vielfalt neuer Geschmackswelten mit koreanischen Wildkräutern (Namul), buntem Gemüse, Ei und einer Auswahl an fermentierten Saucen wie Sojasauce, Sojapaste und Chilipaste. Außerdem lernen Sie, wie man ein traditionelles und gesundheitsförderndes Gemüsegericht wie Kimchi zubereitet. Die Kosten für die Lebens-



mittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasbehälter mind. 300 ml, Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter, scharfes Küchenmesser, Getränk

3370T4 | **Senne**

Kyungwon Shin

Di, 24.09.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3371T4 | **Senne**

Kyungwon Shin

Di, 29.10.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3372T4 | **Senne**

Kyungwon Shin

Di, 19.11.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Backen, Süßes und Desserts



Weihnachtsplätzchen

Es ist wieder so weit: Für die Adventszeit brauchen wir leckere Plätzchen auf den Plätzchentellern. Gemeinsam backen macht aber viel mehr Spaß, als alleine Teig zu kneten. Deshalb lernen wir in diesem Kurs viele verschiedene Rezepte kennen und backen einen ganzen Abend lang.

Bitte Keksdosen für den Transport nach Hause mitbringen.

3380T8 | **Mitte**

Maria Munzert

Do, 28.11.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Apfel, Zimt und Mandelkern

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Klingt erst mal nicht nach Pickert - oder? Wie aus dem „Lappen“ und dem „Dicken“ Pickert eine kulinarische Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit wird – das erfahren Sie in diesem Kurs. Nach getaner „Arbeit“ und gemeinsamem Genuss überraschen Sie doch mal Ihre Familie, Verwand-

te, Freund*innen mit dieser weihnachtlichen Pickert-Tafel!

3383T5 | **Dornberg**

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 30.11.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82

22,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung, Gymnastik, Fitness



Bewegungskurse zum Einstieg und Ausgleich

Sport für Unsportliche

Bewegung ohne Stress

Sind Sie einfach zu bequem? Oder war Schulsport für Sie ein Trauma? Trauen Sie sich nicht? Oder halten Sie Sport immer noch für Drill? Wenn Sie trotzdem glauben, dass Bewegung genau das Richtige für Sie wäre, dann kommen Sie zu unserem Kurs: Rücken- und Bauchmuskultraining, Fitness- und Ausdauerübungen verbessern Ihre Gesundheit.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

3402K8 | **Mitte**

Monika Schaper

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 12 Termine

Turnhalle der Ravensberger Schule,
LWL-Förderschule, Bökenkampstr. 17

112,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige

Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an übergewichtige Frauen und Männer. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Atmung, Koordination und Kondition sollen die Teilnehmenden ihre Leistungsfähigkeit wahrnehmen und an deren Verbesserung arbeiten. Es werden Übungen ausgewählt, die auf die Bedürfnisse übergewichtiger Menschen eingehen. Ziel des Kurses ist es, durch das Entdecken der vorhandenen Möglichkeiten die Freude an der Bewegung zu wecken. Das „Abnehmen“ steht nicht im Vordergrund, kann aber oft durch mehr körperliche Beweglichkeit erreicht werden.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3404K8 | **Mitte**

Monika Schaper

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024

10:00–11:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Ganzkörpergymnastik für ältere Frauen

Diese Ganzkörpergymnastik ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen abgestimmt. Die Gymnastik besteht aus Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung, zur Beweglichkeit und Gelenkigkeit, zum Stützen und Halten und zur Entspannung. Die Kursleiterin geht auf die Einschränkungen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und zu erhalten.

ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3405K8F | **Mitte**

Monika Schaper

Do, 12.09.2024 bis Do, 12.12.2024

09:30–10:15 Uhr | 11 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 3406K8F | **Mitte**

Bettina König

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 18.11.2024

09:45–10:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

♀ 3414K4F | **Senne**

Jessica Pauls

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024

18:45–19:45 Uhr | 13 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden

Beweglichkeit steigert das Lebensgefühl. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen ab 65 Jahren, die ihre allgemeine Fitness erhalten und gleichzeitig ersten Einschränkungen entgegenwirken möchten. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur in allen Körperbereichen, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden liegt. Darüber hinaus trainieren die Übungen das Herz-Kreislauf-System und schulen die Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3417K8F | **Mitte**

Monika Schaper

Do, 12.09.2024 bis Do, 12.12.2024

10:30–11:30 Uhr | 11 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Beweglich werden und bleiben

Gesund im Alter für Senior*innen

Regelmäßige Bewegung hält fit, belebt den Alltag und macht in netter Gesellschaft viel Spaß. Gezielte Übungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, und mit sanfter Gymnastik, Dehnübungen und abwechslungsreichem Training trainierst du deine körperliche und geistige Belastbarkeit. Das erhält und stärkt deine Körperfunktionen, dein Wohlbefinden und gibt Sicherheit - gerade im Alter.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3418K8 | Mitte

Bettina König

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 22.11.2024
09:45–10:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Ausgleichsgymnastik

Kurs 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 kennenzulernen, 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**

♀ 3421K6F | Jöllenberg

Irina Ivkova

Di, 27.08.2024 bis Di, 01.10.2024
17:45–18:45 Uhr | 6 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

♀ 3422K6F | Jöllenberg

Irina Ivkova

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024
17:45–18:45 Uhr | 7 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1

35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

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**

3426K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 16.12.2024
18:00–19:30 Uhr | 14 Termine

Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

107,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Fit und beweglich bleiben - Gymnastik für ältere Frauen

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches, sanftes Training für den ganzen Körper: vielseitige Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Koordination und zur Entspannung. Die erfahrene Kursleiterin geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen ein.

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

♀ 3427K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Do, 12.09.2024 bis Do, 12.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

82,00 € / ermäßigt: 41,00 €

♀ 3428K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule



Rückenfitness

Studiokurs in Kooperation mit Millennium 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 findet auch in den Ferien statt.

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

3431K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
18:45–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

47,00 € / keine Ermäßigung

Wirbelsäulengymnastik

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Wirbelsäulengymnastik stärkt die Beweglichkeit und die Rumpfmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisation bauen Sie zudem Verspannungen ab, beugen Schmerzen vor und verhindern bei leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Informationen über rückengerechtes Verhalten in Alltag und Beruf sind ebenfalls Bestandteil. Nach einer Aufwärmphase werden Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen den Kurs ab. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 **ggf. eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3432K8 | Mitte

Lula Kouneli

Do, 12.09.2024 bis Do, 19.12.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3433K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 13.12.2024
17:00–18:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3435K1 | Brackwede

Elke Pflingsten

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 09.10.2024
10:00–11:30 Uhr | 7 Termine
Turnhalle Gottfriedstraße

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3436K1 | Brackwede

Elke Pflingsten

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 18.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 7 Termine
Turnhalle Gottfriedstraße

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

für Frauen ab 60

3439K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 03.09.2024 bis Di, 08.10.2024
09:00–10:30 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

64,00 € / ermäßigt: 42,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3440K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 03.09.2024 bis Di, 08.10.2024
10:45–11:45 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

49,00 € / ermäßigt: 34,00 €



für Frauen ab 50

♀ 3441K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 29.08.2024 bis Do, 10.10.2024
09:15–10:15 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

45,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3442K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 31.10.2024 bis Do, 12.12.2024
09:15–10:15 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

53,00 € / ermäßigt: 37,00 €

für Frauen ab 60

3443K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024
09:00–10:30 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

74,00 € / ermäßigt: 48,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3444K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024
10:45–11:45 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

57,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3447K6 | Jöllenebeck

Irina Ivkova

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 30.09.2024
20:30–22:00 Uhr | 6 Termine
Grundschule Am Waldschlößchen, Turnhalle
Am Waldschlößchen 66

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3448K6 | Jöllenebeck

Irina Ivkova

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 09.12.2024
20:30–22:00 Uhr | 7 Termine
Grundschule Am Waldschlößchen, Turnhalle
Am Waldschlößchen 66

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

für Frauen ab 60

♀ 3450K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
15:15–16:45 Uhr | 15 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

113,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3454K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
17:30–18:30 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3456K3 | Sennestadt

Jessica Pauls

Di, 03.09.2024 bis Di, 29.10.2024
10:00–11:30 Uhr | 7 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3457K3 | Sennestadt

Jessica Pauls

Di, 05.11.2024 bis Di, 10.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 6 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Fitnesskurse für Kraft und Ausdauer



Pilates - Training für Muskeln und Haltung

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung trainiert. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnungen und bewusste Atmung. Die Grundprinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, die Kondition und Bewegungskoordination zu verbessern, die Körperhaltung zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

ggf. eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3483K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3484K8 | Mitte

Lula Kouneli

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3487K4 | Senne

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 29.08.2024 bis Do, 19.12.2024
08:45–09:45 Uhr | 14 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Pilates in der Mittagspause

Dynamisch kräftigen und entspannen in der Kleingruppe

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Pilates ist ein optimales Ganzkörpertraining. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen ausgeglichen und die gesamte Körperhaltung verbessert. Danach starten Sie mit neuer Energie in den Nachmittag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

3505K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
13:00–14:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3506K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Di, 27.08.2024 bis Di, 17.12.2024
13:00–14:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3507K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 29.08.2024 bis Do, 19.12.2024
13:00–14:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Mit Pilates in das Wochenende

Kleingruppenkurs

Pilates, das heißt kräftigen und dehnen, den Arbeitsstress vergessen und mit neuer Energie ins Wochenende starten. Die Fitnesstrainerin vermittelt eine sehr dynamische Form des Pilates, die mit ihren fließenden Bewegungen ein effektives Ganzkörpertraining darstellt. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen ausgeglichen und die gesamte Körperhaltung verbessert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

3509K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Fr, 30.08.2024 bis Fr, 13.12.2024
13:00–14:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €



Pilates-Rückentraining

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit dem gesamten Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf sanfte Weise werden durch verschiedene Übungen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf einem speziellen Rückentraining mit Pilates-Elementen.

 ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3511K8 | Mitte

Lula Kouneli

Di, 08.10.2024 bis Di, 10.12.2024

19:00–20:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 30,00 €

New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt

Training in der Kleingruppe

Diese Bewegungsform ist eine Mischung aus Ballett, Gymnastik und Yoga.. Sie zielt auf einen dezenten Muskelaufbau und eine Erhöhung der Dehnungsfähigkeit, strafft den Körper und verbessert die Haltung und Körperwahrnehmung. Der 1980er -Jahre-Trend erlebt als „New Callanetics“ ein erfolgreiches Comeback. Erweitert um Aufwärm- und Dehnübungen stärkt Callanetics zudem die Tiefenmuskulatur. Das Erfolgsgeheimnis liegt in langsamen, minimalen Bewegungen mit vielen Wiederholungen.

 eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3514K8 | Mitte

Lula Kouneli

Di, 08.10.2024 bis Di, 10.12.2024

17:45–18:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 30,00 €

online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung

individueller Kurseinstieg



Der zehnwöchige Online-Fitnesskurs zur Kräftigung des gesamten Körpers wurde von Diplom-Sportwissenschaftler*innen entwickelt. In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes über Trainingsregeln, Haut, Muskeln, Knochen, Herz-Kreislauf-System, Stress und vieles mehr. Jede Kursstunde beinhaltet Aufwärm- und Koordinationsübungen, Kräftigung sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Sieben Tage nach Abschluss einer Kursstunde steht die nächste Kursstunde zur Verfügung. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Kursgebühren werden bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

 Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet.

3516K8 | Online

Daniel Rothmund, Valitudo-Team

Individueller Kurseinstieg nach Erhalt der Zugangsdaten.

119,00 € / keine Ermäßigung

All in one - Powerfitness

Das optimale Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Die Muskulatur von Bauch, Beinen, Oberkörper, Po und Wirbelsäule wird gestärkt und die Körperform verbessert. Die einfachen, aber effektiven Übungen sprechen auch die tiefer liegenden Muskelschichten an. Gearbeitet wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, vorhandene Kleingeräte können in das Training integriert werden. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. All in one – Powerfitness ist für alle geeignet, die in der Gruppe fit werden, Kalorien verbrennen und sich in Form bringen wollen. Eine Grundkondition sollte vorhanden sein.

 Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3523K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 29.08.2024 bis Do, 10.10.2024

16:45–17:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

3524K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 31.10.2024 bis Do, 12.12.2024

16:30–17:30 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Allround-Fitness

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Beim Allround-Fitnesskurs handelt es sich um ein dynamisches Ganzkörpertraining, bei dem nahezu alle Muskelgruppen beansprucht werden. Zum Einsatz kommen Geräte wie Stepper, Langhanteln und/oder Kurzhanteln. Ziele und Schwerpunkte des Kurses sind der allgemeine Muskelaufbau sowie die Stärkung von Ausdauer und Beweglichkeit. Anfänger*innen sollten vorher Rücksprache vor Ort halten, um die individuellen Trainingsziele abzusprechen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

3527K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024

18:00–18:45 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

47,00 € / keine Ermäßigung

Bodyforming für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die etwas gegen die einseitige Bewegung im Alltag tun möchten. Es erwartet Sie ein moderates Konditionstraining mit speziellen rückengerechten Bodyformingübungen, auch aus dem Pilatesbereich. Die abwechslungsreichen Übungsformen mit passender Musik sind für Einsteigerinnen und fitnessorientierte Frauen geeignet.

 eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch

♀ 3528K6F | Jöllenbeck

Claudia Reinknecht

Di, 27.08.2024 bis Di, 08.10.2024

19:00–19:45 Uhr | 7 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

♀ 3529K6F | Jöllenbeck

Claudia Reinknecht

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024

19:00–19:45 Uhr | 7 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Bodypump: Langhanteltraining

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Das ist der Original-Langhantelkurs. Kraftausdauer für den ganzen Körper zu toller Musik. Hier können alle Leistungs- und Altersklassen die schnellsten Erfolge erzielen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3540K8 | Mitte

Ulli Hecker

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024

18:00–19:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

3541K8 | Mitte

Doreen Präßler

Do, 12.09.2024 bis Do, 19.12.2024

19:30–20:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3542K8 | Mitte

Sabine Newels

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 20.12.2024

18:30–19:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung



Cycling

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Dieses Training auf Indoor-Bikes bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Cycling ist Ausdauersport pur, der mit 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, losfahren, Leistung steigern und zum Schluss das herrliche Cool-down. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Sportbekleidung, Handtuch, reichlich Wasser in einer Trinkflasche

3543K8 | Mitte

Christine Kowalski-Beckmann

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3544K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3545K8 | Mitte

Christine Kowalski-Beckmann

Do, 12.09.2024 bis Do, 19.12.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3546K8 | Mitte

Sabine Newels

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 20.12.2024
17:15–18:15 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs

individueller Kurseinstieg



Der Onlinekurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für ein gelenkschonendes Lauftraining. Aktive Inhalte wie Aufwärmen, Koordinationsübungen, Lauf-ABC, Kräftigungsübungen, Dehnübungen und Entspannung werden durch theoretische Inputs zu Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhen, Stabilitätstraining und mehr ergänzt. Die 45-minütigen Kurseinheiten finden online statt, die freiwillige Challenge „von 0 auf 6 km“ draußen in der Natur. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Kursinhalte zielen darauf ab, ab 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können, und richten sich an Läufer*innen und Laufeinsteiger*innen gleichermaßen. Die Kursgebühren werden bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet

3550K8 | Online

Daniel Rothmund, Valitudo-Team

Peter Röhr, Valitudo-Team

Markus Dawo, Valitudo-Team

Individueller Kurseinstieg nach Erhalt der Zugangsdaten.

119,00 € / keine Ermäßigung

Fitness mit Musik



Bauch - Beine - Po (BBP)

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Problemzonentraining für Bauch, Beine und Po. Klassische Aerobic zu Musik mit Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3560K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3561K8 | Mitte

Thomas Laschewski

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 20.12.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Bodyattack®

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Bodyattack® ist ein einfaches, aber hochintensives Gruppenfitnessprogramm mit fetziger Musik für alle Fitnessstufen. Die Bewegungen dieses herausfordernden Programms verbessern die Herz-Kreislauf-Fitness und trainieren und kräftigen den Ober- und Unterkörper. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3562K8 | Mitte

Doreen Präßler

Do, 12.09.2024 bis Do, 19.12.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3563K8 | Mitte

Doreen Präßler

So, 15.09.2024 bis So, 15.12.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

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, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken sehr motivierend. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

3564K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
19:30–20:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3565K8 | Mitte

Mona Khadka-Schulz

So, 15.09.2024 bis So, 15.12.2024
15:00–16:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

CIRCL Mobility™ und Zumba®

Sie möchten Stress abbauen und Ihre Beweglichkeit verbessern? Und gleichzeitig bewegen Sie sich gerne zu Musik? Dann sind Sie in diesem kombinierten Kurs aus CIRCL Mobility™ und Zumba® genau richtig! Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf Beweglichkeits- und Mobilitätsübungen. Dadurch werden Verspannungen gelöst, das Gleichgewicht verbessert und die Muskeln und Gelenke des ganzen Körpers aktiviert. Im zweiten Teil tanzen wir zu lateinamerikanischer Musik wie Merengue, Cumbia, Reggaeton und Salsa.

leichte Sportschuhe, Handtuch, Getränk

3566K5 | Dornberg

Ilka Roßbach

Mo, 23.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
17:00–18:30 Uhr | 10 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €



Fit-Mix

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 umfasst Übungen für die Verbesserung der Kraftausdauer und der Beweglichkeit sowie zur Dehnung der Muskulatur und endet mit ruhigen Entspannungsphasen. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und findet auch in den Herbstferien statt.

Sportbekleidung, Handtuch, eigene Matte, Getränk

♀ 3567K2F | Heepen

Annette Rocker

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 16.12.2024
18:00–19:00 Uhr | 15 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 3568K2F | Heepen

Annette Rocker

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 16.12.2024
19:00–20:00 Uhr | 15 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

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 und motivierender Musik. Gemeinsam entscheiden wir die Richtung der nächsten Kurseinheiten. Abgeschlossen wird jede Kurseinheit mit Entspannungstechniken für den nachhaltigen Stressabbau.

3570K4 | Senne

Marina Bierbaß

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 11.12.2024
20:00–21:30 Uhr | 14 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

105,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Bewegungskurse

Unsere Bewegungskurse beinhalten Aspekte des Ausdauertrainings, Kraft- und Beweglichkeitstrainings sowie der Koordination und Entspannung. Bei Beschwerden oder Beeinträchtigungen sollten Sie die Teilnahme vorher mit Ihrem Arzt besprechen.

Dehnen und Mobilisieren



Faszientraining ohne Rolle

Training in der Kleingruppe

Faszientraining bedeutet Straffung und Kräftigung des Bindegewebes. Dadurch werden alle Verbindungen im Körper (zwischen Knochen, Organen, Muskeln und Sehnen) stärker und elastischer. Wohlbefinden, Gesundheit und nicht zuletzt eine gute Körperformung sind die positiven Folgen. Manchmal wird das Training mit der Faszienrolle jedoch als zu hart oder gar schmerzhaft empfunden. Keine Sorge: „Man kann auch ohne Geräte genauso intensiv und effektiv trainieren“ (Kursleiterin Stephanie). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch

3580K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.12.2024
14:15–14:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3581K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 29.08.2024 bis Do, 19.12.2024
14:15–14:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit

individueller Kurseinstieg



Sie interessieren sich für Faszientraining und den gezielten Einsatz von Faszienrollen oder Faszienbällen? Erfahren Sie in 10 x 45 Minuten Wissenswertes zu folgenden Themen:

die Faszie, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnung, Knochen und vieles mehr. Darüber hinaus beinhaltet jede Kursstunde einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Dehnübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang. Jeweils sieben Tage nach Abschluss einer Lektion steht Ihnen die nächste Lektion zur Verfügung. Die Kursgebühren werden bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop oder ein Tablet, Faszienrolle oder -ball.

3585K8 | Online

Peter Röhr, Valitudo-Team

Individueller Kurseinstieg nach Erhalt der Zugangsdaten.

119,00 € / keine Ermäßigung

Fit und beweglich im Alter: Mobilisation, Stabilisation und Dehnung

In diesem Kurs widmen wir uns der Mobilisierung von Schultern, Nacken, Rücken, Hüften und Beinen und legen besonderen Wert auf die Dehnung unseres Gewebes. Wir fördern unsere Beweglichkeit und unseren Bewegungsradius und stärken unsere Bänder, Gelenke und Muskeln. Davon profitiert das gesamte Herz-Kreislauf- und das Lymphsystem. Gleichgewichtsübungen kräftigen zudem die Muskulatur vor allem der Beine und schulen das Gleichgewicht. Die ruhig und konzentriert ausgeführten Übungen befreien dich vom Alltagsstress.

ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3587K8 | Mitte

Bettina König

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 22.11.2024
16:00–17:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Stretch & Balance

Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Beweglichkeit trägt zur Gesunderhaltung des Körpers bei. Die Geschmeidigkeit der Faszien und Bänder erhöht die Flexibilität und verbessert den Stoffwechsel im Gewebe. Dieser Kurs kombiniert Stretching (passives Dehnen der Muskulatur) mit Beweglichkeitselementen, Gleichgewichtsübungen aus dem Balancetraining sowie Elementen aus dem Yoga. Koordination und Konzentration werden gestärkt. Wir arbeiten nicht nur körperlich, sondern auch geistig, denn auch mentale Entspannung trägt zur Gesundheit bei.

ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3588K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 29.08.2024 bis Do, 10.10.2024
17:45–18:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

3589K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 31.10.2024 bis Do, 12.12.2024
17:45–18:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €



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, Decke oder Handtuch, eigene Fitnessmatte

3630K4 | **Senne**

Matthias Kulinna

Di, 03.09.2024 bis Di, 26.11.2024
08:45–09:45 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Bewegung im Wasser



Schwimmlernkurs für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

Der Schwimmkurs soll soziale Teilhabe ermöglichen, was besonders für Mütter wichtig ist, deren Kinder schwimmen lernen wollen. Er richtet sich an Frauen und Mädchen, die aus religiösen oder privaten Gründen unter sich bleiben wollen. Unter Anleitung einer ausgebildeten Schwimmlehrerin und Rettungsschwimmerin wird ein bewusster und angstfreier Umgang mit Schwimmbädern und Badeseen vermittelt. Der Kurs findet in einer nicht einsehbaren und abgeschlossenen Schwimmhalle statt. In geschützter Atmosphäre können neue Schwimmfähigkeiten erlernt und Ängste vor dem Wasser abgebaut werden. Gemeinsam haben die Teilnehmerinnen viel Spaß, lernen sich kennen und unterstützen sich gegenseitig. Der Anfängerkurs richtet sich explizit an Frauen und Mädchen, die noch nicht schwimmen können.

Schwimmbekleidung, Badeschuhe, Handtuch, Getränk nach Bedarf

3634K8 | **Mitte**

Janina Möwe

Fr, 02.08.2024 bis Fr, 27.09.2024
13:00–14:00 Uhr | 9 Termine
Bewegungsbad Jabbok,
Karl-Siebold-Weg 44

kostenlos

Aqua-Balance - Aqua-Fitness für Frauen

Neu im Programm

Spannung und Entspannung im Wechsel von Aktivität und Passivität: Beides gehört zu einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Bewegungs- und Therapieprogramm im Wasser. Elemente aus Entspannung, Atemarbeit, Koordination, Muskeldehnung und Gelenkmobilisation sorgen für ein harmonisiertes Körpergefühl. Wellenbewegungen im Wechsel mit Stille erzeugen einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung. Ein Gefühl der Beruhigung stellt sich ein, gefolgt von einer tiefen Entspannung mit gutem Erholungseffekt.

Badekleidung, Badeschuhe, Handtuch

3635K8 | **Mitte**

Janina Möwe

Fr, 08.11.2024 bis Fr, 31.01.2025
13:00–14:00 Uhr | 13 Termine
Bewegungsbad Jabbok,
Karl-Siebold-Weg 44

118,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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.

3640K1 | **Brackwede**

Elke Kleinpeter

Fr, 30.08.2024 bis Fr, 27.09.2024
14:00–15:00 Uhr | 5 Termine
Schulschwimmbad Marktschule,
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3641K1 | **Brackwede**

Elke Kleinpeter

Fr, 30.08.2024 bis Fr, 27.09.2024
15:00–16:00 Uhr | 5 Termine
Schulschwimmbad Marktschule,
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3642K1 | **Brackwede**

Elke Kleinpeter

Fr, 08.11.2024 bis Fr, 13.12.2024
14:00–15:00 Uhr | 6 Termine
Schulschwimmbad Marktschule,
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

47,00 € / ermäßigt: 34,00 €

3643K1 | **Brackwede**

Elke Kleinpeter

Fr, 08.11.2024 bis Fr, 13.12.2024
15:00–16:00 Uhr | 6 Termine
Schulschwimmbad Marktschule,
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

47,00 € / ermäßigt: 34,00 €

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.

3645K3 | **Sennestadt**

Elke Kleinpeter

Di, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
13:00–14:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

105,00 € / ermäßigt: 76,00 €

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 und trainiert die Herz-Kreislauf-Funktion. Ein besonderer Nebeneffekt ist die Wassermassage. Das Ganzkörpertraining kräftigt, stabilisiert und stärkt besonders viele Muskelpartien, z.B. Bauch, Beine, Po, Rücken, Arm- und Atemmuskulatur. Trainiert wird im tiefen Wasser; Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

3648K3 | **Sennestadt**

Elke Kleinpeter

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
14:00–15:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

110,00 € / ermäßigt: 81,00 €

3649K3 | **Sennestadt**

Elke Kleinpeter

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
15:00–16:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

110,00 € / ermäßigt: 81,00 €



Kurse im Freien/ Outdoorkurse



Freiluft - Bewegungstraining nach der Methode Heigl

Bewegung, Atmung und Entspannung: Das ganzheitlich wirkende Bewegungstraining nach Heigl findet an der frischen Luft und auf natürlichem Untergrund statt und besteht aus einfachen Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations-, Lauf- und Entspannungsübungen. Die Aufrichtung der Wirbelsäule spielt dabei eine zentrale Rolle. Heigl regt den Kreislauf an und stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen. Den Teilnehmer*innen werden die 23 Grundübungen der Heigl-Methode vermittelt, so dass sie selbstständig ein tägliches Kurzprogramm ausüben können. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

 **bequeme (Turn-)Schuhe, die ggf. feuchten Untergrund aushalten**

3660K8 | Mitte

Petra Einhaus

Di, 27.08.2024 bis Di, 01.10.2024
17:00–18:00 Uhr | 6 Termine
Treffpunkt: Martin-Niemöller-Gesamtschule

34,00 € / ermäßigt: 17,00 €

3661K8 | Mitte

Petra Einhaus

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024
17:00–18:00 Uhr | 7 Termine
Treffpunkt: Martin-Niemöller-Gesamtschule

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Crossout - Outdoortraining

in Kooperation mit OutdoorTraining e.V.

Lerne Crossout kennen - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an der frischen Luft! Die Übungen gibt es in Varianten von leicht bis schwer, so dass jede*r auf dem eigenen Fitnesslevel trainieren kann. Mit viel Spaß werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Crossout ist ein High Intensity Intervall Training (HIIT) nach den Prinzipien des funktionellen Trainings. Das Training findet bei jedem Wetter draußen statt und stärkt so zusätzlich den Stoffwechsel und das Immunsystem.

 **Sportbekleidung, eigene Matte, Getränk und ggf. Sonnenschutz.**

3670K8 | Mitte

Team Crossout

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 09.09.2024

18:00–19:00 Uhr | 3 Termine
Ostpark, Diesterwegstraße
19,00 € / keine Ermäßigung

3671K8 | Mitte

Team Crossout

Do, 29.08.2024 bis Do, 12.09.2024
18:00–19:00 Uhr | 3 Termine
Ostpark Diesterwegstraße

19,00 € / keine Ermäßigung

3674K8 | Mitte

Team Crossout

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 11.09.2024
10:00–11:00 Uhr | 3 Termine
Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

19,00 € / keine Ermäßigung

3675K8 | Mitte

Team Crossout

Fr, 30.08.2024 bis Fr, 13.09.2024
10:00–11:00 Uhr | 3 Termine
Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

19,00 € / keine Ermäßigung

Im Gehen ankommen: Achtsamer Spaziergang im Wald

Achtsame Wahrnehmung fördert das Wohlbefinden. Im Sein und Seinlassen baut der Körper Stress ab, schöpft Kraft und findet seinen eigenen Rhythmus. Wir aktivieren unsere Körperwahrnehmung beim Gehen, lenken die Aufmerksamkeit auf das Körpergewicht, den Rhythmus der Schritte und die Atmung. Wir gehen in Etappen und richten unsere Aufmerksamkeit auf das Sehen, Hören, Riechen und Fühlen. Wir enden mit einer kreativen Übung - einer Zeichnung oder Skizze, einer Farbe, ein paar aufgeschriebenen Worten oder Sätzen, um eine schöne Erfahrung, einen angenehmen Moment zu verankern und in den Alltag mitzunehmen.

 **festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Getränk und kleiner Snack für zwischendurch.**

3680T8 | Mitte

Nicole Fally

So, 08.09.2024
14:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Treff: Kuckucksweg 34, 33607 Bielefeld

26,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Qigong der Vier Jahreszeiten

Herbst

Wir alle leben – bewusst oder unbewusst – im Rhythmus der Jahreszeiten. Wie in der Natur wirkt die spezifische Energie jeder Jahreszeit auch auf unseren Körper. Wir wandern maximal 5 km auf ausgewiesenen Wegen, atmen bewusst, hören, riechen, beobachten aufmerksam und nehmen unsere Umgebung bewusst wahr. An ausgewählten Plätzen mit Aus- und Weitblick führen wir langsame und einfache Qigong-Übungen durch, intensivieren das Naturerlebnis und das Gefühl der Verwurzelung. Ausgangs- und Endpunkt sind gleich.

 **festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Getränk und kleiner Snack für zwischendurch.**

3684T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 09.11.2024
11:00–13:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Flur Erdgeschoss Mitte

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Waldbaden - entspannt und energiegeladen am Wochenende

Medizinische und psychologische Studien aus aller Welt bestätigen die erstaunliche Heilkraft des Waldes, und viele wissen es bereits: Der Wald tut uns gut. Reiner Sauerstoff, beruhigendes Grün, leises Vogelgezwitscher und sanftes Blätterrauschen. Waldbaden bedeutet, langsam, leise und achtsam zu gehen und bewusst in die Natur einzutauchen. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umwelt, alle Sinne werden angesprochen – Naturerlebnis pur. Schöpfen Sie dabei neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit!

 **wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, eine kleine Decke, Getränk**

3687T8 | Mitte

Britta Schatz

So, 22.09.2024
13:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Johannisberg Fitness-Parcours am Infopoint
Festplatz / Am Johannisberg

18,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Yoga, Entspannung und Körpererfahrung

Hatha und andere Yogastile



Hatha-Yoga

für Einstieg und Mittelstufe

Im Hatha-Yoga werden hilfreiche Entspannungs- und Atemtechniken gelehrt, die zu körperlichem Wohlbefinden führen und entspannen. Die Übungen (Asanas) verbessern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Der Wechsel von ruhigen, entspannenden und dynamisch-kraftvollen Asanas und Atemübungen (Pranayama) hat eine wohltuende Wirkung. Die Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sowie spezielle Atem- und Entspannungstechniken verbessern die Beweglichkeit, die Körperkraft und die allgemeine Gesundheit.



 ggf. eigene Matte, Handtuch,
Sportbekleidung, Getränk

3742K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 02.12.2024
17:30–19:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
113,00 € / ermäßigt: 57,00 €

3743K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 02.12.2024
19:15–20:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
113,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Studiokurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

in Kooperation mit Millennium Sports

3745K8 | Mitte

Eugen Medwedew

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024
20:30–21:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
62,00 € / keine Ermäßigung

für Einstieg und Mittelstufe

3746K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 22.08.2024 bis Do, 26.09.2024
18:30–20:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3747K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 31.10.2024 bis Do, 05.12.2024
18:30–20:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3749K8 | Mitte

Gabriele Devillers

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 04.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3754K5 | Dornberg

Gabriele Jander-Laufer

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 02.10.2024
09:00–10:30 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151
65,00 € / ermäßigt: 42,00 €

3755K5 | Dornberg

Simone Holder

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 02.10.2024
17:30–19:00 Uhr | 5 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151
52,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3756K5 | Dornberg

Beate Klemp

Di, 17.09.2024 bis Di, 03.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151
96,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3758K5 | Dornberg

Simone Holder

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 11.12.2024
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151
73,00 € / ermäßigt: 47,00 €

3759K5 | Dornberg

Gabriele Jander-Laufer

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 11.12.2024
09:00–10:30 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151
65,00 € / ermäßigt: 42,00 €

3760K5 | Dornberg

Monika Gehle

Do, 29.08.2024 bis Do, 10.10.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436
51,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3761K5 | Dornberg

Monika Gehle

Do, 07.11.2024 bis Do, 05.12.2024
18:00–19:30 Uhr | 5 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436
42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

3766K2 | Heepen

Simone Holder

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
18:30–20:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26
124,00 € / ermäßigt: 79,00 €

3767K2 | Heepen

Simone Holder

Di, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
17:15–18:45 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26
124,00 € / ermäßigt: 79,00 €

3769K2 | Heepen

Jasna Husemann

Do, 19.09.2024 bis Do, 12.12.2024
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26
96,00 € / ermäßigt: 61,00 €

3770K2 | Heepen

Heike Wulf

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
18:30–20:00 Uhr | 12 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36
108,00 € / ermäßigt: 66,00 €

3771K2 | Heepen

Martin Afriyie

Fr, 20.09.2024 bis Fr, 13.12.2024
17:00–18:30 Uhr | 10 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36
104,00 € / ermäßigt: 62,00 €

für Einstieg und Mittelstufe

Neuer Kurs in Baumheide!

3776K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
18:00–19:30 Uhr | 13 Termine
Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle,
Rabenhof 76
122,00 € / ermäßigt: 79,00 €

3779K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 27.08.2024 bis Di, 10.12.2024
18:00–19:30 Uhr | 14 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35
122,00 € / ermäßigt: 66,00 €

3780K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
16:00–17:30 Uhr | 13 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35
113,00 € / ermäßigt: 61,00 €

3782K4 | Senne

Martina Seifert

Di, 03.09.2024 bis Di, 10.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 13 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1
97,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3786K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 11.12.2024
17:30–19:00 Uhr | 13 Termine
Sporthalle Nord, Versammlungsraum
Travestr. 26, 33689 Bielefeld
109,00 € / ermäßigt: 55,00 €

3787K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Do, 29.08.2024 bis Do, 12.12.2024
17:30–19:00 Uhr | 12 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3
99,00 € / ermäßigt: 50,00 €



Sanftes Hatha-Yoga am Morgen

Kleingruppenkurs

Eine sanfte Hatha-Yoga-Praxis für jedes Alter, geeignet zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Kräftigung. Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände und auch Verdauungsbeschwerden können gelindert, Mobilität und Körperwahrnehmung verbessert werden. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen bringen den Geist zur Ruhe. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3804K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 06.12.2024
09:30–10:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
72,00 € / ermäßigt: 36,00 €



© SCHAMLIN / photocase.de

Balance halten mit Svastha-Yoga für Einstieg und Mittelstufe

Svastha-Yoga zielt darauf ab, den gesamten Körper in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Es fördert die geistige Leistungsfähigkeit durch innere Ruhe und die Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden durch Atem- und Entspannungsübungen. Es verbessert die allgemeine Beweglichkeit, insbesondere die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt die Wirbelsäulenmuskulatur. Regelmäßiges Üben kann die psychische Belastbarkeit und die körperliche Gesundheit verbessern.

3807K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 07.10.2024
18:15–19:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

3808K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 09.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende

Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe

Im Yin-Yoga werden die Asanas (Körperübungen) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also eher passiv (sitzend oder liegend), länger gehalten. So kann sich die Muskulatur entspannen, Faszien und tieferes Bindegewebe lockern sich, Verspannungen

können sich lösen. Entspannung und Loslassen reduzieren Stresssymptome. Geeignet für Anfänger*innen und Geübte.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3810K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 06.12.2024
10:45–12:15 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung in der Kleingruppe

Die sanften Übungen des Hatha-Yoga werden in einer ruhigen Atmosphäre und mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Gerade bei körperlichen Beschwerden ist es wichtig, achtsam zu üben. Im Vordergrund stehen angepasste Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit einer bewussten, tiefen Atmung, die dazu einlädt, von außen nach innen zu kommen. Diese sanfte und ruhige Praxis des Slow Yoga soll zu einer nachhaltigen Entspannung von Körper und Geist führen, zur Entschleunigung beitragen und die Körperwahrnehmung verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk

3812K8 | Mitte

Natalya Stockert

Do, 05.09.2024 bis Do, 05.12.2024
10:30–12:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
113,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Body Balance

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Körper und Geist in Einklang bringen: Entspannung, Dehnung, Meditation und Atemtechniken werden hier miteinander verbunden. Body Balance ist ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus westlicher und asiatischer Bewegungskultur. Mit Übungen aus Pilates, Tai-Chi-Chuan und Yoga wird die verspannte und beanspruchte Muskulatur gelockert, gedehnt und gekräftigt. Den Abschluss bildet eine wohltuende Tiefenentspannung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3814K8 | Mitte

Bianca Schortemeyer

Sa, 14.09.2024 bis Sa, 14.12.2024
12:30–13:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
62,00 € / keine Ermäßigung

Anerkennung unserer Kurse durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Aufgrund der geltenden Bedingungen lassen aktuell keine unserer Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkennen. Für eine individuelle Förderung erhalten Sie nach Kursabschluss auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Schauen Sie sich gerne unsere neuen Online-Kurse in Zusammenarbeit mit Valitudo an. Die MGM Online-Fitnesskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel zu 100 Prozent von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Auftanken mit Yin-Yoga

Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung

In diesen Kursen wird der Schwerpunkt auf Übungen gelegt, die besonders der Entspannung, dem inneren Ausgleich und Wohlbefühl zugute kommen.

 bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. Matte, Yogablöcke und Meditationskissen, Getränk

3830K2 | Heepen

Heike Wulf

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
20:15–21:45 Uhr | 12 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

108,00 € / ermäßigt: 66,00 €

3831K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 27.08.2024 bis Di, 10.12.2024
19:45–21:15 Uhr | 14 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

122,00 € / ermäßigt: 66,00 €

3832K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 09.12.2024
17:45–19:15 Uhr | 13 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

113,00 € / ermäßigt: 61,00 €



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

♀ 3833K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 11.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Sanftes Yoga für Anfänger*innen

In diesem niederschweligen Yogakurs lernen Sie den Sonnengruß, einige einfache Asanas (Körperstellungen), eine einfache Atemübung, ein kleines Mantra und die klassische Tiefenentspannung. Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit Bewegungseinschränkungen, die noch keine Erfahrung mit Yogakursen haben. Die erfahrene Kursleiterin führt Sie behutsam in die Übungen ein. Freude am Üben ist die einzige Voraussetzung.

3834K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Do, 29.08.2024 bis Do, 12.12.2024
16:15–17:15 Uhr | 12 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Yoga-Specials/Yoga für ...

Yoga - Einführungskurs für ältere Menschen

Yoga kann auch im Alter eine bereichernde Praxis sein, um Beweglichkeit und Kraft zu erhalten oder wiederzuerlangen. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen bringen den Geist zur Ruhe und verbessern die Körperwahrnehmung; die Muskulatur wird gekräftigt, Bänder und Sehnen gedehnt, Organe besser durchblutet.

ggf. eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

3835K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 02.12.2024
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

3836K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 02.12.2024
11:15–12:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Gelenke mobilisieren mit sanfter Yoga-Praxis

Neuer Kurs

Gelenkprobleme können die Beweglichkeit einschränken, Schmerzen belasten zusätzlich, dabei ist Bewegung für die Gelenke essenziell, denn nur bewegte Gelenke sind versorgte Gelenke. Mit sanften Asanas (Körperübungen) übst du für eine bessere Versorgung der Gelenke, gleichzeitig können sich Muskulatur und Faszien lockern. Pranayama (Atemübungen) und Meditation unterstützen deine Yoga-Praxis, um Belastungen abzubauen und Entspannung zu erfahren. Anfänger*innen und Menschen, die etwas mehr auf die Waage bringen, sind herzlich willkommen.

ggf. eigene Matte, Handtuch, bequeme (warme) Kleidung, Getränk

3838K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Do, 12.09.2024 bis Do, 10.10.2024
10:00–11:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden

Kurs für Frauen

Yoga ist ein geeignetes Übungssystem, um Verspannungen im Rücken zu lösen und die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und gleichzeitig beweglicher zu machen. Mit der „Yogischen Beckenbodengymnastik“ entdecken wir die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur und lernen, sie in feinen Nuancen zu aktivieren und zu entspannen. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über, und der ganze Körper ist in Bewegung. So kann sich das Bindegewebe erneuern und geschmeidiger werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet. Das sanfte Training verbessert die Körperwahrnehmung, kräftigt Gelenke und Muskeln und fördert den Gleichgewichtssinn und die Konzentration.

ggf. eigene Matte, Handtuch, Getränk

♀ 3840K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 11.12.2024
12:00–13:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

♀ 3841K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 11.12.2024
10:45–11:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Fehlhaltungen sowie körperliche und seelische Überlastung können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich hervorragend, um diese Bereiche zu lockern und die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken zu verbessern. Atem-,

Entspannungs- und Meditationsübungen sowie eine kurze Reflexion über den individuellen Umgang mit Stress runden den Workshop ab. Teilnehmen kann jede*r.

ggf. Matte, Handtuch, Getränk

3843T8 | Mitte

Philipp Niemann

Sa, 21.09.2024, 09:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

3845T8 | Mitte

Philipp Niemann

Sa, 16.11.2024, 09:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht

Workshop

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode, um jünger auszusehen und sich gesünder zu fühlen. Es ist eine Kombination aus Gesichts- und Kiefergymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur. Durch Atem- und Dehnübungen wird der Kollagenfluss angeregt, so dass bei regelmäßiger Anwendung eine Straffung, Milderung von Linien und Falten, Verbesserung der Hautelastizität und Entspannung für ein strahlendes Gesicht sichtbar werden. Die lustig aussehenden Übungen machen Spaß, sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

3846T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 08.11.2024, 13:30–15:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

3847T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 05.10.2024, 10:30–12:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga am Samstag

Für diejenigen, denen die wöchentliche ein- oder zweistündige Yogapraxis nicht ausreicht, ist dieser 'Yoga-Tag', bestehend aus Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Dhyanas/Savasanas (kleine Meditationen und Entspannungsübungen), genau das Richtige. Die Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung kombiniert mit richtigem Atmen 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 unterstützt die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

ggf. eigene Matte, Handtuch, Getränk

3848T8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Sa, 28.09.2024, 09:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €



3849T8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Sa, 30.11.2024

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Yoga für den Rücken

Rücken yoga ist eine spezielle Form des Yoga, die darauf abzielt, die Gesundheit und Flexibilität des Rückens zu fördern, Rückenschmerzen zu lindern und die allgemeine Körperhaltung zu verbessern. Diese Praxis kombiniert die Prinzipien des Yoga aus dem Hatha- und Yin-Yoga mit gezielten Übungen und Atemtechniken, die darauf ausgerichtet sind, die Muskeln des Rückens zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Spannungen im Rückenbereich zu reduzieren.

 **bequeme Kleidung, Getränk**

3850K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Di, 27.08.2024 bis Di, 08.10.2024

10:00–11:30 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3851K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Di, 29.10.2024 bis Di, 10.12.2024

10:00–11:30 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €



© Additive Stock / photocase.de

Pranayama - die Kraft des bewussten Atems

Der Atem ist unser engster Begleiter. Wir beginnen unser Leben mit dem ersten Atemzug und beenden es mit dem letzten. Während unseres gesamten Daseins ist er unser ständiger Begleiter. Bewusstes Atmen steigert unsere Energie und Ausdauer, vermindert Müdigkeit, löst körperliche Verspannungen, stimuliert das Immunsystem und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. In diesem Kurs lernen Sie gesunde Atemgewohnheiten kennen und erhalten hilfreiche Informationen für den täglichen Umgang mit der eigenen Atmung.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3852T5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 15.11.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga Nidra

Yoga Nidra, auch „Schlaf des Yogi“ genannt, ist eine tiefe Entspannungstechnik aus der Tradition des Yoga. Es ist kein wirklicher Schlaf, sondern ein Zustand bewusster Entspannung, in dem der Körper in tiefer Ruhe verharret, während der Geist wach und aufmerksam bleibt. Yoga Nidra wird zum Stressabbau, bei Schlafstörungen, bei Angstzuständen und zur Förderung der Kreativität eingesetzt. Es kann auch helfen, innere Blockaden zu lösen und die innere Entwicklung zu fördern.

 **bequeme Kleidung, Getränk**

3853T5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 22.11.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

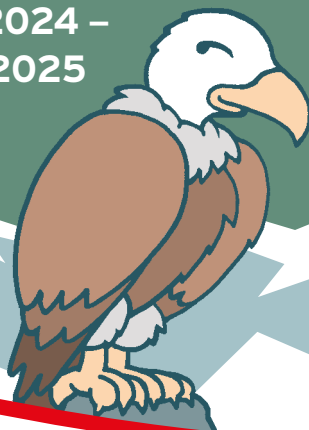
16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern

Kurs für Frauen

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich hervorragend, um Verspannungen zu lösen. Beim Faszien-Yoga gehen die Bewegungen fließend ineinander über. Dehnpositionen werden möglichst lange gehalten, durch den Dehnungsreiz werden die Bindegewebszellen geschmeidiger. Die Lockerungs-, Dehnungs-, Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Stütz-, Halte- und Entspannungsübungen sind speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sanftes Yoga kann auch bei körperlich geschwächten Menschen die Körperwahrnehmung verbessern und Gelenke, Muskeln, Konzentration und Gleichgewichtssinn stärken.

25. August 2024 –
23. Februar 2025



Weiße Geier!

Was die Tiere uns bedeuten



Di - So
10 - 17 Uhr



Eine Ausstellung von

i n a t u r a

EBI



ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3880K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 11.12.2024

09:30–10:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Yoga in Fusion mit ...

Yoga meets Pilates

Kleingruppenkurs

Ohne schweißtreibendes Gerätetraining kräftigt die Pilates-Methode den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte. Die Übungsfolgen sind fließend und im Einklang mit der Atmung. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule entlastet und aufgerichtet. Das Ergebnis ist ein spürbarer Zugewinn an Kraft und Leichtigkeit. Yoga kombiniert mit Pilates ergibt ein entspannendes Workout mit echtem Anspruch. Eine deutliche Verbesserung des Körpergefühls ist garantiert.

ggf. eigene Matte, Mineralwasser und dehnbare Kleidung mitbringen. Trainiert wird ohne Schuhe.

3881K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 22.08.2024 bis Do, 12.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

133,00 € / ermäßigt: 67,00 €

Yoga & Journaling

„Yoga ist kein work-out, sondern ein work-in“ – genau darum geht es in diesem Yoga-kurs. Wir verbinden klassisches Hatha-Yoga (Asanas, Atem- und Meditationstechniken) mit Journaling. Du praktizierst nicht nur Yoga, sondern lernst auch das Journaling als Selbstreflexion. Durch das Schreiben können wir Gedanken und Gefühle verarbeiten und den Kopf wieder frei bekommen. Jede Woche erwartet dich ein neues Thema, um dich durch diese Art von Yoga wieder mehr mit dir selbst zu verbinden.

ggf. Yogamatte, Schreibmaterial

3882K8 | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Di, 10.09.2024 bis Di, 08.10.2024

09:15–10:15 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Yoga und Meditation

für motivierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 Seins-Zustand, in dem wir in Verbindung mit unserem wahren, inneren Wesenskern sind. Auch Teilnehmende mit Vorerfahrung können gerne dabei sein.

bequeme Kleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke

3883K8 | Mitte

Ellen Fabry

Di, 10.09.2024 bis Di, 26.11.2024

18:00–19:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Yoga & Ayurveda

Ayurveda, eine jahrtausendealte Heilkunst, fördert das Verständnis, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und zu halten. In diesem Workshop erfährst du die Grundlagen von Ayurveda, erhältst Tipps zur Wiederherstellung und Erhaltung deines Wohlbefindens, lernst deine individuelle Konstitution besser kennen, dich typgerecht zu ernähren und deinen Alltag im Gleichgewicht zu gestalten. Wir praktizieren gemeinsam Ayur-Yoga und bereiten ein individuelles Churna zu.

3884T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 30.08.2024, 13:30–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

3885T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 11.10.2024, 13:30–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Yoga und Faszientraining

In diesem Kurs lernen Sie, wie Yoga und Faszientraining Rückenschmerzen, Erschöpfung und Verdauungsstörungen lindern können. Faszien, das kollagene Bindegewebe, schützen unsere Organe, geben dem Körper Halt und sind an allen Bewegungen beteiligt. Hatha Yoga ist die ideale Basis für Faszientraining. Übungen für die Schulter- und Rückenfaszien stehen im Vordergrund. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Tennisball, sofern vorhanden, Getränk

3886K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 07.10.2024

15:45–17:15 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.

153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3887K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 07.10.2024

17:30–19:00 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.

153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3888K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 09.12.2024

15:45–17:15 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.

153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3889K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 09.12.2024

17:30–19:00 Uhr | 7 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.

153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Entspannungs- techniken



Autogenes Training, progressive Muskel- entspannung

Entspannen mit autogenem Training (AT)

Autogenes Training ist eine klassische Methode der Selbstentspannung. Sie kann helfen, in stressigen Lebensphasen zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundübungen des autogenen Trainings (AT), die Sie in die Lage versetzen, selbstständig (autogen) einen Entspannungszustand herbeizuführen. So können Sie einen erholsamen Ruhezustand erreichen, den Sie jederzeit und überall gegen die Belastungen in Beruf und Alltag einsetzen können. AT eignet sich besonders bei Bluthochdruck, chronischen Schmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Aggressivität, zum Ausgleich von Alltagsstress und zur Stärkung des Immunsystems. Auch bei Schlafstörungen kann es helfen. Regelmäßig praktiziert, werden Sie Stress, Nervosität, Anspannung und Stimmungsschwankungen besser bewältigen. Kurzfristig reduzieren Sie Ihre körperliche und emotionale Belastung – langfristig erhöhen Sie Ihre Stresstoleranz.

bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine eigene Gymnastikmatte.

3932K8 | Mitte

Benjamin Kramer

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 11.12.2024

16:15–17:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 28,00 €



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. Mit dem autogenen Training lernen Sie, willentlich und gezielt Entspannungsimpulse zu setzen. Die positive Wirkung des autogenen Trainings ist wissenschaftlich belegt. Sie erhalten die notwendigen Kenntnisse und werden schrittweise in die Praxis eingeführt. Das Entgelt enthält Materialkosten für Seminarunterlagen, die zur Verfügung gestellt werden.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte**

3934K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 11.12.2024

17:00–18:30 Uhr | 7 Termine

Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

62,00 € / ermäßigt: 34,00 €

online: 10 Wochen autogenes Training

individueller Kurseinstieg



Autogenes Training ist eine ideale Methode, um dem stressigen Alltag zu entfliehen. Der Online-Kurs richtet sich an Personen, die diese Entspannungsmethode

kennenlernen und erlernen möchten. In 10 x 45 Minuten werden Sie Schritt für Schritt an die selbstständige Durchführung des autogenen Trainings herangeführt. Jede Lektion beginnt mit einem kurzen Informationsteil, danach geht es zügig in die Praxis: Neben verschiedenen Entspannungsübungen lernen Sie das klassische Autogene Training sowie eine Kurzform des autogenen Trainings kennen. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Kursgebühr wird bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

 **Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet**

3935K8 | Online

Markus Dawo, Valitudo-Team

Individueller Kurseinstieg nach Erhalt der Zugangsdaten.

119,00 € / keine Ermäßigung

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. Mit den leicht erlernbaren Übungen lässt sich eine tief gehende 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 Fantasiereisen vorgestellt.

Die Entspannungsübungen lassen sich leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. eigene Decke/Matte und ein kleines Kissen.**

3942K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 03.09.2024 bis Di, 08.10.2024

16:30–18:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3943K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 29.10.2024 bis Di, 26.11.2024

16:30–18:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 26,00 €

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 unaufällig in den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen anwenden können. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen kombinieren und in den Alltag integrieren können. Entdecken Sie die Möglichkeiten, alltägliche Stresssituationen gelassener anzugehen.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte**

3948K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 13.11.2024 bis Mi, 20.11.2024

18:45–20:15 Uhr | 2 Termine

Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

18,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Einführung in Entspannungstechniken - welche ist die beste für mich?

Sie erhalten einen Überblick über unterschiedliche Entspannungsverfahren in Theorie und v. a. Praxis. Sie erleben die Wirkungsweise des autogenen Trainings, der progressiven Muskelentspannung, des Bodyscans, der Atementspannung und der Meditation. Das Ziel ist, dass Sie erfahren, wie Sie zu einer entspannten Grundhaltung finden können.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte**

3949K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 06.11.2024

18:45–20:15 Uhr | 2 Termine

Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

18,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Workshop: Meditation für Einsteiger*innen

Meditation: Das ist stundenlanges Sitzen mit geschlossenen Augen? Mit Räucherstäbchen und Klangschalen? Von wegen – Meditation ist viel mehr! In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten der Meditation kennen und können ausprobieren, welche ihnen liegen – und welche nicht. Der Workshop dauert vier Stunden (inkl. mindestens zwei Pausen), in denen sich theoretischer Input und praktische Übungen abwechseln. Vorerfahrungen mit Meditation sind ausdrücklich nicht erforderlich!

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3959T8 | Mitte

Viola Grötz

So, 29.09.2024

10:15–14:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Weg zur eigenen Meditationspraxis

*Meditationskurs für Einsteiger*innen*

Möchten Sie erfahren, wie Meditation Ihr Leben bereichern kann? Dann lernen Sie den Vier-Stufen-Weg zur Meditation und verschiedene Formen der Meditationspraxis kennen. Gemeinsam mit anderen Kursteilnehmer*innen üben Sie nicht nur in der Gruppe, sondern erhalten auch wertvolle Tipps, um Meditation fest in Ihren Alltag zu integrieren. Sie lernen verschiedene Meditationsformen kennen, probieren diese aus und erarbeiten Methoden und Techniken, um Meditation im Alltag zu verankern. So können Sie nach dem Kurs eine eigene, auf Sie abgestimmte Meditationspraxis entwickeln und Meditation bewusst in den Alltag integrieren, um Ihre Gelassenheit und Konzentration zu fördern.

 **bequeme Kleidung, (Meditations-) Kissen, Getränk**

3962K8 | Mitte

Tatiana Zlatskaya

Di, 29.10.2024 bis Di, 26.11.2024

19:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

43,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Gelassenheit und Energie durch Meditation

Einführung in die Praxis der Aufmerksamkeitssteuerung

Meditation ist eine anerkannte und nachweislich wirksame Entspannungsmethode, die erlernt werden kann. Neben dem Stressabbau ermöglicht Meditation, Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken beobachten zu lernen, um eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen und durch alternative Sicht- und Reaktionsweisen zu überwinden. Sie vertieft die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit und reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen. In den aufeinander aufbauenden Kursterminen erlernen und erproben Sie verschiedene Meditationstechniken.



sofern vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen, eigene Matte oder Decke, bequeme Kleidung

3963K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 29.10.24 bis Di, 10.12.24
19:45–20:45 Uhr | 7 Termine
Freizeittzentrum Baumheide Gymnastikhalle, Rabenhof 76

98,00 € / ermäßigt: 67,00 €

Meditative Bewegungslehren



Qigong am Samstag - Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong

Die Übungen des Qigong werden der Traditionellen chinesischen Medizin zugerechnet. Sie steigern die Vitalität und verbessern die gesundheitliche Konstitution. Der Körper wird sanft und ruhig bewegt, Verspannungen werden reguliert, die Konzentration gefördert und der Geist beruhigt. Ein Kurs zum Kennenlernen und dafür, sich gleichzeitig etwas Gutes zu tun.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss.

3980T8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Sa, 16.11.2024, 13:30–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Qigong in der Mittagspause

So nutzen Sie die Mittagspause sinnvoll: Durch Bewegung zur Ruhe kommen, die Trägheit vertreiben und den Tag mit neuer Energie fortsetzen. Ausgleichende Qigong-Übungen machen den Kopf frei, fördern die Verwurzelung und stärken den Organismus umfassend.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3981K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 20.11.2024
12:15–13:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Bewegung - Entspannung - Ruhe mit Qigong

Der Kurs führt in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong ein. Die Übungen fördern die Gesundheit und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Sie bewegen sanft und ruhig den ganzen Körper, wirken entspannend, regulieren Verspannungen, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3982K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 04.12.2024
17:30–19:00 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

95,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Gesundheits-Qigong: das Spiel der fünf Tiere

Der chinesische Arzt Hua Tuo (145 - 208 n. Chr.) entwickelte diese Form des Qi Gong. Im Jahr 2002 wurden die Übungen vom Natio-

nalen Sportzentrum Chinas neu zusammengestellt und standardisiert. Sie zeichnen sich durch die Nachahmung der Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich aus, fördern den freien Fluss der Lebensenergie Qi in den Meridianen (Leitbahnen) und führen zur Harmonie der Körperfunktionen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle

3984K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 11.12.2024
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Qigong: Einführung in die Methode des Focusing

Förderung der Selbstwahrnehmung und Konzentration durch Bewegung

Qigong ist eine körperliche Lebensweise in Ruhe und Bewegung. Es dient der Gesunderhaltung und gibt uns Energie und Kraft. Qigong fördert die körperliche Selbstwahrnehmung und Konzentration und führt zu Gelassenheit und Entspannung. Sie werden Erfahrungen mit der Methode des Focusing und Qigong machen. Die achtsame Hinwendung zum inneren Erleben mit diesen beiden körperorientierten Methoden ist Selbstfürsorge pur! Durch einen wertschätzenden und ruhigen Umgang mit sich selbst entsteht innerer Freiraum, und eigene Themen bekommen Raum und Aufmerksamkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk

3985T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 05.10.2024, 10:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

26,00 € / ermäßigt: 13,00 €



Zertifizierte Online Präventionskurse

Die Kursgebühren werden mit bis zu 100% von gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet. Online Kurse bieten zudem max. Flexibilität, da sie weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden können.

DIE ONLINE KURSE BEINHALTEN

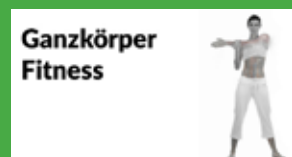
- 10 x 45 Minuten Kurseinheiten
- Handouts zu den Kurseinheiten
- Kontakt zu Experten über Telefon, Mail oder Forum
- Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet.

WIE ERHALTE ICH DIE ERSTATTUNG?

1. Gewünschten Kurs buchen
2. Kurs zu 100% abschließen
3. Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen
4. Bis zu 100% der Kursgebühr erstattet bekommen

WAS WIRD BENÖTIGT?

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet.





© Svyatoslav Lypynsky - Fotolia.com

Tai-Chi-Chuan - 48 Form

Yang-Stil, ergänzt durch Wu-Stil und Sun-Stil

Die Form Tai-Chi-Chuan 48 ist eine Weiterentwicklung der Form Tai-Chi-Chuan 24. Sie basiert auf dem Tai Chi des Yang-Stils, ergänzt durch Tai-Chi des Wu-Stils und des Sun-Stils. Der Übungsablauf folgt dem Prinzip vom ‚Leichten zum Schweren‘ und zeichnet sich durch gleichmäßige und fließende Bewegungen, Weichheit im Äußeren und Festigkeit im Inneren sowie ein Gleichgewicht zwischen Härte und Weichheit aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle**

3988K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 11.12.2024
19:30–21:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Tai-Chi-Qigong - Die 5 Elemente und 18 Ausdrucksformen

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Die ‚5 Elemente‘ ist eine relativ kurze Form, die sich besonders für den Einstieg anbietet. Sie beinhaltet einfache, grundlegende Bewegungen, welche durch die fünf 5 Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft/Holz und Metall führen. Die 18 Ausdrucksformen sind durch die Verknüpfung mit schönen inneren Bildern – oft aus dem Tierreich – sehr inspirierend z. B.: „Der Kranich wadet durch den Sumpf“ oder „Wir betrachten den vollen Mond, wie er aufgeht hinter dem Hügel“. Beide Formen sind für alle Altersklassen geeignet und leicht erlernbar.

 **bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle**

3990K7 | Stieghorst

Andrea Stoffels

Do, 31.10.2024 bis Do, 12.12.2024
17:00–18:30 Uhr | 7 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 3, Forum, Am Wortkamp 3

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Aikido - Einführung in eine betont defensive moderne Kampfkunst

Aikido ist eine japanische Kampfsportart. Die Ursprünge gehen auf Bewegungs- und Atemübungen buddhistischer Mönche zurück. Die japanischen Schriftzeichen des Wortes Aikido bedeuten: „Der Weg (DO) der Harmonie (AI) mit der geistigen Kraft (KI)“. Aikido ist kein Wettkampfsport. Geübt wird in der Regel paarweise, wobei Geschlecht, Alter und Gewicht (und auch Sportlichkeit) keine Rolle spielen. Aikido-Bewegungen sind kreisförmig oder spiralförmig, eignen sich, um die Energie eines Angriffs mit der Energie einer Verteidigung zu verbinden, und geben dem Aikido eine eigene Dynamik und Leichtigkeit. Der Kurs richtet sich an Personen, die neugierig auf eine ganzheitliche Bewegungsform sind.

 **bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug), ein Handtuch und Schuhe mit weicher Sohle (z.B. „Badelatschen“).**

3992K8 | Mitte

Lothar Twele

Mi, 28.08.2024 bis Mi, 02.10.2024
09:00–10:30 Uhr | 6 Termine
AiKiKai-Bielefeld e.V., Jöllenbecker Str. 34

72,00 € / ermäßigt: 45,00 €

12 Grundübungen der Kraft aus der Quan-Dao Kampfkunst

Die Grundübungen der Kraft bestehen aus einem Set von zwölf Energieübungen. Sie mobilisieren Kraft und Handlungsfähigkeit, stärken den Atem und die Standfestigkeit. Die Bewegungen sind schnell erlernbar und leicht auszuführen und somit ein idealer Alltagsbegleiter. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining zur Steigerung der Flexibilität werden die Übungen vorgestellt und eingeübt. Den Abschluss des Unterrichts bildet eine Meditation.

 **eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk für den Eigenbedarf**

3995K7 | Stieghorst

Susanne Letmathe

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 04.12.2024
19:00–20:30 Uhr | 6 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 3
Forum, Am Wortkamp 3

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Anmutig!

KUNST + DESIGN

**Das Museum
neu entdecken.**

Studierende haben jeden Mittwoch
freien Eintritt. Senior:innen ab 65
Jahren haben jeden ersten Mittwoch
im Monat freien Eintritt.



museumhuelsmann | bielefeld
KUNST + DESIGN







Inhalt

Arabisch	93
Chinesisch	93
Englisch	94
Intensivkurse in den Herbstferien	94
Bildungsurlaube	94
Englisch A1	95
Englisch A2	95
Englisch B1	96
Englisch-Auffrischkurse A2	96
Konversationskurse B1	97
Konversationskurse B2	97
Konversationskurse C1	97
Cambridge English	98
Französisch	100
Intensivkurse in den Herbstferien	100
Bildungsurlaube	100
Französisch A1	100
Französisch A2	101
Französisch B1	101
Konversationskurse B1	101
Konversationskurse B2	102
Friesisch	102
Gebärdensprache	102
Hebräisch	102
Italienisch	103
Bildungsurlaub A1	103
Italienisch für die Reise	103
Italienisch A1	103
Italienisch A2	104
Italienisch B1	104
Italienisch B2 und C1	105
Japanisch	105
Koreanisch	106
Kurdisch	107
Neugriechisch	107
Niederländisch	108
Norwegisch	109
Plattdeutsch	109
Polnisch	109
Portugiesisch	109
Russisch	110

Schwedisch	110
Spanisch	110
Bildungsurlaube	110
Für die Reise	111
Spanisch A1	111
Spanisch A2	112
Spanisch B1	113
Spanisch B2	113
Türkisch	113
Ukrainisch	114

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

Sprachberatung



Imke Davies (Raum 205)

Tel.: 0521.51-6810
imke.davies@bielefeld.de

Sachbearbeitung

VHS

Sprachcafé

Sprachcafé Englisch: Infos auf Seite 94

Sprachcafé Deutsch: Infos auf Seite 153

Sprachcafé Spanisch: Infos auf Seite 110

Das Sprachcafé findet donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr kostenfrei im Grünen Würfel am Kesselbrink statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - jede*r ist willkommen!



In der Welt 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. 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.

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 Volkshochschulen.

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.

Sprachen lernen, Kulturen entdecken

Die VHS 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.

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 Kandidat*innen, die verschiedensten Sprachstrukturen und -funktionen in realen Situationen anzuwenden. Details finden Sie im Kursprogramm.

Einstufungstest

Die Online-Einstufung auf 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.

Beratung

Do. 10–12 Uhr

Do. 13–18 Uhr

Weitere Termine können gern unter 0521. 51-6811 telefonisch vereinbart werden.



Tipps zum Sprachen lernen

Methoden und Apps für das Sprachenlernen

An diesem Kursabend lernen Sie verschiedene Übungen und Apps kennen, mit denen Sie auch in den Ferien Wortschatz, Grammatik und Aussprache trainieren und so Ihre Sprachkenntnisse vertiefen können. Die Apps können zum Lernen verschiedener Sprachen verwendet werden, die Beispiele im Kurs sind jedoch hauptsächlich auf Spanisch.

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone o. Ä. für die praktischen Übungen mit.

4000K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 11.10.2024, 18:30–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €



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 in der arabischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen 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, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 1

4009K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mo bis Fr, ab 21.10.2024
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Arabisch A1

Arabisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204001E8.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 1

4010K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 5

4011K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4012K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 10

4013K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Chinesisch

Chinesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204020E8.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4, ab Kap. 1

4021K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Mi, 30.10.2024 bis Mi, 29.01.2025
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Chinesisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4, ab ca. Kap. 4

4022K8 | Mitte

Xinjia Wang

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Chinesisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4, ab ca. Kap. 14

4026K8 | Mitte

Xinjia Wang

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4027K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Di, 01.10.2024 bis Di, 14.01.2025
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €



Hello!

Englisch



VHS-Sprachcafé: Englisch

Alle, die in einer (Sprach-) Schule oder privat Englisch lernen und bereits über das Sprachniveau A2 oder B1 verfügen, lädt die VHS Bielefeld ein, am Sprachcafé Englisch teilzunehmen. In entspannter Atmosphäre kommt man zusammen, um miteinander Englisch zu sprechen – ganz ohne Leistungsdruck und Lehrwerke. Das Sprachcafé soll keinen Unterricht ersetzen, sondern Gelegenheit bieten, das bereits Gelernte praktisch anzuwenden und zu üben. Sich unterhalten, gemeinsam lachen, diskutieren – und das alles auf Englisch. Für interessante Sprachanlässe und kompetente Hilfestellung, wenn es mal hakt, sorgt ein muttersprachlicher Englisch-Dozent.

Das Sprachcafé Englisch findet ab dem 12.09.2024 einmal im Monat donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr kostenlos im Grünen Würfel am Kesselbrink statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – jede*r ist willkommen. Join in and enjoy!

4037K8 | Mitte

Gerald Delaney

Do, 12.09.2024 bis Do, 12.12.2024
17:00–18:30 Uhr | 4 Termine
Grüner Würfel, Kesselbrink 2,
33602 Bielefeld

kostenlos

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 in der englischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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**

4039K8 | Mitte

Sima Shirzadifakhr

Mo bis Fr, ab 21.10.2024
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Bildungsurlaube

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 und 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**

4040B8 | Mitte

Hazem Mejri

Mo bis Fr, ab 21.10.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

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**

4041B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo, 25.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Di, 26.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Mi, 27.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Do, 28.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Fr, 29.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Business English A2-B1

Bildungsurlaub

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, z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails 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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungs-

veranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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.**

4042B8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo bis Fr, ab 09.12.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

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 plays, short stories and texts, you will improve your English skills by focussing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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.**

4043B8 | Mitte

Walter Scherer

Mo bis Fr, ab 02.12.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

English B2: Conversation Skills

Bildungsurlaub

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.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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

Gerald Delaney

Mo bis Fr, ab 09.12.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €



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! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204303E8.

Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1

4045K8 | Mitte

Diana Paola Bernal Espitia

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4046K2 | Heepen

Franka Kastrup

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 24.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4047K4 | Senne

Akunna Ezeofor

Do und Mi, 05.09.2024 bis 08.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Englisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204303E8.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4048K8 | Mitte

Hazem Mejri

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4049K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4050K2 | Heepen

Jochen König

Di und Do, 10.09.2024 bis 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 020,
Alter Postweg 37
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Englisch am Vormittag 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 978-3-06-520805-5, ab ca. Kap. 6

4051K8 | Mitte

Diana Paola Bernal Espitia

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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. 5

4052K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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 A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Kap. 13

4053K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch am Nachmittag 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 978-3-06-520807-9, ab ca. Kap. 1

4054K7 | Stieghorst

Walter Scherer

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
16:00–17:30 Uhr | 15 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 8

4055K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
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 Kap. 1

4056K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 27.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4057K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Englisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A2, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501754-2, ab ca. Kap. 3

4061K8 | Mitte

Ramona Eweler

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



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. 12

4063K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
10:15–11:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch am Vormittag A2, 4. 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 A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8, ab ca. Kap. 6

4064K8 | Mitte

Mary C. Kenney

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
09:45–11:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch B1

Englisch 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: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8, ab Kap. 1

4065K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch am Vormittag 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 B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 4

4066K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 05.09.2024 bis Do, 23.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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 B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 5

4067K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4068K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 05.09.2024 bis Do, 23.01.2025
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4069K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
12:00–13:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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 B1.2, ISBN 978-3-06-520823-9, ab ca. Kap. 5

4070K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8, ab ca. Kap. 7

4071K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 3. Semester

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 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 6

4072K2 | Heepen

Petra Herboth

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Schulungsraum,
2. Stock, Braker Str. 109
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204305E8.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4100K8 | Mitte

Ellen Elas

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch-Auffrischung A2, 2. 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 und A2, 1. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 6

4101K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Konversationskurse B1

Englisch 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.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4252K8 | Mitte

Walter Scherer

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4253K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
15:00–16:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

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 plays, short stories and texts, you will improve your English skills by focussing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4268K8 | Mitte

Walter Scherer

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4269K8 | Mitte

Sajjad Jahansepar

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4270K8 | Mitte

Rachel Tedder

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4271K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Konversationskurse B2

Englisch 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.

Lehrbuch: Key C1, ISBN 978-3-06-020828-9, ab ca. Kap. 6

4285K8 | Mitte

Pamela V. Gliniars

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4286K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4287K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4289K8 | Mitte

Ingeborg Küster

Do, 10.10.2024 bis Do, 30.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4290K1 | Brackwede

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Englisch B2 am Mittag: 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.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4291K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
13:15–14:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4293K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Do, 19.09.2024 bis Do, 30.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4295K8 | Mitte

Rachel Tedder

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Konversationskurse C1

English C1: Conversation and Current Events

Are you interested in speaking English and practising everything you have learned throughout the years? Do you like reading authentic materials, discussing complex topics and refreshing grammar (if needed)? If so, then this is the course for you. You are more than welcome to join and express your opinions on different topics, though sometimes controversial.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4296K8 | Mitte

Egor Mavrin

Do, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Raum 306, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

Cambridge English: Vorbereitungskurse & Prüfungen

Cambridge English, eine Abteilung der University of Cambridge, ist eine der führenden Institutionen zur Erstellung von Prüfungen in Englisch als Fremdsprache. Die Cambridge English Prüfungen zeichnen sich vor allem aus durch:

- weltweite Anerkennung durch Hochschulen, Firmen und Behörden
- hohe Qualität und Fairness
- Ausrichtung am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)
- Kommunikativität
- umfangreiche Serviceleistungen für Kursleiter*innen und Kandidat*innen durch Cambridge English

Es gibt viele gute Gründe dafür, eine Cambridge English Prüfung abzulegen:

- als Sprachnachweis für ein Studium in englischer Sprache
- zur Verbesserung der Berufschancen
- um den Fortschritt beim Englischlernen messbar zu machen

Die VHS der Stadt Bielefeld ist ein von Cambridge English lizenziertes offenes Prüfungszentrum und bietet die Prüfungen im Bereich der ‚Main Suite‘ und der ‚Business Certificates‘ an.

Main Suite: Kurse & Prüfungen

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.

Cambridge English: Preliminary zeigt, dass Sie in Alltagssituationen mit Muttersprachler*innen auf Englisch kommunizieren können. Durch die Prüfung verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, sodass Sie Alltagssituationen bewältigen, einfache Sachtexte und Zeitschriftenartikel lesen und verstehen sowie im gesprochenen und geschriebenen Englisch Meinungen, Einstellungen und Gemütszustände erkennen können.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

Personalausweis oder Reisepass!

4316P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Do, 05.12.2024

09:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

165,00 € / ermäßigt: 133,00 €

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, effektiver zu kommunizieren.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

Personalausweis oder Reisepass!

4326P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Di, 26.11.2024

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

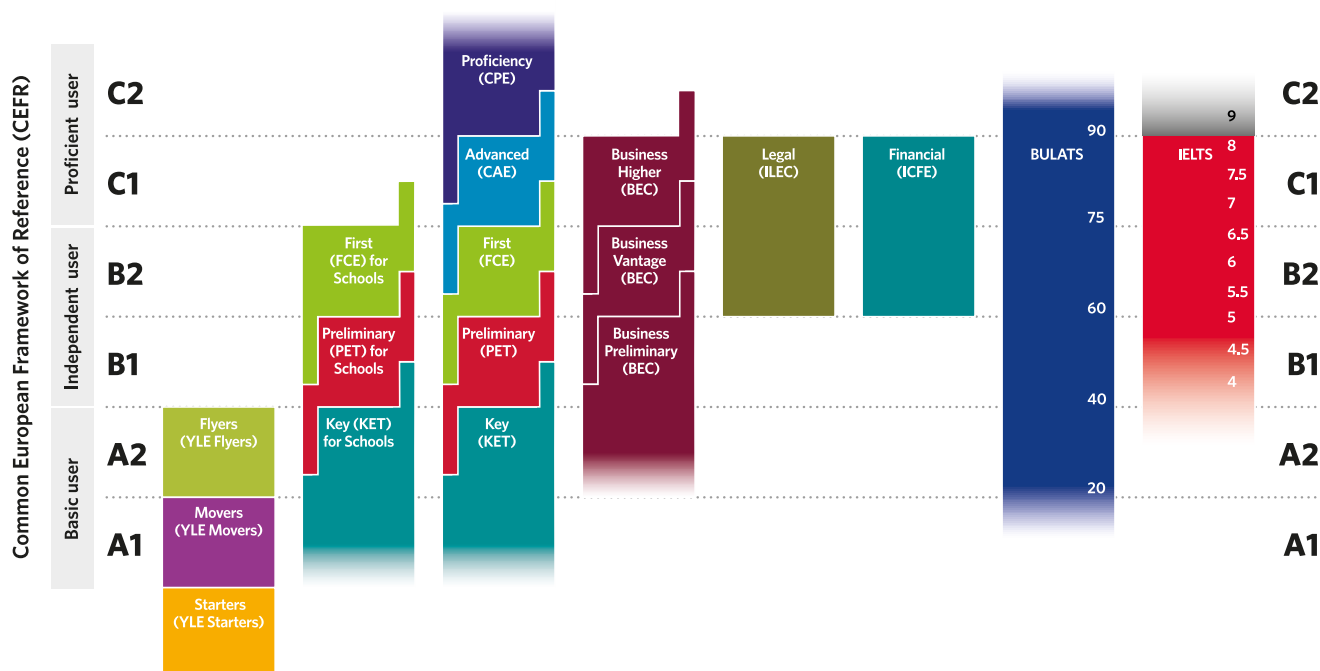
228,00 € / ermäßigt: 193,00 €

Englisch C1: CAE-Vorbereitungskurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf das Zertifikat Cambridge English Advanced vor. Das CAE-Zertifikat ist ein Nachweis der Niveaustufe C1 des europäischen Referenzrahmens (<http://www.europaeischer-referenzrahmen.de>) und ein an Hochschulen sowie in Wirtschaft und Industrie weltweit anerkannter Abschluss. Teilnahmevoraussetzungen sind sehr gute Englischkenntnisse, Abitur in Englisch oder das erfolgreich abgeschlossene ‚Cambridge First Certificate‘. Sie werden auf alle vier Teilbereiche der Prüfung vorbereitet (Reading, Writing, Listening and Speaking) und erhalten hilfreiche Tipps zur Prüfung.

Cambridge English

A range of exams to meet different needs





Mehr Informationen zu diesem Kursformat sowie Beispielprüfungen finden Sie auf der Website von Cambridge English (www.cambridgeenglish.org/exams/advanced/exam-format/). Hier können Sie unter der Rubrik „Test your English“ Ihre Sprachkenntnisse bzgl. Ihrer aktuellen Niveaustufe überprüfen.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung zur Prüfung, da diese schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Lehrbuch: Cambridge English Complete Advanced (Third Edition), ISBN 978-3-12-535253-7**

4330K8 | Mitte

Egor Mavrin

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 13.11.2024

18:15–20:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

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 3.000 Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Regierungsbehörden weltweit erkennen Cambridge English: Advanced (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 Cambridge English: Advanced (CAE) können die Lernenden die erforderlichen Sprachfertigkeiten entwickeln, um das Beste aus dem Studieren, Arbeiten und Leben in einem englischsprachigen Land zu machen. Cambridge English: Advanced (CAE) belegt, dass Lernende über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, um komplexe Forschungsaufgaben durchzuführen, effektiv auf professioneller Ebene zu kommunizieren und sich von der Masse abzuheben.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Personalausweis oder Reisepass!**

4336P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Mi, 27.11.2024, 09:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

243,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Business-Englisch A2 bis B2

Englisch für den Beruf Level A2+: Englisch für Gesundheitsberufe

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit soliden Grundkenntnissen (ca. Niveau A2, entspricht Kenntnissen der Mittleren Reife oder Klasse 10).

Im Fokus steht die Erarbeitung eines grundlegenden Vokabulars aus dem Bereich Gesundheit. Wir arbeiten mit ausgewählten

Texten und in kommunikativen Situationen. Zudem wird bei Bedarf Grammatik lückenfüllend wiederholt.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4386K8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 02.12.2024

18:15–19:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

English Business Line B1: Intermediate

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen möchten. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was Ihnen die natürliche Kommunikation in englischer Sprache 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, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

 **Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

4389K8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 02.12.2024

20:00–21:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

English Business Line B2: Talking about Business Affairs

Dieser Business-English-Kurs auf fortgeschrittenem Niveau wendet sich an erfahrene Teilnehmende mit internationalen beruflichen Kontakten. Sie trainieren Ihre Kenntnisse in realistischen beruflichen Situationen und erweitern mithilfe einer erfahrenen, interkulturellen Trainerin Ihren Wortschatz sowie Ihre kommunikative Kompetenz. Themenschwerpunkte sind beispielsweise Small Talk, Verhandlungen, Meetings, Präsentationen, Messvorbereitungen und Telefonate.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4390K8 | Mitte

Olga Diekmann

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Intensivkurse am Wochenende

English Business Line B1: Weekend 1

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 Businesstrainerin stimmt dabei die Schwerpunkte auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe der Teilnehmenden ab. Die Business Weekends 1 und 2 können unabhängig voneinander besucht werden.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4391W8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Wochenendseminar

Sa, 23.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

So, 24.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

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 Businesstrainerin stimmt dabei die Schwerpunkte auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe der Teilnehmenden ab. Die Business Weekends 1 und 2 können unabhängig voneinander besucht werden.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4392W8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Wochenendseminar

Sa, 11.01.2025, 10:15–14:15 Uhr

So, 12.01.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Testen Sie Ihr Sprachniveau:
www.sprachtest.de



English Business Line B1: Effective Presentations

Intensivtraining am Wochenende

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Präsentationsfähigkeiten im täglichen Berufsalltag verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen zur Erweiterung des Vokabulars sowie aktives Arbeiten am eigenen Auftreten. Ziel ist es, wirkungsvolle Präsentationen mit mehr Sicherheit zu halten. Es besteht auch die Gelegenheit, im Rahmen der Übungen an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4393W8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Wochenendseminar

Sa, 09.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

So, 10.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Salut!

Französisch

Französische Chansons, Pop und Rock 1954-2024

VHS in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft (DFG) e. V.

Sagt Ihnen Jacques Brel etwas? Und Téléphone und Zaz? Lieder auf Französisch erfreuen sich immer mal wieder großer Erfolge in Deutschland, doch abgesehen von einzelnen Stücken ist die reiche französische Musikszene fast unbekannt. Vom klassischen Chanson mit Orchester über französischen New Wave Pop bis hin zu Liedermacher*innen und Rock-Superstars: Der Umgang mit der Sprache ist so berührend, spielerisch, erfindungsreich und witzig, dass es sich lohnt, wenigstens die Größten der Großen zu kennen. Dieser Vortrag ist ein Rundumschlag, in dem 15 Sänger*innen und Bands angerissen werden, die jede Französin und jeder Franzose kennt und die die Nation prägen. Herausragende Videoclips lassen eintauchen in die 1960er, die 1980er und vergangenen Jahre – kurz, ein Überblick zum Kennenlernen und Genießen. Der Vortrag wendet sich an alle Interessierten, Französischkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse kann im nächsten Semester ein weiterführender Kurs angeboten werden.

Der Vortrag ist kostenlos und kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

4400E8 | Mitte

Michael Wiersing

Fr, 11.10.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

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 in der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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

4401K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo bis Fr, ab 21.10.2024

11:00–13:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Bildungsurlaube

Französisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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

4402B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 18.11.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Französisch A1

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204400E8.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4405K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

14:45–16:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204400E8.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4406K8 | Mitte

Sebastian Kepper

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4407K8 | Mitte

Lara Ritter

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4408K1 | Brackwede

Naziha Render

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

19:45–21:15 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

4409K2 | Heepen

Sebastian Kepper

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium Heepen, Raum 020, Alter Postweg 37

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

4410K5 | Dornberg

Lara Ritter

Do, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum, Wertherstr. 436

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Französisch am Mittag 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

4411K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

12:45–14:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



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. 5

4412K8 | Mitte

Agathe Daniau

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4413K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch am Mittag 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A1,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 9

4417K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
13:00–14:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ab ca. Kap. 9

4418K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4419K8 | Mitte

Agathe Daniau

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4420K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A2,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 1

4425K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 17.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A2,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 1

4426K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch am Vormittag A2, 2. 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A2,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 3

4429K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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. 3B

4430K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A2,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 10

4431K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch B1

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu B1,
ISBN 978-3-12-529431-8, ab ca. Kap. 1

4440K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
11:15–12:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Konversationskurse B1

Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm 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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4480K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4481K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



4482K8 | **Mitte**

Chantal Viviane Ubrig

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4483K8 | **Mitte**

Nathalie Mathieu

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
11:05–12:35 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4485K8 | **Mitte**

Chantal Viviane Ubrig

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
17:45–19:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4486K1 | **Brackwede**

Naziha Render

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Konversationskurse B2

Französisch B2: Cours de conversation

auch für ältere Erwachsene

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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4488K8 | **Mitte**

Alain Houdus

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
09:30–11:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
100,00 € / ermäßigt: 50,00 €

4489K5 | **Dornberg**

Alain Houdus

Di, 10.09.2024 bis Di, 10.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer
Raum, Wertherstr. 436
110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Hoi

Friesisch

online: Friesisch

Eine Einführung in die Sprachwelt des Friesischen

Friesisch ist wie z. B. das Englische oder Französische eine eigenständige und sehr vielfältige Sprache. Wussten Sie z. B., dass Friesisch (Frysk) in der Provinz Fryslan neben dem Niederländischen als offizielle Amtssprache im Gebrauch ist? Oder dass das Ost- bzw. Saterfriesische mit seinen ca. 2.000 Sprecher*innen als die kleinste Sprachgemeinschaft Europas gilt? In diesem Online-Einstiegskurs lernen Sie erste Sätze auf Friesisch verstehen und sprechen und erfahren außerdem viel Interessantes über das sprachliche und kulturelle Erbe der Fries*innen. Den Zugangslink für die Video-konferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4491K8 | **Online**

Marc Wübbenhorst

Fr, 13.09.2024 bis Fr, 08.11.2024
19:30–21:00 Uhr | 6 Termine
67,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Gebärdensprache

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DgS). Die Kurse der VHS richten sich an Hörende, die diese Sprache kennenlernen bzw. erlernen wollen. Sie stellt eine Brücke dar zwischen den Welten der Hörenden und der Hörgeschädigten.

Kurse zum Erlernen der Deutschen Gebärdensprache finden Sie im **Fachbereich 1 auf Seite 26**.

סולש!

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 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204491E8.

 **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, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ab ca. Kap. 3**

4494K8 | **Mitte**

Dinah Meyer

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hebräisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

 **Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5, ab ca. Kap. 10**

4496K8 | **Mitte**

Dinah Meyer

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hebräisch A2

Hebräisch 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: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5, ab ca. Kap. 19

4498K8 | Mitte

Dinah Meyer

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

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 in der hebräischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder 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.

4499K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Ciao!

Italienisch

Bildungsurlaub A1

Italienisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4505B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 25.11.2024
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Italienisch für die Reise

Italienisch für die Reise

Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, um sich bei einem Italienaufenthalt verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Basiswortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4507W8 | Mitte

Franka Kastrup

Fr, 01.11.2024, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 02.11.2024, 10:30–14:30 Uhr
So, 03.11.2024, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
69,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Italienisch A1

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

4511K8 | Mitte

Michele Loiacono

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4512K8 | Mitte

Michele Loiacono

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4513K8 | Mitte

Franka Kastrup

Do, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4516K2 | Heepen

Franka Kastrup

Fr, 27.09.2024 bis Fr, 17.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 12 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442
101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

online: Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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

4517K8 | Online

Maria Ganci

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 03.02.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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. 4

4520K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4523K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4524K8 | Mitte

Franka Kastrup

Do, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. 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. 4

4529K8 | Online

Maria Ganci

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



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. Kap. 8

4532K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4533K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4534K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4536K1 | Brackwede

Franka Kastrup

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
17:45–19:15 Uhr | 15 Termine
Marktschule; Raum 25
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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. 8

4542K8 | Mitte

Martina Piva

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienische Grammatik A1 kompakt

für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A1

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir wichtige Themen und Grammatikbereiche aus der Niveaustufe A1, die wir in den Kursen A1, 1.–4. Semester anhand des Lehrbuchs besprochen haben. Der Kurs eignet sich auch für Interessierte, die mit einem anderen Lehrbuch gearbeitet haben.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2

4544K8 | Mitte

Helga Becker

Wochenendseminar
12.–13.10.2024, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Italienisch A2

Italienisch A2: In cammino in Italia - Unterwegs in Italien

für Teilnehmende ab ca. Anfang Niveau A2

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie alles Wissenswerte für Ihre Reise durch Italien: Auf dem Traumpfad für Feinschmecker im Piemont oder auf dem göttlichen Weg durch die Emilia Romagna und die Toskana üben wir die wichtigsten Situationen ein, denen Sie auf Ihrer Reise mit der Bahn, dem Fahrrad oder zu Fuß begegnen werden.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4552K8 | Mitte

Helga Becker

Wochenendseminar
Sa, 16.11.2024, 10:30–16:00 Uhr
So, 17.11.2024, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

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! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 1

4553K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4554K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 4

4566K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 22.01.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4567K8 | Mitte

Martina Piva

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: 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.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 4

4568K8 | Online

Maria Ganci

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A2, 3. Semester

Dieser 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, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 5

4576K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 10.09.2024 bis Di, 21.01.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch 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: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 6

4583K8 | Mitte

Regina Hibbeln

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 13.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4584K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B1

Italienisch B1: Conversazione facile

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programmmix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.



 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4590K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 10.09.2024 bis Di, 21.01.2025

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

online: Italienisch B1, 1. Semester

Der Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2.

 **Lehrbuch: Chiaro! B1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-045467-9, ab ca. Kap. 2**

4594K8 | Online

Maria Ganci

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B2 und C1

Italienisch B2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 4. Semester.

 **Lehrbuch: Dieci B2 - einsprachige Ausgabe, ISBN 978-3-19-055476-8, ab Kap. 1**

4596K1 | Brackwede

Franka Kastrup

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

19:30–21:00 Uhr | 15 Termine

Marktschule; Raum 25

Stadtring 39, 33647 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch B2, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1, A2 und B1, 1. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie bei der Anmeldung.

 **Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

4597K8 | Online

Maria Ganci

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B2.

 **Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.**

4599K8 | Mitte

Caterina Manca

Sa, 26.10.2024 bis Sa, 23.11.2024
09:30–13:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

こんにちは！

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 in der japanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen,**

4600K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Mo bis Fr, ab 14.10.2024

18:15–20:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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 jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind: Reisen, Essen und Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4600W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Fr, 22.11.2024, 18:30–21:45 Uhr

Sa, 23.11.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 24.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Japanisch A1

Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204600E8.

 **Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.**

4601K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Japanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204600E8.

 **Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1, und Übungsbuch: Starter A1 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-707-7, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.**

4602K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 05.09.2024 bis Do, 23.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 978-3-87548-708-4; ab ca. Kap. 7, zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.**

4603K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 24.09.2024 bis Di, 28.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4604K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 24.09.2024 bis Di, 28.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Japanisch am Samstagvormittag 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 978-3-87548-708-4, ab ca. Kap. 15, und Übungsbuch: Starter A1 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-707-7, ab ca. Kap. 15; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4605K8 | Mitte

Olaf Messing

Sa, 07.09.2024 bis Sa, 16.11.2024
10:00–13:15 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Japanisch am Nachmittag A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab ca. Kap. 13; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4606K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 24.09.2024 bis Di, 28.01.2025
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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. Elementary 1 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-714-5, ab Kap. 1, und Übungsbuch: Elementary 1 A2 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-713-8, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4607K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 05.09.2024 bis Do, 23.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Japanisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-714-5, ab ca. Kap. 11; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4608K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Japanisch B1

Japanisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-753-4, ab ca. Kap. 11; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4609K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

안녕하세요!

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 in der koreanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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 Korea.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4610K8 | Mitte

Isl Park

Mo bis Fr, ab 14.10.2024
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Koreanisch A1

Koreanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, ab Kap. 1, erhältlich unter: koreanbook.de; Kopierkosten von ca. 1,50 €.

4611K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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. 2, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4612K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Koreanisch am Samstagvormittag A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, ab ca. Kap. 6, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4613K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Sa, 07.09.2024 bis Sa, 18.01.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Koreanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN 978-8-976995773, ab ca. Kap. 5, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4614K8 | Mitte

Isl Park

Do, 10.10.2024 bis Do, 06.02.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



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.korean-book.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4615K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Lehrbuch: New Sogang Korean 2A, Student's Book, ISBN 978-8-992491266, ab Kap. 1, erhältlich unter: www.korean-book.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4616K8 | Mitte

Isl Park

Do, 10.10.2024 bis Do, 06.02.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Koreanisch A2, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 2A, Student's Book, ISBN 9788992491266, ab ca. Kap. 5, erhältlich unter: www.korean-book.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4617K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Silav!

Kurdisch

Kurdisch A1, 1. Semester (Kurmanci)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204611E8.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 978-1-07-818113-6, ab Kap. 1

4622K8 | Mitte

Murat Baran

Mo, 23.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Kurdisch A1, 2. Semester (Kurmanci)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester, und bietet eine Einführung in die kurdische Sprache (Kurmanci) und Kultur. Sie lernen, jemanden einzuladen (z. B. eine E-Mail zu schreiben), sich zu verabreden, über das Wetter zu sprechen und über die eigene Stadt zu erzählen. Wir sprechen über die kurdische Küche, und Sie lernen so den Grundwortschatz für Ihren Einkauf. Parallel dazu werden die Grundlagen der kurdischen Grammatik vermittelt.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 978-1-07-818113-6, ab ca. Kap. 5

4623K8 | Mitte

Murat Baran

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Raum 306, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Γεια σας!

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 in der griechischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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 A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4624K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo bis Fr, ab 21.10.2024
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Neugriechisch A1

Neugriechisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204620E8.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4626K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 5

4627K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Neugriechisch A2

Neugriechisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 16

4629K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Neugriechisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4630K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €



Dag!

Niederländisch

Bildungsurlaub

Niederländisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Kap. 1

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 18.11.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Niederländisch für die Reise

Niederländisch für die Reise

Wochenendkurs

Hallo en welkom! Mit Niederländischkenntnissen im Gepäck macht das Reisen gleich viel mehr Spaß. In diesem Kurs lernen Sie sprachliche Grundlagen und einen Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie Essen und Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4632K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Sa, 12.10.2024, 10:30–16:15 Uhr

So, 13.10.2024, 10:30–16:15 Uhr

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Niederländisch A1

Niederländisch A1, 1. Semester

für die Reise

Möchten Sie sich vor Ihrer Reise in die Niederlande die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir trainieren die wichtigsten Redemittel, die Sie auf Ihrer Reise benötigen werden (z. B. Begrüßung, unterwegs im Land, Hotel, Restaurant, Einkaufen usw.).

Lehrbuch: Leve de vakantie!, ISBN 978-3-19-037243-0, ab Kap. 1

4633K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Do, 31.10.2024 bis Do, 16.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

4634K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 27.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab ca. Kap. 3

4635K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Di, 10.09.2024 bis Di, 21.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab ca. Kap. 5

4636K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Di, 10.09.2024 bis Di, 21.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528990-1, ab ca. Kap. 7

4638K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch A2

Niederländisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4641K8 | Mitte

Stephen Parsick

Di, 17.09.2024 bis Di, 21.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B1 und B2

Niederländisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4642K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 22.01.2025

17:45–19:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B1: Conversatiekurs

In een gezellige kring weer wat grammatica herhalen, nieuwe woorden ontdekken 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 nog wel wat uitleg nodig hebben. Uiteraard komt er ook wat grammatica ter sprake, naast lezen van teksten, luisteren naar de radio, wat culturele aspecten, af en toe een filmpje in het Nederlands of Vlaams, en noem maar op.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4643K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 22.01.2025

19:30–21:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B2: Conversatiekurs

Even lekker Nederlands praten in een gezellige kring, nieuwe woorden opsnuiven, weer wat grammatica herhalen, je eigen taalkennis van weleer weer's even „uit die ouwe doos“ 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, kijken wij af en toe een filmpje in het Nederlands of Vlaams en genieten wij van de ontspannen sfeer die uitnodigt tot actief leren en ontdekken. Kom ff langs, je zal er van genieten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4646K8 | Mitte

Stephen Parsick



Di, 17.09.2024 bis Di, 21.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hei!

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 in der norwegischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4647K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Do, 10.10.2024 bis Do, 30.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Moin!

Plattdeutsch

Plattdütsch is cool un maakt Spaaf!

Wenn Sie Lust haben, Plattdeutsch zu lernen oder wieder aufzufrischen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Plattdeutsch sprechen, verstehen, lesen und schreiben. Neben vielen praktischen Übungen beschäftigen wir uns auch mit der Geschichte dieser wunderbaren Sprache, ihrer Literatur und ihrer Zukunft. Alle Sprachniveaus sind willkommen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4648K8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 16.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Cześć!

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 in der polnischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Polen.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab Kap. 1

4649K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo bis Fr, ab 14.10.2024
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Polnisch A1

Polnisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204650E8.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab Kap. 1

4650K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 A1 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab ca. Kap. 4

4652K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Polnisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab ca. Kap. 7

4653K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Polnisch A2

Polnisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Witam! aktuell A2 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-205369-6, ab ca. Kap. 11

4657K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Olá!

Portugiesisch

Portugiesisch für die Reise

Sie wollten schon immer Portugiesisch lernen, um sich auf einer Reise nach Portugal oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und einen Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Bom dia Portugal!

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4660W8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Fr, 15.11.2024, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 16.11.2024, 10:30–16:30 Uhr
So, 17.11.2024, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
79,00 € / ermäßigt: 41,00 €



Portugiesisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 7

4664K8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 08.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Portugiesisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 13

4666K8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 20.01.2025
19:00–20:30 Uhr | 14 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12
118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Привет!

Russisch

online: Russisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4671K8 | Online

Mariia Usichenko

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 16.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

online: Russisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, ISBN 978-3-19-204477-9, ab ca. Kap. 4

4672K8 | Online

Mariia Usichenko

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Russisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4674K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Russisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. auf dem Niveau A1 bis B1, die ihre Russischkenntnisse erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Vielfältige Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4679K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Hej!

Schwedisch

Schwedisch A1

Schwedisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204680E8.

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0, ab Kap. 1

4682K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Schwedisch A2

Schwedisch 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: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0, ab ca. Kap. 18

4683K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

iHola!

Spanisch

Sprachcafé Spanisch: Café de idiomas



Die VHS lädt alle, die Spanisch lernen und bereits über das Sprachniveau A2 oder B1 verfügen, zum Sprachcafé ein. In entspannter Atmosphäre treffen wir uns, um miteinander Spanisch zu sprechen – ganz ohne Leistungsdruck und Lehrbuch. Das Sprachcafé soll keinen Unterricht ersetzen, sondern die Gelegenheit bieten, bereits Gelerntes anzuwenden und zu üben. Sich unterhalten, gemeinsam lachen, diskutieren – und das alles auf Spanisch. Eine muttersprachliche Kursleitung sorgt für interessante Sprechansätze und kompetente Hilfe, wenn es mal hakt.

4700K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Do, 26.09.2024, Do, 24.10.2024, Do, 07.11.2024, Do, 05.12.2024, 17-18:30 Uhr
Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld

kostenlos

Bildungsurlaube

Spanisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Kap. 1

4701B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 23.09.2024
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
160,00 € / ermäßigt: 80,00 €



Spanisch A2, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester. Er ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Kap. 1

4702B8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo bis Fr, ab 14.10.2024

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Für die Reise

Spanisch für die Reise

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, um sich auf einer Reise nach Spanien oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Reisen, Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4703W8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Fr, 04.10.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 05.10.2024, 10:30–16:15 Uhr

So, 06.10.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 40,00 €

4704W8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 17.01.2025, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 18.01.2025, 10:30–16:15 Uhr

So, 19.01.2025, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Spanisch A1

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!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Kap. 1

4711K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkroff

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 10, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Kap. 1

4712K8 | Mitte

Diana Paola Bernal Espitia

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Raum 306, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4713K8 | Mitte

Karla García

Do, 12.09.2024 bis Do, 23.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4714K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 26.09.2024 bis Do, 16.01.2025

09:00–10:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4717K2 | Heepen

Sandra Medina-Ordaz

Di, 24.09.2024 bis Di, 07.01.2025

11:45–13:15 Uhr | 12 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4718K6 | Jöllenbeck

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 16.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 12 Termine

Realschule Jöllenbeck, Raum 1.2, Dörpfeldstr. 8

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

online: Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Kap. 1

4719K8 | Online

Sara Soria

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

19:45–21:15 Uhr | 15 Termine

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 2. Semester: Español rápido e intensivo

Sie haben sehr geringe Vorkenntnisse und möchten 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!

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 4

4720K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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. 5

4724K8 | Mitte

Karla García

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4725K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 23.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

09:30–11:00 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4726K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 23.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

14:00–15:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

online: Spanisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 3

4729K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Spanisch A1, 3. Semester: Curso rápido

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester, die schnell und intensiv lernen möchten.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 8

4730K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-46-420488-7, ab ca. Kap. 13

4731K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4732K8 | Mitte

Karla García

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4733K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

11:30–13:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4734K8 | Mitte

Inés Liebig Carnés

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 05, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 5

4737K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an 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, ISBN 978-3-464-20488-7, ab ca. Kap. 14

4741K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

09:45–11:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4743K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

11:00–12:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4744K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 26.09.2024 bis Do, 23.01.2025

10:45–12:15 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4745K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

19:45–21:15 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Repaso de gramática española: Spanische Grammatik wiederholen

für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A1

¡Hola, amigos del español! Sie möchten die wichtigsten Grammatikthemen der Niveaustufe A1 wiederholen, um sicherer und flüssiger Spanisch zu sprechen? Mit abwechslungsreichen Übungen, Spielen, Videos, Liedern etc. trainieren wir wichtige Bereiche wie Artikel, unregelmäßige Verben und die Bildung von Grundstrukturen wie Fragen und Verneinungen. ¡Participa! Den Direktlink zur Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4750K8 | Online

Sara Soria

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 02.12.2024

16:30–18:00 Uhr | 10 Termine

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Spanisch A2

Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Kap. 1

4753K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4756K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3, ab ca. Kap. 3

4761K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025

19:45–21:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4762K2 | Heepen

Sandra Medina-Ordaz

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2, 3. Semester

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, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 7

4773K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

09:15–10:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



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, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 12

4782K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

11:45–13:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4783K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 13

4785K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 04.09.2024 bis Mi, 08.01.2025

19:00–20:30 Uhr | 15 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B1

online: Spanisch für den Beruf für Teilnehmende ab ca. Niveau B1

Möchten Sie Ihre Karriere in der spanischsprachigen Welt voranbringen? Unser Spanischkurs für den Beruf bietet Ihnen die Möglichkeit, berufsrelevante Kompetenzen zu entwickeln: vom Verfassen professioneller E-Mails bis hin zum Training von Vorstellungsgesprächen. In einer entspannten Atmosphäre, mit vielen interaktiven Methoden und einem Schwerpunkt auf dem Sprechen wird der Lernprozess angenehm und effektiv gestaltet. Den Direktlink zur Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4800K8 | Online

Sara Soria

Mi, 18.09.2024 bis Mi, 18.12.2024

18:00–19:30 Uhr | 12 Termine

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Spanisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20491-7, ab ca. Kap. 9

4802K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 03.09.2024 bis Di, 07.01.2025

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder etc.) 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.

4803K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B1: Español Curso de conversación B1

En este curso de conversación, se dirigirá a aquellos participantes que poseen la capacidad de comunicarse con cierto grado de naturalidad sobre diferentes asuntos, aunque a veces necesiten ayuda para encontrar las palabras adecuadas. El propósito es brindar práctica para mejorar la expresión y hablar con mayor fluidez y seguridad.

Sie können bereits relativ flüssig über verschiedene Themen sprechen, auch wenn Sie manchmal Hilfe brauchen, um die richtigen Worte zu finden? Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und flüssiger und sicherer zu sprechen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4813K8 | Mitte

Karla García

Sa, 14.09.2024 bis Sa, 12.10.2024

09:00–11:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Spanisch B2

Spanisch B2, Curso de Conversación

Este curso es apropiado para personas con buenos conocimientos previos las cuales quieren 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: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4, ab ca. Kap. 2

4820K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

09:30–11:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4821K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Merhaba!

Türkisch

Türkisch A1

Minisprachkurs: Türkisch im Alltag

Sie mögen die türkische Sprache und würden gerne mit Ihren türkischen Freund*innen und Nachbar*innen ein paar Worte wechseln, sie begrüßen und fragen, wie es ihnen geht? Oder Sie möchten beim Einkaufen oder im Restaurant auf Türkisch bestellen können? In diesem Wochenendkurs erwerben Sie erste Grundkenntnisse in der türkischen Sprache und erhalten einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Bei Interesse kann im Anschluss ein regulärer Sprachkurs in Brackwede eingerichtet werden.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4860K8 | Brackwede

Nermin Kabakci

Do, 12.09.2024, 18:15–20:45 Uhr

Fr, 13.09.2024, 18:15–20:45 Uhr

Sa, 14.09.2024, 11:00–13:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 3, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

43,00 € / ermäßigt: 22,00 €



HERBST-VHS: Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in den Herbstferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der türkischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zehn Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Kap. 1

4861K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 14.10.2024 bis Fr, 25.10.2024

18:15–20:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 23.08.2024, Kurs-Nr. 24204860E8.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4865K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 23.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

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 978-3-12-528661-0, ab ca. Kap. 4, und Übungsbuch, ISBN 3-12-528662-7, ab ca. Kap. 4

4868K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mi, 11.09.2024 bis Mi, 15.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Türkisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 5

4869K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 978-3-12-528661-0, ab ca. Kap. 8, und Übungsbuch, ISBN 3-12-528662-7, ab ca. Kap. 8

4870K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 13.01.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Türkisch A2 und B1

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 978-38-9-500275-5, ab ca. Kap. 8

4875K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 20.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Türkisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der türkischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4881K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 10.09.2024 bis Di, 14.01.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Привіт!

Ukrainisch

Intensivkurse am Wochenende

Ukrainisch-Starterpaket

Einfache Redewendungen für Alltagssituationen erwerben

In diesem Wochenendkurs entwickeln Teilnehmende 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.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4894W8 | Mitte

Mariia Usichenko

Wochenendseminar

Fr, 08.11.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 09.11.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 10.11.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

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 in der ukrainischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf 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

Mariia Usichenko

Mo bis Fr, ab 14.10.2024

18:15–20:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €



Was bedeuten die Niveaustufen A1–C2?

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. Fergiengrüße.

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.

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.

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 oder der Autorin verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachler*innen in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.
- Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

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.

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.







Verknüpfung von beruflicher Bildung und Digitalisierung

Berufliche Bildung und Digitalisierung sind heute untrennbar miteinander verknüpft, denn die digitale Transformation hat die Art und Weise, wie wir arbeiten und lernen, grundlegend verändert. In einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt sind Kompetenzen im Umgang mit digitalen Technologien unverzichtbar geworden.

Die Digitalisierung hat nicht nur neue Berufsfelder und Tätigkeitsbereiche geschaffen, sondern auch bestehende Berufe grundlegend verändert. Unternehmen setzen zunehmend auf digitale Lösungen, Automatisierung und künstliche Intelligenz, um effizienter zu arbeiten und wettbewerbsfähig zu bleiben. Dies erfordert eine ständige Anpassung und Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen.

Die berufliche Bildung muss daher eng mit den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt verknüpft werden. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen von technischen Fertigkeiten, sondern auch um die Förderung von Soft Skills wie Kommunikation, Kreativität und Problemlösungskompetenz, die in einer digitalen Arbeitswelt immer wichtiger werden.

Insgesamt zeigt die enge Verknüpfung von beruflicher Bildung und Digitalisierung, dass die Fähigkeit, sich kontinuierlich weiterzubilden und sich den Herausforderungen der digitalen Welt anzupassen, zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor in der heutigen Arbeitswelt geworden ist. Egal, ob Sie am Anfang Ihrer beruflichen Reise stehen, sich beruflich umorientieren möchten oder einfach Ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen möchten – bei uns finden Sie das passende Weiterbildungsangebot.

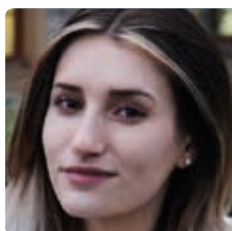
Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Kursangebots.

Inhalt

Beruf	119
Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement.....	119
Methoden & Rhetorik.....	122
Stressmanagement	123
Neue Perspektiven & Berufsorientierung	124
Digitales	126
PC-Grundlagen	126
MS Office.....	126
Smartphone & Co.....	128
Social Media & Co.....	130
Grafikdesign & Bildgestaltung	131
Programmieren & Co.....	132
Künstliche Intelligenz.....	133
Medienpädagogik	134
Podcasting.....	135
Gegen Hass im Netz	135
Bildungsurlaube	138



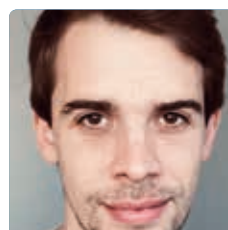
Christine Dresler
Tel.: 0521. 51-6725
christine.dresler@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Arbeitswelt und Beruf



Lena Strutzberg
Tel.: 0521. 51-3585
lena.strutzberg@bielefeld.de
Sachbearbeitung



Elena Bütow
Tel.: 0521. 51-6812
elena.buetow@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Digitalisierung



Thomas Eickhoff
Tel.: 0521. 51-6526
thomas.eickhoff@bielefeld.de
Sachbearbeitung

Den Fachbereich
Arbeitswelt und Beruf
finden Sie auch hier:





Beruf

Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement

Agile Methoden und ihr Mehrwert

Bildungsurlaub

Flexibilität und Dynamik sind zwei zentrale Merkmale, die in heutigen Arbeitsstrukturen an Bedeutung gewinnen. Damit in Zusammenhang steht das agile Arbeiten. In dieser Seminarwoche lernen Sie agile Methoden, die aus dem agilen Manifest abgeleitet werden. Techniken wie Scrum, Use Cases, Lean, Shopfloor Management und Kanban werden erläutert und selbstverständlich auch praktisch geübt. Damit sind Sie in der Lage, die Techniken und Methoden praktisch anzuwenden und nach dem Kurs selbstständig damit zu arbeiten. Neben der Frage, wie die Methoden und Techniken funktionieren und angewendet werden, wird es um Mehrwerte, Chancen und Risiken durch agiles Arbeiten im Vergleich zu klassischen Methoden gehen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 13.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5106B8 | Mitte

Niklas Trapp

Mo bis Fr, ab 07.10.2024
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

BWL leicht gemacht

Einführung in betriebswirtschaftliche Themen der Unternehmensgründung und -führung

Bildungsurlaub

In diesem fünftägigen Seminar werden Sie die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre (BWL) kennenlernen und verstehen, wie diese in der Praxis der Unternehmensgründung und -führung angewendet werden. Der Kurs eignet sich für Personen, die Interesse an betriebswirtschaftlichen Grundlagen haben und sich mit den Themen der Unternehmensgründung und -führung auseinandersetzen möchten. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der letzte Tag soll genutzt werden, um Ihre individuellen Themen aus dem Gebiet der Betriebswirtschaftslehre zu bearbeiten. Machen Sie sich dazu gerne vorab Gedanken zu Dingen, die Sie interessieren. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5107B8 | Mitte

Daniel Stefan Schumann

Mo bis Fr, ab 13.01.2025
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Lebendiges Projektmanagement

Bildungsurlaub

Projekte sind aus dem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. 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 benötigen die Projektteilnehmenden? 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 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5108B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 20.01.2025 bis Fr, 24.01.2025
09:00–15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Vereine und NGOs gründen und managen

Bildungsurlaub

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:

- grundlegende rechtliche Aspekte zur Gründung einer Organisation
- Aufbau der Satzungen
- Wahl/ Installation eines Vorstands
- Projektorientierung
- Suche nach Finanzierung
- Projektsteuerung
- Abrechnungen
- Präsentation, Kritik
- Auswertung und Bearbeitung für künftige Projekte

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 31.01.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5111B8 | Mitte

Abalo Pawilou

Mo bis Fr, ab 24.02.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) - die Alternative zur doppelten Buchführung

Aufgrund der erhöhten Grenzen zur Buchführungspflicht können zahlreiche Gewerbetreibende ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfachere Gewinnermittlung nach § 4 Abs. 3 EStG ermitteln. Freiberuflich Tätige können diese Gewinnermittlung ebenfalls wählen. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung der sogenannten Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden des Kleingruppenkurses an die Einnahmen-Überschuss-Rechnung herangeführt.

5118K8 | Mitte

Andreas Vogt

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 18.11.2024
18:15–21:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Kaufmännische Grundlagen

für Nichtkaufleute

In immer mehr Berufsfeldern – auch in technischen oder sozialen Berufen – werden bei der Übernahme betrieblicher Verantwortung kaufmännische Grundkenntnisse erwartet. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die grundlegenden Kapitel der Betriebswirtschaftslehre und das kaufmännische Rechnen.

Kursinhalte:

- Grundlagen Marktwirtschaft
- kaufmännische Abläufe, Rechtliches
- Gesellschaftsformen, Steuern
- Kosten, Leistungsrechnung

Taschenrechner und Schreibmaterialien

5119K8 | Mitte

Daniel Stefan Schumann

Sa, 16.11.2024 bis Sa, 23.11.2024
09:00–16:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert-Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points für das Studium angerechnet.

- Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points: www.xpert-business.eu/hochschule
- alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen: www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html
- genaue Kursinhalte und Lernziele: Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
- alle Xpert-Business-Kurse und -Abschlüsse: www.xpert-business.eu

Lehrmaterial ist im Kursentgelt enthalten.



online: Technik-Test

Xpert Business (XB)

Vor Webinarbeginn können Sie zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz die Technik für die Xpert-Business-Webinare testen. Zeitbedarf: ca. 5–10 Minuten.

5154E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 04.11.2024

08:30–20:30 Uhr | 6 Termine

Lernnetz, Xpert Business

kostenlos

5155E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo, 11.11.2024 bis Mo, 18.11.2024

08:30–20:30 Uhr | 6 Termine

Lernnetz, Xpert Business

kostenlos

online: 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 in 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. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5156K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do,
05.11.2024 bis
06.02.2025

18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 2

Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmenden sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse in Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt werden, notwendig.

5157K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 30.01.2025

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermitt-

lung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5158K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 19.11.2024 bis 23.01.2025

18:30–20:30 Uhr | 16 Termine

Lernnetz, Xpert Business

279,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 1

Xpert Business (XB)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle 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. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5159K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 06.02.2025

18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 2

Xpert Business (XB)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse in Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse im betrieblichen Rechnungswesen systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03 und 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. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5160K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 30.01.2025

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung



online: Finanzbuchführung mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5161K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 06.02.2025
18:30–20:30 Uhr | 16 Termine
Lernnetz, Xpert Business

279,00 € / keine Ermäßigung

online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Xpert Business (XB)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5162K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 10.12.2024
18:30–20:30 Uhr | 11 Termine
Lernnetz, Xpert Business

199,00 € / keine Ermäßigung

online: Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldungen an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5163K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 30.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 22 Termine
Lernnetz, Xpert Business

299,00 € / keine Ermäßigung

online: Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in 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 die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5164K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 23.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Bilanzierung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in 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. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt werden, notwendig.

5165K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 23.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzwirtschaft

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum Zahlungsverkehr und zur 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. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5165K8W | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 23.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Controlling

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse im betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele des Controllings dar und führt in die wichtigsten Instrumente und Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie 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. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5166K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 23.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Personalwirtschaft

Xpert Business (XB)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Mitarbeitenden berücksichtigt werden. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5167K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.11.2024 bis 23.01.2025
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung



Methoden & Rhetorik

Systemische Beratung

in Zusammenarbeit mit vhsConcept des Landesverbandes Niedersächsischer Volkshochschulen

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer oder beraterischer Arbeit mit Familien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Der Schwerpunkt liegt in der Vertiefung und Stärkung sozialer und methodischer Kompetenzen.

Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- soziales Wirken und systemisches Modell (Paradigma)
- systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familienrekonstruktionen
- 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 des Landesverbandes Niedersächsischer Volkshochschulen bescheinigt.

Im Jahreskurs ist ein Bildungsurlaub in der Landesturnschule Melle enthalten. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

5202B8 | **Mitte**

Eva Liesche
Josef van Lay
Petra Holtkamp van Lay
Tina Mowat

Wochenendseminar
Fr, 15.11.2024– Sa, 14.03.2026,
09:00–17:00 Uhr | 18 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
1950,00 € / ermäßigt: 1050,00 €

Infotermine Systemische Beratung vhsConcept

Systemisch denken - systemisch handeln

An diesem Informationstermin stellen wir Ihnen den berufsbegleitenden Weiterbildungslehrgang Systemische Beratung sowie die Dozierenden vor. Außerdem informieren wir Sie zu der Finanzierungsmöglichkeit über den Bildungsscheck NRW.

5202E8 | **Mitte**

Josef van Lay
Eva Liesche

Mi, 11.09.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
kostenlos

online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

Bildungsurlaub

Sie wünschen sich eine Neubestückung Ihres Methodenkoffers für Ihren individuellen Berufs- und Beratungsalltag? Sie suchen Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung für Ihre Kund*innen? Sie brauchen eine Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einer systemischen Zusatzausbildung? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine abwechslungsreiche und praxisnahe Einführung in diese effiziente Beratungsform. Über A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, L wie lösungsorientierte Fragen, M wie Musterunterbrechung, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung, T wie Tetralema u. v. m. wird das Methodenspektrum der Teilnehmenden erweitert und die systemisch-kreative Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe erhöht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 08.11.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Veranstaltungsskript enthalten.**

5203B8 | **Online**

Claudia Hennig

Mo bis Mi, ab 02.12.2024
09:30–16:30 Uhr | 3 Termine
295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Reden. Können.

Bildungsurlaub

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie NLP
- die beiden großen Begriffe „ja“ und „nein“
- die Bedeutung von Konzentration und Merkfähigkeit in der Rhetorik
- effektive Fragen rund um die Rollen im Team

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5204B8 | **Mitte**

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 04.11.2024
09:30–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Bildungsurlaub

Die gewaltfreie Kommunikation nach 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 lernen, 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
- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Bitten
- Empathie und der gewaltfreie Ausdruck von Ärger
- Transfer

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 18.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5205B8 | **Mitte**

Lea Kohlhaage

Mo bis Mi, ab 11.11.2024
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

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. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 21.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.



Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.

5206B8 | Mitte

Margret Oetjen

Di bis Do, ab 12.11.2024

09:00–16:15 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben

*Persönliches Wirken über Stimme und Körper für Anfänger*innen*

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 sowie der Kontakt zum Gegenüber sind hierbei fundamental. Sie entdecken die Potenziale Ihrer Stimme über die Körperwahrnehmung und erlernen mittels Übungen aus der Atem- und Stimm Schulung sowie individuellen Feedbacks einen lebendigen und starken Stimm- und Sprechausdruck.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen.

5208W8 | Mitte

Margret Oetjen

Wochenendseminar

Sa, 11.01.2025, 10:30–17:30 Uhr

So, 12.01.2025, 10:30–17:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

99,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Selbstbewusst im (Berufs-)Alltag

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigenen Stärken zu schätzen. Sie üben, wie Sie diesen Teil Ihrer Persönlichkeit im Alltag gezielt einsetzen und präsent machen können. Die eigene Wirkung auf andere und die persönliche Ausstrahlung basieren zu einem großen Teil auf unserer Selbstwahrnehmung. Im Kurs reflektieren Sie Ihre Sichtweise auf sich selbst und erlernen, authentisch und selbstbewusst aufzutreten.

5213K8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 28.09.2024

09:30–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Eine Haltung entwickeln

Wie erweitere ich mein Mindset?

Ein Schlagwort, das sich immer stärker in der Arbeitswelt etabliert, ist das Mindset. Dahinter steckt im Kern die Art und Weise der eigenen (Geistes-)Haltung, also auch der Umgang mit Problemen und Herausforderungen. Jeder Mensch kann sein Mindset optimieren. Wer Wahlmöglichkeiten hat, kann Vorteile bei der Zusammenarbeit in Teams sowie beim Gestalten der eigenen Beziehungen nutzen. Im Mittelpunkt stehen Selbstorganisation, die eigene Verantwortung und die große Frage des „Loslassens“.

5214K8 | Mitte

Axel Bürger

Do, 07.11.2024, 18:30–20:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Kleider machen Leute - souverän auftreten und wirksam kommunizieren!

Sie wollen professionell auftreten und sich in Ihrer Kleidung selbstbewusst und wohl fühlen? „Der erste Eindruck zählt!“ Und Kleidung kommuniziert immer mit. Gleichzeitig sind die gesellschaftlichen Anforderungen an Frauen und ihr Aussehen vielfältig und jeder Körper und jede berufliche Situation anders. Im Workshop erfahren Sie, wie Kleidung den beruflichen Auftritt beeinflusst. Sie erweitern Ihr Wissen über die Funktionen von Kleidung und probieren praktisch aus, was zu Ihnen und Ihrer Rolle passt.

Auswahl an 2 - 4 Kleidungsstücken und Accessoires, die Sie im beruflichen Kontext gerne tragen.

5214W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 16.11.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Auf Ausgrenzung reagieren lernen

Wie verhält man sich, wenn man Situationen der Ausgrenzung im Berufsalltag selbst erlebt oder beobachtet? In diesem Workshop lernen Sie umsetzbare Reaktionen auf Ausgrenzung oder Diskriminierung. Neben theoretischem Input und Beispielen werden typische Situationen geübt. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre können gern eigene Beispiele eingebracht werden.

5215K8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 23.11.2024

09:30–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Supervision

Supervision ist eine Methode, um schwierige berufliche Situationen zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden. In diesem Seminar erhalten Sie einen ersten Einblick in die Supervision und lernen die Methode an praktischen Beispielen kennen. Gern können Sie in unserem geschützten und wertschätzenden Rahmen Beispielsituationen einbringen. Wir erarbeiten gemeinsam Beispiele für individuelle Lösungen zu schwierigen Gesprächssituationen im Beruf und Alltag.

5222K8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 07.12.2024

09:30–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Stressmanagement

Stressreduktion in Alltag und Beruf

Das „KETER“-Programm

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit ist es von zentraler Bedeutung, ungesunde Stressreaktionen auf den beruflichen und alltäglichen Stress auszugleichen. Das „KETER“-Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun/Üben/Anwenden, Einstellung/Wahrnehmung sowie Ruhe/Entspannung. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmenden Methoden an die Hand, um ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Bildungsveranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 16.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5302B8 | Mitte

Katrin Lehmann

Mo bis Mi, ab 09.09.2024

09:00–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Achtsamkeit in Alltag und Beruf

Die kleinen und großen Wunder im Leben

Bildungsurlaub

Das Leben im Hier und Jetzt klingt einfach, ist es aber nicht. Denn die vielen Ablenkungen und Aufgaben in unserem beruflichen und privaten Alltag lassen es nicht zu, den gegenwärtigen Moment in vollen Zügen bewertungsfrei zu genießen. Multitasking ist an der Tagesordnung, allerdings wird dadurch keine Zeit gespart, vielmehr steigt die eigene Belastung. Fehler unterlaufen, der Fokus geht verloren, Stress entsteht und das Endergebnis ist Unwohlsein. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine unkomplizierte, aber effektive Achtsamkeitspraxis für den Alltag kennen. Es sind die kleinen Dinge, die eine Menge bewirken können. Für einen bewussten Umgang mit dem gegenwärtigen Moment leitet die Dozentin Übungen und Gesprächsimpulse an, um eine eigene Achtsamkeitspraxis mit nach Hause zu nehmen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 21.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5303B8 | Mitte

Malin Reimann

Do, 12.09.2024 bis Do, 10.10.2024

08:30–14:00 Uhr | 4 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €



Resilient im Berufsalltag

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch - Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleg*innen 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 Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasiereisen und Entspannungsmethoden erfahren 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. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 13.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5305B8 | Mitte

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 07.10.2024

08:30–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Bevor der Akku leer ist

Ein Workshop zur Prävention von Burnout und Erschöpfung am Arbeitsplatz

Bildungsurlaub

Stress gehört zum Leben. Gerade der Berufsalltag konfrontiert uns immer wieder mit herausfordernden Situationen. Wenn man zunehmend erschöpft ist, kann sich das Gefühl einstellen, dem Stress nichts mehr entgegenzusetzen zu können. Dann ist es an der Zeit, einen neuen Umgang mit den individuellen Belastungen zu entwickeln. Das Seminar basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über Stress, seine Entstehung und seine Auswirkungen auf körperlicher und psychischer Ebene. Wir betrachten gemeinsam, wie sich zunehmende Erschöpfung bis hin zu Burnout im Arbeitskontext entwickelt. Anhand von fünf Säulen der Burnout-Prophylaxe werden alltagsnahe Strategien zum Umgang mit Stressoren, den eigenen Stressverstärkern und der eigenen Stressreaktion erarbeitet. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5306B8 | Mitte

Raphaela Gehle

Mo bis Fr, ab 20.01.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Methoden zum Umgang mit Frustration und emotionaler Belastung im Beruf

Berufstätige in jeglichen Arbeitsfeldern sehen sich vielfältigen und zunehmenden Herausforderungen gegenüber. Oft führt das zu körperlich-seelischer Belastung und Frustration. Im Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eine überschaubare Auswahl von Methoden zum alltäglichen Umgang mit diesen Situationen kennenzulernen, zu vertiefen und teilweise auch praktisch zu erproben. Selbsterfahrung spielt daher im Kurs eine wichtige Rolle, die Bereitschaft dazu ist Voraussetzung für eine Teilnahme.

5307K4 | Senne

Peter Müller

Wochenendseminar

Fr, 17.01.2025, 17:00–19:30 Uhr

Sa, 18.01.2025, 10:00–15:00 Uhr

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

1. Etage, Senner Markt 1

54,00 € / ermäßigt: 28,00 €

online: Work-Life-Balance im Homeoffice

Produktiv und ausgeglichen

Steigern Sie Ihre Produktivität im Homeoffice! Lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten, effektive Zeitmanagement-Strategien anwenden und fortgeschrittene Kommunikations- und Kollaborationstechniken in der digitalen Arbeitswelt nutzen. Entwickeln Sie am Ende des Seminars einen individuellen Aktionsplan, der Sie auf die Zukunft im Homeoffice vorbereitet und Ihnen hilft, Herausforderungen zu meistern und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen.

5308K8 | Online

Svetlana Gisbrecht

Fr, 22.11.2024 bis Fr, 29.11.2024

15:00–18:00 Uhr | 2 Termine

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Neue Perspektiven & Berufsorientierung

Authentisch die berufliche Zukunft gestalten: Life/Work Planning

Bildungsurlaub

Ob durch befristete Verträge, betriebliche Veränderungen oder persönliche Lebensumstände: Immer wieder entsteht der Wunsch oder die Notwendigkeit zur beruflichen Veränderung. Viele Menschen stellen sich dann die Frage, in welche Richtung sie gehen möchten und wie sie intern oder extern einen Job finden können, der zu ihnen passt. Eine flexible Strategie zur beruflichen Planung haben sie meistens nicht gelernt. Die international bekannte Methode Life/Work Planning befähigt dazu, sich der eigenen Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu werden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle zu finden, die dazu passt. Sie lernen das berufliche Planungsverfahren kennen. Sie wenden ausgewählte Übungen an, um Ihre eigenen Stärken und Wünsche sichtbar zu machen, und erfahren, wie Sie planvoll einen passen-

den Job finden können. Drei Tage Zeit für: Inspirationen und Erweiterung Ihrer beruflichen Handlungskompetenz. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 25.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Der Bildungsurlaub findet in der Bildungsstätte Einschlingen als einem besonderen Ort statt: www.einschlingen.de. Bitte beachten Sie den geänderten Anmeldeschluss: 25.09.2024.

5400B8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Mi, 27.11.2024 bis Fr, 29.11.2024

09:00–17:00 Uhr | 3 Termine

Anmeldeschluss: 25.09.2024!

Bildungsstätte Einschlingen,
Schlingenstraße 65

453,00 € / keine Ermäßigung

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Impulsworkshop Life/Work Planning

Fragen Sie sich manchmal, was Sie beruflich wirklich gerne machen möchten? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht. Sie lernen die LWP-Bausteine kennen und erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie Ihre Stärken und Wünsche herausfinden können. Und Sie erfahren, wie die Jobsuche auf dem verdeckten Stellenmarkt gelingen kann.

5401K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Sa, 16.11.2024, 09:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

92,00 € / keine Ermäßigung

online: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Impulsworkshop Life/Work Planning

Fragen Sie sich manchmal, was Sie beruflich wirklich gerne machen möchten? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht. Sie lernen die LWP-Bausteine kennen und erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie Ihre Stärken und Wünsche herausfinden können. Und Sie erfahren, wie die Jobsuche auf dem verdeckten Stellenmarkt gelingen kann.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5402K8 | Online

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

28.–29.09.2024, 09:00–12:30 Uhr

92,00 € / keine Ermäßigung



5403K8 | Online

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Fr, 13.12.2024, 16:00–19:30 Uhr

Sa, 14.12.2024, 09:30–13:00 Uhr

92,00 € / keine Ermäßigung

Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

Interaktiver Vortrag Life/Work Planning

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht. Die LWP-Trainerin Christiane Maschetzke bietet Ihnen einen inspirierenden und kompakten Einblick in die kreative Jobsuchmethode.

5404K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Mi, 09.10.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

Life/Work Planning

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht. Die LWP-Trainerin Christiane Maschetzke bietet Ihnen einen inspirierenden und kompakten Einblick in die kreative Jobsuchmethode.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5405K8 | Online

Christiane Maschetzke

Mi, 15.01.2025

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Was kommt nach der Schule?

Interaktiver Vortrag für Eltern

In dem Online-Vortrag werden keine Ausbildungsberufe oder Studiengänge vorgestellt. Sie erhalten vielmehr einen lebendigen Einblick,

- wie Ihr Kind systematisch herausfinden kann, was es gerne nach der Schule machen möchte, und
- wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Die Expertin für berufliche Orientierung stellt Ihnen die international bekannte Methode Life/Work Planning von R. Bolles vor. Die

Stärken und Interessen der Jugendlichen stehen hierbei im Mittelpunkt.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5406K8 | Online

Christiane Maschetzke

Di, 05.11.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Spurwechsel

Berufliche Neuorientierung für Berufstätige und Berufserfahrene

Dieses Seminar soll Ihre berufliche Neuorientierung und Ihre persönliche Planung unterstützen. Dazu betrachten wir Ihre individuellen beruflichen Erfahrungen, Ziele und Wünsche und erstellen eine persönliche Ideenliste Ihrer denkbaren Berufsziele. Dies verbinden wir mit Überlegungen zu den Chancen eines beruflichen Neustarts und zu weiteren Klärungsschritten. Unsere Arbeitsformen sind Austauschrunden in der Gruppe sowie Einzelarbeit zwischen den beiden Terminen.

5407K8 | Mitte

Martin Griepentrog

Sa, 04.01.2025 bis Sa, 11.01.2025

09:30–12:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

69,00 € / keine Ermäßigung

Was tue ich im Ruhestand?

Persönliche Ideenfindung für die dritte Lebensphase

Der Übergang in den Ruhestand ist eine der fundamentalen Veränderungen in unserem Lebenslauf. Beginnt nun die große Freiheit, oder sehen wir uns auf einem „Abstellgleis“? Wie gehen wir damit um, dass unser Berufsleben endet? Und wie können wir nun unser Leben gestalten? In diesem Seminar erhalten Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Rückblick auf Ihr Berufsleben, die Gelegenheit, Ihre individuellen Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern.

5408K8 | Mitte

Martin Griepentrog

Sa, 23.11.2024 bis Sa, 30.11.2024

09:30–12:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zu Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen, Abschlüssen bis zum Einstieg nach einer Pause reicht die Palette. Annette Rink, Olga Wall und Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bieten jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr eine offene Sprechstunde in der VHS Bielefeld (Ravensberger Park 1, Raum E02) an. Zu dieser Beratung können

alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen.

5409E8 | Mitte

Annette Rink

Olga Wall

Regina Vormann

Do, 05.09.2024 bis Do, 16.01.2025

15:00–17:00 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum E02, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sprechstunde der Agentur für Arbeit in Sennestadt

Olga Wall und Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bieten jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr eine offene Sprechstunde in Sennestadt an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen.

5410E3 | Sennestadt

Regina Vormann

Olga Wall

Do, 12.09.2024 bis Do, 09.01.2025

16:00–18:00 Uhr | 5 Termine

Sennestadt, Raum 103,

Lindemannplatz 3

kostenlos

Finanzielle Realisierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung

Informationsveranstaltung

Weiterbildung wird immer wichtiger, um auf dem Laufenden zu bleiben und sich zu entwickeln. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Fördermöglichkeiten die Agentur für Arbeit sowie weitere Institutionen es gibt. Von kurzen Qualifizierungen über Abschlüsse bis zu Bildungsurlauben - stellen Sie gerne Ihre Fragen oder vereinbaren Sie im Anschluss einen individuellen Beratungstermin. Es muss noch kein konkreter Weiterbildungswunsch bestehen, um an der Veranstaltung teilzunehmen.

5411E4 | Mitte

Regina Vormann

Christine Dresler

Do, 12.09.2024

17:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

5412E4 | Mitte

Regina Vormann

Christine Dresler

Do, 16.01.2025

17:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos



Stärken stärken - Eigenlob stimmt!

Wer die eigenen 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.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5413E4 | **Sennestadt**

**Agentur für Arbeit
Maren Köster**

Di, 15.10.2024
18:30–20:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Raum 103,
Lindemannplatz 3

kostenlos

Digitales

PC-Grundlagen

Computer-Grundlagen

Dieser Einführungskurs führt Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse in die Computertechnik ein. In dem Kurs mit langsamem 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 Sie werfen einen Blick auf die Möglichkeiten, die das Internet bietet.

5500K8 | **Mitte**

Karin Kammerer

Do, 12.09.2024 bis Do, 10.10.2024
17:30–19:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Üben, offene Fragen und Wiederholen am Computer

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 Einführungskurs 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.

55013K8 | **Mitte**

Karin Kammerer

Do, 07.11.2024 bis Do, 28.11.2024
17:30–19:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Windows 11

Hilfe beim Umstieg

Windows 11 ist erschienen und bringt viele Veränderungen und Neuerungen. Neben einer neuen Optik und einem neuen Startme-

nü bringt Windows 11 eine komplett überarbeitete Systemsteuerung mit. Auch der Microsoft Store wurde überarbeitet und aufgewertet. Sie werden systematisch durch alle Neuigkeiten in Microsofts Betriebssystem geführt und lernen neue Funktionen kennen. Es bleibt genügend Zeit für Fragen.

5502W8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 06.12.2024
16:30–19:30 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

29,00 € / keine Ermäßigung

Tastatschreiben in kürzester Zeit

Eine neue 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 zehn Fingern zu bedienen. Mit wenig Zeitaufwand und einer Menge Spaß lernen Sie in kurzer Zeit das Zehn-Finger-Tastaturschreiben. Diese Art des Lernens ist auch bekannt als gehirngerechtes oder ganzheitliches Lernen und Suggestopädie. Keine Voraussetzungen!

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5503K8 | **Mitte**

Team Multitasking

Di, 24.09.2024 bis Do, 26.09.2024
18:15–21:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5504K8 | **Mitte**

Team Multitasking

Di, 19.11.2024 bis Do, 21.11.2024
18:15–21:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Tastatschreiben in kürzester Zeit

für Kinder ab 12 Jahren (mit Begleitperson) und Erwachsene

Ob privat, in Schule oder Beruf - ohne PC geht nichts mehr. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder (ab zwölf Jahren) gemeinsam das Blindschreiben an der Computertastatur. Dank der Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirn- und Visualisierungsforschung ist das Erlernen der Tastatur mit viel Spaß in nur sechs Stunden möglich. Da die eigene Motivation maßgeblich für die erfolgreiche Teilnahme ist, sollte der Kurs auf Wunsch der Kinder und nicht durch Druck der Eltern besucht werden. Die Kursgebühr gilt pro Person.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5505K8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Mo, 14.10.2024 bis Mi, 16.10.2024
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5506K8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Do, 02.01.2025 bis Fr, 03.01.2025
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Tastatschreiben mit dem Zehn-Finger-System

Kompaktkurs

An einem Wochenende mit jeweils drei Zeitstunden können die Teilnehmenden lernen, mit zehn Fingern blind zu schreiben. Mit einem ausgeklügelten System werden sie in die Lage versetzt, sich rasch die Tastatur einzuprägen. Die Schnelligkeit kann dann jede*r durch Üben individuell steigern. Dieser Kurs eignet sich besonders für Berufstätige, die viel schreiben und am Montag bereits das neue System anwenden möchten.

 **Bitte Getränk und Snack mitbringen. Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5507W8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Wochenendseminar
Fr, 08.11.2024, 18:00–21:00 Uhr
Sa, 09.11.2024, 10:00–13:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

MS Office

MS Office

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:

- Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 30.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

5508B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo, 23.09.2024 bis Fr, 27.09.2024
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

340,00 € / ermäßigt: 180,00 €



Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)

Bildungsurlaub

Sie wollen aus Excel mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objektorientierung eintauchen. Sie lernen Visual Basic for Applications kennen und finden über den Objektkatalog wahre Wissensschätze. Nach dem Seminar können Sie selbstständig Probleme lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung anderer Windows-Programme wie Microsoft Word über Excel? Nach dem Seminar setzen Sie all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub befähigt Sie dazu - bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung - für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros zu erstellen. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 25.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.

5509B8 | Mitte

Markus Göner

Mo bis Mi, ab 18.11.2024
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 145,00 €

MS Office - Einstiegskurs

Vom Texte schreiben mit Word, über das Anlegen von Tabellen mit Excel bis zu E-Mails mit Outlook lernen Sie in diesem Seminar die wichtigsten Funktionen von MS Office für Beruf oder Alltagsorganisation. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

5510K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 06.09.2024 bis Fr, 04.10.2024
16:30–18:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5512K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Wochenendseminar
Sa, 25.01.2025, 10:00–15:30 Uhr
So, 26.01.2025, 10:30–15:15 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 37,00 €

online: MS Office

Sie haben schon mal mit MS Office gearbeitet, aber es ist lange her? Dieser Online-Wochenendkurs wiederholt kompakt die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme für (leicht) Fortgeschrittene. Von Einstellungen in Word über die grundlegende Tabellenkal-

kulation mit Excel und die Arbeitsorganisation mit Outlook bis zu einem Überblick über PowerPoint können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen. In praktischen Übungen testen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

5513K8 | Online

Abalo Pawilou

Wochenendseminar
Sa, 02.11.2024, 10:00–16:15 Uhr
So, 03.11.2024, 10:00–16:15 Uhr

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

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 grafischer Form als Diagramme darstellen. Vorausgesetzt werden EDV-Grundkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5514K8 | Mitte

Daniel Warner

Wochenendseminar
Fr, 15.11.2024, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 16.11.2024, 09:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

89,00 € / keine Ermäßigung

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.

5515K1 | Brackwede

Monika Sibbers

Mo, 04.11.2024 bis Mo, 09.12.2024
18:00–20:15 Uhr | 6 Termine
Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum A109, An der Rosenhöhe 5

85,00 € / ermäßigt: 47,00 €

5516K1 | Brackwede

Monika Sibbers

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 17.02.2025
18:00–20:15 Uhr | 6 Termine
Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum A109, An der Rosenhöhe 5

89,00 € / ermäßigt: 49,00 €

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 viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten, zum Beispiel mit eigenen Zahlenformaten, Datenüberprüfung oder Schutzmöglichkeiten. Vorausgesetzt werden Excel-Grundkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5517K8 | Mitte

Daniel Warner

Wochenendseminar
Fr, 29.11.2024, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 30.11.2024, 09:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 52,00 €

online: PowerPoint

In diesem Seminar erlernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Programms PowerPoint zum Erstellen, Gestalten und Vorführen von Präsentationen. Neben den Grundfunktionen lernen Sie, ein Layout fachgerecht zu verändern, Vorlagen anzulegen und Objekte einzufügen. Abschließend erfahren Sie, welche Funktionen Sie für eine gelungene Vorstellung einsetzen können.

5518K8 | Online

Abalo Pawilou

Mo bis Mi, ab 25.11.2024
18:30–20:00 Uhr | 3 Termine

34,00 € / ermäßigt: 17,00 €

Fit in Outlook

Grundkurs kompakt

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mit Outlook kommunizieren sowie Kontakte, Termine und Aufgaben verwalten. Mit leicht verständlichen und praxisnahen Beispielen lernen Sie, clever 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.

5519T8 | Mitte

Monika Sibbers

Sa, 23.11.2024
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Smartphone & Co.

Digitale Alltagsprobleme einfach gelöst

Egal, ob Sie Hilfe bei der Einrichtung Ihres Smartphones benötigen, Fragen zum Online-Banking haben oder wissen möchten, wie Paypal funktioniert oder warum sich der Bildschirmhintergrund Ihres Smartphones geändert hat. In der offenen Sprechstunde in den Räumen der HALTESTULLE erhalten Sie die passende Unterstützung. Ziel ist es, den Alltag mit digitalen Anwendungen zu erleichtern, Ihre digitalen Kompetenzen zu stärken und Herausforderungen mit digitalen Geräten gemeinsam zu meistern. Im Mittelpunkt steht die Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot ist kostenlos und richtet sich an Menschen, die im Alltag mit digitalen Herausforderungen konfrontiert sind. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach zu den Sprechzeiten in die HALTESTULLE kommen.

5600W8 | **Mitte**

Maika Lippelt

Mi, 21.08.2024 bis Mi, 11.12.2024

16:00–19:00 Uhr | 6 Termine

Haltestulle, Jüngststr. 2, 33602 Bielefeld

kostenlos

Alpha plus: digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung von Smartphone oder Tablet.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können.

Sie lernen Tricks für die einfache Benutzung.

Jede und jeder lernt im eigenen Tempo.

Mit Geduld und Spaß gehen wir gemeinsam auf die Reise ins Internet.

Denn das Internet ist für alle da.

Den Kurs gibt Detlef Thiel-Rohwetter vom PIKSL Labor Bielefeld.

Bitte lassen Sie sich vorab beraten:
Tel. 0521. 51-6288.

5601K8 | **Mitte**

PIKSL Labor

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 16.12.2024

18:15–19:45 Uhr | 8 Termine

PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29

kostenlos

Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt dieser Kurs die Grundlagen der Bedienung von Smartphones und Tablets. Das Kursniveau ist vor einem Grundkurs einzuordnen. Vom ersten Einschalten über die Bedienung des Touchscreens (Steuerung mit Fingern) bis zu ersten Funktionen werden Sie eng begleitet.

- Wie und wofür benutze ich das Gerät?
- Worauf sollte ich bei der Nutzung achten?
- Wie nutze ich das Internet sicher und selbstbewusst?

Der Kurs richtet sich an Nutzende, die keine oder kaum Erfahrungen haben.

5602K8 | **Mitte**

PIKSL Labor

Do, 31.10.2024 bis Do, 16.01.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Grundbildung Smartphone

in Kooperation mit der Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e. V.

Das Smartphone ist komplettes Neuland für Sie? Sie haben Sorge, in anderen Kursen abgehängt zu werden? In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam Schritt für Schritt das Smartphone. Mit viel Zeit und Ruhe für alle Fragen und vielen Wiederholungen lernen Sie die wichtigsten Bausteine im Umgang mit dem Smartphone.

Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten:
Tel. 0521. 51-6288.

Falls vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Smartphone und das Ladekabel mit. Wenn Sie eine E-Mail-Adresse und ein Passwort haben, ist es gut, wenn Sie beides kennen.

5603W6 | **Jöllennebeck**

Brigitte Fedeler

Do, 05.09.2024 bis Do, 10.10.2024

16:00–18:00 Uhr | 5 Termine

Stadtteilzentrum Oberlohmannshof (Jöllennebeck), Delphinstr. 1, 33739 Bielefeld

kostenlos

Digitale Grundkompetenzen im Alltag

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige übergreifende Kompetenzen im Umgang mit digitalen Geräten (PC, Smartphone, Tablet). Die Inhalte des Kurses orientieren sich stark am Bedarf der Teilnehmenden. Bringen Sie gern Fragen mit. Beispielinhalte sind:

- Datenschutz und Sicherheit
- E-Mail-Postfach einrichten
- online sicher shoppen
- Whatsapp
- Navigation: Bahnticket und Fahrplanauskunft
- Google Maps und Alternativen

5604W7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 05.11.2024 bis Di, 03.12.2024

16:00–17:30 Uhr | 5 Termine

Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule Stieghorst, Am Wortkamp 3

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Erste Schritte mit dem Smartphone

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 Lerngruppe,
- viel Zeit für Ihre Fragen,
- Hilfe bei allen Fragen.

Nach dem Kurs können Sie sicher mit Ihrem Smartphone umgehen.

5605K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 07.10.2024

11:00–12:30 Uhr | 6 Termine

Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5606K2 | **Heepen**

Brigitte Fedeler

Fr, 08.11.2024 bis Fr, 29.11.2024

16:30–18:00 Uhr | 4 Termine

Wohncafé Brockeiche, Brockeiche 8b, 33729 Bielefeld

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

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 helfen alle allen.

5607K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 10.01.2025 bis Fr, 31.01.2025

16:30–18:00 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Apple-iPhone/iPad: Grundlagen

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 Funktionen kennenlernen möchten. Neben der grundlegenden Bedienung und dem Funktionsumfang lernen Sie die Internet- und E-Mail-Nutzung sowie die Organisation von Fotos und Apps kennen. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone/iPad steckt.



 **Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone/iPad und, falls vorhanden, Ihre „Apple ID“ und eine E-Mail-Adresse mit zugehörigen Passwörtern mit.**

5608K8 | **Mitte**

Niklas Trapp

Sa, 16.11.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5609K8 | **Mitte**

Niklas Trapp

Sa, 18.01.2025

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Fotos auf dem Smartphone und dem PC

Dieser Kurs beantwortet all Ihre Fragen zum Übertragen von Fotos von Kamera oder Smartphone auf den PC sowie zur Bildgestaltung und dem Sortieren der Fotos. Sie lernen Apps zur Bildgestaltung und die Möglichkeiten zur Gestaltung eines Fotobuches kennen. 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. Voraussetzungen sind PC- und Smartphone-Kenntnisse sowie erste Interneterfahrungen.

 **Bitte zum Kurs die eigene Kamera bzw. das eigene Smartphone sowie ein USB-Kabel oder die Speicherkarte mitbringen.**

5610K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 25.09.2024 bis Mi, 09.10.2024

14:45–16:15 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 25,00 €

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.

 **Bitte bringen Sie ggf. eigene digitale Fotos und einen USB-Stick mit.**

5611K4 | **Senne**

Daniel Warner

Sa, 11.01.2025

10:00–16:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Informatikraum, Klashofstr. 79

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Datenschutz und Sicherheit

Wie hoch ist der Sicherheitsbedarf für Computer und Smartphones? Welche Daten können Sie preisgeben? In diesem Kurs wird besprochen, wie Sie sich effektiv vor den Gefahren des World Wide Web schützen können, wo Sie sparsam mit Ihren persönlichen Daten umgehen sollten, welche Vorsichtsmaßnahmen Sie bei E-Mails treffen und worauf Sie beim Online-Banking und Online-Shopping achten sollten und welche Sicherheitseinstellungen sinnvoll sind.

5612K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 06.11.2024 bis Mi, 27.11.2024

10:00–11:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Gesundheits-Apps

Heute mache ich mal was für mich! In diesem Kurs lernen Sie, wie Smartphone-Apps dabei helfen können, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Dazu gehören Apps zu Themen wie Achtsamkeit, Ernährung, Sport, Krankenkassen-Apps und auch Fitness-Uhren. Gemeinsam erkunden wir, wie diese technischen Hilfsmittel auf dem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil unterstützen können.

5613K1 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 13.11.2024 bis Mi, 27.11.2024

17:30–19:00 Uhr | 3 Termine

KI-Musterwohnung der BGW

Harrogate Allee 2, 33604 Bielefeld

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Einzelcoaching für 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, Smartphone/iPhone, Tablet/iPad). Falls vorhanden, bringen Sie an dem gebuchten Termin Ihr aufgeladenes Gerät mit. Teilen Sie uns bei Bedarf gerne vorab mit, bei welchem Gerät oder welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen.

5615E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 06.09.2024, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5616E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 13.09.2024, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5617E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 18.09.2024

10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5618E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 18.09.2024

11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5619E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 18.09.2024

12:30–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5620E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 20.09.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5621E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 27.09.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5622E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 09.10.2024

10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5623E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 09.10.2024

11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5624E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 09.10.2024

12:30–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5625E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 06.11.2024

11:45–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5626E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 06.11.2024, 13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5627E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 13.11.2024, 11:45–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



5628E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 13.11.2024

13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5629E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 20.11.2024

13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5630E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 27.11.2024

11:45–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5631E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 27.11.2024

13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5632E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 04.12.2024

10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5633E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 04.12.2024

11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5634E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 04.12.2024

12:30–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5635E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 06.12.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5636K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 10.01.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5637E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 15.01.2025, 10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5638K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 15.01.2025

11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5639E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 15.01.2025

12:30–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5640E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 17.01.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5641E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 24.01.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5642E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 29.01.2025

10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5643E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 29.01.2025, 11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5644E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 29.01.2025

12:30–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5645E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 31.01.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5646E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 13.11.2024, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

KI-Musterwohnung der BGW

Harrogate Allee 2, 33604 Bielefeld

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5647E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 20.11.2024, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

KI-Musterwohnung der BGW

Harrogate Allee 2, 33604 Bielefeld

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5648E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 27.11.2024

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

KI-Musterwohnung der BGW

Harrogate Allee 2, 33604 Bielefeld

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5649E7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 05.11.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5650K7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 12.11.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5651E7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 26.11.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Raum 010,

Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5652K7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 03.12.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Computerraum, Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Social Media & Co.

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

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 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. Gearbeitet wird mit der frei zugänglichen Software DaVinci Resolve und Adobe Premiere. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss ist der 31.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden. Der Seminar-



ort ist Kanal 21, Arbeitsequipment ist vor Ort vorhanden.

5871B7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo bis Fr, ab 25.11.2024

09:00–16:15 Uhr | 5 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

339,00 € / ermäßigt: 170,00 €

online: Social-Media-Recruiting

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie die entscheidenden Kriterien und Strategien zur Auswahl und Nutzung der richtigen Social-Media-Kanäle für Ihr Recruiting. Ziel ist es, Ihre Reichweite zu erhöhen und mehr qualifizierte Bewerbungen für Ihr Unternehmen zu generieren. Von den Auswahlkriterien für geeignete Social-Media-Kanäle über die Kostenplanung mit Budgetplan bis zum Projektmanagement erlernen Sie die Grundpfeiler des Einsatzes von Social Media für Ihre Recruiting-Strategie.

5873K8 | Online

Abalo Pawilou

Wochenendseminar

Sa, 18.01.2025, 10:00–16:15 Uhr

So, 19.01.2025, 10:00–16:15 Uhr

99,00 € / ermäßigt: 50,00 €

Grafikdesign & Bildgestaltung

VHS-Kursteilnehmende erhalten Software mit vollem Funktionsumfang zum vergünstigten Preis beim cobra-Shop. Die gewerbliche Nutzung ist untersagt. Für aktuelle Angebote wenden Sie sich an www.cobra-shop.de

Grafikdesign

Basic Skills für den Berufsalltag

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie gute Gestaltung funktioniert: wie ein spannender, authentischer Entwurf entsteht, der Inhalte überzeugend transportiert. Im ersten Schritt wird dabei analog gearbeitet und die entstandenen Entwürfe werden besprochen. In einer Software-Session können Sie Ihre Entwürfe dann digital umsetzen und erhalten Unterstützung bei technischen Fragen. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die in ihrem Alltag Gestaltungsaufgaben übernehmen, jedoch keine Vorbildung in dem Bereich haben. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der grafischen Gestaltung sowie die Möglichkeit, Softwarekenntnisse (Adobe und Affinity) zu vertiefen. Der Kurs bietet Grundwissen zu den Themen Layout und Komposition, Schrift und Typografie und Umgang mit Farbe sowie praktische Übungen zur Umsetzung. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 27.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Bringen Sie gern ein eigenes Arbeitsprojekt mit, für das entweder ein visuelles Erscheinungsbild entworfen wird oder das Sie im Kursverlauf weiterentwickeln. Gerne können wir auch gemeinsam zu Kursbeginn ein passendes Projektthema entwickeln.

5880B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 21.10.2024 bis Mo, 04.11.2024

10:30–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

Mit Adobe Photoshop Bilder optimieren

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Die praxisorientierte Einführung vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen, die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung zu nutzen, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.

5881K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 23.09.2024

18:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Mit Affinity Photo Bilder gestalten

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

In diesem praxisorientierten Einführungskurs lernen Sie die Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie erfahren Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.

5883K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 27.01.2025

18:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Mit Adobe InDesign Layouts erstellen

Einführung in professionelles Grafikdesign

Das praxisorientierte Seminar führt Sie in das professionelle Layoutprogramm Adobe InDesign ein und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der grafischen Gestaltung. Sie lernen, spannende Entwürfe zu erstellen, die Ihre Inhalte in eine überzeugende visuelle Sprache übersetzen, und Ihre Gestaltungsideen technisch umzusetzen. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Gestaltung und Umsetzung Ihrer eigenen Projekte!

5884K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 30.09.2024 bis Mo, 14.10.2024

18:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Mit Adobe Illustrator Vektorgrafiken gestalten

Einführung in professionelles Grafikdesign

Der Grundlagenkurs zur Arbeit mit dem vektorbasierten Zeichenprogramm Adobe Illustrator vermittelt Ihnen Kenntnisse im Umgang mit der Software sowie kreative Grundlagen der grafischen Gestaltung. Sie lernen, illustrative und grafische Elemente zu entwickeln, die ihre Botschaft überzeugend kommunizieren und einer gewünschten Formensprache entsprechen, und diese Elemente technisch professionell umzusetzen. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Gestaltung und Umsetzung Ihrer eigenen Projekte!

5885K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 02.12.2024 bis Mo, 16.12.2024

18:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Grafikdesign: Layout und Entwurf

Praxisworkshop

Was braucht ein guter grafischer Entwurf? Wie kommt Spannung auf ein Blatt und wie macht Gestaltung Betrachtende neugierig? Wir experimentieren zum Thema Layout/Komposition, widmen uns der Farbgebung und der Rolle von Schrift und Typografie, um gezielt eigenständige visuelle Erscheinungsbilder mit Wiedererkennungswert entwickeln zu können. Der Workshop bietet theoretisches Grundwissen, analoge Übungen und die Diskussion von Entwürfen. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit einzelne Entwürfe digital umzusetzen.

Bringen Sie gerne Ihrer eigenen Fragen und Gestaltungsprojekte mit!

5886K8 | Mitte

Nicole Fally

Sa, 05.10.2024

12:00–18:00 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Schrift und Typografie

Praxisworkshop

Schrift und Typografie können für Aufmerksamkeit und Interesse sorgen, gut lesbare Texte erlauben den Lesenden, die Inhalte zu verstehen. Daher beschäftigen wir uns mit der Schriftwahl: mit Makrotypografie, um ein spannendes typografisches Layout zu entwickeln, und mit Mikrotypografie: lesefreundliche Texte gestalten. Der Workshop bietet Grundwissen, analoge Übungen und die Diskussion von Entwürfen. Zum Abschluss besteht auf Wunsch die Möglichkeit, einzelne Entwürfe digital umzusetzen.

 **Bringen Sie gerne Fragen und eigene Gestaltungsprojekte mit!**

5887W8 | Mitte

Nicole Fally

Sa, 26.10.2024

12:00–18:00 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Logo, Symbol und Piktogramm

Praxisworkshop

Bildzeichen können im grafischen Entwurf plakative Symbole sein, verständliche Piktogramme oder Logos, die für einen hohen Wiedererkennungswert sorgen. Wir erforschen Strategien, um ein kraftvolles Bildzeichen zu entwickeln, das den festgelegten Inhalt kommuniziert und sich durch eine eigenständige Formensprache auszeichnet. Der Workshop bietet Grundwissen, analoge Übungen und die Diskussion von Entwürfen. Zum Abschluss besteht auf Wunsch die Möglichkeit, einzelne Entwürfe digital umzusetzen.

 **Bringen Sie gerne Fragen und eigene Gestaltungsprojekte mit!**

5888W8 | Mitte

Nicole Fally

Sa, 23.11.2024

12:00–18:00 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Programmieren & Co.

Datenbanken und SQL

Bildungsurlaub

Tauchen Sie ein in die Welt der Datenbanken mit diesem SQL-Bildungsurlaub! SQL ist die Abkürzung für Structured Query Language, die Standardsprache für die Kommunikation mit relationalen Datenbanken. Lernen Sie, Datenbanken und Tabellen zu erstellen, Abfragen von Datenbeständen zu programmieren, um Reports zu erstellen und Daten zu erfassen, zu verändern und zu löschen. Datenbanken werden immer mehr als zentraler Informationsspeicher für beliebige Anwendungen eingesetzt. Der Bildungsurlaub bietet Ihnen eine umfassende Einführung in SQL-Grundlagen und Datenbanken. Im Kurs nutzen wir PostgreSQL. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5890B8 | Mitte

Hans-Peter Rill

Mo bis Fr, ab 04.11.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

Bildungsurlaub

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. 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 Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembewegung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzungen: 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 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 03.01.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.**

5891B8 | Mitte

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 27.01.2025

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

169,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Programmiersprache Python

Bildungsurlaub

Die Programmiersprache Python überzeugt mit ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig breiten Einsatzmöglichkeiten. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen. 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
- Funktionale Programmierung
- Ausnahmebehandlung
- Standardbibliotheken

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.**

5892B8 | Mitte

Daniel Warner

Mo bis Fr, ab 03.03.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

359,00 € / ermäßigt: 180,00 €

Datenbanken und SQL

Dieser Kurs gibt Interessierten einen Einblick in die Funktionsweise von relationalen Datenbanken und deren Programmierung mit SQL. Vom grundlegenden Verständnis der SQL-Syntax-, über die Fähigkeit, einfache SELECT-Abfragen zu erstellen, bis zum Schreiben einfacher SQL-Abfragen behandelt das Seminar alle relevanten Themen. Ein praktisches Beispiel leitet dabei anschaulich und praxisnah den Verlauf des Kurses. Im Kurs wird PostgreSQL verwendet.

5892K8 | Mitte

Hans-Peter Rill

Sa, 28.09.2024

10:00–14:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Verbreitung. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl 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.

5893K8 | Mitte

Daniel Warner

Sa, 05.10.2024, 09:00–16:00 Uhr

So, 06.10.2024, 10:30–17:30 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

119,00 € / ermäßigt: 60,00 €

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 erstellen Sie mit Themes (Designvorlagen) und Plug-ins (Erweiterungen) eine ansprechend gestaltete Website, erhalten Tipps zur Pflege und erlernen Wichtiges zum rechtssicheren Betrieb. Nach diesem Workshop sind Sie dazu befähigt, eine eigene Website zu erstellen.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die einen eigenen Blog betreiben oder eine persönliche oder geschäftliche Website einrichten wollen.

Voraussetzungen: Sie bringen bereits PC-Kenntnisse mit, können mit einem Webbrowser umgehen und wissen, wozu Domänen gebraucht werden. HTML, PHP, JavaScript und CSS brauchen Sie übrigens nicht. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, lassen Sie sich gern beraten.

Rechner sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.

5894K8 | Mitte

Roman Mahr

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 18.11.2024

18:30–21:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

5895W8 | Mitte

Roman Mahr

Wochenendseminar

Fr, 13.09.2024, 18:30–21:30 Uhr

Sa, 14.09.2024, 09:30–15:30 Uhr

So, 15.09.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

5896W8 | Mitte

Roman Mahr

Wochenendseminar

Fr, 17.01.2025, 18:30–21:30 Uhr

Sa, 18.01.2025, 09:30–15:30 Uhr

So, 19.01.2025, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 43,00 €

WordPress-Workstatt

Manchmal bekommt man doch nicht alles hin, was man sich mit seinem WordPress vorgenommen hat. Entweder sind es technische Probleme oder fehlende Erfahrung oder man hat sich schlicht verzettelt. Die WordPress-Workstatt ist ein ergänzendes Beratungsangebot für ehemalige Teilnehmende von VHS-Kursen zum Thema WordPress. Aber auch weitere Websitebetreibende, die selbst eine WordPress-Website betreuen, sind willkommen. Voraussetzungen: Gute Kenntnis von WordPress sowie eine grundsätzliche Medienkompetenz und sicherer Umgang mit Betriebssystem, Browser, Internet.

5897T8 | Mitte

Roman Mahr

Mo, 02.12.2024

18:30–21:30 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Musik programmieren mit Sonic Pi

Lernen Sie erste Programmierschritte mit der Live-Musik-Software Sonic Pi. Dabei werden eigene Sounds und Melodien aus Codes geschaffen oder eigene Geräusche und Samples verfremdet. So wird spielerisch der Umgang mit grundlegenden informatischen Strukturen erlernt. Besonders durch den Gebrauch und Veränderung von Schleifen und zufälligen Melodien lassen sich während der Wiedergabe spannende Ergebnisse erstellen. Programmieren Sie Ihren eigenen Song!

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop, eigene Kopfhörer und selbst aufgenommene Töne mit. Alternativ stehen PCs zur Verfügung.

5899K8 | Mitte

Patrick Schwagmeier

Sa, 21.09.2024

10:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 12,50 €

Künstliche Intelligenz

Kreatives Schreiben mit KI

Die eigenen Schreibkünste mit künstlicher Intelligenz erweitern

Möchten Sie Ihre kreativen Schreibfähigkeiten erweitern und die nächste Stufe des Storytellings erkunden? Lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihrer Kreativität eine neue Dimension verleihen kann. Neben einer Einführung in die KI-Textgenerierung erfahren Sie, wie KI im Storytelling sinnvoll eingesetzt werden kann. Dabei geht es um die Kombination von KI und menschlicher Kreativität, aber auch um ethische Fragen und die eigene Verantwortung beim kreativen Schreiben mit KI.

7701E8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Wochenendseminar

Fr, 20.09.2024, 15:00–17:30 Uhr

Sa, 21.09.2024, 10:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Von ChatGPT zum autonomen Fahren

Wie begegne ich Künstlicher Intelligenz?

In unserer Welt umgibt uns Künstliche Intelligenz wie eine unsichtbare Infrastruktur. Sie trifft für uns Entscheidungen, indem sie uns Musik empfiehlt oder unsere Kreditwürdigkeit bewertet. Dennoch ist „KI“ für uns oft nicht greifbar und die Gründe ihrer Entscheidungen nicht sichtbar.

In diesem Workshop erarbeiten Sie mit dem Wissenschaftler Nils Kloweit, wie KI in unserer Gesellschaft genutzt werden kann oder vielleicht nicht genutzt werden sollte. Sie haben die Möglichkeit, ganz ohne technisches Vorwissen auf moderne KI-Systeme zu treffen, mit ihnen zu interagieren und sie sogar zu trainieren.

7702E8 | Mitte

Nils Kloweit

Fr, 27.09.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

Einsteigen und verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI kennen – auch ohne Vorkenntnisse auf diesem Gebiet. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Konzepte der KI von Empfehlungssystemen (Recommendation Systems) bis Deep Learning, ohne auf mathematische Details einzugehen. Anhand vieler Beispiele und Visualisierungen wird das komplexe Thema leicht verständlich aufbereitet. Neben den Potenzialen von KI werden auch Herausforderungen und Gefahren diskutiert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die sich ein grundlegendes Verständnis von KI aneignen und die neuesten Technologien besser verstehen möchten.

7703E8 | Mitte

Luise Vogt

Sa, 28.09.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

43,00 € / ermäßigt: 21,50 €



online: KI meets Business

Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg

Bildungsurlaub

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz und erfahren Sie, wie Sie KI effektiv in Ihrem Unternehmen nutzen können. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, KI von Grund auf zu verstehen und sie in realen Geschäftsszenarien anzuwenden. Seien Sie Vorreiter*in in der KI-Revolution! Was Sie erwartet:

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz
- KI im Unternehmenskontext
- Praxisbeispiele und Fallstudien: Lernen Sie von den Besten!
- Praktische Übungen: Setzen Sie Ihr Wissen in die Praxis um!
- Ethik und Datenschutz
- Entwicklung von KI-Strategien
- Zukunftsaussichten
- Handlungsempfehlungen

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7704B8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Mo bis Fr, ab 04.11.2024
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €

KI im Griff

Anwendungen von ChatGPT & Co.

Künstliche Intelligenz (KI) begegnet uns bereits an vielen Stellen im Alltag, ohne dass wir es aktiv wahrnehmen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie KI in verschiedenen Bereichen Ihres Alltags nützlich sein kann und wo Sie KI vielleicht schon einsetzen. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, einige praktische Anwendungen von KI im Alltag selbst auszuprobieren – ohne komplizierte technische Details. Zur Auswahl stehen unter anderem Google Translate, Grammarly und ChatGPT. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und bietet eine praktische Herangehensweise an das Thema KI.

7705E8 | Mitte

Luise Vogt

Sa, 16.11.2024
10:00–15:00 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Von ChatGPT zum autonomen Fahren

Wie begegne ich Künstlicher Intelligenz?

In unserer Welt umgibt uns Künstliche Intelligenz wie eine unsichtbare Infrastruktur. Sie trifft für uns Entscheidungen, indem sie uns Musik empfiehlt oder unsere Kreditwürdigkeit bewertet. Dennoch ist „KI“ für uns oft nicht greifbar und die Gründe ihrer Entscheidungen nicht sichtbar.

In diesem Workshop erarbeiten Sie mit dem Wissenschaftler Nils Klowait, wie KI in unserer Gesellschaft genutzt werden kann oder vielleicht nicht genutzt werden sollte. Sie haben die Möglichkeit, ganz ohne technisches Vorwissen auf moderne KI-Systeme zu treffen, mit ihnen zu interagieren und sie sogar zu trainieren.

7706E8 | Mitte

Nils Klowait

Fr, 22.11.2024, 15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Prompt-Werkstatt

ChatGPT den richtigen Befehl geben

Sie möchten KI-Tools wie ChatGPT im Alltag nutzen, wissen aber nicht genau, was Sie eingeben müssen, damit das Gewünschte herauskommt? Hier helfen sogenannte Prompts, also Eingabeaufforderungen, die der KI den Befehl geben, einen bestimmten Text zu generieren oder eine Aufgabe zu erledigen. In der Prompt-Werkstatt entwickeln wir gemeinsam Prompts, die für Ihre Bedürfnisse das Beste aus der KI herausholen. Gemeinsam erstellen, testen und optimieren wir Ihre Prompts.

7707E8 | Mitte

Luise Vogt

Sa, 30.11.2024, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Medienpädagogik



Digitale Stadtrallye für die ganze Familie

Mit dem Leineweber durch die Bielefelder Stadtgeschichte

Die Figur des Leinwebers auf dem Bielefelder Leineweberbrunnen erwacht in der Smartphone-Rallye zum Leben und springt von ihrem Sockel. Der Leineweber erwacht im Jahr 2024, und in der Zwischenzeit hat sich in Bielefeld viel verändert. In spielerischen Aufgaben müssen die Kinder dem Leineweber helfen, sich im heutigen Bielefeld zurechtzufinden, und lernen dabei viel über die Geschichte und Kultur der Stadt.

An diesem Nachmittag können Familien die Smartphone-Rallye gemeinsam spielen und gegeneinander antreten. Die Rallye führt durch die Bielefelder Altstadt. Die Spielzeit

beträgt ca. eine Stunde. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise der App, spielen die Familien die Smartphone-Rallye selbstständig.

Die Smartphone-Rallye ist ein Gemeinschaftsprojekt von Naturkunde-Museum, Museum Huelsmann, Historischem Museum, Stadtbibliothek und VHS und wird von der Bielefelder Bürgerstiftung unterstützt.

Bitte bringen Sie ein Smartphone mit und installieren Sie die kostenlose App „Actionbound“.

7708E8 | Mitte

Elena Bütow

So, 22.09.2024, 15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Leineweberbrunnen, Altstädter Kirchplatz

kostenlos

Kurzgeschichten mit der Programmiersprache Scratch animieren

Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder

In diesem Workshop machen Kinder mit der weltweit populärsten Kinderprogrammiersprache Scratch spielerisch erste Erfahrungen mit Codes und Programmieren. Mit der niedrigschwelligen Blockstruktur von Scratch lassen sich spielend kleine Animationen erstellen, aus denen digitale Grußkarten, Kurzfilme oder Minispiele werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop richtet sich an (Groß-)Eltern und Kinder ab acht Jahren. Die Kursgebühr fällt pro (Groß-)Elternteil an, die Gebühr für die Kinder ist darin enthalten.

7709E8 | Mitte

Patrick Schwagmeier

Fr, 25.10.2024, 14:00–17:20 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Kurzfilme mit der Stop-Motion-Technik erstellen

Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder

Wie kann es sein, dass sich Shaun das Schaf und Pingu früher bewegen konnten, obwohl sie weder Motor noch Muskeln hatten? Durch die Stopptrick-Methode werden mit Spielfiguren, Pappen, Farben, Knete, Schuhkartons- und anderen Bastelmaterialien kleine Figuren und filmische Welten erschaffen. So erlernen die Kinder beiläufig das filmische Erzählen und Inszenieren. Mithilfe der Stop-Motion-App werden eigene kleine Trickfilme produziert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop richtet sich an (Groß-)Eltern und Kinder ab fünf Jahren. Die Kursgebühr fällt pro (Groß-)Elternteil an, die Gebühr für die Kinder ist darin enthalten.

Bitte bringen Sie Bastelmaterialien (Schere, Kleber, buntes Papier, Knete, Pappkartons) mit. Auch Playmobil- oder Lego-Figuren eignen sich sehr gut für die Gestaltung eines Trickfilms.

7710E8 | Mitte

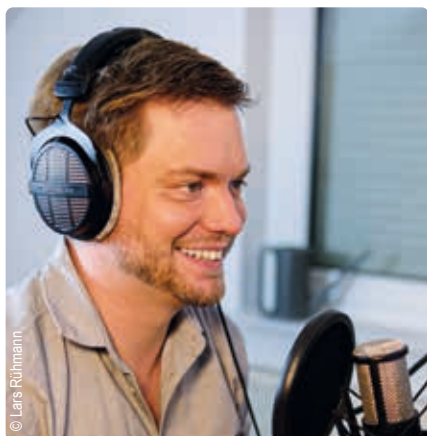
Patrick Schwagmeier

Sa, 26.10.2024, 15:00–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 7,50 €



Podcasting



Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Rund ein Drittel aller Deutschen hört heute regelmäßig Podcasts. In kompakten und voneinander unabhängigen Online-Kursen oder in einem Online-Bildungsurlaub erlernen Sie alle notwendigen Grundlagen, um sofort und unkompliziert in das Thema Podcasting zu starten.

Lars Rühmann ist technischer Tonmeister. Für unterschiedliche Verlage hat er mehrere Bestseller als Hörbuch produziert, für das Fernsehen zahlreiche Synchron- und Voiceover-Aufnahmen durchgeführt. Seit 2017 realisiert er mit seiner Agentur „Level Up Your Podcast“ zahlreiche Podcast-Projekte und arbeitet an und mit vielen prominenten Stimmen der deutschen Kultur- und Medienlandschaft (u. a. Kaulitz Hills).

online: Podcasting leicht gemacht

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast Bildungsurlaub

Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begeistern und begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport oder einfach während wir uns entspannen. In diesem Kursangebot erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Sie erfahren, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihren eigenen Podcast. Dabei widmet sich das Seminar auch ausführlich den Themen Tontechnik und Marketing. Lars Rühmann lebt und arbeitet als technischer Tonmeister in Berlin. Er arbeitet an und mit vielen prominenten Stimmen der deutschen Kultur- und Medienlandschaft, u. a. an Kaulitz Hills, The Masked Singer. Der offizielle Podcast oder Stay Forever. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 16.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7712B8 | Mitte

Lars Rühmann

Mo bis Do, ab 09.09.2024
08:30–16:00 Uhr | 4 Termine

280,00 € / ermäßigt: 140,00 €

online: Podcast: Grundlagen

Wie Sie Ihren eigenen Podcast erfolgreich konzipieren

Lernen Sie die Grundlagen des Mediums Podcast kennen und erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden. Zum Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihre eigenen Ideen zu einem stimmigen Podcast-Konzept weiterzuentwickeln, das von Anfang an Interesse bei Ihren Hörer*innen erzeugt.

7713K8 | Mitte

Lars Rühmann

Fr, 13.09.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

online: Storytelling in Podcasts

*Wie Sie Ihre Hörer*innen von Anfang an begeistern*

Podcasts können unterhalten, Wissen vermitteln, Marken aufbauen. Doch wie können Sie Ihre Folgen inhaltlich so gestalten, dass sie Ihre Hörerschaft von Anfang an begeistern und mitreißen? In diesem Kurs lernen Sie einige handwerkliche Grundlagen zum Thema Storytelling und erfahren, wie Sie diese in das Medium Podcast übertragen können.

7714K8 | Mitte

Lars Rühmann

Fr, 20.09.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

online: Podcasts aufnehmen

Grundlagen der Raumakustik und Aufnahmetechnik

Lernen Sie, was Sie benötigen, um gut klingende Podcast-Episoden zu produzieren. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Mikrofone und erfahren, wie Sie diese korrekt einstellen und wie Sie die Akustik Ihres Aufnahmerraums mit einfachen Mitteln verbessern können. Außerdem lernen Sie kostenlose Software kennen, mit der Ihre Aufnahmen ein Kinderspiel werden.

7715K8 | Mitte

Lars Rühmann

Fr, 27.09.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

online: Podcast-Audioschnitt

Wie Sie Ihre Podcast-Aufnahmen nachbearbeiten und schneiden

Lernen Sie die Grundlagen des Audioschnitts und des Audio-Masterings kennen. Im Kurs werden verschiedene Programme und KI-Lösungen zur Audibearbeitung vorgestellt. Damit können Sie Ihre Podcast-Episoden zeiteffizient und professionell selbst bearbeiten.

7716K8 | Mitte

Lars Rühmann

Fr, 04.10.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

online: Podcast: Wachstum & Marketing

Wie Sie Ihren Podcast veröffentlichen und bekannter machen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Podcast auf den gängigen Streaming-Plattformen veröffentlichen und Ihre Hörerzahlen über einen Zeitraum von mehreren Monaten kontinuierlich steigern. Sie erfahren, welche Maßnahmen in welcher Wachstumsphase Ihres Formats sinnvoll sind und wie Sie Ihren Podcast auf den gängigen Social-Media-Plattformen bewerben können.

7717K8 | Mitte

Lars Rühmann

Fr, 11.10.2024
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

Gegen Hass im Netz

Sicher im Netz: Gemeinsam gegen Cybermobbing

Workshop in den Herbstferien für Eltern und Kinder

Gemeinsam werden Social-Media-Plattformen wie TikTok, Snapchat und Instagram erkundet und die Risiken und Gefahren bei der Nutzung dieser Apps besprochen. Altersgerecht wird das Thema Cybermobbing aufgegriffen und für einen respektvollen Umgang mit Social Media sensibilisiert. Durch den gemeinsamen Austausch von Eltern und Kindern wird die Vertrauensbasis gestärkt und gegenseitiges Verständnis geschaffen. Ziel ist es, gemeinsam Strategien für einen sicheren und respektvollen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Der Workshop richtet sich an Eltern und ihre Kinder ab zehn Jahren.

Die Kursgebühr fällt pro 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.

7718E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Fr, 25.10.2024
15:00–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 7,50 €



Gemeinsam gegen digitale Gewalt

Kinder und Jugendliche schützen und stärken

Unter digitaler Gewalt versteht man die Ausübung unterschiedlicher Formen und Inhalte von Gewalt im digitalen Raum. Vor allem in sozialen Medien sind Kinder und Jugendliche häufig von Cybermobbing, Hate Speech und anderen Formen digitaler Gewalt betroffen. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf die Opfer haben.

Gemeinsam mit Expert*innen aus Pädagogik, Psychologie und Polizei wird zum Tag der Kinderrechte diskutiert: Wie kann digitale Gewalt frühzeitig erkannt werden? Welche gesundheitlichen Folgen kann digitale Gewalt für Kinder haben? Und welche Maßnahmen gibt es, um Kinder und Jugendliche davor zu schützen?

Eine Kooperation mit UNICEF Bielefeld und der VHS.

7719E8 | Mitte

N.N.

Mi, 20.11.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gemeinsam gegen Hass im Netz

Workshop für Erwachsene

Viele Menschen waren bereits selbst von Hasskommentaren im Netz betroffen. Neben Hintergrundwissen zu Ursachen und Auswirkungen von Hass im Netz werden in interaktiven Übungen und Diskussionen Präventionsstrategien entwickelt. Darüber hinaus werden in diesem Workshop ethische Aspekte der Online-Kommunikation beleuchtet und Strategien zur Förderung eines respektvollen und toleranten Umgangs im Netz erarbeitet. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von Hass im Netz zu schaffen und den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich aktiv gegen Diskriminierung im Netz einzusetzen.

7720E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 30.11.2024

10:00–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 7,50 €

Sicher im Netz: Prävention und Umgang mit Cybermobbing

Ein Workshop für pädagogische Fachkräfte

In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Formen von Cybermobbing, seine Ursachen und Auswirkungen kennen. Sie erfahren, welche digitalen Plattformen besonders anfällig für Cybermobbing sind und wie Sie mögliche Risiken frühzeitig erkennen können. Anhand von Praxisbeispielen werden Interventionsmöglichkeiten und Strategien zur Prävention von Cybermobbing entwickelt. Lernen Sie konkrete Schritte kennen, um auf Vorfälle von Cybermobbing angemessen zu reagieren. Dazu gehören auch Handlungsempfehlungen für die Begleitung von Betroffenen.

7721E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 07.12.2024

10:00–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 7,50 €

Ein Leitfaden durch die Welt der Fake News

Entschlüsseln, Erkennen, Erwachen

Bei Fake News handelt es sich nicht nur um Falschmeldungen, sondern oft auch um gezielt verbreitete Desinformationen. Durch die Viralität sozialer Medien können sie sich schnell verbreiten. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Gründe für das Entstehen von Fake News, ihre Mechanismen und ihre Auswirkungen. Im Mittelpunkt stehen Methoden zur Erkennung und Strategien zur Bekämpfung von Fake News (Quellencheck, Fact-Checking, Nachrichtenkompetenz).

7722E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Fr, 29.11.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

7723E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Mo, 07.10.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Wohncafé Am Pfarracker

Am Pfarracker 39, 33611 Bielefeld

kostenlos

MARKT

DER DIGITALEN

MÖGLICHKEITEN

FREITAG, 13. SEP 2024

SIE HABEN EIN
SMARTPHONE,
WISSEN ABER NICHT
SO RECHT, WIE ES
FUNKTIONIERT?
ODER EINE ANDERE
FRAGE ZU DIGITALEN
THEMEN IM ALLTAG?



Schlendern Sie über den Markt der digitalen Möglichkeiten und lernen Sie zahlreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote zu digitalen Themen aus Bielefeld kennen.

Finden Sie passende Angebote aus Ihrem Stadtteil und lassen sich unverbindlich beraten oder besuchen Sie einen Workshop.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen auszutauschen.

FREITAG, 13.09.2024
VON 15:00 BIS 18:00 UHR
IM HISTORISCHER SAAL,
VHS BIELEFELD

FREIER EINTRITT!

**E
BI**

vhs  Volkshochschule
Bielefeld



Bildungsurlaub bei der VHS: Ihr Zusatzurlaub für den Kopf!

Wussten Sie, dass Ihnen als Angestellte oder Angestellter bis zu 5 Tage zusätzlicher Urlaub für berufliche oder politische Weiterbildung zustehen? Die VHS Bielefeld bietet dafür vielfältige Angebote an, die nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt sind. Bei uns können Sie Neues lernen, Wissen vertiefen oder einfach mal über den Tellerrand schauen! Alle nötigen Unterlagen für Ihre Arbeitgebenden erhalten Sie von uns. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Freistellung, für Ihre Freizeit, buchen. Unsere aktuellen Angebote, Hinweise zur rechtlichen Grundlage und Antragsstellung finden Sie auf unserer Webseite.



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. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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

4040B8 | Mitte

Hazem Meiri

Mo bis Fr, ab 21.10.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

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. 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

Cornelia Fleer

Mo, 25.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Di, 26.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Mi, 27.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Do, 28.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Fr, 29.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Business English A2-B1

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, z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails 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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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.

4042B8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo bis Fr, ab 09.12.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

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 plays, short stories and texts, you will improve your English skills by focussing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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.

4043B8 | Mitte

Walter Scherer

Mo bis Fr, ab 02.12.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

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.



Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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

Gerald Delaney

Mo bis Fr, ab 09.12.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 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

4402B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 18.11.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4505B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 25.11.2024

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Niederländisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Kap. 1

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 18.11.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Kap. 1

4701B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 23.09.2024

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Spanisch A2, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester. Er ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Kap. 1

4702B8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo bis Fr, ab 14.10.2024

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

160,00 € / ermäßigt: 80,00 €

Beruf, Digitalisierung

Agile Methoden und ihr Mehrwert

Flexibilität und Dynamik sind zwei zentrale Merkmale, die in heutigen Arbeitsstrukturen an Bedeutung gewinnen. Damit in Zusammenhang steht das agile Arbeiten. In dieser Seminarwoche lernen Sie agile Methoden, die aus dem agilen Manifest abgeleitet werden. Techniken wie Scrum, Use Cases, Lean, Shopfloor Management und Kanban werden erläutert und selbstverständlich auch praktisch geübt. Damit sind Sie in der Lage, die Techniken und Methoden praktisch anzuwenden und nach dem Kurs selbstständig damit zu arbeiten. Neben der Frage, wie die Methoden und Techniken funktionieren und angewendet werden, wird es um Mehrwerte, Chancen und Risiken durch agiles Arbeiten im Vergleich zu klassischen Methoden gehen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 13.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5106B8 | Mitte

Niklas Trapp

Mo bis Fr, ab 07.10.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

BWL leicht gemacht

Einführung in betriebswirtschaftliche Themen der Unternehmensgründung und -führung

In diesem fünftägigen Seminar werden Sie die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre (BWL) kennenlernen und verstehen, wie diese in der Praxis der Unternehmensgründung und -führung angewendet werden. Der Kurs eignet sich für Personen, die Interesse an betriebswirtschaftlichen Grundlagen haben und sich mit den Themen der Unternehmensgründung und -führung auseinandersetzen möchten. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der letzte Tag soll genutzt werden, um Ihre individuellen Themen aus dem Gebiet der Betriebswirtschaftslehre zu bearbeiten. Machen Sie sich dazu gerne vorab Gedanken zu Dingen, die Sie interessieren. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5107B8 | Mitte

Daniel Stefan Schumann

Mo bis Fr, ab 13.01.2025

09:00–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Lebendiges Projektmanagement

Projekte sind aus dem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. 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 benötigen die Projektteilnehmenden? 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 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5108B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 20.01.2025 bis Fr, 24.01.2025

09:00–15:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €



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:

- grundlegende rechtliche Aspekte zur Gründung einer Organisation
- Aufbau der Satzungen
- Wahl/ Installation eines Vorstands
- Projektorientierung
- Suche nach Finanzierung
- Projektsteuerung
- Abrechnungen
- Präsentation, Kritik
- Auswertung und Bearbeitung für künftige Projekte

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 31.01.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5111B8 | **Mitte**

Abalo Pawilou

Mo bis Fr, ab 24.02.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Systemische Beratung

in Zusammenarbeit mit vhsConcept des Landesverbandes Niedersächsischer Volkshochschulen

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer oder beratender Arbeit mit Familien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Der Schwerpunkt liegt in der Vertiefung und Stärkung sozialer und methodischer Kompetenzen.

Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- soziales Wirken und systemisches Modell (Paradigma)
- systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familienrekonstruktionen
- 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 des

Landesverbandes Niedersächsischer Volkshochschulen bescheinigt.

Im Jahreskurs ist ein Bildungsurlaub in der Landesturnschule Melle enthalten. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

5202B8 | **Mitte**

**Eva Liesche
Josef van Lay
Petra Holtkamp van Lay
Tina Mowat**

Wochenendseminar
Fr, 15.11.2024– Sa, 14.03.2026,
09:00–17:00 Uhr | 18 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
1950,00 € / ermäßigt: 1050,00 €

online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

Sie wünschen sich eine Neubestückung Ihres Methodenkoffers für Ihren individuellen Berufs- und Beratungsalltag? Sie suchen Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung für Ihre Kund*innen? Sie brauchen eine Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einer systemischen Zusatzausbildung? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine abwechslungsreiche und praxisnahe Einführung in diese effiziente Beratungsform. Über A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, L wie lösungsorientierte Fragen, M wie Musterunterbrechung, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung, T wie Tetralemma u. v. m. wird das Methodenspektrum der Teilnehmenden erweitert und die systemisch-kreative Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe erhöht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 08.11.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Veranstaltungsskript enthalten.**

5203B8 | **Online**

Claudia Hennig, Systemische Beraterin (DGSF), Diplom-Sozialpädagogin

Mo bis Mi, ab 02.12.2024
09:30–16:30 Uhr | 3 Termine
295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Reden. Können.

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie NLP
- die beiden großen Begriffe „ja“ und „nein“

- die Bedeutung von Konzentration und Merkfähigkeit in der Rhetorik
- effektive Fragen rund um die Rollen im Team

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5204B8 | **Mitte**

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 04.11.2024
09:30–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die gewaltfreie Kommunikation nach 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 lernen, 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
- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Bitten
- Empathie und der gewaltfreie Ausdruck von Ärger
- Transfer

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 18.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5205B8 | **Mitte**

Lea Kohlhaage

Mo bis Mi, ab 11.11.2024
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mithilfe 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. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 21.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.

5206B8 | Mitte

Margret Oetjen

Di bis Do, ab 12.11.2024
09:00–16:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Stressreduktion in Alltag und Beruf

Das „KETER“-Programm

In der heutigen Zeit ist es von zentraler Bedeutung, ungesunde Stressreaktionen auf den beruflichen und alltäglichen Stress auszugleichen. Das „KETER“-Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun/Üben/Anwenden, Einstellung/Wahrnehmung sowie Ruhe/Entspannung. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmenden Methoden an die Hand, um ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Bildungsveranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 16.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5302B8 | Mitte

Katrin Lehmann

Mo bis Mi, ab 09.09.2024
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Achtsamkeit in Alltag und Beruf:

Die kleinen und großen Wunder im Leben

Das Leben im Hier und Jetzt klingt einfach, ist es aber nicht. Denn die vielen Ablenkungen und Aufgaben in unserem beruflichen und privaten Alltag lassen es nicht zu, den gegenwärtigen Moment in vollen Zügen bewertungsfrei zu genießen. Multitasking ist an der Tagesordnung, allerdings wird dadurch keine Zeit gespart, vielmehr steigt die eigene Belastung. Fehler unterlaufen, der Fokus geht verloren, Stress entsteht und das Endergebnis ist Unwohlsein. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine unkomplizierte, aber effektive Achtsamkeitspraxis für den Alltag kennen. Es sind die kleinen Dinge, die eine Menge bewirken können. Für einen bewussten Umgang mit dem gegenwärtigen Moment leitet die Dozentin Übungen und Gesprächsimpulse an, um eine eigene Achtsamkeitspraxis mit nach Hause zu nehmen. Diese Bil-

dingsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 21.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5303B8 | Mitte

Malin Reimann

Do, 12.09.2024 bis Do, 10.10.2024
08:30–14:00 Uhr | 4 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Resilient im Berufsalltag

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch - Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleg*innen 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 Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasiereisen und Entspannungsmethoden erfahren 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. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 13.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5305B8 | Mitte

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 07.10.2024
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Bevor der Akku leer ist

Ein Workshop zur Prävention von Burnout und Erschöpfung am Arbeitsplatz

Stress gehört zum Leben. Gerade der Berufsalltag konfrontiert uns immer wieder mit herausfordernden Situationen. Wenn man zunehmend erschöpft ist, kann sich das Gefühl einstellen, dem Stress nichts mehr entgegenzusetzen zu können. Dann ist es an der Zeit, einen neuen Umgang mit den individuellen Belastungen zu entwickeln. Das Seminar basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über Stress, seine Entstehung und seine Auswirkungen auf körperlicher und psychischer Ebene. Wir betrachten gemeinsam, wie sich zunehmende Erschöpfung bis hin zu Burnout im Arbeitskontext entwickelt. Anhand von fünf Säulen der Burnout-Prophylaxe werden alltagsnahe Strategien zum Umgang mit Stressoren, den eigenen Stressverstärkern und der eigenen Stressreaktion erarbeitet. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024. Mit Rückspra-

che können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5306B8 | Mitte

Raphaela Gehle

Mo bis Fr, ab 20.01.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Authentisch die berufliche Zukunft gestalten: Life/Work Planning

Ob durch befristete Verträge, betriebliche Veränderungen oder persönliche Lebensumstände: Immer wieder entsteht der Wunsch oder die Notwendigkeit zur beruflichen Veränderung. Viele Menschen stellen sich dann die Frage, in welche Richtung sie gehen möchten und wie sie intern oder extern einen Job finden können, der zu ihnen passt. Eine flexible Strategie zur beruflichen Planung haben sie meistens nicht gelernt. Die international bekannte Methode Life/Work Planning befähigt dazu, sich der eigenen Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu werden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle zu finden, die dazu passt. Sie lernen das berufliche Planungsverfahren kennen. Sie wenden ausgewählte Übungen an, um Ihre eigenen Stärken und Wünsche sichtbar zu machen, und erfahren, wie Sie planvoll einen passenden Job finden können. Drei Tage Zeit für: Inspirationen und Erweiterung Ihrer beruflichen Handlungskompetenz. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 25.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Der Bildungsurlaub findet in der Bildungsstätte Einschlingen als einem besonderen Ort statt: www.einschlingen.de. Bitte beachten Sie den geänderten Anmeldeschluss: 25.09.2024.

5400B8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Mi, 27.11.2024 bis Fr, 29.11.2024
09:00–17:00 Uhr | 3 Termine
Anmeldeschluss: 25.09.2024!
Bildungsstätte Einschlingen,
Schlingenstraße 65

453,00 € / keine Ermäßigung



MS Office

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:

- Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 30.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

5508B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 23.09.2024 bis Fr, 27.09.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

340,00 € / ermäßigt: 180,00 €

Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)

Sie wollen aus Excel mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objektorientierung eintauchen. Sie lernen Visual Basic for Applications kennen und finden über den Objektkatalog wahre Wissensschätze. Nach dem Seminar können Sie selbstständig Probleme lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung anderer Windows-Programme wie Microsoft Word über Excel? Nach dem Seminar setzen Sie all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub befähigt Sie dazu - bei entsprechender Weiterbildung und Vertiefung - für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros zu erstellen. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 25.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

5509B8 | Mitte

Markus Göner

Mo–Mi, ab 18.11.24, 9–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

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 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. Gearbeitet wird mit der frei zugänglichen Software DaVinci Resolve und Adobe Premiere. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss ist der 31.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden. Der Seminarort ist Kanal 21, Arbeitsequipment ist vor Ort vorhanden.

5871B7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo bis Fr, ab 25.11.2024

09:00–16:15 Uhr | 5 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.
Meisenstr. 65, Halle 12

339,00 € / ermäßigt: 170,00 €

VHS-Kursteilnehmende erhalten Software mit vollem Funktionsumfang zum vergünstigten Preis beim cobra-Shop. Die gewerbliche Nutzung ist untersagt. Für aktuelle Angebote wenden Sie sich an www.cobra-shop.de

Grafikdesign

Basic Skills für den Berufsalltag

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie gute Gestaltung funktioniert: wie ein spannender, authentischer Entwurf entsteht, der Inhalte überzeugend transportiert. Im ersten Schritt wird dabei analog gearbeitet und die entstandenen Entwürfe werden besprochen. In einer Software-Session können Sie Ihre Entwürfe dann digital umsetzen und erhalten Unterstützung bei technischen Fragen. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die in ihrem Alltag Gestaltungsaufgaben übernehmen, jedoch keine Vorbildung in dem Bereich haben. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der grafischen Gestaltung sowie die Möglichkeit, Softwarekenntnisse (Adobe und Affinity) zu vertiefen. Der Kurs bietet Grundwissen zu den Themen Layout und Komposition, Schrift und Typografie und Umgang mit Farbe sowie praktische Übungen zur Umsetzung. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 27.09.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bringen Sie gern ein eigenes Arbeitsprojekt mit, für das entweder ein visuelles Erscheinungsbild entworfen wird oder das Sie im Kursverlauf weiterentwickeln. Gerne können wir auch gemeinsam zu Kursbeginn ein passendes Projektthema entwickeln.**

5880B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 21.10.2024 bis Mo, 04.11.2024

10:30–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

Datenbanken und SQL

Tauchen Sie ein in die Welt der Datenbanken mit diesem SQL-Bildungsurlaub! SQL ist die Abkürzung für Structured Query Language, die Standardsprache für die Kommunikation mit relationalen Datenbanken. Lernen Sie, Datenbanken und Tabellen zu erstellen, Abfragen von Datenbeständen zu programmieren, um Reports zu erstellen und Daten zu erfassen, zu verändern und zu löschen. Datenbanken werden immer mehr als zentraler Informationsspeicher für beliebige Anwendungen eingesetzt. Der Bildungsurlaub bietet Ihnen eine umfassende Einführung in SQL-Grundlagen und Datenbanken. Im Kurs nutzen wir PostgreSQL. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5890B8 | Mitte

Hans-Peter Rill

Mo bis Fr, ab 04.11.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. 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 Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembehebung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzungen: 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 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 03.01.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

5891B8 | **Mitte**

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 27.01.2025

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

169,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python überzeugt mit ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig breiten Einsatzmöglichkeiten. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen. 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
- Funktionale Programmierung
- Ausnahmebehandlung
- Standardbibliotheken

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.

5892B8 | **Mitte**

Daniel Warner

Mo bis Fr, ab 03.03.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

359,00 € / ermäßigt: 180,00 €

online: KI meets Business

Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz und erfahren Sie, wie Sie KI effektiv in Ihrem Unternehmen nutzen können. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, KI von Grund auf zu verstehen und sie in realen Geschäftsszenarien anzuwenden. Seien Sie Vorreiter*in in der KI-Revolution! Was Sie erwartet:

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz
- KI im Unternehmenskontext
- Praxisbeispiele und Fallstudien: Lernen Sie von den Besten!
- Praktische Übungen: Setzen Sie Ihr Wissen in die Praxis um!
- Ethik und Datenschutz
- Entwicklung von KI-Strategien
- Zukunftsaussichten
- Handlungsempfehlungen

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.10.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7704B8 | **online**

Svetlana Gisbrecht

Mo bis Fr, ab 04.11.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €

online: Podcasting leicht gemacht

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begeistern und begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport oder einfach während wir uns entspannen. In diesem Kursangebot erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Sie erfahren, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihren eigenen Podcast. Dabei widmet sich das Seminar auch ausführlich den Themen Tontechnik und Marketing. Lars Rühmann lebt und arbeitet als technischer Tonmeister in Berlin. Er arbeitet an und mit vielen prominenten Stimmen der deutschen Kultur- und Medienlandschaft, u. a. an Kaulitz Hills, The Masked Singer- Der offizielle Podcast oder Stay Forever. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 16.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7712B8 | **online**

Lars Rühmann

Mo bis Do, ab 09.09.2024

08:30–16:00 Uhr | 4 Termine

280,00 € / ermäßigt: 140,00 €









Inhalt

Schreibtraining und Konversationskurse	148
Abendkurse	148
Anfängerstufe 1	148
Anfängerstufe 2	148
Anfängerstufe 3	148
Anfängerstufe 4	148
Anfängerstufe 5	148
Anfängerstufe 6	149
BAMF-Integrationskurse	149
Orientierungskurse	150
Mittelstufen	150
Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	151
Prüfung A2/B1	151
Prüfung B1	151
Prüfung B2	151
Prüfung C1	152
Einbürgerungstest	152
Abschlussprüfung „Leben in Deutschland“	152
Sprachcafé Deutsch	153

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
Teilnehmendenservice in der ersten Etage
(nur nach vorheriger Terminabsprache).**



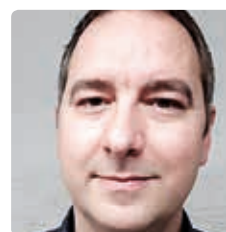
► **Francesco Caramia (Raum 151)**
Tel.: 0521. 51-6629
francesco.caramia@bielefeld.de
Fachbereichsleitung



► **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



UNSERE SPRACHKURSE IM ÜBERBLICK

Niveaustufen	Abschluss	Prüfungen
Mittelstufe C1.4 Mittelstufe 2.4 C1.3 Mittelstufe 2.3 C1.2 Mittelstufe 2.2 C1.1 Mittelstufe 2.1 B2.3 Mittelstufe 1.4 B2.2 Mittelstufe 1.3 B2.1 Mittelstufe 1.2 B1+ Mittelstufe 1.1	Prüfungsvorbereitung Prüfungsvorbereitung	Zertifikat Deutsch C1 telc Zertifikat Deutsch B2 telc
Anfängerstufe B1 Anfänger*innen 6 / Aufbaukurs 3 B1 Anfänger*innen 5 / Aufbaukurs 2 A2.2 Anfänger*innen 4 / Aufbaukurs 1 A2.1 Anfänger*innen 3 / Basiskurs 3 A1.2 Anfänger*innen 2 / Basiskurs 2 A1.1 Anfänger*innen 1 / Basiskurs 1	Orientierungskurs BAMF Prüfungsvorbereitung Prüfungsvorbereitung	Leben in Deutschland Zertifikat Deutsch B1 telc DTZ Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1

Im Sommersemester 2024 möchten wir Sie besonders auf folgende Angebote hinweisen:

1. Schreibtraining und Konversationskurse

Die VHS Bielefeld bietet in diesem Semester ein Schreibtraining auf den Niveaus B2 und C1 für Studium und Beruf. Damit kann man die eigene schriftliche Ausdrucksweise auf diese Niveaustufen anheben.

Darüber hinaus gibt es auch dieses Semester wieder einen Konversationskurs B1+ für Teilnehmende, die ihre mündliche Sprachkompetenz in Deutsch verbessern und konsolidieren möchten.

2. Prüfungen

Die gezielte Vorbereitung auf relevante Sprachprüfungen (Niveaus B2 und C1 zur Berufsanerkennung) sowie die professionelle Durchführung der Prüfungen im Prüfungszentrum der VHS Bielefeld gehören ebenfalls zu unserem Angebotsspektrum.

Angeboten werden intensive Vorbereitungstrainings in Kleingruppen – ein effektiver Weg zur Kompetenzerweiterung.



Besondere Angebote auf Anfrage. Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse:

Firmentraining, fachsprachliche Kurse, Aussprachetrainings organisieren wir gerne für Sie. Sprechen Sie uns an.



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 korrekt, ansprechend und zielgruppengerecht 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.

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 dafür werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6401K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 02.10.2024 bis Mi, 27.11.2024
18:30–21:00 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

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, 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 Teilnehmergruppe zurückgegriffen werden.

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 dafür werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6402K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 04.12.2024 bis Mi, 29.01.2025
18:30–21:00 Uhr | 7 Termine
Raum 306, Ravensberger Park 1

99,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch B1+: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Wer solche in den Stufen A1 bis B1 erworben hat, im Integrationskurs oder selbstständig, ist herzlich eingeladen, seine oder ihre mündlichen Kenntnisse in der deutschen Sprache zu erweitern und zu vertiefen. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte-, u. a.) sollen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen dienen. Auch Wortschatz, Grammatik oder Satzaufbau wird geübt, um Lücken zu füllen und an Sicherheit zu gewinnen.

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6403K8 | Mitte

Imke Wilden

Di, 01.10.2024 bis Di, 03.12.2024
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

82,00 € / keine Ermäßigung

Abendkurse

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, ISBN 978-3-12-607050-8**

6410K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W108, Bleichstr. 12

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, ISBN 978-3-12-607053-9**

6420K8 | Mitte

Shakro Makharadze

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W201, Bleichstr. 12
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, ISBN 978-3-12-607070-6**

6430K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W202, Bleichstr. 12

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, ISBN 978-3-12-607072-0**

6440K8 | Mitte

Marcel Pohnke

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W205, Bleichstr. 12

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, ISBN 978-3-12-607090-4**

6450K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W206, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €



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, ISBN 978-3-12-607092-8

6460K8 | Mitte

Nhat Linh Nguyen

Mo und Mi, 09.09.2024 bis 20.01.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft,
Raum W209, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

BAMF- Integrationskurse

Deutsch Anfängerstufe 1 / Basiskurs 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 A1, Deutsch in Alltag und Beruf, ISBN 978-3-12-607055-3

6516K8 | Mitte

**Ekaterine Kumar
Jens Pape**

Mo, 26.08.2024 bis Fr, 27.09.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

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, ISBN: 978-3-12-607055-3

6526K8 | Mitte

**Ekaterine Kumar
Jens Pape**

Mo, 07.10.2024 bis Mo, 25.11.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

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, ISBN 978-3-12-607074-4

6531K8 | Mitte

**Khatuna Papiashvili
Bahareh Ahmadi**

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 04.11.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6536K8 | Mitte

**Ekaterine Kumar
Jens Pape**

Mo, 02.12.2024 bis Mo, 20.01.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

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, ISBN 978-3-12-607074-4

6541K8 | Mitte

**Khatuna Papiashvili
Bahareh Ahmadi**

Mo, 11.11.2024 bis Do, 12.12.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6543K8 | Mitte

**Pedro Francisco Mendoza Aguilar
Bahareh Ahmadi**

Mo, 16.09.2024 bis Di, 05.11.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6546K8 | Mitte

**Ekaterine Kumar
Jens Pape**

Mo, 27.01.2025 bis Fr, 28.02.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

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, ISBN: 978-3-12-607094-2

6550K8 | Mitte

Bahareh Ahmadi

Antonina Berg
Fr, 06.09.2024 bis Fr, 11.10.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6551K8 | Mitte

**Khatuna Papiashvili
Bahareh Ahmadi**

Di, 07.01.2025 bis Mo, 10.02.2025
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6553K8 | Mitte

**Pedro Francisco Mendoza Aguilar
Bahareh Ahmadi**

Mo, 11.11.2024 bis Fr, 13.12.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6554K8 | Mitte

**Bahareh Ahmadi
Angelika Schröder**

Mo, 16.09.2024 bis Mo, 04.11.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

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; ISBN: 978-3-12-607094-2

6560K8 | Mitte

**Antonina Berg
Bahareh Ahmadi**

Mo, 28.10.2024 bis Mo, 02.12.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6563K8 | Mitte

**Pedro Francisco Mendoza Aguilar
Bahareh Ahmadi**

Di, 07.01.2025 bis Mo, 10.02.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6564K8 | Mitte

**Angelika Schröder
Bahareh Ahmadi**

Mo, 11.11.2024 bis Do, 12.12.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6569K8 | Mitte

**Imke Wilden
Jens Pape**

Mo, 02.09.2024 bis Mo, 07.10.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
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.

Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ als schriftlicher Prüfung ab.

Wir arbeiten in allen Orientierungskursen mit dem Lehrwerk „miteinander leben“ von der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg. Dieses Lehrwerk erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag.

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!

Lehrbuch: miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

6570K8 | Mitte

**Kouame Akpetou
Nadja Glinka**

Mo, 09.09.2024 bis Do, 10.10.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6571K8 | Mitte

**Fadime Özbey
Julia Karanchuk**

Mo, 07.10.2024 bis Mo, 25.11.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6572K8 | Mitte

**Antonina Berg
Bahareh Ahmadi**

Mo, 16.12.2024 bis Di, 04.02.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6573K8 | Mitte

**Jens Pape
Imke Wilden**

Mo, 28.10.2024 bis Fr, 29.11.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6575K8 | Mitte

**Nicolas Wallat
Marianne Deppermann**

Mo, 23.09.2024 bis Di, 12.11.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

Mittelstufen

Diese Kurse setzen den Abschluss der Anfängerstufe 6 oder 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 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 laut Europäischem Referenzrahmen.

Diese Kurse liegen auf den Niveaus B1+ bis B2 einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B2.1

Dieser intensive Brückenkurs B2.1 bereitet Sie auf die Mittelstufe vor. Es werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe B2.2 sicher weiterarbeiten zu können.

Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-670012-2

6610K8 | Mitte

**Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer**

Mo, 09.09.2024 bis Mo, 28.10.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

350,00 € / ermäßigt: 175,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-6670001-6

6611K8 | Mitte

**Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer**

Mo, 04.11.2024 bis Do, 05.12.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

350,00 € / ermäßigt: 175,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.3

Der intensive Unterricht bietet Ihnen die Gewähr, das Zielniveau dieser Stufe B2.3 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

Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 09.12.2024 bis Fr, 24.01.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

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 zur Prüfung angemeldeten Teilnehmer*innen dringend empfohlen!

Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + Audio CD, ISBN: 3-12-676824-5

6613K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock

Mo, 27.01.2025 bis Do, 06.02.2025
09:00–13:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

196,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch Mittelstufe 1.3 / B2.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.3 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Kurs- und Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-670002-3

6616K8 | Mitte

Dalil Omar

Mo und Mi, 02.09.2024 bis 20.11.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.4 / B2.3

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.4 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Kurs- und Übungsbuch, ISBN: 978-3-12-670002-3

6617K8 | Mitte

Dalil Omar

Mo und Mi, 25.11.2024 bis 17.02.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 2.3. / C1.3

Nach erfolgreichem Abschluss der Kursstufen 2.1–2.4 erreichen Sie als Zielniveau: C1 / laut Europäischem Referenzrahmen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1.3 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF C1



6620K8 | Mitte

Imke Wilden

Mo und Mi, 02.09.2024 bis 20.11.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12
214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 2.4 / C1.4

Nach erfolgreichem Abschluss der Kursstufen 2.1–2.4 erreichen Sie als Zielniveau: C1 / laut Europäischem Referenzrahmen.

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe C1.4** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF C1

6621K8 | Mitte

Imke Wilden

Mo und Mi, 25.11.2024 bis 17.02.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12
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

N. N.

N. N.

Snjezana Idzan

Wochenendseminar
Fr, 20.09.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 21.09.2024, 08:30–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.08.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6651P8 | Mitte

N. N.

N. N.

Snjezana Idzan

Wochenendseminar
Fr, 04.10.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 05.10.2024, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.09.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6652P8 | Mitte

Frank Hinkelmann

Snjezana Idzan

N. N.

N.-N.

Wochenendseminar
Fr, 06.09.2024, 08:30–13:00 Uhr
Sa, 07.09.2024, 08:30–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.08.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6653P8 | Mitte

N.N:

N.N.

Wochenendseminar
Fr, 13.12.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 14.12.2024, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.11.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6655P8 | Mitte

N.N:

N. N.

Wochenendseminar
Fr, 14.02.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 15.02.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6659P8 | Mitte

Frank Hinkelmann

Snjezana Idzan

N.N.

N.N.

Wochenendseminar
Fr, 18.10.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 19.10.2024, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.09.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

Prüfung B1

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 150,00 €, für externe Teilnehmende 160,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist **16 Jahre**.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller 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

Frank Hinkelmann

N.N:

Wochenendseminar
Fr, 22.11.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 23.11.2024, 08:00–16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.10.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
150,00 € / keine Ermäßigung

6661P8 | Mitte

N.-N

Snjezana Idzan

N. N.

Wochenendseminar
Fr, 07.02.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 08.02.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
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. Das Entgelt beträgt 150,00 €, für externe Teilnehmende 160,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist **16 Jahre**.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller 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!

6662P8 | Mitte

N.-N

Snjezana Idzan

N. N.

N.N:

Wochenendseminar
Fr, 22.11.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 23.11.2024, 08:00–12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.10.2024!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
150,00 € / keine Ermäßigung

6663P8 | Mitte

N.-N

Frank Hinkelmann

N. N.

N.N:

Wochenendseminar
Fr, 07.02.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 08.02.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2025!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
150,00 € / keine Ermäßigung



Prüfung C1

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 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 180,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller 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!

6664P8 | Mitte

N.-N

Frank Hinkelmann

N.N:

Sa, 22.02.2025

08:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 24.01.2025!

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

180,00 € / keine Ermäßigung

Vorbereitung auf Deutsch C1 telc

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf C1-Niveau und bereitet direkt auf die Prüfung Deutsch C1 telc vor.

Sie arbeiten effektiv in einer Kleingruppe von sechs Personen und haben hier die Möglichkeit, noch bestehende sprachliche und formale Defizite abschließend zu analysieren, zu beheben und so Ihre Sprachkompetenz zu vervollkommen.

Hinweis: Bei vier Personen erhöht sich der Preis auf 300,00 €.

Die Prüfung findet am 22.02.2025 an der VHS Bielefeld statt. Anmeldeschluss ist der 10.01.2025.

Für neu hinzukommende Interessierte 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

N. N.

Wochenendseminar

Fr, 10.01.2025, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 11.01.2025, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 17.01.2025, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 18.01.2025, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 24.01.2025, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 25.01.2025, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 31.01.2025, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 01.02.2025, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 07.02.2025, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 08.02.2025, 10:00–14:00 Uhr

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

200,00 € / keine Ermäßigung

Prüfungssimulation Deutsch C1 telc

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 vier bis sechs 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 allen zur Prüfung angemeldeten Teilnehmenden dringend empfohlen!

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Materialien werden gestellt.**

6666T8 | Mitte

N. N.

Sa, 15.02.2025

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

70,00 € / keine Ermäßigung

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest (Land NRW)

Hinweis:

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

6681P8 | Mitte

Francesco Caramia

Snjezana Idzan

Patrik Schwarz

Fr, 06.12.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 08.11.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6682P8 | Mitte

Francesco Caramia

Snjezana Idzan

Patrik Schwarz

Fr, 24.01.2025

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 20.12.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

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), andererseits als Nachweis für die Einbürgerung (Ergebnis: 17 richtige Antworten von 33).

Prüfungsdauer: 60 Minuten.

Auch **externe Teilnehmende** können gegen eine Gebühr von € 25,- den Orientierungskurstest ablegen. (Achtung: In jedem Fall ist eine gesonderte Anmeldung notwendig!)

Wichtige Hinweise:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist **16 Jahre**.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller 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

N. N.

Mo, 25.11.2024

16:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 14.10.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6691P8 | Mitte

Snjezana Idzan

N.-N

Fr, 27.09.2024

14:30–15:30 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 26.07.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6692P8 | Mitte

Snjezana Idzan

N.-N

Di, 12.11.2024

15:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 01.10.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6693P8 | Mitte

N. N.

N.-N

Fr, 11.10.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 30.08.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung



6694P8 | Mitte

Snjezana Idzan
N. N.

Fr, 07.02.2025

14:30–15:30 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 20.12.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung



VHS-Sprachcafé Deutsch

Die Volkshochschule Bielefeld lädt alle, die Deutsch lernen und bereits über das Sprachniveau A2/B1 verfügen, zum Sprachcafé ein. In entspannter Atmosphäre treffen wir uns, um miteinander zu sprechen - ganz ohne Leistungsdruck und Lehrbücher. Das Sprachcafé soll keinen Unterricht ersetzen, sondern Gelegenheit bieten, bereits Gelerntes anzuwenden und zu üben. Sich unterhalten, gemeinsam lachen, diskutieren - und das alles in einer der drei genannten Zielsprachen. Eine muttersprachliche Lehrkraft sorgt für interessante Sprechkanäle und kompetente Hilfe, wenn es mal hakt.

Das Sprachcafé findet ab dem 12.09. in jeder der drei Sprachen (Deutsch, Englisch und Spanisch) jeweils einmal im Monat donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr kostenfrei im Grünen Würfel am Kesselbrink statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - jede*r ist willkommen. Einfach dabei sein und Spaß haben!

(Bitte beachten Sie die jeweiligen Termine. Deutsch: 19.09., 17.10., 14.11., 19.12.2024

6701K8 | Mitte

N. N.

Do, 19.09.2024 bis Do, 19.12.2024

17:00–18:30 Uhr | 4 Termine

Grüner Würfel, Kesselbrink 2,
33602 Bielefeld

kostenlos

VHS Sprachcafé

Sprachcafé Englisch: Infos auf Seite 94

Sprachcafé Deutsch: Infos links

Sprachcafé Spanisch: Infos auf Seite 110

Das Sprachcafé findet donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr kostenfrei im Grünen Würfel am Kesselbrink statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - jede*r ist willkommen!







12 Grundübungen der Kraft aus der Quan-Dao Kampfkunst	86	Bauch - Beine - Po (BBP)	75	Datenbanken und SQL	142
A chtsamkeit in Alltag und Beruf	123	Bei Stress gelassen bleiben - progressive Muskelentspannung nach Jacobson	84	Datenschutz und Sicherheit	129
Achtsamkeit in Alltag und Beruf	141	Belastungen senken - Achtsamkeit stärken	64	Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik	19
Advents Kranz und Gesteck mal anders	48	Betriebsbesichtigung der Müllverbrennungsanlage	27	„Dein Körper groovt“	44
Agile Methoden und ihr Mehrwert	119	Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst	27	Den persönlichen Lieblingskaffee entdecken	29
Agile Methoden und ihr Mehrwert	139	Betriebsbesichtigung der Zuckerfabrik in Lage	27	Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder	20
All in one - Powerfitness	74	Bevor der Akku leer ist	124	Der Aufstieg Chinas	20
All in one - Powerfitness	74	Bevor der Akku leer ist	141	Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz	20
Allround-Fitness	74	Beweglich werden und bleiben	72	„Der Stoff, aus dem die Träume sind?“	39
Alpenküche 1: Spätzle	67	Bewegung - Entspannung - Ruhe mit Qigong	85	Der Wald in Bielefeld-Stieghorst	26
Alpenküche 2: Knödel	67	Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger	72	Deutsch Anfängerstufe 1	148
Alpha plus: digitale Teilhabe	128	Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige	71	Deutsch Anfängerstufe 1 / Basiskurs 1	149
Ängste und Hoffnungen in Zeiten der Krise	63	BiMusic - die andere Big Band der VHS Bielefeld	43	Deutsch Anfängerstufe 2	148
Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	19	Bio- und faire Naturkosmetik einfach selber machen	48	Deutsch Anfängerstufe 2 / Basiskurs 2	149
Antisemitismus und Antizionismus in der Linken und sozialen Bewegungen	17	Bodyattack®	75	Deutsch Anfängerstufe 3	148
Apfel, Zimt und Mandelkern	71	Body Balance	80	Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3	149
Apple-iPhone/iPad: Grundlagen	128	Bodyforming für Frauen	74	Deutsch Anfängerstufe 4	148
Aqua-Balance - Aqua-Fitness für Frauen	77	Bodypump: Langhanteltraining	74	Deutsch Anfängerstufe 4 / Aufbaukurs 1	149
AquaFit	77	„Bokashi“: Mini-Kompost für Küche oder Balkon selber bauen	49	Deutsch Anfängerstufe 5	148
Aqua-Jogging: Tiefwassertraining	77	Buchbindearbeiten	46	Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2	149
Arabisch A1, 1. Semester	93	Business English A2-B1	94	Deutsch Anfängerstufe 6	149
Arabisch A1, 2. Semester	93	Business English A2-B1	138	Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3	149
Arabisch A1, 3. Semester	93	BWL leicht gemacht	119	Deutsch B1+: Einfache Konversation	5
Architekturfotografie: Fotografieren der Firma Carolinen Brunnen	58	BWL leicht gemacht	139	Deutsch B1+: Einfache Konversation	148
Ätherische Öle: Unterstützung für Ihr Immunsystem	63	C hinesisch A1, 1. Semester	93	Deutsche Gebärdensprache - Stufe 1	29
Auf Ausgrenzung reagieren lernen	123	Chinesisch A1, 2. Semester	93	Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2	29
Aufbaukurs: Android-Smartphone und -Tablet	128	Chinesisch A2	93	Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B2.1	150
Auftanken mit Yin-Yoga	80	Cinematic/Panorama Photography	55	Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2	150
Ausbildung zum ehrenamtlichen rechtlichen Betreuer	28	CIRCL Mobility™ und Zumba®	75	Deutsch Mittelstufe 1.3 / B2.2	150
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!	122	Clownspiel	43	Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.3	150
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!	140	Computer-Grundlagen	126	Deutsch Mittelstufe 1.4 / B2.3	150
Ausflug in die Welt des Kaffees	27	Crossout - Outdoortraining	78	Deutsch Mittelstufe 2.3. / C1.3	150
Ausgleichsgymnastik	72	CSD-Fachtag	23	Deutsch Mittelstufe 2.4 / C1.4	151
Authentisch die berufliche Zukunft gestalten: Life/Work Planning	141	Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	20	Deutsch-Test für Zuwanderer - „DTZ“ (BAMF)	151
Authentisch die berufliche Zukunft gestalten: Life/Work Planning	124	Cycling	75	Die Entstehung der Individualität im Spiegel der italienischen Kunst	22
Autogenes Training	84	D as Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung	28	Die Gefahr von rechts - Antisemitismus im Rechtstextremismus	17
Ayurvedische Küche	66	Das Internet der Tiere	21	Die Hausapotheke aus ätherischen Ölen	63
Ayurvedischer Winterkochkurs	66	Das kann ich mir nicht merken	28	Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei	20
B abygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	21	Das Massaker vom 7. Oktober und seine Folgen - Fotoausstellung	15	Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen	20
Badischer Wein - von der Sonne verwöhnt	29	Das Recht, Bescheid zu wissen	17	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose	63
Balance halten mit Svastha-Yoga	80	Datenbanken und SQL	132		
Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen	57	Datenbanken und SQL	132		

Die Singwerkstatt	44	Englisch am Vormittag B1, 2. Semester	96	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	127
Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger	26	Englisch Auffrischung A2	94	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	142
Digitale Alltagsprobleme einfach gelöst	128	Englisch Auffrischung A2	138	F achtagung gemeinschaftliche Wohnprojekte	18
Digitale Grundkompetenzen im Alltag	128	Englisch-Auffrischung A2	5	Faszientraining ohne Rolle	76
Digitale Stadtrallye für die ganze Familie	134	Englisch-Auffrischung A2, 1. Semester	96	Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern	82
Dimensionen eines Verbrechens	15	Englisch-Auffrischung A2, 2. Semester	96	Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby	26
Dimensionen eines Verbrechens	15	Englisch B1, 1. Semester	96	Ferien-Nähwerkstatt: Nähen für Klein und Groß	53
Discofox	45	Englisch B1, 3. Semester	96	Fermentieren	65
Durch geschulten Blick zur perfekten Aufnahme - Bildgestaltung mit der Kamera	55	Englisch B1 am Vormittag: Easy Conversation	97	Filme machen mit dem Smartphone	59
„Eat.READ.meet“ in Dornberg	40	Englisch B2 am Mittag: Conversation Skills	97	Filmen mit der Spiegelreflexkamera - Einführung	59
Eigene Fotobücher kreativ gestalten	129	Englisch B2 am Vormittag: Conversation Skills	97	Filmreihe Iran	18
Einbürgerungstest (Land NRW)	152	Englisch C1: CAE-Vorbereitungskurs	98	Finanzielle Realisierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung	125
Eindrucksvolle Schwarz-Weiß-Porträts	55	Englisch: Einfache Konversation B1	5	Fit am Morgen	77
Eine Haltung entwickeln	123	Englisch für den Beruf Level A2+: Englisch für Gesundheitsberufe	99	Fit for fun - Bewegung mit Spaß	76
Eine Lampe aus Restholz	49	Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 3. Semester	96	Fit in Outlook	127
Einführung in Entspannungstechniken - welche ist die beste für mich?	84	English B1+: Refresher & Conversation	97	Fit-Mix	76
Ein „Gerechter unter den Völkern“: Wer war Oskar Schindler?	17	English B1: Refresher + Conversation	94	Fit und beweglich bleiben - Gymnastik für ältere Frauen	72
Ein Leitfaden durch die Welt der Fake News	136	English B1: Refresher + Conversation	138	Fit und beweglich im Alter: Mobilisation, Stabilisation und Dehnung	76
Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) - die Alternative zur doppelten Buchführung	119	English B2: Conversation Skills	94	Fit und gesund durch Tanzen	44
Ein Spielplatz für Sengal	18	English B2: Conversation Skills	138	Föderalismus, Gewaltenteilung, Direkte Demokratie	17
Ein Spielplatz für Sengal	18	English Business Line B1: Effective Presentations	100	Fotografie für Fortgeschrittene: Mein Projekt!	57
Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	122	English Business Line B1: Intermediate	99	Fotografie: Grundlagen	55
Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	140	English Business Line B1: Weekend 1	99	Fotografieren auf dem Bielefelder Weihnachtsmarkt	58
Einzelcoaching für PC oder Smartphone	129	English Business Line B1: Weekend 2	99	Fotografieren bei einer Fernsehproduktion	58
Einzelcoaching Kameraeinführung	59	English Business Line B2: Talking about Business Affairs	99	Fotos auf dem Smartphone und dem PC	129
Einzelcoaching Videoschnitt	59	English C1: Conversation and Current Events	97	Frankreich und Europa nach der Europawahl	22
Endlich einen Job finden, der zu mir passt!	125	„Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen	67	Französisch	4
Endlich wieder gesund und frei atmen!	64	„Enjoy your meal!“ Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen	67	Französisch A1, 1. Semester	100
Englisch	4	Entspannen mit autogenem Training (AT)	83	Französisch A1, 1. Semester	100
Englisch A1, 1. Semester	95	Entspannungstechniken - Minis für den (beruflichen) Alltag	84	Französisch A1, 1. Semester	139
Englisch A1, 2. Semester	95	Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben	123	Französisch A1, 2. Semester	101
Englisch A1, 3. Semester	95	Ernährungswende für Gesundheit, Nahrungssicherheit und Klimaschutz	18	Französisch A1, 3. Semester	101
Englisch A2, 2. Semester	95	Erste Schritte mit dem Smartphone	128	Französisch A2, 1. Semester	101
Englisch am Mittag B1, 2. Semester	96	Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation	19	Französisch A2, 2. Semester	101
Englisch am Nachmittag A1, 3. Semester	95	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc	151	Französisch A2, 4. Semester	101
Englisch am Nachmittag B1, 3. Semester	96	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc	151	Französisch am Mittag A1, 2. Semester	100
Englisch am Vormittag A1, 1. Semester	95	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc	152	Französisch am Mittag A1, 3. Semester	101
Englisch am Vormittag A1, 2. Semester	95	Excel-Aufbaukurs kompakt	127	Französisch am Nachmittag A1, 1. Semester	100
Englisch am Vormittag A1, 3. Semester	95	Excel-Grundkurs	127	Französisch am Vormittag A2, 1. Semester	101
Englisch am Vormittag A2, 1. Semester	95	Excel-Grundkurs kompakt	127	Französisch am Vormittag A2, 2. Semester	101
Englisch am Vormittag A2, 3. Semester	96			Französisch am Vormittag B1, 1. Semester	101
Englisch am Vormittag A2, 4. Semester	96				



Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	101	»Heller als tausend Sonnen«	22	Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung	105
Französisch B2: Cours de conversation	102	Herbstgemüse	66	Italienische Grammatik A1 kompakt	104
Französische Chansons, Pop und Rock 1954-2024	100	HERBST-VHS: Arabisch A1, 1. Semester intensiv	93	Italienische Literatur - gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache	22
Frauen entdecken ihre Stadt	24	HERBST-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv	94	Italienisch für die Reise	103
Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft	25	HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	94	J apanisch	4
Freiluft - Bewegungstraining nach der Methode Heigl	78	HERBST-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	138	Japanisch A1, 1. Semester	105
Friesisch	4	HERBST-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	100	Japanisch A1, 2. Semester	105
Führung durch die Historische Sammlung Bethel	18	HERBST-VHS: Japanisch A1, 1. Semester intensiv	105	Japanisch A2, 1. Semester	106
G anzkörpergymnastik für ältere Frauen	71	HERBST-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester intensiv	106	Japanisch A2, 3. Semester	106
Gelassenheit und Energie durch Meditation	84	HERBST-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester intensiv	107	Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester	105
Gelenke mobilisieren mit sanfter Yoga-Praxis	81	HERBST-VHS: Polnisch A1, 1. Semester intensiv	109	Japanisch am Nachmittag A1, 4. Semester	106
Gemeinsam gegen digitale Gewalt	136	HERBST-VHS: Türkisch A1, 1. Semester	114	Japanisch am Samstagvormittag A1, 3. Semester	106
Gemeinsam gegen Hass im Netz	6	HERBST-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester intensiv	114	Japanisch B1, 3. Semester	106
Gemeinsam gegen Hass im Netz	136	Heute schneiden wir ein Bild	47	Japanisches Alltags-Bento	69
Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht	81	Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad	64	Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza	70
Gesundheits-Apps	129	Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone	128	Japanisches Sushi selbst rollen	70
Gesundheitsgespräche Bielefeld	63	Hochsensibel - ich lebe gut damit!	65	Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	70
Gesundheitsgespräche Bielefeld: Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?	63	„Huch, was ist das denn für einer?“	3	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	105
Gesundheits-Qigong: das Spiel der fünf Tiere	85	I magefilme: Setzen Sie sich in Szene!	130	Jonglier-Workshop für Klein und Groß	43
Giorgio Morandi - Bilder vom Geheimnis der Dinge im Raum	22	Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!	142	K alligrafie - die Kunst der schönen Schrift	45
Grafikdesign	131	Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek	21	Kameraeinführung	58
Grafikdesign	142	Im Gehen ankommen: Achtsamer Spaziergang im Wald	78	Kant: Die Revolution des Denkens	20
Grafikdesign: Layout und Entwurf	131	Im Land der Meisterregisseure. Italienische Regiestars und ihre Liebe zur Oper	22	Kaufmännische Grundlagen	119
Grundbildung Smartphone	128	Infotermine Systemische Beratung vhsConcept	122	KI im Griff	134
Grundkenntnisse für Einsteigerinnen	25	Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc	150	KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?	21
Grundkurs Häkeln	50	Interaktiver Vortrag: Mit Ruhe und Entspannung zur eigenen Mitte	64	Kinderkulturfest Wackelpeter	42
Grundlagen der Architekturfotografie: Wie erstelle ich eine Fotostrecke?	57	Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas	19	Kleider machen Leute - souverän auftreten und wirksam kommunizieren!	123
Grundlagen der Dokumentarfotografie: wie Fotos zu Bildern werden	55	Italienisch	4	Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird	22
Grundlagen der Künstlichen Intelligenz	6	Italienisch A1, 1. Semester	103	Klöppeln	52
Grundlagen der Künstlichen Intelligenz	133	Italienisch A1, 1. Semester	103	Kochen im Wok	65
Gut bei Stimme I	44	Italienisch A1, 1. Semester	139	Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich	21
Gut bei Stimme II	44	Italienisch A1, 2. Semester	103	Komoot–Navigation für Rad- und Wandertouren	26
Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden	71	Italienisch A1, 3. Semester	104	Konzert Mehmet Akbas - ein Spielplatz für Sengal	18
H andlettering und Schmuckkalligrafie	46	Italienisch A1, 4. Semester	104	Koreanisch	4
Hatha-Yoga	78	Italienisch A2, 1. Semester	104	Koreanisch A1, 1. Semester	106
Hebräisch	4	Italienisch A2, 2. Semester	104	Koreanisch A1, 2. Semester	106
Hebräisch A1, 1. Semester	102	Italienisch A2, 3. Semester	104	Koreanisch A1, 4. Semester	106
Hebräisch A1, 2. Semester	102	Italienisch A2, 4. Semester	104	Koreanisch A2, 1. Semester	107
Hebräisch A1, 4. Semester	102	Italienisch A2: In cammino in Italia - Unterwegs in Italien	104	Koreanisch A2, 4. Semester	107
Hebräisch A2, 3. Semester	102	Italienisch B1: Conversazione facile	104	Koreanisch am Samstagvormittag A1, 3. Semester	106
Hebräisch B1: Einfache Konversation	103	Italienisch B2, 1. Semester	105	Koreanisches Bibimbap und Kimchi	70
				Koreanisch kochen mit Wildkräutern: Bibimbap und Kimchi	70

Kräuterwanderung	25	Minisprachkurs: Türkisch im Alltag	113	Norwegisch B1: Einfache Konversation	109
Kreative Jobsuche ohne Bewerbung	124	Mit Adobe Illustrator Vektorgrafiken gestalten	131	Nur eine Angewohnheit - und wenn es doch zu viel wird?	63
Kreatives Gestalten mit Ton	49	Mit Adobe InDesign Layouts erstellen	131	O ffene Makrameewerkstatt	3
Kreatives Schreiben	41	Mit Adobe Photoshop Bilder optimieren	131	Offene Nähwerkstatt	3
Kreatives Schreiben - der Fantasie Raum geben	41	Mit Affinity Photo Bilder gestalten	131	Offene Nähwerkstatt	55
Kreatives Schreiben mit KI	133	Mit einfachen Formen Vielfalt kreieren	46	Offenes digitales Bewegungsspielangebot: eSport	4
Kreativ mit dem Green Screen	6	Mit Pilates in das Wochenende	73	online: 10 Wochen autogenes Training	84
Kulturgeschichte des Autos - woher es kommt und wie wir es wieder loswerden können	18	Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende	80	online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit	76
Kurdisch A1, 1. Semester (Kurmancî)	107	Mixed Media	47	online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung	74
Kurdisch A1, 2. Semester (Kurmancî)	107	moBiel - ein Blick hinter die Kulissen des Bielefelder Verkehrsunternehmens	27	online: Betriebliche Steuerpraxis	121
Kurdisch (Kurmancî)	4	Momentaufnahme	42	online: Bilanzierung	121
Kurzfilme mit der Stop-Motion-Technik erstellen	134	MS Office	126	online: Controlling	121
Kurzgeschichten mit der Programmiersprache Scratch animieren	134	MS Office	142	online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung	121
L a cucina sicilia - die Mutter aller Küchen	67	MS Office - Einstiegskurs	127	online: Endlich einen Job finden, der zu mir passt!	125
Leben an Bielefelder Gewässern	25	Musik programmieren mit Sonic Pi	133	online: Finanzbuchführung 1	120
Leben an Bielefelder Gewässern	25	N achteilsausgleiche und Vergünstigungen für rechtlich Betreute	29	online: Finanzbuchführung 2	120
Lebendiges Projektmanagement	119	Nähen	52	online: Finanzbuchführung mit DATEV	121
Lebendiges Projektmanagement	139	Nähen am Vormittag	52	online: Finanzwirtschaft	121
Lebenserinnerungen aufschreiben	41	Nähen mit der Overlockmaschine	53	online: Friesisch	102
Lebenslinien	42	Nähen nach einfachen Schnitten	53	online: Italienisch A1, 1. Semester	103
Leckere Fischgerichte aus der persischen Küche	69	Nähen - ohne und mit Vorkenntnissen	52	online: Italienisch A1, 2. Semester	103
Leistungen der Pflegeversicherung	64	Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger	53	online: Italienisch A2, 2. Semester	104
Lesen in Heepen	40	Nähwochenende für Klein und Groß	53	online: Italienisch B1, 1. Semester	105
Levitation-Fotografie mit Modell	57	Naturkosmetik selbst gemacht	48	online: Italienisch B2, 2. Semester	105
Libanesische Küche	69	Naturseife selbst gemacht	48	online: KI meets Business	134
Lichtsetzung I (Einführung)	58	Neugriechisch	4	online: KI meets Business	143
Lindy-Hop - Workshop	45	Neugriechisch A1, 1. Semester	107	online: Kosten- und Leistungsrechnung	121
Linedance - Aufbaukurs	45	Neugriechisch A1, 2. Semester	107	online: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung	124
Linedance - Aufbaukurs plus	45	Neugriechisch A2, 2. Semester	107	online: Lohn und Gehalt 1	120
Literaturgespräche am Nachmittag	40	Neugriechisch A2, 3. Semester	107	online: Lohn und Gehalt 2	120
Logo, Symbol und Piktogramm	132	New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt	74	online: Lohn und Gehalt mit DATEV	120
M agische Auszeit: Women's Circle	65	Niederländisch	4	online: MS Office	127
Makramee - Weihnachtsschmuck	49	Niederländisch A1, 1. Semester	108	online: Personalwirtschaft	121
Makramee - Windlicht	49	Niederländisch A1, 1. Semester	108	online: Podcast-Audioschnitt	135
Männer, Technik und Kultur	23	Niederländisch A1, 1. Semester	139	online: Podcast: Grundlagen	135
Marokkanische Küche	69	Niederländisch A1, 2. Semester	108	online: Podcasting leicht gemacht	135
Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik	19	Niederländisch A1, 3. Semester	108	online: Podcasting leicht gemacht	143
Mein persönlicher Pantoffel	52	Niederländisch A1, 4. Semester	108	online: Podcasts aufnehmen	135
Meisterwerke der sizilianischen Küche	67	Niederländisch A2, 2. Semester	108	online: Podcast: Wachstum & Marketing	135
Methoden und Apps für das Sprachenlernen	93	Niederländisch B1, 3. Semester	108	online: PowerPoint	127
Methoden zum Umgang mit Frustration und emotionaler Belastung im Beruf	124	Niederländisch B1: Conversatiecursus	108	online: Repaso de gramática española: Spanische Grammatik wiederholen	112
Minimalistische Fotografie	57	Niederländisch B2: Conversatiecursus	108	online: Russisch A1, 1. Semester	110
		Niederländisch für die Reise	108	online: Russisch A1, 2. Semester	110
				online: Social-Media-Recruiting	131



online: Spanisch A1, 1. Semester	111	Programmiersprache Python	132	Schriftkunst: Modernes Brushlettering - Gestaltung schöner Wörter und Sprüche	46
online: Spanisch A1, 2. Semester	111	Programmiersprache Python	143	Schrift und Typografie	132
online: Spanisch A1, 3. Semester	112	Prompt-Werkstatt	134	Schwedisch	5
online: Spanisch für den Beruf	113	Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)	99	Schwedisch A1, 1. Semester	110
online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt	122	Prüfung Cambridge English: First (FCE)	98	Schwedisch A2, 3. Semester	110
online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt	140	Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)	98	Schwimmlernkurs für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren	77
online: Storytelling in Podcasts	135	Prüfungssimulation Deutsch C1 telc	152	Selbstbehauptung im Alter für Frauen*	23
online: Technik-Test	120	Qigong am Samstag - Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong	85	Selbstbewusst im (Berufs-)Alltag	123
online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs	75	Qigong der Vier Jahreszeiten	78	Sicher im Netz: Gemeinsam gegen Cybermobbing	135
online: Was kommt nach der Schule?	125	Qigong: Einführung in die Methode des Focusing	85	Sicher im Netz: Prävention und Umgang mit Cybermobbing	136
online: Work-Life-Balance im Homeoffice	124	Qigong in der Mittagspause	85	Sicher unterwegs mit dem Pedelec	26
open design studio	5	Qualifizierung zum/zur seniorTrainer*in	28	Siebdruk für Einsteigerinnen und Einsteiger	47
Orientalischer Tanz	45	Ran ans Strickgarn	50	Sing mit! Musikalische Zeitreise	44
Orientalischer Tanz	45	Raus an die Luft: Messerbau	49	Sizilianische vegetarische Küche alla Mamma	67
Orientalische vegane Küche	68	Rechtliche Betreuung - ein Ehrenamt für Sie?	28	Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung in der Kleingruppe	80
Orientierungskurs	150	Reclaim the water - Schwimmen für trans*, inter* und nicht-binäre Personen	23	Snooker - Schachspiel auf dem Billardtisch	43
Origami - die japanische Kunst des Papierfaltens	47	Reden. Können.	122	Spanisch	5
Origami - Kunstvolles aus Papier	47	Reden. Können.	140	Spanisch A1, 1. Semester	110
Origami - weihnachtliche Dekorationen aus Papier	47	Resilient im Berufsalltag	124	Spanisch A1, 1. Semester	111
Pasta und Pesto	65	Resilient im Berufsalltag	141	Spanisch A1, 1. Semester	139
Patchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)	54	Rhythmusworkshop	44	Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo	111
Patchwork-Wochenende: Keine Angst vor Rundungen!	54	Rieselfelder Windel	27	Spanisch A1, 2. Semester	111
Persische Küche - Zauber des Orients	68	Romanwerkstatt	41	Spanisch A1, 2. Semester: Español rápido e intensivo	111
Pflegegeld - Hilfe und Unterstützung durch den Entlastungsbetrag	64	Rückenfitness	72	Spanisch A1, 3. Semester	112
Pickert, Kürbis und Co.	65	Russisch A1, 3. Semester	110	Spanisch A1, 3. Semester: Curso rápido	112
Pilates in der Mittagspause	73	Russisch B1: Einfache Konversation	110	Spanisch A1, 4. Semester	112
Pilates-Rückentraining	74	Russische Küche	69	Spanisch A2, 1. Semester	111
Pilates - Training für Muskeln und Haltung	73	Sanftes Hatha-Yoga am Morgen	80	Spanisch A2, 1. Semester	112
Plattdeutsch	5	Sanftes Yoga für Anfänger*innen	81	Spanisch A2, 1. Semester	139
Plattdütsch is cool un maakt Spaas!	109	Schach - Einstiegskurs	43	Spanisch A2, 2. Semester	112
Polnisch	4	Schminken - einfach, schnell und typgerecht	25	Spanisch A2, 3. Semester	112
Polnisch A1, 1. Semester	109	Schnell, gesund und lecker für Berufstätige	66	Spanisch A2, 4. Semester	113
Polnisch A1, 2. Semester	109	Schnitteinführung	58	Spanisch A2 ohne Eile	113
Polnisch A1, 3. Semester	109	Schnittkonstruktion: meine individuelle Hose	53	Spanisch B1, 3. Semester	113
Polnisch A2, 2. Semester	109	Schraubernachmittag	26	Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag	113
Porträtfotografie: Grundlagen	55	Schreiben kann man lernen!	41	Spanisch B1: Español Curso de conversación B1	113
Portugiesisch A1, 3. Semester	110	Schreibtraining für Studium und Beruf	5	Spanisch B2, Curso de Conversación	113
Portugiesisch A2, 2. Semester	110	Schreibtraining für Studium und Beruf 1 (B2)	148	Spanisch für die Reise	111
Portugiesisch für die Reise	109	Schreibtraining für Studium und Beruf 2 (C1)	148	Spaziergang durch den Blätterwald - öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache	39
Pranayama - die Kraft des bewussten Atems	82	Schreibwerkstatt: Bäume	42	Spielewelt in Bielefeld 2024	42
Programmiersprache Python	132	Schreibwerkstatt Kinderbuch mit dem Kinderbuchautor Jörg Wolfradt	41	Sport für Unsportliche	71
		Schriftkunst: Brushlettering 3-D	46		
		Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie	46		

Sprachcafé Spanisch: Café de idiomas	110	Türkisch A1, 3. Semester	114	Weg zur eigenen Meditationspraxis	84
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld	125	Türkisch A1, 4. Semester	114	Weihnachtliche Kränze gestalten	48
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in Sennestadt	125	Türkisch A2, 1. Semester	114	Weihnachtslieder ganz einfach singen	44
Spurwechsel	125	Türkisch B1: Einfache Konversation	114	Weihnachtsmenü vegetarisch oder vegan	67
Starke Eltern - starke Kinder: Stärke dich und dein Kind	65	Türkische Küche	68	Weihnachtsplätzchen	71
Starke Eltern - starke Kinder: Stärke dich und dein Kind	65	Türkische Küche - vegetarisch und vegan	68	Weniger schnarchen - besser schlafen	64
Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden	81	Türkische Spezialitäten	68	Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden	19
Stärken stärken - Eigenlob stimmt!	126	Üben, offene Fragen und Wiederholen am Computer	126	„Wie wir wollen“ - Filmvorführung zum Safe Abortion Day 2024	23
Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	19	Über Bücher reden	40	Windows 11	126
Street-Fotografie	57	Ukrainisch	5	Wirbelsäulengymnastik	72
Streifzüge durch Schottlands Gartenwelten: Zwischen Traum und Tradition	39	Ukrainisch-Starterpaket	114	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute	21
Stressreduktion in Alltag und Beruf	123	Umkämpfte Gedenkkultur	15	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	132
Stressreduktion in Alltag und Beruf	141	„Untermenschen“ als Arbeitssklaven	15	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	142
Stretch & Balance	76	Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus	58	WordPress-Werkstatt	133
Stricken	50	Vamos a cocinar tapas	67	Workshop: Meditation für Einsteiger*innen	84
Stricken - Schönes für die Kleinsten	51	Vegetarische und vegane Brotaufstriche	66	Württemberg - das Land der Viertelesschlotzer	29
Stricken und Häkeln leicht gemacht!	50	Vereine und NGOs gründen und managen	119	Yoga am Samstag	81
Subway to Sally	57	Vereine und NGOs gründen und managen	140	Yoga & Ayurveda	83
Supervision	123	Vergessene Opfer - sowjetische Kriegsgefangene in Deutschland	15	Yoga - Einführungskurs für ältere Menschen	81
Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party	68	Vernetzt zu mehr Perspektive - Angebote mit der Agentur für Arbeit	5	Yoga-Flow	81
Süßspeisen aus Persien	69	VHS beim Heeper Ting	39	Yoga für den Rücken	82
Systemische Beratung	122	VHS-Geschichtswerkstatt	18	Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	81
Systemische Beratung	140	VHS-Gospelchor: Konzert	39	Yoga & Journaling	83
Table ronde	22	VHS-Sprachcafé Deutsch	153	Yoga meets Ayurveda - verbinde Bekanntes mit Unbekanntem!	3
Tai-Chi-Chuan - 48 Form	86	VHS-Sprachcafé: Englisch	94	Yoga meets Pilates	83
Tai-Chi-Qigong - Die 5 Elemente und 18 Ausdrucksformen	4	Vielfalt unserer Erde - Das große Krabbeln	25	Yoga Nidra	82
Tai-Chi-Qigong - Die 5 Elemente und 18 Ausdrucksformen	86	Visible Mending - Kleidung schöner reparieren	54	Yoga und Faszientraining	83
Talk im Treppenhaus	5	Vogelkundlicher Rundgang durch die Johannisbachaue	26	Yoga und Journaling	3
Tastschreiben in kürzester Zeit	126	Von ChatGPT zum autonomen Fahren	133	Yoga und Meditation	83
Tastschreiben in kürzester Zeit	126	Von ChatGPT zum autonomen Fahren	134	Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise	69
Tastschreiben mit dem Zehn-Finger-System	126	Vorbereitung auf Deutsch C1 telc	152	Zeit zum Lauschen	41
Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)	152	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	28	Zumba®	75
Theater hautnah: Schauspiel „Grand Horizons“ und „Die Wut, die bleibt“	40	Vortrag und Workshop zur Epigenetik	64	Zwischen Pixel und Pigment - hybride Malerei in postdigitalen Zeiten	39
Tipps zum erholsamen Schlaf	64	Waldbaden - entspannt und energiegeladen am Wochenende	78		
Tofu - was kann ich Leckeres daraus machen?	66	Warum die AfD verboten werden könnte	17		
Tomate, ein besonderes Gemüse - oder vielleicht doch eine Frucht?	66	Was Bevollmächtigte wissen sollten - Fragen und Antworten	29		
Türkisch	5	Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft	4		
Türkisch A1, 1. Semester	114	Wassergymnastik - macht Spaß und hält fit	77		
Türkisch A1, 2. Semester	114	Was tue ich im Ruhestand?	125		
		Weben am Wochenende	51		
		Websites mit WordPress	133		



Stadt Bielefeld
Volkshochschule



Auslage ab 03.07.2024

im Bielefelder Buchhandel,
an Kiosken
an Zeitungsverkaufsstellen,
in der Volkshochschule,
in der Bürgerberatung,
in den Bezirksämtern
und in der Stadtbibliothek

Und natürlich als Download unter:
www.vhs-bielefeld.de

Herausgeber:

Volkshochschule
der Stadt Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 2/2024

August 2024

Papier:

Hergestellt auf
100%-Recycling-Papier

Kursentgelte:

Alle genannten Entgelte sind Brutto-
beträge und enthalten die jeweils ge-
setzlich geschuldete Umsatzsteuer.

**Finde
deinen Kurs**
www.vhs-bielefeld.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**

Aufgrund von § 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 Kostenlosheit 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 € 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 Nutzen (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, bei denen eine dritte Partei als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausgewiesen ist. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Anmeldung

Wer kann sich anmelden?

Alle, die 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

Sie können sich auch direkt im Internet über **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 Weitermeldeliste für den Folgekurs durch Ihre Unterschrift und Bestätigung verbindlich anmelden. Diese Liste wird zum Ende des Kurses von den Kursleitenden 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 sind die Veranstaltenden bei Studienreisen und Exkursionen?

Studienreisen und Exkursionen, bei denen eine dritte Partei als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausgewiesen ist, 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 zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn und grundsätzlich **schriftlich** zu erklären.

Bei **Bildungsurlauben** beträgt die Rücktrittsfrist drei 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 Teilnehmenden 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 Sozialpasses, 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 gegenüber dem Programmheft

Die Volkshochschule behält sich Änderungen der ausgewiesenen Veranstaltungsdaten (Termine, Teilnehmerentgelte, Veranstaltungsorte, Kursleitende, 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 Teledienstschutzgesetz:

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einem Kurs/einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS Bielefeld zum Zwecke der Vertragsdurchführung verarbeitet und genutzt.

Wenn Sie eine Anfrage stellen/oder sich für einen Kurs/eine 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.

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 Vornamen 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-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre

E-Mail-Adresse 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-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an die jeweiligen Kursleitenden 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*in, 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 (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*in oder Kursteilnehmer*in 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 den 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



Anmelden – so geht's

0

Informationen

Online

Sie können sich für alle Kurse online anmelden. Hierbei erteilen 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 Weitermeldeliste

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 Weitermeldeliste 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



© François Devillers

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.

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und mögliche Änderungen zu Ihrem Kurs übermitteln zu können, geben Sie bitte folgende Daten an:

Tel.:

mobil:

E-Mail:

Zusatzangaben:

☐ weiblich

☐ männlich

☐ divers

Geburtsdatum:

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursnummer:

Teilnehmendenentgelt:

Kurstitel:

Kursbeginn:

Unterschrift Teilnehmende*r:

Bei einem Sprachkurs: Bitte die Beratungspflicht beachten!

Wurden Sie bereits beraten?:

☐ ja

☐ 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 drei 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 zwei Wochen vor Kursbeginn und grundsätzlich schriftlich zu erklären.





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)

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen zur oben genannten Mandatsreferenz (VHS-Kurse).

Bitte nur ausfüllen, wenn der*die Kursteilnehmende nicht der*die Kontoinhabende ist (z. B. wenn Sie einen Kurs verschenken möchten):

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

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 dazu mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort:

Unterschrift:

Datum:

ODER KANN DAS WEG ?

#WEGWERFEN

#WIEDERVERWENDEN

#WERTSCHÄTZEN

HISTORISCHES
museum
BIELEFELD



9.6. - 31.12.2024

Ravensberger Park 2 | 33607 Bielefeld | Tel. 0521/51-3635 | www.historisches-museum-bielefeld.de



Herausgeber:
Volkshochschule der Stadt Bielefeld
Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld
Tel.: 0521 / 51-2222
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne
Semesterbeginn 2/2024: August 2024

www.vhs-bielefeld.de