

VOR ORT





MITTE

Isa Genzken „Der Spiegel“

Ort: Mitte, Herforder Straße, 33602 Bielefeld,
Vorplatz der Stadthalle

Künstler*in: Isa Genzken

Material: Stahl

Maße: H: 30,00 m; B: 27,05 m; T: 20,00 m

Jahr: 1992

Auf dem begrünten Vorplatz der Bielefelder Stadthalle erhebt sich Isa Genzkens Werk „Der Spiegel“ in monumentale Höhe. Ein silberner Stahlrahmen wird gestützt von zwei Streben – ähnlich einem Spiegel, der an einer Wand lehnt. [...] Da die Künstlerin das Werk standortspezifisch entwarf, hat es eine ganz zentrale Verbindung zu seiner Umgebung. Der „leere“ Rahmen fokussiert und lenkt den Blick des Betrachtenden je nach Position auf verschiedene Details der Stadthalle und deren Umfeld. [...] Je nach Blickwinkel hebt der „Spiegel“ verschiedene Teile des Stadtbilds hervor und regt zur Auseinandersetzung und Reflektion an. [...]

Isa Genzken wurde 1948 in Bad Oldesloe geboren. Von 1968 bis 1971 studierte Genzken an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg. Ab 1972 folgte ein Studium an der Staatlichen Kunstakademie in Düsseldorf, wo sie bis 1977 in der Klasse von Gerhard Richter ausgebildet wurde. Parallel dazu belegte sie Kunstgeschichte und Philosophie an der Universität zu Köln. Während ihres Studiums lernte Genzken unter anderem Thomas Struth und Joseph Beuys kennen und pflegte in späteren Jahren auch eine Freundschaft mit Wolfgang Tillmans. 1977 gewann sie ein Reisestipendium der Kunstakademie Düsseldorf und reiste damit nach New York und Los Angeles. 1980 wurde sie mit dem Berliner Kunstpreis ausgezeichnet. Sie nahm bereits dreimal an der documenta in Kassel teil. Heute lebt und arbeitet die Künstlerin in Berlin.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

VORWORT



Bildung vor der Haustür, Begegnung in der Nachbarschaft - das geht auch im kommenden Semester.

Ob in Mitte oder in einem der anderen Stadtbezirke, überall gibt es Seminare, Workshops, Vorträge direkt vor Ihrer Haustür – und selbstverständlich auch online im digitalen Raum. Hier können Sie sich austauschen und gemeinsam Neues lernen, Ihre Kompetenzen stärken oder spannende Orte entdecken.

Ein vielseitiges und umfangreiches Programm zu Themen aus Politik und Gesellschaft, mit Gesundheits- und Bewegungsangeboten, Sprachkursen, Kultur- und Kreativkursen sowie Angeboten zur digitalen und beruflichen Weiterbildung erwartet Sie.

Vielleicht haben Sie ein besonderes Faible für die Kunst?

In allen Bezirken finden sich Kunstwerke im öffentlichen Raum, manche sperrig und vielleicht auch mal unbequem, manche verblüffend und manche einfach schön! Auf den Foto-Doppelseiten stellen wir Ihnen aus jedem Bezirk eines dieser Kunstwerke vor, die Sie jederzeit draußen vor Ort genießen können. Und wenn Sie mehr entdecken wollen, stöbern Sie gerne hier:



Kunst im öffentlichen Raum

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

Bleiben Sie in Verbindung - wir sehen uns vor Ort!

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



SCHNUPPERTAG

15.07.2026

KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

Alle Programmpunkte ab Seite 6



Infos



Vorwort	2
Schnuppertag	6
Jede Sprache zählt	14
Ansprechpartner*innen	16
Kursübersicht	168
Anmeldeformular	175
Impressum	177
Datenschutzerklärung	178
Anmelden – so geht`s	179
Unsere Entgeltordnung und die AGB finden Sie unter: vhs-bielefeld.de/service/downloads	

Gesellschaft und Politik



rechts:abbieger	21
Biografische Miniaturen	21
anti:semitismus	22
Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus	22
natur:welten	24
Philosophie	24
Auslandsgesellschaften	25
Jüdische Kulturtage Bielefeld 2026	27
Diversität	27
Männer	31
Recht und Betreuung	33
Getränk Kunde	34
Lesen, Schreiben und Rechnen	37
Computer ganz einfach	38
Andere Sachen machen	40
Gesund leben	42

Leichter lernen

Lesen und Schreiben	37
Computer ganz einfach	38
Andere Sachen machen	40
Gesund leben	42

Kultur, Kunst und Gestalten



Streifzüge durch Kunst und Kultur	47
Literatur	48
Theater, Kleinkunst und Spiel	49
Musik	50
Tanz	51
Handwerkliches Gestalten	52
Textiles Gestalten	55
Fotografie und Medien	59

Gesundheit



Orientierungswissen Gesundheit	67
Online-Vorträge Ernährung	69
Gesundheitspflege und Heilmethoden	69
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	71
Ernährung	72
Kochkurse	73
Bewegung, Gymnastik, Fitness	80
Dehnen und Mobilisieren	85
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	88
Yoga-Specials	92
Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	96
Selbstverteidigung	97

Sprachen



Mitmachen beim Forschen	102
Arabisch	102
Chinesisch	102
Dänisch	102
Englisch	103
Intensivkurse in den Herbstferien	103
Bildungsurlaub	103
Englisch A1	104
Englisch A2	104
Englisch B1	105
Englisch-Auffrischkurse	106
Englisch-Auffrischkurse	106
Konversationskurse A2	106
Konversationskurse B1	106
Konversationskurse B2	107
Konversationskurse C1	107
CAMBRIDGE ENGLISH	108
Business English	109
Intensivkurse am Wochenende	109
Französisch	110
Intensivkurse in den Herbstferien	110
Bildungsurlaub	110
Französisch A1	110
Französisch A2	111
Französisch B1	111
Konversationskurse B1	112
Konversationskurse B2	112
Hebräisch	112
Hindi	113
Italienisch	113
Bildungsurlaube	113
Italienisch für die Reise	113
Italienisch A1	113
Italienisch A2	115
Italienisch B1-C1	115
Japanisch	116



Koreanisch	117	Arbeitswelt, Beruf und Digitalisierung		Deutsch als Zweitsprache und Integration	
Kurdisch	118				
Neugriechisch	118	Beruf	131		
Niederländisch	118	Berufliche- und Fachkompetenzen	131	Deutschtrainings	160
Plattdeutsch	119	Entspannt im Beruf	136	Anfängerstufen am Abend	160
Norwegisch	119	Perspektiven im Berufsleben	136	BAMF-Integrationskurse	160
Polnisch	120	Digitales	137	Mittelstufen	161
Portugiesisch	120	PC-Grundlagen	137	Deutsch für Fortgeschrittene	162
Russisch	121	MS Office	138	Prüfungen und Prüfungsvorbereitung	162
Schwedisch	121	Grundlagen für den digitalen Alltag	139	Test „Leben in Deutschland“ und Einbürgerungstest	163
Spanisch	122	Digitale Gestaltung	141		
Bildungsurlaub	122	Web & Content	142		
Spanisch für die Reise	122	IT & Systeme	143		
Spanisch A1	122	Künstliche Intelligenz	143		
Spanisch A2	123	Medienpädagogik	145		
Spanisch B1	124	Datenschutz & digitale Souveränität	146		
Spanisch B2 und C1	125	Rund um den Tag des Einbruchschutzes	146		
Türkisch	125	Senior*innen - Aufgepasst! - Eine Veranstaltungsreihe mit der Polizei Bielefeld	147		
Gebärdensprache	126	Markt der digitalen Möglichkeiten	147		
		Bildungsurlaube	149		



Schnuppertag 15.07. | 17:00–20:00 Uhr

Schnuppertag

Alle Kurse zum Ausprobieren – kostenlos und unverbindlich.

Start: immer zur vollen Stunde um 17.00 Uhr, 18.00 Uhr und 19.00 Uhr.

Kommen Sie einfach vorbei und entscheiden sich spontan für ein Angebot. Oder Sie melden sich vorher schon online für einen Schnupperkurs an. Und wenn es Ihnen gefallen hat, können Sie sich direkt vor Ort für den „richtigen“ Kurs anmelden.

**Kaffee, Infos, die offenen Angebote und uns finden Sie
im Kleinen Saal im Erdgeschoss:**

**“Dit is von hier wech” - regionale Sprachschätze aus Bielefeld und OWL
Pappmaché: Erstellung eines Büstenkopfes
Stricken & Häkeln, Weiterbildung to go
Pflegeberatung: individuell, praxisnah und verständlich
Digital? Machen wir gemeinsam! - Sprechstunde für digitale Alltagsfragen
Kreativ & lebendig - kreative Selbstfürsorge für Alltag und Beruf
Jede Sprache zählt! – mehr Sprachen an der VHS
Mein Name in Hindi, arabischer, japanischer, koreanischer Schrift**

**Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der VHS Bielefeld**





Kunst, Kultur und Gestalten

Stricken und Häkeln

Ob Sie erste Strickproben anfertigen, Strümpfe stricken oder Häkeln vom Topflappen bis zum lächelnden Amigurumi lernen möchten: In den Häkel- und Strickkursen erhalten Sie vielfältige Hilfestellungen. Auf dem Programm des Schnuppertags stehen Minihalstücher stricken und Tassen oder Körbe häkeln. Probieren Sie es aus!

02604E2 | **Mitte**

Ursula Niehaus

17:00–20:00 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mizuhiki – die traditionelle japanische Knotentechnik

Mizuhiki (Knotentechnik) ist ein traditionelles japanisches Kunsthandwerk mit einer jahrhundertelangen Geschichte. Der Kern eines Mizuhiki besteht aus Papier, um den außen ein Faden gewickelt ist. Je nach Farbe und Art des Knotens

haben Mizuhiki verschiedene Bedeutungen. Maiko Messing vermittelt die Knüpfung des Awaji-Knotens, die Grundform des Mizuhiki. Mit einem Awaji-Knoten kann man z. B. einen Schlüsselhänger oder eine Grußkarte mit Umschlag herstellen.

02634E8 | **Mitte**

Maiko Messing

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 303, Ravensberger Park 1

kostenlos

02635E8 | **Mitte**

Maiko Messing

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 303, Ravensberger Park 1

kostenlos

Pappmaché: Erstellung eines Büstenkopfes

Pappmaché ist eine Kunsttechnik, bei der Papier in einer Mischung aus Wasser und Kleber getränkt wird, um dreidimensionale Figuren zu erstellen. Für einen Büstenkopf wird mit Draht gearbeitet, auf den trockenes und getränktes Zeitungspapier aufgetragen wird. Ist die Büste vollständig getrocknet, kann sie nach Belieben bemalt werden. Die mexikanische Künstlerin führt am Schnuppertag die Technik vor.

02637E8 | **Mitte**

Maria Goretti Chavira Castorena

17:00–20:00 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Contemporary Dance

*für Teilnehmerinnen und Teilnehmer
ohne und mit Vorkenntnissen*

Contemporary bedeutet „zeitgenössisch“ und umfasst somit alles, was aktuell ist. Der Kurs basiert auf der Weissmann-Technik, bei der Ganzheitlichkeit eine wichtige Rolle spielt, das bedeutet, die Tänzer*innen werden als Ganzes, also in Bezug auf Körper, Geist und Seele, wahrgenommen. Durch Einflüsse von Modern Dance, Jazz Dance und Yoga entsteht ein einzigartiger Tanzstil. Freut euch auf das Entdecken von Bewegungen und Bewegungsqualitäten sowie auf abwechslungsreiche Choreografien! Alle tanzinteressierten Personen – mit und ohne Vorkenntnisse – sind willkommen!

 **Bitte leichte Gymnastik- oder Turnschuhe tragen.**

02670E8 | **Mitte**

Stefanie Mühlbacher

17:00–17:45 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

VORORT





Schnuppertag 15.07. | 17:00–20:00 Uhr

Commercial Dance

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen

Beim Commercial Dance werden verschiedene Elemente aus anderen Tanzrichtungen wie Jazz und Hip-Hop genutzt, sodass eine meist energiegeladene Performance entsteht, wie man sie aus Musikvideos, Film und Fernsehen sowie Commercials (Werbespots) kennt. Die Kursstunden beginnen mit einem Warm-up. Danach wird eine Choreografie erlernt und eingeübt. Alle tanzinteressierten Personen – mit und ohne Vorkenntnisse – sind willkommen!

 **Bitte leichte Gymnastik- oder Turnschuhe tragen.**

02671E8 | **Mitte**
Stefanie Mühlbacher

18:00–18:45 Uhr
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Origami – die japanische Kunst des Papierfaltens

Tiere sind in der Origami-Welt die am häufigsten vertretenen Modelle. Sie reichen vom Aal bis zum Zitronenfalter, von der Ameise bis zum Elefanten; es gibt Dinosaurier, Insekten, Fische, Vögel und natürlich Säugetiere. Probieren Sie einen Einstieg in die japanische Falttechnik.

0267E8 | **Mitte**
Jürgen Adam

18:00–20:00 Uhr, Einstieg jederzeit
VHS, Ravensberger Park 1, Raum 304

kostenlos

Gesundheit

Tai-Chi-Qigong – Einführung

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**

0314W8 | **Mitte**
Andrea Stoffels

17:00–17:45 Uhr
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

kostenlos

Achtsames Yoga

Achtsames Yoga verbindet körperliche Haltungen (Asanas) mit bewusster Atmung und wertfreier Wahrnehmung im Hier und Jetzt und ist für Jede/n geeignet. Probieren Sie es aus!

0330T8 | **Mitte**
Philipp Niemann

17:00–17:45 Uhr
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

kostenlos

0332T8 | **Mitte**
Philipp Niemann

19:00–19:45 Uhr
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

kostenlos

Yoga für Schultern, Nacken, Rücken

Probieren Sie Bewegungen aus, die gegen Verspannungen im Nacken, Schultern und Rücken helfen, die durch langes Sitzen entstehen. Sie fördern zudem die Durchblutung, steigern die Konzentration und verbessern das Wohlbefinden

0333T8 | **Mitte**
Philipp Niemann

18:00–18:45 Uhr
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

kostenlos

Pflegeberatung: individuell, praxisnah und verständlich

Die Pflege von Angehörigen bringt oft viele Fragen, Unsicherheiten und organisatorische Herausforderungen mit sich. Hier hilft die unabhängige Pflegeberatung. Welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen? Wie werde ich bei der optimalen Pflege unterstützt? Welche Anträge muss ich stellen? All diese Fragen werden im Gespräch mit der Pflegeberaterin erläutert.

0355T8 | **Mitte**
Kathrin Josephs

17:00–20:00 Uhr, Einstieg jederzeit
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

After-Work-Fitness

Genau das Richtige nach einem anstrengenden Tag: den Kreislauf anregen, den Körper stärken und zum Abschluss entspannen – eine runde Sache für einen perfekten Tagesabschluss.

0360T8 | **Mitte**
Philine Wernke

18:00–18:45 Uhr
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

kostenlos

Stretch & Balance

Der Wohlfühlkurs für Ihre Beweglichkeit und Mobilität – mitmachen lohnt sich!

0364T8 | **Mitte**
Philine Wernke

19:00–19:45 Uhr
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

kostenlos

Yin-Yoga: Ruhe, Entspannung und sanfte Dehnung

Yin-Yoga ist eine sehr sanfte, ruhige und passive Form der Yogapraxis. Lernen Sie Yin-Yoga und die Kursleiterin kennen und erfahren Sie den wohltuenden Effekt des bewussten Loslassens.

0381T8 | **Mitte**
Jana Sängler

17:00–17:45 Uhr
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sprachen

„Dit is von hier wech“

regionale Sprachschätze aus Bielefeld und OWL

Pölter – Pömpel – Pillepoppen – diese Wörter schmücken viele Postkarten aus Bielefeld und OWL und gelten als typisch für die regionale Sprache. Doch was ist mit den vielen anderen Ausdrücken, die im Alltag schlummern, aber nie auf Postkarten landen?

Wir wollen genau diese Wörter und Redewendungen sammeln. Gemeinsam schauen wir uns an, was sie bedeuten, woher sie kommen und welche Rolle sie heute in unserer Sprache spielen. Wir laden dazu ein, regionale Sprachschätze zu entdecken und mehr über die sprachliche Vielfalt in Bielefeld und OWL zu erfahren. Bringen Sie gern eigene Wörter aus Ihrem Alltag mit!

In Kooperation mit der Germanistik der Universität Bielefeld.

04000E8 | **Mitte**
Anna Kutscher

17:00–20:00 Uhr
Einstieg jederzeit
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sprachberatung am Schnuppertag

04001E8 | **Mitte**
Julia Lückenotto

17:30–19:30 Uhr
Einstieg jederzeit
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Arabisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04003E8 | **Mitte**
Nagham Al Asi

18:00–18:45 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

kostenlos

Chinesisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04022E8 | **Mitte**
Hui-Yi Chang

18:00–18:45 Uhr
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vorbereitungskurs Deutsch B1/B2

Sie haben die B1-Prüfung bestanden, aber noch große grammatikalische Lücken? Sie wollen mit B2 weitermachen, fühlen sich aber noch unsicher in der Grammatik? Dann informieren Sie sich hier.

06402E8 | **Mitte**
Imke Wilden

17:00–17:45 Uhr
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

kostenlos



Englisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04303E8 | **Mitte**

Heike Binger-Terwey

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch-Auffrischung A2

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

04305E8 | **Mitte**

Arlind Junkermann-Hinrichsen

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch Konversation B1–B2

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

04308E8 | **Mitte**

Gerald Delaney

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

kostenlos

Französisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04402E8 | **Mitte**

Claudia Gessler

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hebräisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04491E8 | **Mitte**

Dinah Meyer

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mein Name in Hindi

Kommen Sie gern unverbindlich und ohne Anmeldung vorbei und lernen Sie, unter fachkundiger Anleitung Ihren Namen in Devanagari-Schrift zu schreiben. Das fertige Produkt nehmen Sie anschließend mit nach Hause.

04500E8 | **Mitte**

Alisha Bakshi

18:00–18:45 Uhr, Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Namaste India

Hindi for beginners

04501E8 | **Mitte**

Alisha Bakshi

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

kostenlos

Italienisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04502E8 | **Mitte**

Helga Becker

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

kostenlos

Italienisch A2

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

04503E8 | **Mitte**

Helga Becker

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mein Name in japanischer Schrift

Kommen Sie gern unverbindlich und ohne Anmeldung vorbei und lernen Sie, unter fachkundiger Anleitung Ihren Namen in japanischer Schrift zu schreiben. Das fertige Produkt nehmen Sie anschließend mit nach Hause.

04600E8 | **Mitte**

Masayoshi Tsuchiya

19:00–20:00 Uhr, Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Japanisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04601E8 | **Mitte**

Olaf Messing

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mein Name in koreanischer Schrift

Kommen Sie gern unverbindlich und ohne Anmeldung vorbei und lernen Sie, unter fachkundiger Anleitung Ihren Namen in koreanischer Schrift zu schreiben. Das fertige Produkt nehmen Sie anschließend mit nach Hause.

04603E8 | **Mitte**

Hyun-Suk Kim-Heinrich

17:00–17:45 Uhr, Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

04604E8 | **Mitte**

Hyun-Suk Kim-Heinrich

19:00–20:00 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Koreanisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04605E8 | **Mitte**

Hyun-Suk Kim-Heinrich

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

kostenlos

Neugriechisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04620E8 | **Mitte**

Christos Tsachpinis

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

kostenlos

Niederländisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04628E8 | **Mitte**

Marc Wübbenhorst

17:00–17:45 Uhr (Raum 101)

und

19:00–19:45 Uhr (Raum 162)

VHS, Ravensberger Park 1

kostenlos

Norwegisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04640E8 | **Mitte**

Dag-Sölve Skorge

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

kostenlos

Brasilianisches Portugiesisch

für Interessierte ohne Vorkenntnisse und mit Grundkenntnissen

04660E8 | **Mitte**

Jomara Souza Silva

17:00–17:45 Uhr (Raum 163)

und

19:00–19:45 Uhr (Raum 111)

VHS, Ravensberger Park 1

kostenlos

Russisch

für Interessierte ohne Vorkenntnisse und mit ersten Grundkenntnissen

04669E8 | **Mitte**

Aleksandra Stavtceva

17:00–17:45 Uhr

und

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

kostenlos

Schwedisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04680E8 | **Mitte**

Franziska Johansson

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

kostenlos

Spanisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04704E8 | **Mitte**

Maria José Lantada Ortega

18:00–18:45 Uhr

und

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

kostenlos



Schnuppertag 15.07. | 17:00–20:00 Uhr

Türkisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

04861E8 | Mitte
Ramazan Özgentürk

18:00–18:45 Uhr

und

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

kostenlos

Beruf & Digitales

Weiterbildung to go

Weiterbildung wird vor dem Hintergrund des stetigen Wandels in der Arbeitswelt immer wichtiger und nimmt auch bei der Fachkräftesicherung in Ostwestfalen eine zentrale Rolle ein. Das Weiterbildungsnetzwerk in Bielefeld hat das Ziel, Menschen für die Möglichkeiten von Weiterbildung zu sensibilisieren. Gemeinsam setzen sich die Akteur*innen mit ihren Beratungs- und Schulungsangeboten ein, um Interessierte zu informieren und anschließend die passende Maßnahme für sie zu finden.

0595K8 | Mitte
Industrie- und Handelskammer OWL
Handwerkskammer OWL
Jobcenter Arbeitplus Bielefeld
Agentur für Arbeit
Regionalagentur OWL
Rege mBH
Volkshochschule Bielefeld

17:00–20:00 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Ravensberger Park 1

Flur 2, Etage Mitte

kostenlos

Digital? Machen wir gemeinsam!

Sprechstunde für digitale Alltagsfragen

Egal, ob Sie Hilfe beim Speichern von Fotos auf Ihrem Smartphone benötigen, Fragen zum Online-Banking haben oder wissen möchten, wie Sie Apps aktualisieren und richtig schließen: In der offenen Sprechstunde 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.

0560W8 | Mitte

Maike Lippelt

17:00–20:00 Uhr, Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Smartphone Kursberatung und Einzelcoaching

Hier lernen Sie unser Kursangebot rund um das Smartphone und das Smartphone-Einzelcoaching kennen.

0580K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

17:00–20:00 Uhr, Einstieg jederzeit

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

kostenlos

kreativ & lebendig

Kreative Selbstfürsorge für Alltag und Beruf

Um uns selbst bei dem zu unterstützen, was wir wollen und brauchen, nutzen wir unsere Fantasie und Kreativität, um ein Ressourcentier zu erfinden.

0581K8 | Mitte

Nicole Fally

17:00–20:00 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Systemische Beratung

An diesem Informationstermin stellen wir Ihnen den berufsbegleitenden Zertifikatslehrgang Systemische Beratung vor.

0582K8 | Mitte

Tina Mowat

17:00–18:30 Uhr

Einstieg jederzeit

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

kostenlos

Das kommt aus der Familie ...

Jede*r kränkt und wird gekränkt. In diesem Seminar machen wir uns Kränkungen als Bestandteil unserer Kommunikation bewusst und finden mithilfe unterschiedlicher systemischer Methoden den richtigen Umgang damit.

0583K8 | Mitte

Josef van Lay

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 157, Ravensberger Park 1

kostenlos

Das kommt aus der Familie ...

Jede*r kränkt und wird gekränkt. In diesem Seminar machen wir uns Kränkungen als Bestandteil unserer Kommunikation bewusst und finden mithilfe unterschiedlicher systemischer Methoden den richtigen Umgang damit.

0586K8 | Mitte

Josef van Lay

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 157, Ravensberger Park 1

kostenlos

Wohnen, das zu mir passt

Raumplanung & Einrichtung leicht gemacht

Wie lässt sich ein Raum funktional, stimmig und persönlich gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Raumaufteilung und Möbelleistung sowie den gezielten Einsatz von Farben und Materialien. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ideen für Ihr eigenes Zuhause und erhalten praktische Werkzeuge, um Räume neu zu denken und sicher Entscheidungen zu treffen: verständlich, praxisnah und direkt anwendbar.

0588K8 | Mitte

Michaela Klein

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Für Zwischendurch

Pizzateilchen

Kuchen

Brezeln

Kaffee

Tee

Kaltgetränke

Canva für Wohnideen

Moodboards & Raumkonzepte selbst gestalten

Schnuppern Sie in den Tagesworkshop Canva. Mit der kostenlosen Plattform können Sie auch als Anfänger*in eigene Moodboards und einfache Raumkonzepte erstellen.

0589K8 | Mitte

Michaela Klein

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Guter Sound, maximale Wirkung

Audio für Podcasts, Videos & mehr mit Adobe Audition und kostenlosen Alternativen

Lerne Audiobearbeitung mit Adobe Audition und kostenlosen Alternativen. Dieser praxisnahe Kurs zeigt Einsteiger*innen, wie Aufnahmen klar, professionell und wirkungsvoll klingen.

05980K8 | Mitte

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos

Cut it like a Pro

Videoschnitt mit Premiere Pro & Free Tools

In diesem Lernhäppchen schnupperst du in die Grundlagen des Videoschnitts mit Adobe Premiere Pro sowie leistungsstarken kostenlosen Alternativen.

0598K8 | Mitte

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos

Einzelcoaching Kamera, Schnitt, Filmen mit dem Smartphone oder Audio

Lerne unser Einzelcoaching-Angebot zu den Themen Videoschnitt, Audio, Filmen mit dem Smartphone und Kameraeinführung kennen!

0599K8 | Mitte

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos





Einführung in die Künstliche Intelligenz

Chancen erkennen, Risiken verstehen

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Suchmaschinen, Sprachassistenten, Smart-Home-Geräten oder beim Online-Shopping. Doch wie funktionieren KI-Anwendungen wie ChatGPT und Co. eigentlich, und welche Chancen und Herausforderungen bringen sie mit sich? Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Erfahren Sie, wo KI heute bereits eingesetzt wird, wie sie unser tägliches Leben beeinflusst und wie Sie diese Technologien bewusst und sicher nutzen können.

 **Laptops stehen zur Verfügung. Eigene Laptops dürfen gern mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

07701K8 | Mitte

Tom Roschig

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

kostenlos

Schreiben mit KI

Kreativ, effizient und verantwortungsvoll

Künstliche Intelligenz verändert die Art, wie Texte entstehen – ob im Beruf, im Studium oder im privaten Alltag. Doch wie kann KI Sie sinnvoll beim Schreiben unterstützen, ohne dass Sie die eigene Kreativität verlieren? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie Einblicke, wie KI-gestützte Schreibwerkzeuge gezielt eingesetzt werden können: von der Ideenfindung über das Strukturieren von Texten bis hin zum Überarbeiten und Optimieren.

 **PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.**

07702K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Besser prompten für Alltag und Beruf

ChatGPT und andere KI-Tools effektiv nutzen

Unter Prompting versteht man das gezielte Formulieren von Eingabeaufforderungen für KI-Modelle wie ChatGPT, um präzise und hilfreiche Antworten zu erhalten. Je strukturierter der Prompt, desto besser das Ergebnis. Lernen Sie in diesem Schnupperkurs, effektive Prompts zu schreiben, um KI-Tools gezielt für Beruf und Alltag einzusetzen. Ob für Texte, Recherchen oder kreative Ideen – mit den richtigen Techniken sparen Sie Zeit und erzielen die gewünschten Ergebnisse.

 **PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.**

07703K8 | Mitte
Svetlana Gisbrecht

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

KI-gestützte Präsentationen erstellen

Effizient, kreativ und überzeugend

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten in der Gestaltung von Präsentationen. In diesem Schnupperkurs lernen Sie, wie KI-Tools gezielt eingesetzt werden können, um Präsentationen schneller zu strukturieren, Inhalte zu verdichten und visuell ansprechend aufzubereiten. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie Anwendungen wie Gamma AI sowie NotebookLM kennen.

 **PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.**

07704K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hacker im Visier

45 Minuten für Ihre Sicherheit

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sicher Ihre Daten wirklich sind? Glauben Sie, dass Sie als Privatperson für Hacker ein uninteressantes Ziel sind? In diesen 45 Minuten räumen wir mit diesem Mythos auf und werfen einen Blick hinter die Kulissen der Cyber-Kriminalität.

07705K8 | Mitte

Bastian Alexander Göhner

17:00–17:45 Uhr

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

kostenlos

07706K8 | Mitte

Bastian Alexander Göhner

18:00–18:45 Uhr

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

kostenlos

07707K8 | Mitte

Bastian Alexander Göhner

19:00–19:45 Uhr

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vortrag: Sicher - mit dem passenden Einbruchschutz

Erfahren Sie in dem Vortrag, wie Einbrecher vorgehen und wie Sie sich schützen können – auch vor aufdringlichem Besuch an der Haus- oder Wohnungstür. Sie lernen unterschiedliche Sicherungsmöglichkeiten und entsprechende Normen kennen. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz der Polizei Bielefeld statt.

07708K8 | Mitte

Markus Herbort

18:00–19:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vortrag: Co-Intelligenz - KI nutzen, Mensch bleiben

Menschliche Urteilskraft als Schlüsselkompetenz zur KI-Nutzung

Der Vortrag beleuchtet, was KI-Systeme tatsächlich leisten können und wo ihre strukturellen Grenzen liegen. Themen wie Halluzinationen, Verzerrungen und die sogenannte „Automatisierungssillusion“ zeigen, warum menschliche Urteilskraft unverzichtbar bleibt. Statt Technikbegeisterung oder Angst steht das Konzept der Co-Intelligenz im Mittelpunkt: KI als Assistenz, nicht als Ersatz für kritisches Denken und die Frage, welche Verantwortung wir beim Weiterverwenden von KI-Ergebnissen haben.

07709E8 | Mitte

Sarah Harms

18:00–19:30 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

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



BRACKWEDE

Unbekannt „Eisengießer“

Ort: Brackwede, Eisengießerei Baumgarte,

Duisburger Straße 35, 33647 Bielefeld

Künstler*in: Unbekannt

Material: Eisenguss im Handformverfahren

Maße: H: 2,30 m; B: 1,50 m; T: 2,00 m

Jahr: um 1953

Die Eisenskulptur „Eisengießer“ steht an der Zufahrt der Eisengießerei Baumgarte auf einem rechteckigen Sockel aus Beton. In tatkräftiger Pose ist ein Arbeiter der Eisengießerei beim Arbeitsvorgang wiedergegeben. [...]

Die Figur ist insgesamt sehr einfach wiedergegeben, es geht nicht um die naturgetreue Darstellung eines Eisengießers, sondern um die symbolische Kraft der Figur eines Arbeiters im Allgemeinen. [...] Der Eisengießer erinnert somit an zeittypische Plastiken des sogenannten „sozialistischen Realismus“ in der DDR während der 1950er Jahre; häufig wurden darin Arbeiter und Bauern gewürdigt [...].

Die Eisengießerei Baumgarte GmbH wurde 1932 durch August Baumgarte gegründet. In 1952 wurde die Grundsteinlegung für die neue Gießerei in Brackwede-Süd gefeiert. Zur Fertigstellung des Gebäudes um 1953 wurde der „Eisengießer“ am Eingang der Eisengießerei aufgestellt.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum



jede Sprache zählt

Ma nouvelle vie en Allemagne (Un cours pour les femmes)

Une fois arrivée, le système allemand nous réserve beaucoup de surprises. On se dit enfin arrivés, et au même moment on doit recommencer avec toutes les surprises. Retrouvons-nous à ce propos.

1040K8P

Nailatou Goumah-Tchagnaou

Samedi, 05.09.2026 | temps: 14 h 30 – 18 h 30
VHS Bielefeld, espace E11

Le cours est gratuit.

La diversité dans les livres pour enfants (Un cours pour les femmes)

Les livres transportent toute une culture et des message interkulturelle. Dans un récit clair et simple. Essayons d'en discuter.

1041K8P

Nailatou Goumah-Tchagnaou

Samedi, 10.10.2026
temps: 14 h 30 – 18 h 30
VHS Bielefeld, espace E05

Le cours est gratuit.

Find Your Voice: Women's Reading Circle (A course for women)

Come and discover inspiring stories about women from different cultures and backgrounds. This is a literature based reading circle where we read and talk about books together in English in a relaxed and friendly environment. We will read simple books, talk about real-life experiences and share our thoughts and perspectives. Your voice matters here. Everyone is welcome. We'll start with short stories: *Things We Do Not Tell the People We Love* by Huma Qureshi.

2108K8P

Alisha Bakshi

Wednesday, 23.09. – 09.12.2026
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

VHS Bielefeld, Room 306

The course is for free.



Every language matters Her dil değerlidir Chaque langue compte Кожна мова вагома

Твоя внутрішня сила: відновлення тіла та психіки в новій реальності (Курс для жінок)

Міграція та складні життєві обставини можуть суттєво впливати на психоемоційний стан, рівень енергії та фізичне самопочуття. Це часто проявляється у вигляді підвищеної тривожності, хронічної втоми, порушень сну або труднощів із концентрацією.

Цей курс пропонує цілісний підхід до відновлення, що поєднує психологію, нутріціологію та роботу з нервовою системою. Цілі курсу:

- зниження рівня стресу та тривожності
- покращення емоційної стабільності
- відновлення енергії та концентрації
- формування навичок саморегуляції
- розвиток особистих ресурсів та внутрішньої опори

Учасниці отримають базові знання про взаємозв'язок між стресом, гормональною регуляцією та щоденним самопочуттям, а також опанують практичні інструменти для стабілізації свого стану в умовах нової реальності.

7233K8P

Olga Poliukhovych | Veronika Tskhakaia

Суботи, 19 вересня – 5 грудня 2026 року
з 10:00 до 13:00

VHS Bielefeld, кімната 240

Курс безкоштовний.

Canva Atölyesi (Kadınlara yönelik bir kurs)

Canva atölyesinde modern tasarımın temellerini öğrenirsiniz. Herhangi bir ön bilgiye ihtiyaç duymadan günlük hayat, iş veya sosyal medya için tasarımlar oluşturursunuz. Kısa anlatımların ardından hemen uygulama yapar ve kendi projelerinizi geliştirirsiniz. Odak noktası yaratıcılık, kolaylık ve pratik çalışmadır.

5716K8P

Gökçen Yorgun

Cumartesi, 09.01.2027

saat 10:30 – 15:30

VHS Bielefeld, oda 250

Kurs ücretsizdir.

Gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen





Leitung

Dr. Gille-Linne, Karin
VHS-Leitung

Raum 212 | Tel.: 51-3585
assistenz-vhs@bielefeld.de

Herrmann, Julia
Büro VHS-Leitung

Raum 211 | Tel.: 51-3585
assistenz-vhs@bielefeld.de

Kurbjuhn, Gerd
Stellv. VHS-Leitung

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
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

Daniel, Aneta

Alphabetisierung, Grundbildung, Bezirksstellen
Raum 217 | Tel.: 0521 51-6288
aneta.daniel@bielefeld.de

Discher, Nerea

Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld
Diversität
Raum 221 | Tel.: 51-6821
nerea.discher@bielefeld.de

Dresler, Christine

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

Evers, Katja

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

Hafer, Kristina

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

Vertretung: **Yilmaz-Gerlich, Mehtap**

Raum 208 | Tel.: 51-6686
mehtap.yilmaz-gerlich@bielefeld.de

Hopek, Olesya

Integration, Deutsch als Zweitsprache
Raum 152 | Tel.: 51-3492
olesya.hopek@bielefeld.de

Jack, Dörte

Bezirksstellen
Raum 215 | Tel.: 0521 51-2534
doerte.jack@bielefeld.de

Kurbjuhn, Gerd

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

Lückenotto, Julia

Sprachen, Bezirksstellen
Integration | Deutsch als Zweitsprache
Raum 204 | Tel.: 51-6811
julia.lueckenotto@bielefeld.de

Petodnig, Katrin

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

Strothmann, Kerstin

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

Yilmaz-Gerlich, Mehtap

Diversität, Fotografie
Raum 208 | Tel.: 51-6686
mehtap.yilmaz-gerlich@bielefeld.de

Weiterbildungslehrende

Ahmadi, Bahareh

bahareh.ahmadi@bielefeld.de

Glinka, Nadja

nadja.glinka@bielefeld.de

Krawanja, Vera

vera.krawanja@bielefeld.de

Mendoza Aguilar, Pedro Francisco

pedro-francisco.mendoza-aguilar@bielefeld.de

Özbey, Fadime

fadime.oezbey@bielefeld.de

Pape, Jens

jens.pape@bielefeld.de

Papiashvili, Khatuna

khatuna.papiashvili@bielefeld.de

Wallat, Nicolas

nicolas.wallat@bielefeld.de

Wilden, Imke

imke.wilden@bielefeld.de

Verwaltungsabteilung

Baumann, Markus

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

Büker, Kristin

Gesundheit
Raum 203 | Tel.: 51-3008
kristin.bueker@bielefeld.de

Davies, Imke

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

Eickhoff, Thomas

Digitalisierung / Räume, Vermietung
Raum 207 | Tel.: 51-6526
thomas.eickhoff@bielefeld.de

Herrmann, Julia

Arbeitswelt und Beruf
Raum 211 | Tel.: 51-3585
julia.herrmann@bielefeld.de

Hinkelmann, Frank

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

Kilic, Mustafa

Medientechnik
Raum 202 | Tel.: 51-2434
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 150 | Tel.: 51-6524
patrik.schwarz@bielefeld.de

Seck, Ulrike

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

Trapp, Jürgen

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

Weidlich, Marc

Integration | Deutsch als Zweitsprache
Raum 150 | Tel.: 51-3001
marc.weidlich@bielefeld.de

Bezirksstellen

Brackwede, Dornberg, Jöllenbeck

Daniel, Aneta

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 217

Tel.: 0521 51-6288

Montag bis Donnerstag 8 – 15 Uhr

aneta.daniel@bielefeld.de

Senne, Sennestadt

Lückenotto, Julia

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 204

Tel.: 0521 51-6811

julia.lueckenotto@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

Aust, René

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

rene.aust@bielefeld.de

Gehlen, Stefan

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

stefan.gehlen@bielefeld.de

Tschischke, Eckhard Uwe

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

eckharduwe.tschischke@bielefeld.de

Vermietung

Eickhoff, Thomas

Raum 207 | Tel.: 51-6526

thomas.eickhoff@bielefeld.de

Bistro

Tel.: 0521 5578954

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 10 – 14 Uhr, Fr. 10 – 13 Uhr

VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld

Postanschrift:

VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld

Tel.: 0521 51 - 2222

volkshochschule@bielefeld.de
www.vhs-bielefeld.de

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



Kursanmeldung: anmeldung-vhs@bielefeld.de



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





DORNBERG



Studierende der Fachhochschule für Gestaltung Bielefeld „Sparren“

Ort: Dornberg, Hofeichenpark zwischen Treptower
und Wertherstraße, 33619 Bielefeld. Zugang von der
Treptower Str. zwischen den Häusern Nr. 9 und 101

Künstler*in: Studierende der Fachhochschule für
Gestaltung Bielefeld

Material: Stahl

Maße: H: 0,63 m; B: 0,63 m; T: 0,63 m

Jahr: vor 2000

Als Sparren bezeichnet man in Dachkonstruktionen die Träger,
die von der Traufe zum First verlaufen und die Dachhaut tragen.
[...] Die Sparren übertragen die Dachlasten im Sparrendach auf
die Dach- bzw. Bundbalken oder auf ein Betonwiderlager.

Bei dieser gleichnamigen Skulptur bilden vier hintereinander
angeordnete, dreieckige Elemente aus rostendem Stahl, die je-
weils auf zwei Stützen ruhen und auf einer schmalen Stahlplatte
angebracht sind, einen „Sparren“. Der untere Teil der Plastik ist
ein trapezförmiger Sockel aus grob behauenen Mauersteinen und
Mörtel. Das Spiel zwischen den Materialien Stahl und Stein ergibt
einen interessanten Kontrast, die Grundlagen dieses skulptura-
len „Baus“ kommen direkt aus der Natur, der obere Teil aus der
industriellen Welt [...].

Der Fachbereich Gestaltung der Fachhochschule Bielefeld bietet
[...] [ein] breite[s] Spektrum an gestalterischen Disziplinen: Digi-
tale Medien und Experiment, Fotografie und Bildmedien, Kom-
munikationsdesign und Mode. In diesem inspirierenden Kontext
entstehen Projekte, die Themen aus der Gesellschaft, Kunst und
Kultur aufgreifen und mit eigenständiger Idee, weitsichtiger Kon-
zeption und fundierten Umsetzungskenntnissen in zeitgemäße
Gestaltung übersetzen. [...]

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

Inhalt

rechts:abbieger	21
Biografische Miniaturen	21
anti:semitismus	22
Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus	22
natur:welten	24
Philosophie	24
Auslandsgesellschaften	25
Jüdische Kulturtage Bielefeld 2026	27
Diversität	27
Männer	31
Recht und Betreuung	33
Getränk Kunde	34
Lesen, Schreiben und Rechnen	37
Computer ganz einfach	38
Andere Sachen machen	40
Gesund leben	42

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

Diversität
Förderprogramm Demokratie

Mehtap Yilmaz-Gerlich
Tel.: 0521. 51-6686
mehtap.yilmaz-gerlich@bielefeld.de
Diversität



► Aneta Daniel

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

Alphabetisierung, Grundbildung

Den Fachbereich
Gesellschaft und Politik
finden Sie auch hier:



► Ulrike Seck

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

Sachbearbeitung



rechts:abbieger

Türkischer Rechtsextremismus in Deutschland

Der türkische Rechtsextremismus, hierzulande unter dem Namen „Graue Wölfe“ oder als Ülkücü-Bewegung bekannt, ist mit etwa 12.000 Anhänger*innen die zweitgrößte extrem rechte Bewegung in Deutschland. Die Ideologie des türkischen Rechtsextremismus ist zutiefst geprägt von autoritären, nationalistischen, rassistischen, antisemitischen und queerfeindlichen Elementen.

Dr. Ismail Küpeli ist Politikwissenschaftler und beschäftigt sich mit Nationalismus, Rassismus und Antisemitismus in Deutschland und der Türkei.

1015E8 | Mitte

Ismail Küpeli

Di, 22.09.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gibt es eine rechte Philosophie?

Die Einschätzung, dass man extremen Rechten alles zutraut, aber nicht, dass sie philosophischen Maßstäben genügen, ist weit verbreitet, aber ganz falsch. Hinter dem Agieren extremer Rechter stehen ausgefeilte Argumente, steht ein umfassendes, dezidiert philosophisches Weltbild. Was dessen Bausteine sind, welchen denkerischen Traditionen es entwächst, zeigt der Publizist Michael Girke in einem grundlegenden Vortrag und anhand zweier so exemplarischer wie berühmt-berühmter Beispiele aus dem deutschen Geistesleben.

- 14.10.26 Vortrag: Gibt es eine Rechte Philosophie?
- 11.11.26 Der Philosoph Martin Heidegger oder Ein Meister aus Deutschland
- 25.11.26 Der Jurist Carl Schmitt oder Der Wille zur Macht

1017E8 | Mitte

Michael Girke

Mi, 14.10.2026 bis Mi, 25.11.2026

19:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Im Zwischenreich

Eine Geschichte der Weimarer Republik, 1918 bis 1933

Ute Daniels Ansatz, Weimar nicht nur aus Weimar zu erklären, vielmehr im beständigen Reflex des europäischen Horizons, wirft überraschend neues Licht auf das Ende der Republik und den Erfolg der Nationalsozialisten.

Heute sind nicht nur in der Bundesrepublik rechte Parteien wieder auf dem Vormarsch. Vorschein Vergleiche mit der Zwischenkriegszeit verursachen Panik. Umso dringlicher ist es, erneut über die Entwicklungen der Weimarer Republik zu reden und zu streiten. Genau dazu trägt Ute Daniel bei.

Ute Daniel ist Professorin (em.) für Neuere Geschichte an der TU Braunschweig.

Moderation: Falk Pingel

1019E8 | Mitte

Ute Daniel

Di, 06.10.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Das amerikanische Beben

Die Historikerin Christina Morina beschreibt in ihrem Buch wie Trumps Angriff die Demokratie in ihrem Kern erschüttert hat. Zugleich stellt sie die aktuellen Ereignisse in einen größeren Zusammenhang und fragt: Wie kann man eine demokratische Ordnung gegen antidemokratische Angriffe schützen?

Christina Morina ist Professorin für Zeitgeschichte an der Universität Bielefeld.

In Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung Bielefeld.

1021E8 | Mitte

Christina Morina

Di, 13.10.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Biografische Miniaturen



Die Denkerin

Hannah Arendt und ihr Jahrhundert

Hannah Arendt ist die Denkerin des 20. Jahrhunderts. In ihren Schriften wie in ihrem Leben spiegeln sich die tiefgreifenden Erschütterungen dieser Zeit: Aufstieg und Fall totalitärer Regimes, Flucht- und Fremdheitserfahrungen, aber auch hoffnungsvolle Neuanfänge prägten ihr gesamtes Denken. Doch Arendt wollte nicht nur berichten und bezeugen, sondern begreifen. Wie keiner Zweiten gelang es ihr, die radikalen Brüche, existenziellen Verlusterfahrungen und unverhofften Chancen des dramatischen 20. Jahrhunderts zu verstehen – und zu leben.

Grit Straßenberger ist Professorin für Politische Theorie und Ideengeschichte an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.

1023E8 | Mitte

Grit Straßenberger

Mi, 25.11.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Warum Lohnarbeit spaltet – und wie es anders gehen kann

Die Soziologin Nicole Mayer-Ahuja zeigt, wie sich Arbeit im Kapitalismus der Gegenwart verändert, wie Spaltungslinien zwischen Lohnabhängigen vertieft werden – und wo Potenziale liegen, um Unterschiedlichkeit und Konkurrenz zu überwinden und für gemeinsame Interessen einzutreten.

Nicole Mayer-Ahuja ist Professorin für die Soziologie von Arbeit, Unternehmen und Wirtschaft an der Georg-August-Universität Göttingen.

1022E8 | Mitte

Nicole Mayer-Ahuja

Di, 27.10.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



© Olga Blackburn

anti:semitismus

Das Gerücht über die Juden

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

Die neue autoritäre Linke

Sie gibt sich progressiv, tritt aber seit dem Angriff der Hamas auf Israel zunehmend demokratiefeindlich auf: die neue autoritäre Linke. Mit dogmatischem Eifer deutet sie radikalislamistische terroristische Gewalt zu dekolonialem Widerstand um. Propaganda und Desinformation autokratischer Regime oder zweifelhafter „Alternativmedien“ nimmt sie bereitwillig auf. Wer widerspricht, gilt schnell als Feind, gegen die Presse schürt sie Hass – bis hin zu Mordaufrufen.

Nicholas Potter ist Journalist und Redakteur bei der „taz“. 2024 wurde er für den Theodor-Wolff-Preis, 2025 für den Deutschen Reporter:innenpreis nominiert.

1024E8 | Mitte

Nicholas Potter

Di, 29.09.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



© Adrienne Gerhäuser

Die Abschottung der Welt

Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Jüdinnen und Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Susanne Heim hat erstmals systematisch untersucht, welche perfiden Barrieren die freien Länder der Welt gegen die Flüchtlinge errichteten. Sie führt eindringlich vor Augen, warum nur so wenigen Jüdinnen und Juden die Flucht gelang – bis der NS-Staat die Emigration verbot und den Massenmord organisierte.

Susanne Heim, Historikerin und Politikwissenschaftlerin, war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien.

1025E8 | Mitte

Susanne Heim

Di, 27.11.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus



© Tiamat Verlag

Das Verschwinden des Holocaust

Zum Wandel der Erinnerung

Die Erinnerung an den Holocaust schwindet. Seine Singularität wird zusehends infrage gestellt. Jan Gerber geht den Ursachen dieser Entwicklung nach. Er fragt nach jenen Bedingungen von Erinnerung und Erkenntnis, die gegenwärtig zu erodieren scheinen. Dazu verbindet er die Gedächtnisgeschichte des Holocaust mit der Politik-, Wirtschafts- und Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts. Auf diese Weise werden die aktuellen Debatten über die Bedeutung des Holocaust, sein Verhältnis zu den Kolonialverbrechen und die Politik Israels historisch eingeordnet. Es entsteht eine integrierte Geschichte der Holocaust-Erinnerung.

Prof. Dr. Jan Gerber ist Politikwissenschaftler und Historiker. Er ist Leiter des Forschungsressorts „Politik“ am Leibniz-Institut für jüdische Geschichte und Kultur – Simon Dubnow und Honorarprofessor für Neuere und Neueste Geschichte mit dem Schwerpunkt Moderne jüdische Geschichte an der Universität Leipzig.

1027E8 | Mitte

Jan Gerber

Mi, 27.01.2027

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



© Paula Winkler

Lesung „Vierundsiebzig“

Institut für Evidente Wissenschaften in Kooperation mit der VHS

«Ich habe immer gedacht, dass es das Ende ist, wenn der Himmel auf die Erde fällt. Am 3. August 2014 ist der Himmel nicht auf die Erde gefallen, aber trotzdem war es das Ende.»

Ronya Othmann will in ihrem Roman eine Form finden für das Unausprechliche, einen Genozid, den vierundsiebzigsten, verübt 2014 in Shingal von Kämpfern des IS. «Vierundsiebzig» ist eine Reise zu den Ursprüngen, zu den Tatorten: in die Camps und an die Frontlinien, in die Wohnzimmer der Verwandten und von deutschen Gerichtssälen weiter in ein êzidisches Dorf in der Türkei, in dem heute niemand mehr lebt. Die Lesung wird verbunden mit Bezügen zur aktuellen Lage in Nordostsyrien (Rojava).

Buch des Jahres 2024 (SWR-Bestenliste)

1034E8 | Mitte

Ronya Othmann

Fr, 13.11.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lesekreis zum Buch „Explosive Moderne“ von Eva Illouz

mit Dr. Klaus Kock

In ihrem Buch „Explosive Moderne“ analysiert die französisch-israelische Soziologin Eva Illouz die Gesellschaft aus der Perspektive der Emotionen. Angst, Enttäuschung und Wut, aber auch Scham und Liebe sind fest in die sozialen Arrangements der westlichen Moderne eingebaut. Sie sind psychologisch relevant, moralisch bedeutsam und politisch wirksam – und sie rufen Spannungen hervor.

Wir lesen das Buch abschnittsweise zu Hause und diskutieren darüber bei unseren Treffen in der VHS.

1036E8 | Mitte

Klaus Kock

Mi, 07.10.2026 bis Mi, 16.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

kostenlos

DEMO

Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld“



Zusammen in die Zukunft

Unter diesem Leitgedanken steht die Projektarbeit der Förderperiode 2026.

Bereits seit 2019 fördert der Rat der Stadt Bielefeld zivilgesellschaftliches Engagement für Demokratie. Die Bandbreite der Projekte ist vielseitig: von den Bereichen Schule und Jugendbildung, Sport, Integration und Migration, über Antidiskriminierung, Klimaschutz und Partizipation bis zu Demokratiebildung, Erinnerungsarbeit und Prävention gegen 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 Euro 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 2026 finden Sie auf unserer Website:
www.vhs-bielefeld.de

Bei Fragen zum Förderprogramm wenden Sie sich gerne an Nerea Discher, sie unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Nerea Discher
0521. 51-6821
nerea.discher@bielefeld.de



Politik im Blick

Mit Dr. Ricardo Kaufer

In unserer Reihe „Politik im Blick“ greifen wir aktuelle politische und gesellschaftliche Themen auf und stellen sie zur Diskussion. Zunächst gibt unser Dozent Dr. Ricardo Kaufer einen kurzen Überblick über das Thema. Anschließend bleibt genügend Raum für einen gemeinsamen Austausch. Um eine Anmeldung wird gebeten.

- Arbeit im 21. Jahrhundert
- Angst und Autoritarismus in der Abstiegs-gesellschaft
- Klima und Krise
- Herausforderungen und Chancen der Demokratie
- Wissenschaft in Krisenzeiten
- Migration und Grenzen in der Globalisierung
- Politik im Nationalstaat

1038E8 | Mitte

Ricardo Kaufer

Mo, 21.09.2026 bis Mo, 16.11.2026
18:15–19:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Begegnungsreise nach Polen (Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau)

Eine Kooperation zwischen begegnen e. V.
und der VHS-Bielefeld

Im Mittelpunkt des Programms steht der Besuch der KZ-Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau. Das ehemalige Konzentrationslager war das größte Konzentrations- und Vernichtungslager der Nazis und führte zum grausamen Tod von mehr als 1,1 Millionen Frauen, Männern und Kindern. Die persönliche Erfahrung, diesen Ort in einer interreligiösen Gruppe zu besuchen, soll beim Abbau von Ressentiments und Berührungsängsten helfen, ein intensives gegenseitiges Kennenlernen ermöglichen und von einem rassismuskritischen Diskurs überzeugen.

Zentrale Inhalte und Lernziele:

Besuch der KZ-Gedenkstätte
Auschwitz-Birkenau

Besuch der Stadt Krakau

Die Eckdaten im Überblick:

An- und Abreise per Flug von Dortmund nach Kattowitz

Doppel- und Einzelzimmer mit vegetarischer Verpflegung

geführter Besuch der KZ-Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau an zwei Tagen (jeweils vier Stunden)

Teilnahmebedingungen: fester Wohnsitz in NRW, ab 18 Jahren, Teilnahme am Vorbereitungsseminar in Düsseldorf/Dortmund

Teilnahmegebühr: 200,00 € (ermäßigt mit Nachweis 150,00 €)

Anmeldungen nehmen wir unter folgendem Link entgegen: <https://events.guestoo.de/Begegnungsreisen%20aktuell>

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen.

Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an info@begegnen.nrw oder rufen Sie an unter 0521.9889 5037.

1084K8 | Mitte

Mo, 12.10.2026 bis Fr, 16.10.2026
8:00–18:00 Uhr | 5 Termine
Kattowitz und Auschwitz-Birkenau

Die Kosten entnehmen Sie bitte der Website von begegnen e.V.

natur:welten



Die fantastische Tierwelt des Okavangodeltas in Botswana

Von Angola kommend bildet der Okavango nach einer Strecke von über 1500 Kilometern in der namibischen Kalahari das größte Binnendelta der Welt. So entsteht eine Sumpflandschaft, die besonders in der Trockenzeit eine magische Anziehungskraft auf die Tierwelt der Umgebung ausübt. Neben den faszinierenden Großsäugern Afrikas findet man hier eine artenreiche Vogelwelt, die allein schon einen Besuch wert wäre.

1085E8 | Mitte

Andreas Schäfferling

Mo, 02.11.2026, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Das gibt es nur auf Sulawesi – Naturbeobachtungen in der Wallacea zwischen Asien und Australien

Die indonesische Insel Sulawesi ist schon sehr lange vom asiatischen und australischen Festland isoliert. Dadurch konnten sich im Laufe der Evolution Arten entwickeln, die nur hier vorkommen. Der britische Naturforscher Alfred Russel Wallace erkannte diese Besonderheit bereits im 19. Jahrhundert. Die biogeographische Region um Sulawesi wird heute als „Wallacea“ bezeichnet und beherbergt eine attraktive Artenvielfalt.

1087E8 | Mitte

Andreas Schäfferling

Mo, 16.11.2026, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Philosophie

Grundfragen der Philosophie

Einstieg und Diskussion

Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in zentrale Fragen der Philosophie. Wir beleuchten Themen wie Erkenntnis, Wahrheit, Ethik und menschliches Handeln. Kurze Impulse regen zum Nachdenken an, gemeinsame Gespräche vertiefen das Verständnis und eröffnen neue Perspektiven. Ideal für alle, die Philosophie unkompliziert kennenlernen möchten.

1150K4 | Senne

Matthias Kulinna

Di, 22.09.2026 bis Di, 01.12.2026
17:00–18:30 Uhr | 7 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Seminarraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Führung durch die Historische Sammlung Bethel

Die Historische Sammlung Bethel ist ein Museum. Sie zeigt die Geschichte der v. Bodelschwinghschen Stiftungen. 1867 begann die Arbeit Bethels. Die Geschichte von Bethel kann man sich auf zwei Etagen anschauen. Es gibt auch Ausstellungsbereiche über die Hilfe für Menschen ohne Arbeit und Wohnung und über die Rolle Bethels in der Zeit des Nationalsozialismus. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Räume sind nicht barrierefrei. Man muss sich anmelden.

1197K1 | Brackwede

Bärbel Bitter

Fr, 20.11.2026, 16:00–17:30 Uhr | 1 Termin
Historische Sammlung Bethel
Kantensiek 9, 33617 Bielefeld

kostenlos

vhs.wissen live

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

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

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

1200 | Online

Mi, 23.09.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

1201 | Online

Heiner Schwarzberg

Mi, 30.09.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos



Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

1202 | Online

Mike S. Schäfer

Di, 06.10.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

1203 | Online

Michael Krüger

Mo, 12.10.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

1204 | Online

Claus Daniel

Di, 13.10.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

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

1205 | Online

Susanne Heim

So, 08.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

1206 | Online

Martin Zimmermann

So, 08.11.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

1207 | Online

Ute Schmid

Mi, 04.11.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

1208 | Online

Steffen Mau

Mo, 02.11.2026, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

1209 | Online

Joachim Grzega

Mi, 04.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Trump und die MAGA-Bewegung

1210 | Online

Michael Hochgeschwender

So, 08.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

1211 | Online

Petra Schwill

Di, 10.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

1212 | Online

Norbert Frei

Di, 24.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

1213 | Online

N.N.

Mi, 25.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

1214 | Online

Eva Ladipo

So, 29.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

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

1215 | Online

Christoph Marksches

Fr, 04.12.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Die Bischofskirche von Ostia

1216 | Online

Sabine Feist

So, 10.01.2027
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Schönheit der Astrophysik

1217 | Online

Andreas Müller

Mi, 13.01.2027
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

1218 | Online

Claus Kreß

Mi, 20.01.2027
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
@home

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 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, 05.10.2026 bis Mo, 11.01.2027
15:00–16:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

kostenlos

Der Magier der Oper – Giacomo Puccini

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Vortrag von Dr. Bettina Gößling, Berlin

Er lebte ein erfolgreiches und glanzvolles Leben mit Reisen und schnellen Autos. Doch in seinen Opern „La Bohème“, „Tosca“ und „Madame Butterfly“ schilderte Giacomo Puccini (1858–1924) mit großem Einfühlungsvermögen und wunderbaren Melodien bewegende Frauenschicksale. Begeben Sie sich mit uns auf eine Entdeckungsreise durch sein Leben und sein Werk!

1270K8 | Mitte

Bettina Gößling

Mi, 14.10.2026
19:00–20:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 8,00 € an der Abendkasse.

DIG-Mitglieder haben freien Eintritt.



PINOCCHIO

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Eine literarische Erzählung von Antonella Simonetti

Pinocchio, das zeitlose Märchen bleibt bis heute eine unerschöpfliche Quelle für Neuinterpretationen und faszinierende Verfilmungen.

Pinoccios Geschichte spiegelt unsere eigenen Lebenserfahrungen wider – Momente der Unwissenheit, in denen wir den Verlockungen der Welt erliegen, aber auch die Erkenntnis, dass wir nicht allein sind. Jeder von uns hat seine innere Fee, die uns auf unserem Weg begleitet und uns die Unschuld mancher Lüge gestattet.

Pinocchio ist ein mitreißendes 90-minütiges Bühnenstück, untermalt von einer zauberhaften musikalischen Kulisse. Ein Abend voller Emotionen und Erkenntnisse, der Jung und Alt gleichermaßen berührt.

1271K8 | Mitte

Antonella Simonetti

Mi, 04.11.2026

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 8,00 € an der Abendkasse.

DIG-Mitglieder haben freien Eintritt.

Inferno und Geometrie – Dante und Galilei zwischen Wissenschaft und Literatur

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Vortrag von Dr. Pietro Scanzano

Drei Jahrhunderte trennen Dante Alighieri (1265–1321) und Galileo Galilei (1564–1642). Ein feiner Zwirn verbindet dennoch den Schöpfer der göttlichen Komödie und den Wegbereiter der modernen Naturwissenschaft: Dante ist der wissenschaftlichste unter den Dichtern, Galilei der literarisch am gebildetsten unter den Wissenschaftlern. Als junger Mathematiker hielt Galilei in Florenz zwei Vorträge über »die Gestalt, den Ort und die Größe von Dantes Inferno«.

Die mathematische Untersuchung eines literarischen Ortes mag als geistreiche Unterhaltung erscheinen; doch aus der Betrachtung der Struktur von Dantes Hölle gewann Galilei Einsichten, die manche Aspekte des alten Weltbildes in Frage stellten.

1272K8 | Mitte

Pietro Scanzano

Mi, 02.12.2026

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 8,00 € an der Abendkasse.

DIG-Mitglieder haben freien Eintritt.

Alberto Giacometti – die Erscheinung des Menschen in der Distanz des Raumes

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Vortrag von Dr. Frank Duwe

Alberto Giacometti zählt zu den herausragenden künstlerischen Persönlichkeiten der Moderne in ihrer klassischen Phase zwischen den Weltkriegen, aber auch der Nachkriegszeit bis in die 1960er Jahre. Sein Werk ist zunächst durch eine persönliche Auseinandersetzung mit der Welt des Kubismus und Surrealismus geprägt. Erst mit Beginn des zweiten Weltkriegs bildet sich zunehmend der persönliche Stil. Neben dem bildhauerischen soll im Rahmen des Vortrags auch das beachtliche zeichnerische Werk dieses bedeutenden Künstlers gewürdigt werden.

1273K8 | Mitte

Frank Duwe, Kunstwissenschaftler

Mi, 13.01.2027

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt: 8,00 € an der Abendkasse.

DIG-Mitglieder haben freien Eintritt.

Table ronde

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

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

1278K8 | Mitte

Alain Houdus

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 25.11.2026

18:15–19:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

kostenlos

„Aktiver und passionierter als wir“: die Franzosen, „dieses veränderungslustige Volk“

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Das klingt fast wie ein Kommentar zur heutigen Europa-Politik. Doch er stammt aus der Feder von Heinrich Heine. Ein Blick in die Literaturgeschichte zeigt, dass die Rede über Frankreich und die Franzosen jahrhundertlang von Wahrnehmungsmustern geprägt war, die bis heute bekannt sind. Woher kommen derartige Stereotype über „die“ Franzosen und warum halten sie sich so hartnäckig? Sind es nur Vorurteile? Eine literaturwissenschaftliche Spurensuche erhellt Art, Ursprung und Funktion solcher Stereotype.

Moderation: Dr. Jutta Golawski-Braungart

1279K8 | Mitte

Ruth Florack

Do, 15.10.2026

18:15–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

„Étrangement bien“ – Französische Chansons/Pop/Rock 1950 - 2025, Rundumschlag Nr. 2/ Große Vielfalt Nr. 2

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Lieder auf Französisch feiern immer mal wieder Erfolge in Deutschland, doch abgesehen von einzelnen Stücken ist die reiche französischsprachige Musikszene fast unbekannt. Vom klassischen Chanson mit Orchester über französischen New Wave Pop, hin zu Liedermachern und Rock-Superstars: Der Umgang mit der Sprache ist so berührend, spielerisch, erfindungsreich und witzig, dass es sich lohnt, wenigstens die Großen der Größten zu kennen. Dieser Vortrag ist ein Rundumschlag, in dem kurz fünfzehn Sänger*innen und Bands angerissen werden, die jede/r kennt und die die Nation prägen. Herausragende Musikvideos lassen eintauchen, in die 1960er, 1980er und vergangenen Jahre – kurz ein Überblick für Kennenlerner und Genießer!

Der Vortrag wendet sich an alle Interessierten, Französischkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Auswahl von Liedtexten ist übersetzt; die Stücke werden erläutert.

1280K8 | Mitte

Michael Wiersing Sudau

Fr, 20.11.2026

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lesung mit Krzysztof Deszczyński

Deutsch-Polnische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Lesung mit dem Autor, Puppenspieler, Drehbuchautor und Regisseur Krzysztof Deszczyński. Im Jahr 2025 erhielt er den Preis des Marschalls der Woiwodschaft Großpolen für sein Lebenswerk auf dem Gebiet der Kultur.

Die Lesung wird auf polnisch stattfinden.

1287E8 | Mitte

N.N.

Sa, 17.10.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lesung - Polen in Augenblicken

Deutsch-Polnische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

„Polen in Augenblicken“ ist eine poetische Hommage von Matthias Kneip an unser östliches Nachbarland, in der Kneip ebenso einfühlsam wie hintergründig unterschiedlichen Facetten nachspürt. Abseits von Daten und Fakten reflektiert er in Bildern und kurzen, kunstvollen Texten Orte, Begebenheiten und Momentaufnahmen. So reist er mit dem Riesenrad durch die Geschichte Danzigs, hinterfragt das Grün im Stadtbild polnischer Großstädte und nimmt Platz auf dem Krakauer Marktplatz, um den Augenblick in Worten zu fixieren.



Matthias Kneip ist Mitarbeiter des Deutschen Polen-Instituts in Darmstadt.

1289E8 | Mitte

N.N.

Mi, 11.11.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Jüdische Kulturtage Bielefeld 2026

Ausstellung



© Vira Vaysberg

Ausstellung „Das jüdische Viertel. 29.09.“ – Werkzyklus von Vira Vaysberg

Der Werkzyklus der jüdisch-ukrainischen Künstlerin Vira Vaysberg erinnert an das Massaker von Babyn Jar, bei dem 1941 über 33.000 Jüd*innen ermordet wurden. „Ich habe mich dafür entschieden“, sagt die Künstlerin, „mir die Kyjiwer Juden – Frauen, Kinder und ältere Menschen – in den letzten Herbsttagen ihres Lebens vorzustellen. Ich dachte immer daran, dass ich eine von ihnen hätte sein können.“ Die Werke verbinden Darstellungen von Menschen, Orten und Alltag mit dem Gedenken an die Tragödie und die jüdische Geschichte Europas.

Die Ausstellung ist eine Kooperation des Vereins Jüdische Kulturtage Bielefeld e. V., der Jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld e. V. und der VHS Bielefeld und wird durch den Zentralrat der Juden gefördert.

1304A8 | Mitte

Jüdische Kulturtage Bielefeld e. V.

Sonntag, 20.09.2026 bis Sonntag, 04.10.2026

Montag bis Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag 11.00 – 17.00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ausstellungseröffnung „Das jüdische Viertel. 29.09.“

Die Ausstellung wird durch die Künstlerin Vira Vaysberg eröffnet. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Ausstellung mit ihr gemeinsam zu besichtigen.

1305E8 | Mitte

Jüdische Kulturtage Bielefeld e. V.

So, 20.09.2026

11:30–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

„Berlin goes Schtetl“ – Musik unserer Herzen

So ungewöhnlich die Instrumenten-Kombination Klarinette, Fagott und Klavier ist, so spannend und abwechslungsreich ist das Programm der drei jüdischen Musiker. Die Pianistin und Echo-Preisträgerin Elisaveta Blumina, die einen Ruf als (Wieder-)Entdeckerin vieler jüdischer Komponist*innen genießt, musiziert gemeinsam mit ihrem Sohn, dem preisgekrönten Fagottisten Emanuel Blumin-Sint, und dem israelischen Klarinettenisten Alexander Gurfinkel. Gemeinsam widmen sie sich Werken von Mendelssohn, Gershwin und Glinka sowie dem israelischen Komponisten Yuri Povolotsky. Darunter ist eine extra für sie komponierte Piafiana („Fantasy-Digest based on the Songs of Edith Piaf“) im Klezmerstil.

Das Konzert findet in Kooperation mit den Jüdischen Kulturtagen Bielefeld e. V., der Jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld und der VHS Bielefeld statt und wird vom Zentralrat der Juden gefördert.

1306E8 | Mitte

Trio Gurfinkel, Blumin-Sint, Blumina

So, 27.09.2026

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Synagoge Beit Tikwa, Detmolder Str. 107, 33604 Bielefeld

10,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Diversität

Feministische dia:loge



Anlässlich des Internationalen Tags gegen Gewalt an Frauen* am 25.11. veranstaltet die VHS Bielefeld in Kooperation mit dem Naturtrüb Kollektiv e.V. eine Dialogreihe mit den Schwerpunkten digitale Gewalt gegen Flinta* und Männlichkeit und den damit einhergehenden Phänomenen wie Rassismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit und Klassismus. Die Dialogreihe richtet sich an alle Interessierten.



© Julius Gabele



© Birol Mertol

dia:log: Mann sein heute. Reflektiert – empathisch – solidarisch?!

Ein Austausch zwischen Fikri Anil Altıntaş und Birol Mertol, moderiert von Isabell Diekmann (Naturtrüb Kollektiv/ Uni Paderborn)

Fikri Anil Altıntaş ist Autor, Referent und Aktivist. Er spricht, schreibt und diskutiert über Männlichkeit(en), Rollenbilder und Antifeminismus. Er gibt Vorträge und Workshops und ist daneben ehrenamtlich als #HeForShe Deutschland Botschafter für UN Women Deutschland tätig.

Birol Mertol ist Bildungsreferent der FUMA-Fachstelle Gender & Diversität NRW. Er arbeitet machtkritisch u. a. zu den Themen Kritische Männlichkeit & Jungen*arbeit, Gender- und Migrationspädagogik und Empowerment.

1333E8 | Mitte

Fikri Anil Altıntaş

Birol Mertol

Isabell Diekmann

Do, 26.11.2026, 18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt frei



dia:log: Jagd im digitalen Raum? - Digitale Gewalt gegen FLINTA*

Die Abkürzung FLINTA* steht für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Menschen, der Genderstern verweist auf alle weiteren Geschlechtsidentitäten

Ein Austausch zwischen Veronika Kracher und Basma Bahgat (HateAid), moderiert von Paula Bartels (Naturtrüb Kollektiv)

Veronika Kracher ist Autorin und Aktivistin. In ihrem neuen Buch „Bitch Hunt – Warum wir es lieben, Frauen zu hassen“ geht es um misogynen Hasskampagnen im rechten Kulturkampf, digitale Plattformen und die Dynamiken digitaler Gewalt gegen FLINTA* und Queere Menschen.

Basma Bahgat ist Betroffenenberaterin sowie Projektmanagerin des Projekts Toneshift – Netzwerk gegen Hass im Netz und Desinformation bei HateAid. Ihre fachlichen Schwerpunkte umfassen digitale Gewalt, antimuslimischen Rassismus sowie geschlechterspezifische Gewalt.

Moderation: Paula Bartels (Naturtrüb Kollektiv)

1334E8 | Mitte

Veronika Kracher
Basma Bahgat
Paula Bartels

Do, 03.12.2026, 18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt frei

Veranstaltungsreihe Frauen und Gesundheit



Die Veranstaltungsreihe vermittelt alltagsnahes Wissen und bietet Raum für Austausch rund um das Thema Frauengesundheit.

Die Reihe findet in der VHS Bielefeld statt und wird vom Netzwerk Frauen, Mädchen und Gesundheit organisiert.

Eingeladen sind ausdrücklich Menschen aller Geschlechter, die sich für diese Themen interessieren

oder beruflich beziehungsweise privat damit in Berührung kommen. Vorwissen ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltungen finden zwischen September und November 2026 statt und können einzeln besucht werden.

Wechseljahre

Die Wechseljahre sind ein natürlicher und unvermeidlicher Umstellungsprozess im Leben jeder Frau. Mit den hormonellen Veränderungen kommt es zu einem körperlich-seelischen Anpassungsprozess, der von Frau zu Frau unterschiedlich verläuft und erlebt wird. Die Spanne reicht von keinerlei bis zu erheblichen Beschwerden, die die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen können.

Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub **Mit Resilienz durch die Menopause** auf Seite 154.

Bei der Veranstaltung sollen verschiedene Themen wie körperliche und psychische Veränderungen, Auswirkungen auf Sexualität und verschiedene, hormonelle und nicht-hormonelle Behandlungsmöglichkeiten angesprochen und diskutiert werden.

1310E8 | Mitte

Anja vom Orde, Pro Familia

Mi, 23.09.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mehrfachdiskriminierung und Rassismus bei der medizinischen Versorgung von Frauen* in Deutschland

Frauen* erleben tagtäglich Rassismus im Gesundheitswesen – als Patient*innen oder Arbeitende. In Deutschland wird erst seit wenigen Jahren offen darüber gesprochen. Oftmals handelt es sich hierbei um ein Zusammenwirken von Rassismus, Sexismus, Klassismus und weiteren Diversitätsmerkmalen, die sich negativ auf die Versorgung auswirken.

Prof. Dr. Dr. Hürrem Tezcan-Güntekin beleuchtet im Vortrag durch Aufzeigen von Studien die Situation und die Perspektiven der Frauen*, die während der Versorgung Rassismus und Diskriminierung erfahren haben.

1311E8 | Mitte

Hürrem Tezcan-Güntekin

Do, 01.10.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Frauen als pflegende Angehörige

Frauen leisten den größten Anteil in der häuslichen Pflege und übernehmen oft die Betreuung von Angehörigen neben Beruf und Familie. Dies führt nicht selten zu gesundheitlichen, finanziellen und sozialen Belastungen der Pflegenden selbst.

In dieser Veranstaltung informieren wir über verschiedene Pflegeleistungen, z. B. Tagespflege. Ebenso werden verschiedene Beratungsangebote vorgestellt. Diese unterstützen pflegende Angehörige dabei, sich Hilfe zu organisieren, eigene Bedürfnisse zu erkennen und mehr Wohlbefinden im stressigen Pflegealltag zu erreichen.

Den Vortrag halten Mitarbeitende des Sozialamts der Stadt Bielefeld.

1312E8 | Mitte

Katja Grzybinski
Ivonne Störmer

Do, 08.10.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Urologie ist auch Frauensache

Die Urologie wird häufig als „Männerfach“ wahrgenommen, dabei betrifft sie Frauen in ebenso relevanter Weise. Rund 40 bis 45 % der Patientinnen und Patienten in der Urologie sind Frauen. Erkrankungen wie Harnwegsinfektionen, Blasenentzündungen, Nierentumoren, Blasenfunktionsstörungen oder Nierensteine zeigen dabei geschlechtsspezifische Unterschiede in Symptomatik, Verlauf und Therapie. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Frauen jeden Alters, die mehr über urologische Erkrankungen erfahren möchten, sowie an Angehörige und alle, die sich für Gesundheitsthemen im Kontext der Gynäkologie interessieren.

1313E8 | Mitte

Nina Fee Biermann

Di, 20.10.2026, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mehrfach belastet, anders betroffen: Sucht aus weiblicher Perspektive

Sucht zeigt sich bei Frauen häufig anders als bei Männern, was es notwendig macht, Abhängigkeit aus einer frauenspezifischen Perspektive zu beleuchten und zu verstehen. Der Vortrag greift diese geschlechtsspezifischen Unterschiede auf, macht die Lebensrealitäten und daraus resultierenden Konsumweisen von Frauen sichtbar und sensibilisiert für die Bedeutung gendersensibler Suchtarbeit.

Den Vortrag halten Mitarbeitende der Drogenberatung Bielefeld e. V.

1314E8 | Mitte

Lena Giesche
Kathrin Rosenberg

Mi, 04.11.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Wen die Hitze trifft: Die Gender-Dimension der Klimakrise

Der Klimawandel betrifft uns alle. Besonders stark betroffen sind Personen, die durch Beruf und Care-Arbeit/Familienfürsorge mehrfach belastet sind. Aber auch alte und/oder durch Armut belastete Menschen sind stärker von den Folgen des Klimawandels betroffen. Wir wollen besonders auf die Gefahren von Hitze eingehen, erklären, welche Auswirkungen erhöhte Temperaturen auf unseren Körper haben und welche Schutzmaßnahmen am besten zu uns passen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und den Austausch von Handlungsmöglichkeiten.

1315E8 | Mitte

Dr. Doris Tormann
Regina Jürgens

Do, 12.11.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Endometriose verstehen

Endometriose – eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen, die die Lebensqualität stark einschränken kann. Wie können erkrankte Mädchen und Frauen gestärkt werden? In einem Impulsvortrag gibt das Fachzentrum für sexuelle Gesundheit einen Überblick über Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten. In der anschließenden „offenen Runde“ stellt sich die lokale Selbsthilfegruppe vor – und natürlich können Fragen zum Thema Endometriose gestellt werden.

Der Vortrag wird vom Fachzentrum für sexuelle Gesundheit des Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamts der Stadt Bielefeld gehalten.

1316E8 | Mitte

Fachzentrum für sexuelle Gesundheit

Mi, 18.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Film „Aus dem Rahmen fallen“

Der Film „Aus dem Rahmen fallen“ nimmt uns mit auf die persönliche Reise von drei Menschen, die von der Essstörung Binge-Eating betroffen sind. Ergänzt durch Aussagen von Fachpersonen sensibilisiert der Film für die Binge-Eating-Störung und Adipositas und ruft zu mehr Körperakzeptanz auf.

Der Film wird vom Bielefelder Netzwerk Essstörungen gezeigt, mit anschließender Möglichkeit zum Austausch.

1317E8 | Mitte

Bielefelder Netzwerk Essstörungen

Do, 26.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lebenswelten

Stärkung und Austausch. Ein Abend für Mütter

Wie kann ich im Alltag mit mir selbst und als Mutter fürsorglich sein? Wie kann ich für mich selbst eine mitfühlende beste Freundin sein? Wie kann ich mit mir selbst und mit meinen Kindern in Verbindung bleiben?

An diesem Abend sind Mütter herzlich eingeladen zusammenzukommen, um sich über Selbstfürsorge und Erschöpfung auszutauschen.

Gemeinsam erarbeiten wir Ideen zur Stressbewältigung. Dabei begleitet uns der Satz: Du bist gut genug.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Psychologischen Frauenberatung e. V., Frauenberatungsstelle Bielefeld, statt.

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Nerea Discher (nerea.discher@bielefeld.de).

1326E8 | Mitte

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Do, 10.09.2026

18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin

Anmeldung bitte bis zum 03.09.2026 per

E-Mail an ulrike.seck@bielefeld.de.

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Stärkung und Austausch. Ein Abend für Regenbogenfamilien

Welche Herausforderungen begleiten uns als Regenbogenfamilie? Was sind Möglichkeiten und Ressourcen unserer Familien? Wo können wir in Bielefeld andere queere Eltern treffen und kennenlernen? Wie gehen wir mit Benachteiligung und Diskriminierung um?

An diesem Abend sind (werdende) Regenbogenfamilien herzlich eingeladen, um sich über das Leben in einer queeren Familie auszutauschen. Gemeinsam sprechen wir über unsere Wünsche, Sorgen und Familienstärken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Psychologischen Frauenberatung e. V., Frauenberatungsstelle Bielefeld, statt.

Bei Fragen melden Sie sich gern bei Nerea Discher (nerea.discher@bielefeld.de).

1327E8 | Mitte

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Do, 15.10.2026

18:00 - 19:30 Uhr | 1 Termin

Anmeldung bitte bis zum 08.10.2026 per E-Mail an ulrike.seck@bielefeld.de.

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fachtag „Awareness mitdenken!“

Wie werden Veranstaltungen sicherer und inklusiver? Der Fachtag bietet Einblicke in die Awarenessarbeit mit Keynote, Podiumsdiskussion mit Fragerunde und Workshops, zum Beispiel zum Aufbau von Awareness, zu Schutzkonzepten und zu Barrierearmut.

Die Veranstaltung findet in deutscher Lautsprache und in Kooperation mit der VHS Bielefeld statt. Der Fachtag wird von einem Awareness-Team begleitet.

Weitere Informationen unter: haus-michaelis.de/awareness

1328E8 | Mitte

jetztzeit e. V. Haus Michaelis

Anmeldung über: <https://nextcloud.haus-michaelis.de/apps/forms/s/9wLobJ9Arde9Wt8tgfs8qCgf>

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Starke Stimmen - Starke Frauen

STIMM-RECHT

Die Stimme ist unser körpereigenes Instrument und doch so oft verstimmt.

In diesem Kurs wollen wir Frauen ermutigen, ihre Stimme und ihren Ausdruck zu erkennen, zu aktivieren und selbstbewusst einzusetzen, um in Berufs- und Alltagssituationen selbstbewusst aufzutreten.

Lu Vienken-Krüger und Anka Krüger sind „Allround“-Theatermacherinnen und bringen in diesem Kurs ihre Erfahrungen zu Stimme und Körpersprache als Duett zusammen.

bequeme Kleidung /Schuhe und Verpflegung

♀ 1329E8F | Mitte

Anka Krüger

Lu Vienken-Krüger

Sa, 07.11.2026

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Styling und Outfit

Schminken – einfach, schnell, 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 Wattepads mit und kommen Sie ungeschminkt.

♀ 1330T2F | Heepen

Kerstin Schmidt-Ponert

Mo, 23.11.2026

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €



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 kennenlernen?

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, 03.09.2026 bis Do, 03.12.2026
10:00–12:15 Uhr | 7 Termine
Exkursionen

74,00 € / ermäßigt: 37,00 €

♀ 1344K8F | Mitte

Inge Ebert

Do, 03.09.2026 bis Do, 26.11.2026
14:00–15:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1345K8F | Mitte

Irena Schultz

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 23.11.2026
10:30–12:00 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1346K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1347K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1348K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 08.09.2026 bis Di, 10.11.2026
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
Exkursionen

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1349K1F | Brackwede

Angelika Schuberth

Do, 17.09.2026 bis Do, 03.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 4,
1. Etage, Cheruskerstr. 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1350K7F | Stieghorst

Irena Schultz

Do, 03.09.2026 bis Do, 19.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1351K2F | Heepen

Laura Dominique Pesliak

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 25.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1352K8F | Mitte

Dorita Heudis

Do, 01.10.2026 bis Do, 03.12.2026
15:30–17:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1353K8F | Mitte

Inge Ebert

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 25.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1354K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 18.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1356K8F | Mitte

Ingeborg Seidel

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 18.11.2026
15:00–16:30 Uhr | 9 Termine
Exkursionen

63,00 € / ermäßigt: 32,00 €

♀ 1357K2F | Heepen

Inge Ebert

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 23.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1358K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1359K8F | Mitte

Birgit Schalk

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1360K8F | Mitte

Beate Ehlers

Di, 22.09.2026 bis Di, 08.12.2026
10:30–12:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1361K8F | Mitte

Annegret Raven-Scholten

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 07.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1364K8F | Mitte

Elgin Kuhfuß

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 02.12.2026
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1365K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 01.09.2026 bis Di, 17.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

♀ 1366K8F | Mitte

Inge Ebert

Di, 08.09.2026 bis Di, 24.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €



♀ 1369K8F | Mitte

Beate Ehlers

Do, 17.09.2026 bis Do, 26.11.2026
15:30–17:00 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

63,00 € / ermäßigt: 32,00 €

♀ 1370K8F | Mitte

Marianne Mollenhauer

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026
10:30–12:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

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.

♀ 1371K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 02.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

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 Firmenbesuch, gemeinsam können wir ein vielfältiges Exkursionsprogramm entwickeln.

Die Kurstermine finden wöchentlich statt und können je nach Unternehmung variieren. Eintrittsgelder und Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

1395K8 | Mitte

Irena Schultz

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 20.11.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

1399K8 | Mitte

Ferdinand Müller

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 02.12.2026
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
Außentermine

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Natur und Umwelt



Die Natur ist bunt!

Eine Fotoausstellung des Bielefelder NABU Fototreffs

Die Natur ist bunt. Bunt wie die Farben und bunt wie die Vielfalt. Die Bilder zeigen die bunte Farbenpracht der Natur am Beispiel von Vögeln, Pflanzen und Insekten und sie geben Einblicke in die noch erhaltene Artenvielfalt, die es so dringend zu bewahren gilt.

Ausstellungseröffnung: 5.10.2026 um 18 Uhr

1400A8 | Mitte

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 04.01.2027
11:00–17:00 Uhr | 81 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Flur 2.OG Unterrichtsetage

kostenlos

Kartoffeln – rein in die Erde!

Offener Nachmittag für Kinder mit (Groß-)Eltern in Kooperation mit dem Naturpädagogischen Zentrum Schelphof e. V.

Wie machen der Landwirt und die Landwirtin aus einer Kartoffel viele? Wir probieren es eigenhändig aus und pflanzen verschiedene Sorten. Nebenbei lernen wir das wundersame Leben in Feld und Flur kennen. 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, 10.09.2026
15:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Infopavillon am Schelphof, Eckendorfer Str. 311

Tageskasse 3,00 €

Nachhaltiger leben – einfach gemacht

Workshop-Reihe in Kooperation mit dem Hof Ramsbrock

Nachhaltiger leben – einfach gemacht: Die Workshopreihe zeigt, wie sich umweltfreundliche Alternativen leicht in den Alltag integrieren lassen. Gemeinsam stellen wir natürliche Kosmetik her, beschäftigen uns mit Gemüse und saisonalem Genuss, erkunden eine nachhaltige Ernährung und mischen wirksame Wasch- und Putzmittel selbst. Praktisch, alltagstauglich und inspirierend. Zusätzliche Materialien werden bereitgestellt.

📖 **wetterfeste Kleidung**

1403E4 | Senne

Ute Twelker

Ilona Chrobak

Fr, 18.09.2026, 17:00–19:00 Uhr
Do, 08.10.2026, 17:00–19:00 Uhr
Fr, 20.11.2026, 17:00–19:00 Uhr
Fr, 22.01.2027, 17:00–19:00 Uhr
Hof Ramsbrock, Ramsweg 2,
33647 Bielefeld

kostenlos

Die Zukunft des Waldes – Begehung mit einem Ranger

Unter der fachkundigen Führung eines Rangers können Sie sich den Wald in Stieghorst näherbringen lassen. Die Schädigungen sind u. a. nach den trockenen Frühjahren und Sommern der vergangenen sechs Jahre deutlich zu sehen: absterbende Bäume und Kahlflächen, verfrühter Laubfall und weitere Schäden. Dabei hat der Wald vielfältige Funktionen, die auch für uns Menschen besonders wichtig sind. Was kann getan werden, um diesen wichtigen Naturraum zu erhalten? Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

📖 **wetterangepasste Kleidung**

1404E7 | Stieghorst

Aaron Gellern

Maximilian Köhn

Wald und Holz NRW

Sa, 07.11.2026
14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“, Osningstr. 299

10,00 € / keine Ermäßigung



Klima-Forscher*innen-Nachmittag

Eine Kooperation mit dem Hof Ramsbrock

Werdet mit uns zur Klimaforscher*innen-Familie: Mit spannenden Experimenten und Spielen erforscht ihr, wie Treibhausgase die Erde erwärmen, warum Gletscher und Pole schrumpfen und welche Gefahren für Tiere, Pflanzen und Menschen daraus entstehen. Ihr taucht ein in verschiedene Lebensräume, entdeckt die Geheimnisse von Permafrostböden und testet, wie das Klima unsere Welt verändert – alles zum Anfassen, Mitmachen und Staunen. Zusätzliche Materialien werden bereitgestellt.

📖 **wetterfeste Kleidung**

1405E4 | Senne

Ilona Chrobak

Sa, 10.10.2026, 15:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Hof Ramsbrock, Ramsweg 2,
33647 Bielefeld

kostenlos



Rangertour durch den Teutoburger Wald

Unter der fachkundigen Führung eines Rangers können Sie sich den Wald in Dornberg näherbringen lassen. Die Schädigungen sind u. a. nach den trockenen Frühjahren und Sommern der vergangenen sechs Jahre noch deutlich zu sehen: absterbende Bäume und Kahlflächen, verfrühter Laubfall und weitere Schäden. Dabei hat der Wald vielfältige Funktionen, die auch für uns Menschen besonders wichtig sind. Was kann getan werden, um diesen wichtigen Naturraum zu erhalten? Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

 **wetterangepasste Kleidung**

1406K5 | Dornberg

Aaron Gellern

Wald und Holz NRW

So, 18.10.2026

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schwedenfriedhof, Zur Schwedenschanze 75, 33619 Bielefeld

10,00 € / keine Ermäßigung

Planetenwanderweg Jöllenbeck – Sternenhimmel über Bielefeld

Bei dieser gemeinsamen Abendwanderung erleben Sie unser Universum auf eindrucksvolle und sehr nachhaltige Weise. Um sich die gewaltigen Dimensionen unseres Sonnensystems besser vorstellen zu können, eignet sich diese begehbbare Methode, bei der sowohl die Größen der einzelnen Planeten zueinander als auch gleichzeitig ihre jeweiligen Entfernungen von unserer Sonne direkt erfahren werden können. (Z. T. für Rollstuhlfahrende geeignet, bei Rückfragen bitte direkt Kontakt aufnehmen über: peerwichard@arcor.de.) **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

 **wetterfeste Kleidung**

1409K6 | Jöllenbeck

Peer Wichard

Sa, 05.12.2026

19:00–21:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Realschule Jöllenbeck (Parkplatz), Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

13,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Geführte Wanderung auf dem Bergmannsweg

Auf dem 5 km langen Rundwanderweg „Bergmannsweg Kirchdornberg“ erfahren Sie an insgesamt sechs Themenstationen Spannendes, Erstaunliches und Amüsantes zur Erdgeschichte und zum historischen Steinkohlebergbau. Die wegbegleitende und mit dem Handy abrufbare Hörgeschichte vom kleinen Max lädt besonders Kinder und Familien zum Entdecken ein. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

1418E5 | Dornberg

Paul John

Do, 22.10.2026

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Heimatverein Dornberg

kostenlos

Vortrag: Kindheit und Schulzeit in Dornberg

Der Vortrag führt in die Zeit, in der das Schulwesen im Ravensberger Land etabliert wurde. Im damaligen Kirchspiel Dornberg unterrichtete der Küster Kottfleisch im Jahr 1694 die Kinder aus Dornberg. Nach und nach wurden weitere Schulen in den Bezirken des Kirchspiels eingerichtet. Der Vortrag berichtet von der sogenannten schwarzen Pädagogik sowie vom Schulwesen der Nachkriegszeit, also den 1950er und 1960er Jahren. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

1419E5 | Dornberg

Jürgen Benne

Do, 12.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

Heimatverein Dornberg

kostenlos

Vortrag: Coburger Fuchsschafe in Dornberg

Der Heimatverein Dornberg lädt zu einem Vortragsabend über das Coburger Fuchsschaf ein. Annette und Paul John berichten über Geschichte, Haltung und Bedeutung der alten Landschaftsrasse und geben Einblicke in ihre eigene Herde. Themen sind Herkunft, Pflege sowie die Rolle regionaler Rassen in Naturschutz und Landschaftspflege. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

1420E5 | Dornberg

Paul John

Do, 26.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

Heimatverein Dornberg

kostenlos

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 Fahrrad-reparaturen! Die Materialkosten in Höhe von 10 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Anmeldungen zu zweit sind möglich.

 **eigenes Fahrrad**

1429X6 | Brackwede

Gerhard Müller

Di, 15.09.2026 bis Di, 29.09.2026

16:00–18:00 Uhr | 3 Termine

FBB Fahrräder bewegen Bielefeld e. V., Herbstweg 16, 33649 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. Auch Themen wie Bienengesundheit und die jahreszeitlich anstehenden Arbeiten am Volk stehen 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, 06.10.2026 bis Di, 08.12.2026

19:00–20:30 Uhr | 8 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 06, EG Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof), 33602 Bielefeld

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

NABU - Vogelkundliche Exkursionen

in Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland e. V.

Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet

Rieselfelder Windel – Vogelkundlicher Rundgang

Nordosterweiterung mit Reiherbach

 **festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden**

1459X4 | Senne

Wolfgang Strototte

Gudrun Strototte

Sa, 12.09.2026

17:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Biologische Station GT/BI, Niederheide 63, 33659 Bielefeld

kostenlos

Vogelkundlicher Rundgang durch die Johannesbachaue

 **festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden**

1463X2 | Heepen

Simon Brockmeyer

Sa, 19.09.2026

09:30–12:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Oberseeparkplatz am Viadukt, Talbrückenstr.

kostenlos



Ausflug in die Welt des Kaffees

Kaffeegenuss und fairer Handel

Anhand des Kaffeeprojektes „Der Bielefeld-Kaffee“ erfahren Sie, welche Anbaumethoden es gibt und was eine nachhaltige und sozialverträgliche Bewirtschaftung für 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 52 oder 33 gut erreichbar.

1553X2 | Heepen

Andreas Risse

Sa, 14.11.2026

11:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwermann, Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Indian Summer im Duftgarten – Entdecken Sie den botanischen Herbstzauber bei TAOASIS

Der Duftgarten stellt sich auf eine neue Jahreszeit ein – wir beobachten die Anzeichen auf einem etwas anderen Rundgang. Über 500.000 heimische Heilpflanzen wie Lavendel, Rosmarin, Ysop, Melisse, Pfefferminze, Oregano, Johanniskraut, Schafgarbe u. v. m. „bevölkern“ den 20.000 qm großen Garten. Auch besondere Exoten wie der Kuchenbaum, ein Zimtahn oder ein Taschentuchbaum sind beeindruckend. Sie sind eingeladen, den Duftgarten in seiner herbstlichen Pracht bei einer Führung von ca. 1,5 Stunden unter der Leitung von Aroma-Expertinnen zu erleben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1554X2 | Heepen

Team Taoasis

Di, 27.10.2026

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Taoasis Duftgarten, Am Duftgarten 1, 32791 Lage

18,00 € / keine Ermäßigung

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. Im Entgelt sind 5 € für eine Flasche Rapsöl enthalten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1555X2 | Heepen

Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst

Sa, 21.11.2026

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Hof Meyer zu Stieghorst, Evenhausener Str. 7

12,00 € / 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“, vor allem 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. Der Termin steht unter Vorbehalt und wird im September festgelegt. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. **Eine Anmeldung ist erforderlich..**

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

1557X2 | Heepen

Mitarbeitende der Zuckerfabrik

Sa, 28.11.2026

9:30–13:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Zuckerfabrik Lage, Infozentrum, Heidensch Str. 72, 32791 Lage

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.

1655K8 | Mitte

Marion Kronshage, zertifizierte Gedächtnistrainerin (Bundesverband für Gedächtnistraining e. V.)

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 16.12.2026

16:30–18:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

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 bürgerschaftlichen Engagements. Gesucht werden 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.

Die Teilnehmenden lernen 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 E-Mail: efi@diakonie-fuer-bielefeld.de.

1667K8 | Mitte

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

Di, 13.10.2026 bis Mi, 02.12.2026

09:00–17:00 Uhr | 13 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

ZWAR

1668K8 | Mitte

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

Di, 17.11.2026

09:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Recht und Betreuung

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

Geistig, körperlich und seelisch behinderte Menschen sowie psychisch kranke Menschen sind bei der Besorgung ihrer persönlichen Angelegenheiten häufig auf die Hilfe einer rechtlichen Betreuerin oder eines rechtlichen Betreuers angewiesen. In der Veranstaltung werden die Grundzüge des Betreuungsrechts dargestellt, auf die Rechte und Pflichten der Betreuenden hingewiesen und die Aufgabenwahrnehmung in den Aufgabenkreisen einer rechtlichen Betreuung näher erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Ehrenamtliche und Interessierte, die eine rechtliche Betreuung übernommen haben oder übernehmen möchten.

1700E6 | Mitte

N.N.

Di und Mi, 15.09.2026 bis 02.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 4 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

entgeltfrei



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 | **Senne**

Tobias Hanke

Di, 13.10.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS Senne, Ortszentrum, Seminarraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

kostenlos

1702E4 | **Mitte**

N. N.

Di, 13.10.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1703E2 | **Heepen**

Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit

Mi, 18.11.2026
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum,
Heeper Str. 442

kostenlos

Was Bevollmächtigte wissen sollten – Fragen und Antworten

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

1704E6 | **Jöllenbeck**

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 17.11.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Heimathaus Jöllenbeck, Amtsstr. 20,
1. Etage, Heimatstube

kostenlos

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Alle Menschen können in eine Situation geraten, in der 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.

1706E8 | **Brackwede**

Tobias Hanke

Do, 19.11.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld

kostenlos

1707E8 | **Mitte**

Karsten Hilbich

Di, 15.09.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1710E7 | **Stieghorst**

Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit

Mo, 09.11.2026, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

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 von 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

Mi, 07.10.2026, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Welche Leistungen übernimmt die Pflegeversicherung?

Viele Betreute haben aufgrund von chronischer Erkrankung oder Behinderung Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Rechtliche Betreuende können eine Vielzahl von Leistungen bei den zuständigen Pflegekassen beantragen. Mögliche Ansprüche umfassen z.B. Pflegegeld, Haushaltshilfe, Kurzzeit- und Verhinderungspflege und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die gesetzlichen Voraussetzungen, das Antragsverfahren und die unterschiedlichen Leistungen im häuslichen und stationären Bereich.

1715E8 | **Mitte**

Claudia Baumgartner

Julia Breiter
Mi, 02.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Getränk Kunde

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 des Kaffees und das Leben der Kaffeeanbauenden beeinflussen. Probieren Sie sechs Kaffeespezialitäten 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 52 oder 33 gut erreichbar.

1730E2 | **Heepen**

Andreas Risse

Sa, 17.10.2026
11:00–12:30 Uhr | 1 Termin
Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwer-
mann,
Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Badischer Wein - von der Sonne verwöhnt

Obwohl der Burgunder mit einem Anteil von 58 % dominiert, gibt es auch Riesling-Schwerpunkte (Ortenau), Gutedel-Weine (Markgräflerland) und Lemberger (Kraichgau). Baden ist das ausgedehnteste Weinanbaugebiet Deutschlands mit einer Länge von knapp 300 km. Auch kulturell hat die Region einiges zu bieten: vom alemannischen Dialekt bis zur Karlsruher Malterschule, von Annette von Droste-Hülshoff bis Victor von Scheffel. Die Umlagen für die Weine sind in den Seminargebühren enthalten.

1731K8 | **Mitte**

Jörg Sensenschmidt

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 23.11.2026
19:30–21:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

78,00 € / keine Ermäßigung

Weine der Südhälfte

An vier Abenden wollen wir uns auf die Südhälfte begeben. Dort bildet meist der Rotwein die Qualitätsspitze. Aber zwei Abende werden wir auch dem Weißwein widmen. Verdeckte Verkostungen können wir ggf. ins Konzept einbauen. Weinfachliche Handouts sind an jedem Seminarabend selbstverständlich. Wer also Lust auf Andenwein, Capwein oder Downunder-Weine hat, ist herzlich eingeladen. In der Kursgebühr sind die Probenkosten für den Wein eingerechnet.

 **Brot und Wasser für den Eigenbedarf**

1733K5 | **Dornberg**

Jörg Sensenschmidt

Mi, 25.11.2026 bis Mi, 16.12.2026
19:30–21:45 Uhr | 4 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum

68,00 € / ermäßigt: 46,00 €



Deutsche Rebsorten im Vergleich

Wir wollen an drei Abenden deutsche Rebsorten vergleichen (2-mal rot, 2-mal weiß). Schmeckt der badische Riesling tatsächlich anders als der Rheingauer? Ist der fränkische Spätburgunder mit einem Ahrburgunder zu vergleichen? Sind badische Weißburgunder zu unterscheiden von Saale-

Weißburgundern? Welche Rebsorten erkennen wir auf Anhieb? Ausführliche Infos pro Abend sind selbstverständlich. In der Kursgebühr sind die Probenkosten für den Wein eingerechnet.

 **Brot und Wasser für den Eigenbedarf**

1734K5 | Dornberg

Jörg Sensenschmidt

Mi, 13.01.2027 bis Mi, 27.01.2027

19:30–21:45 Uhr | 3 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum

52,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Weltkultur Bier

Der Kurs kombiniert die praktischen Aspekte der Bierherstellung und -verkostung mit einer tiefen Auseinandersetzung mit der kulturellen Bedeutung von Bier in der Geschichte, Weltliteratur und ausgewählten Ländern (Deutschland, Tschechien, England, Belgien).

- 01.10.: Lagerbiere
- Biere: Böhmisches Pilsner (Tschechien), Schwarzbier, Rauchbier (Deutschland)
- 08.10.: Ale-Biere
- Biere: Witbier (Belgien), Pale Ale (England), Tripel (Belgien)
- 15.10.: Geschichte des Biers
- Von der Frühzeit bis heute – Bier als Kultur- und Gesellschaftsphänomen.
- 05.11.: Der Brauvorgang
- Bier: Selbst gebraute Biere
- 12.11.: Blindverkostung – Verschiedene Bierstile (hell und filtriert)
- Biere: Pilsner, Kristallweizen, Böhmisches Pilsner, Helles, Pale Ale (Optional: ein IPA)
- 19.11.: Offenes Thema (Ideen: Lieblingsbiere, Bier in der Literatur)

 **Die Kursgebühr enthält Auslagen für die Verkostung.**

1740K5 | Mitte

Gunnar Rüthemann

Joachim Timmermann

Do, 01.10.2026 bis Do, 19.11.2026

18:15–19:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

76,00 € / keine Ermäßigung



Bleibt neugierig



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

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

Lesen, Schreiben und Rechnen **S. 37**

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. 38**

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. 40**

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. 42**

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.





Lesen, Schreiben und Rechnen

Lesen und Schreiben für Erwachsene

1831K8 | Mitte

Karin Bösch

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 21.12.2026
09:30–11:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1832K8L | Mitte

Helga Spieker

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 21.12.2026
16:00–17:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1836K8L | Mitte

Claudia Tschöke

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
17:30–19:30 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

1837K8 | Mitte

Claudia Tunsch

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 21.12.2026
18:45–20:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1838K8 | Mitte

Kerstin Struckmeier

Di, 08.09.2026 bis Di, 22.12.2026
09:00–12:15 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1839K8 | Mitte

Karin Bösch

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
09:00–12:15 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1840K8 | Mitte

Heike Biermann

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
10:00–12:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1841K8 | Mitte

Claudia Tschöke

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 18.12.2026
18:30–20:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechnen ganz einfach

Gut rechnen können! Das macht sicher im Alltag und im Beruf. Wollen Sie die wichtigsten Rechenarten noch einmal lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Wir üben gemeinsam einfache Dinge.

Plus, Minus, Mal und Geteilt.

Schätzen und Prüfen.

Rechnen mit Geld.

Hier verstehen Sie Längen, Gewicht und Zeit richtig.

Hier können Sie sich Brüche und Prozente gut vorstellen.

Es wird langsam erklärt.

Sie können jederzeit Fragen stellen. Wir wiederholen alles so oft wie nötig.

Die Aufgaben passen zum Alltag. Sie verbessern auch Ihr Lesen. Rechenspiele helfen beim Lernen.



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

1843K8 | **Mitte**

Heike Biermann

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026

16:00–18:00 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

kostenlos

Leichter schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt

In diesem Kurs werden wichtige
Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt.

Gelernt wird 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, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026

15:30–17:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Computer ganz einfach

Lesen und schreiben lernen am (Computer)

In diesem Kurs verbessern Sie Ihr Lesen
und Schreiben.

Die Kursleiterin setzt dabei Computer ein.

Vorteile in diesem Kurs:

Sie lernen gleichzeitig den Umgang mit
einem Computer.

Die Übungen am Computer sind
abwechslungsreich.

Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt vor.

Für den Unterricht sind Computer in der
VHS vorhanden.

1852K8L | **Mitte**

Monika Sibbers

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026

18:00–19:30 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos

Einfach erklärt: Die digitale Welt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie
alltägliche Aufgaben online selbstständig
erledigen. Sie erfahren, wie Sie Online-
Dienste von Ämtern und Behörden
nutzen, im Internet einkaufen und
Gesundheits-Apps bedienen. Auch die
digitale Patientenakte ist ein Thema.
Sie erfahren, wie Sie beispielsweise
Tickets buchen, Online-Bankgeschäfte
erledigen oder Termine mit dem digitalen
Personalausweis vereinbaren.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die
Probleme mit Lesen und Schreiben haben.
Lassen Sie sich bitte vor dem Kurs beraten.

Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit
Aneta Daniel (Tel. 0521/516288).

Smartphone (Android) und Ladekabel

1853K8L | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Di, 15.09.2026 bis Di, 24.11.2026

16:30–18:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos



Handy und Smartphone ganz einfach in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

In diesem Kurs kannst du Fragen stellen.

Die Kursleitung erklärt Smartphone und Handy Schritt für Schritt.

Du kannst in Ruhe üben.

Komm einfach vorbei.

Smartphone (Android) und Ladekabel

1855T1 | **Brackwede**

Brigitte Fedeler

Di, 08.09.2026

16:00–18:00 Uhr | 1 Termine

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Digital? Machen wir gemeinsam!

Sprechstunde für digitale Alltagsfragen

Egal, ob Sie Hilfe beim Speichern von Fotos auf Ihrem Smartphone benötigen, Fragen zum Online-Banking haben oder wissen möchten, wie Sie Apps aktualisieren und richtig schließen: In der offenen Sprechstunde 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.

Die Beratung ist kostenlos. Sie richtet sich an Menschen, die im Alltag mit digitalen Herausforderungen konfrontiert sind. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Komm einfach zu den Sprechzeiten in die VHS.

5600K8 | **Mitte**

Maike Lippelt

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 16.12.2026

16:00–18:15 Uhr | 4 Termine

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Markt der digitalen Möglichkeiten

Digitale Welt entdecken

Digitale Geräte und das Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Nicht jeder fühlt sich in der digitalen Welt sicher. Genau hier setzt der Markt der digitalen Möglichkeiten an! Die Veranstaltung ist für alle, die Hilfe bei Smartphones, Tablets oder Computern brauchen. Sie bekommen Hilfe zu allen Themen rund um das Internet. Viele Gruppen aus Bielefeld zeigen, wie man mit dem Internet umgeht. Sie erfahren, wo es Unterstützung gibt. Sie können dort ins Gespräch kommen und praktische Tipps mitnehmen.

7779E8 | **Mitte**

Netzwerk für digitale Teilhabe

Fr, 02.10.26, 14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Andere Sachen machen

Führung durch die Historische Sammlung Bethel

Die Historische Sammlung Bethel ist ein Museum. Sie zeigt die Geschichte der v. Bodelschwinghschen Stiftungen. 1867 begann die Arbeit Bethels. Die Geschichte von Bethel kann man sich auf zwei Etagen anschauen. Es gibt auch Ausstellungsbereiche über die Hilfe für Menschen ohne Arbeit und Wohnung und über die Rolle Bethels in der Zeit des Nationalsozialismus. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Räume sind nicht barrierefrei. Man muss sich anmelden.

1197K1 | **Brackwede**

Bärbel Bitter

Fr, 20.11.2026

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

Historische Sammlung Bethel
Kantensiek 9, 33617 Bielefeld

kostenlos

Vorweihnachtliches Basteln für Menschen mit Beeinträchtigungen

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

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

 **Kleinigkeit zum Essen und Trinken**

1925W1B | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 14.11.2026, 09:30–16:30 Uhr

So, 15.11.2026, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 1,
Cheruserstr. 1

33,00 € / keine Ermäßigung

Spaziergang durch den Blätterwald – öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld

Wir machen eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Bibliothek. Wir bekommen Lesetipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Man muss sich nicht anmelden.

2006E8L | **Mitte**

Dagmar Hillebrand

Sa, 14.11.2026

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Stadtbibliothek, Neumarkt 1,
33602 Bielefeld

kostenlos

Herbstwerkstatt „Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden“ Inklusiver Theaterworkshop in Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel

Manchmal fühlen wir uns ruhelos, zweifeln an uns selbst oder fragen uns, ob alles so läuft, wie es soll. Doch oft ist da auch eine leise Gewissheit: Eigentlich ist doch alles okay – so, wie es gerade ist.

In diesem Workshop laden wir Dich ein, diese spannende Balance zwischen Unsicherheit und Akzeptanz kreativ zu erkunden. Mit verschiedenen künstlerischen Mitteln – sei es Malen, Schreiben, Gestalten oder spielerische Übungen – geben wir Raum für Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen.

Hier darf alles sein: Zweifel, Mut, Freude und Stille. Gemeinsam entdecken wir, wie kreative Ausdrucksformen uns unterstützen können, mehr Ruhe und Selbstannahme zu finden – und uns daran erinnern, dass wir inmitten von



Veränderungen und Herausforderungen oft mehr okay sind, als wir denken.

Getränke und kleine Verpflegung

2255W8 | **Mitte**

Nicole Zielke

Mo, 26.10.2026 bis Fr, 30.10.2026

17:00-19:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Schöne Buchstaben – Handlettering für Groß und Klein

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Kinder und Erwachsene sind willkommen.

Wir üben schöne Schrift und gestalten Buchstaben kreativ.

Alle können mitmachen und ausprobieren.

2501T1 | **Brackwede**

Heidi Schardt

Di, 08.09.2026

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Handlettering – schön schreiben lernen

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Wir üben schöne Schrift und einfache Techniken.

Du gestaltest Buchstaben kreativ und probierst aus.

So entstehen Kunstwerke, die du behalten oder verschenken kannst.

2502T1 | **Brackwede**

Irene Blömer

Di, 08.09.2026

16:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Postkarten drucken mit der Kinderdruckerei

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Am 8. September 2026 gibt es einen besonderen Tag in der Stadtteilbibliothek Brackwede. Die Volkshochschule Bielefeld (VHS) und die Stadtteilbibliothek Brackwede feiern den Weltalphabetisierungstag. Der Tag erinnert daran: Lesen und Schreiben sind wichtig für alle Menschen.

Alle Angebote sind kostenlos. Komm einfach vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Kinder und Erwachsene gestalten gemeinsam Postkarten.

Mit der Kinderdruckerei werden die Karten gedruckt.

Du kannst kreativ arbeiten und eigene Karten mitnehmen.

2538T1 | **Brackwede**

N. N.

Di, 08.09.2026

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos



Gesund leben

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der er 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.

1707E8 | **Mitte**

Karsten Hilbich

Di, 15.09.2026

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Achtsamkeit und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigungen am Wochenende

Die Kursleiterin vermittelt an einem Wochenende einfache Methoden zur Entspannung. Dazu 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. Die Räume sind nicht barrierefrei.

kleines Kissen und Socken, Kleinigkeit zum Essen und Trinken

1923W1 | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 12.09.2026, 09:30–16:30 Uhr

So, 13.09.2026, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld

27,00 € / keine Ermäßigung

1924W1 | **Brackwede**

Angelika Janosch

Mi, 07.10.2026 bis Mi, 14.10.2026

18:00–20:00 Uhr | 2 Termine

Begegnungszentrum Brackwede

8,00 € / keine Ermäßigung

Kleine Ängste – große Wirkung

Hilfen zum Umgang mit Ängsten

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass ihnen eine bestimmte Angst das Leben schwer macht. Man merkt schon beim Gedanken daran, wie der Körper mit Herzklopfen und Beklemmung reagiert, und versucht, solche Situationen zu vermeiden. Das macht es auf Dauer nur noch schlimmer, denn kleine Ängste können eine große Wirkung haben. Sie erfahren, wie diese Ängste entstehen, und es werden zahlreiche Tipps und Methoden vorgestellt, wie Sie besser damit umgehen können.

3016E8 | **Mitte**

Ulrich Oppel

Do, 15.10.2026

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Bewegungskurs für Menschen mit Beeinträchtigungen

In diesem Kurs bewegen wir uns gemeinsam und mit viel Spaß. Jede Person macht so mit, wie sie es schafft. Wir bewegen unseren ganzen Körper und probieren dabei unterschiedliche Übungen aus. Das stärkt unsere Muskeln und trägt zum Wohlfühlen bei. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die (wieder) in Bewegung kommen möchten.

 **kleines Handtuch, Getränk für den Eigenbedarf**

3435W1B | Brackwede

Karina Lindemann

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 09.12.2026

17:30–19:00 Uhr | 6 Termine

Begegnungszentrum Brackwede

18,00 € / keine Ermäßigung

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.

Weltalphabetisierungstag

8. September 2026

15:00-19:30 Uhr

**Ort: Stadtteilbibliothek Brackwede,
Germanenstraße 17, 33647 Bielefeld**

Am 8. September 2026 gibt es einen besonderen Tag in der Stadtteilbibliothek Brackwede.

Die Volkshochschule Bielefeld und die Stadtteilbibliothek Brackwede feiern den Weltalphabetisierungstag.

Der Tag erinnert daran: Lesen und Schreiben sind wichtig für alle Menschen.

An diesem Tag gibt es besondere Angebote in einfacher Sprache.

Alle Angebote sind kostenlos.

Komm einfach vorbei.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Postkarten drucken mit der
Kinderdruckerei

15:00-18:00 Uhr

Handy und Smartphone ganz einfach

16:00-18:00 Uhr

Schreibworkshop in einfacher Sprache

16:00-18:00 Uhr

Handlettering – schön schreiben lernen

16:00-18:00 Uhr

Schöne Buchstaben – Handlettering für
Groß und Klein

15:00-18:00 Uhr

Die Autorin Malies Kalbenn liest in
einfacher Sprache

18:00-19:30 Uhr





GADDERBAUM

Susanne Albrecht „Unter Zwang“

Ort: Mitte, Johannisberg, 33615 Bielefeld

Künstler*in: Susanne Albrecht

Material: Beton, Bäume

Maße: H: 0,75 m; B: 3,80 m; T: 22,50 m; Gewicht 60 t
Jahr: 2010

Die Landschaftsskulptur „Unter Zwang“ von Susanne Albrecht erhebt sich auf dem Johannisberg [...]. Zentrale Einheit der Anlage ist eine mächtige Betonplatte, die fast 4 Meter breit und über 20 Meter lang ist. Sie liegt nicht auf dem Boden auf und ist auch nicht sichtbar aufgeständert, dadurch entsteht der Eindruck, als würde sie trotz ihres beachtlichen Gewichts in ca. 40 cm Höhe schweben. Durch die Platte wachsen fünf Apfeldornbäume hindurch, ihre schmalen Stämme recken sich aus unregelmäßig angeordneten kreisförmigen Aussparungen im Betonguss empor. Im Kontrast zu der monumentalen und starren Betonplatte steht die Natürlichkeit und Lebendigkeit der Bäume. [...]

Das Werk [...] hat einen immanenten Bezug zu seinem Standort. „Unter Zwang“ befindet sich am ehemaligen Eingang zum Arbeitslager „Bethlehem“, in dem während des 2. Weltkriegs insbesondere junge Frauen aus der ehemaligen Sowjetunion Zwangsarbeit leisten mussten. Deren Gefangenschaft und Mangel an Entwicklungsmöglichkeiten wird in der Gestaltung ebenso symbolisiert wie ihr Überlebenswille selbst unter diesen widrigen Umständen – analog zu den Wind, Wetter und äußerer Begrenzung trotztenden Bäumen.

[...]

Susanne Albrecht, geboren 1960 in Kaufbeuren, absolvierte von 1980–1986 ein Studium der Kunst und Biologie an der Universität Bielefeld und befasste sich mehrere Jahre mit Steinbildhauerei in Pietrasanta, Italien. Ab 1990 nahm sie an internationalen Bildhauersymposien teil, reiste zu Arbeitsaufenthalten nach Brasilien, Italien und in die Türkei und lehrte an den Universitäten Bielefeld und Paderborn sowie am Oberstufenkolleg Bielefeld und an der Kunstakademie Münster. Die Künstlerin ist mit ihren Werken in öffentlichen und privaten Sammlungen im In- und Ausland vertreten. Susanne Albrecht lebt und arbeitet seit 1995 in Herford.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

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.

Streifzüge durch Kunst und Kultur	47
Literatur.....	48
Theater, Kleinkunst und Spiel	49
Musik.....	50
Tanz	51
Handwerkliches Gestalten	52
Textiles Gestalten	55
Fotografie und Medien	59

Kristina Hafer

**Vertretung
Mehtap Yilmaz-Gerlich**

**Tel.: 0521. 51-6686
mehtap.yilmaz-gerlich@bielefeld.de**

Anja Koop

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

Sachbearbeitung Kultur, Kunst und Gestalten

Mehtap Yilmaz-Gerlich

**Tel.: 0521. 51-6686
mehtap.yilmaz-gerlich@bielefeld.de**

Fotografie, Medien

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





Streifzüge durch Kunst und Kultur

VHS beim Wackelpeter 2026

Kinderkulturfest im Ravensberger Park

Die VHS lädt beim Kinderkulturfest Wackelpeter zum kreativen Mitmachen ein! An unserem Stand können Kinder und Familien die faszinierende Kunst des Origami entdecken und aus buntem Papier kleine Kunstwerke falten. Außerdem zeigen wir, wie aus scheinbar wertlosen Papierresten durch Upcycling neue, originelle Dinge entstehen – nachhaltig, kreativ und mit ganz viel Spaß. Einfach vorbeikommen, ausprobieren und eigene Ideen gestalten!

2002E8 | Mitte

Kazuko Watanabe
Dorothee von Rosenberger Lipinsky,
Diplom-Kostümdesignerin

So, 30.08.2026
11:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Ravensberger Park

kostenlos

The Rolling Stones: „Black and Blue – Tatoo You“ !

In annähernd 65 Jahren Bestehen haben die „Rolling Stones“ praktisch alle Gattungen der modernen Populärmusik ausprobiert. 1976 erschien „Black and Blue“, 1981 „Tattoo You“. Beides ziemlich zusammengewürfelte Alben: Die Lieder entstanden viel früher als ihre Aufnahme, als LPs parallel zu Tourneen veröffentlicht werden sollten. Egal – beide Platten zeichnen einige der besten Songs der Stones in den 70er Jahren aus. „Black and Blue“ feiert in diesem Jahr 50 Jahre, „Tattoo You“ immerhin 45 Jahre nach Erscheinen, und beide faszinieren und klingen immer noch mitreißend! Dieser Abend dient dazu, gemeinsam den besten Liedern beider Alben zu lauschen, anzusehen – wo Material vorhanden – und dem Gespräch darüber, was wir an der Musik so toll finden.

Länge: 135 Minuten (mit 15 Minuten Pause)

Der Vortrag ist kostenlos und kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

2003E8 | Mitte

Michael Wiersing Sudau

Sa, 19.09.2026
19:00–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Als Frau unterwegs – Reisegeschichten aus aller Welt

Vortrag

Reisen bedeutet Aufbruch, Neugier und das Eintauchen in Unerwartetes. Die Autorin Astrid Kaiser nimmt Sie mit auf eine authentische, humorvolle Reise voller Überraschungen, Abenteuer und bewegender Begegnungen. Ihr Buch erzählt von Freuden und Gefahren des Unterwegsseins, von Missgeschicken, glücklichen Fügungen und besonderen oder auch kuriosen Momenten mit Menschen weltweit. Die Reise führt auf alle Kontinente, von Bhutan bis Madagaskar, von Pakistan bis in die Antarktis – inspirierend, unterhaltsam und nachdenklich zugleich.

2004E3 | Sennestadt



Astrid Kaiser

Mo, 05.10.2026
18:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Vortragssaal,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld
10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

Woher kommen wir – wohin gehen wir? Gartenkunst von den Anfängen bis 2050

Foto-Vortrag

Begleiten Sie den Gärtner und Kunsthistoriker Dr. Carsten Seick auf einer Reise durch die Geschichte der abendländischen Gartenkunst – von den prachtvollen Renaissancegärten Italiens über den barocken Anlagen von Versailles bis hin zu idyllischen englischen Landschaftsparks und modernen Gärten der Niederlande. Erleben Sie, wie sich Gärten im Laufe der Jahrhunderte entwickelt haben. Unter dem Motto „Aus dem Wissen um die Vergangenheit gestalten wir die Zukunft“ wird gezeigt, wie soziale Bedürfnisse und Klimawandel die Gärten von morgen prägen und wie diese 2050 aussehen könnten.

2005E3 | Sennestadt

Carsten Seick

Mo, 02.11.2026
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Vortragssaal,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

Abendkasse 10,00 €

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 Lesetipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Man muss sich nicht anmelden.

2006E8L | Mitte

Dagmar Hillebrand

Sa, 14.11.2026
14:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Stadtbibliothek, Neumarkt 1,
33602 Bielefeld

kostenlos

Wohnzimmerlesung

Vom Schreiben und Veröffentlichen

Ein Abend voller Geschichten, Gedanken und Einblicke in die spannende Welt des Schreibens. Der Autor Godehard Stein liest aus seinen Romanen und Gedichtbänden und entführt die Teilnehmenden in seine literarischen Werke. Zudem gibt er authentische Einblicke in den Prozess von

der Idee zum Buch und vom Manuskript zur Veröffentlichung. Der Abend lädt ausdrücklich zur Interaktion ein: Fragen, Austausch und spontane Gespräche machen diesen Abend lebendig und persönlich.

2007K3 | Sennestadt

Godehard Stein

Mo, 07.12.2026
18:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Vortragssaal,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld
10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

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 Website des Chors oder kurzfristig in der Tagespresse.

Das Konzert ist aus der Arbeit des Chors entstanden. Die VHS Bielefeld bietet einen entsprechenden Jahreskurs an. Er findet immer dienstags ab 20:00 Uhr im Sennestadthaus statt. Willkommen sind Sängerinnen und vor allem Sänger jeden Alters. Bitte nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt mit der Chorleitung auf.

2008E3 | Sennestadt

Josef Behrens

Di, 01.12.2026
20:00–22:15 Uhr | 1 Termin
Jesus-Christus-Kirche,
Fuldaweg 5, 33689 Bielefeld
10,00 € / keine Ermäßigung

Theater hautnah

Theater hautnah

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Mittendrin im Theater sein und das Entstehen einer Inszenierung von Anfang an erleben – eine Chance für alle, die theaterbegeistert oder neugierig sind!

Der Kurs umfasst

- eine Einführung in Werk und Inszenierung
- die Einführungsmatinee des Theaters
- die Teilnahme an mindestens zwei Proben
- eine Nachbesprechung.

2009K8 | Mitte

Karin Stoll

Jón Philipp von Linden

Informationen zu den Inszenierungen und den Terminen der neuen Spielzeit werden über die Homepage bekannt gegeben.
Stadtheater, Pforte, Brunnenstr. 3 - 9,
33602 Bielefeld

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €



Literatur

Literaturbegegnungen



Literaturgespräche am Nachmittag in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

In diesem Kurs 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!

Wir starten mit der Lektüre „Der andere Arthur“ von Liz Moore. Die Buchauswahl für die nachfolgenden Termine wird gemeinsam mit den Teilnehmenden getroffen.

2109K8 | Mitte

Ilka Sundermann

Di, 08.09.2026 bis Di, 26.01.2027
15:00–16:30 Uhr | 6 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof
(Bethel.regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2,
33615 Bielefeld

54,00 € / 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 viele weitere Fragen zum Thema „Bücher lesen“, ist in diesem Kurs richtig. Wir werden uns im Gespräch über gemeinsame Lektüren den Grundfragen des Literaturbegriffs nähern und wertschätzend über Bücher diskutieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch. Wir starten mit folgender Lektüre: Amélie Nothomb: „Mit Staunen und Zittern“. 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, 03.09.2026 bis Do, 14.01.2027
17:30–19:00 Uhr | 9 Termine
Stadtbibliothek, Seminarraum des Stadtarchivs,
Neumarkt 1, 33602 Bielefeld
70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

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 ersten Satzbildern. Sie erhalten Anregung, Impulse, Textaufgaben und Feedback aus der Gruppe.

 **Papier und Stift**

2144K8 | Mitte

Bernhard Horres

Mo, 21.09.2026 bis Mo, 23.11.2026
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
Gymnasium am Waldhof, Zeichensaal R313,
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Lebenserinnerungen aufschreiben

Autobiografisches Schreiben

Kaum ein Text ist so authentisch wie einer aus dem eigenen Leben. Deshalb widmen wir uns hier dem autobiografischen Schreiben: innehalten, erinnern, erzählen. Mit kreativen Impulsen entdecken wir persönliche Geschichten, die uns bewegen. Dabei lernen wir verschiedene Erzähltechniken kennen und finden in einer gemeinsamen Schreibzeit individuelle Zugänge. Ganz freiwillig können entstandene Texte vorgelesen werden – mit Raum für Resonanz und Wertschätzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Schreibutensilien**

2145K8 | Mitte

Kathrin Penner

Mo, 21.09.2026 bis Mo, 23.11.2026
17:45–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Vor Ort: kreativer Spaziergang auf dem Sennfriedhof

Lassen Sie sich verzaubern von Laubgeflüster, Blätterrauschen und Friedhofsstille. Gemeinsam entdecken wir die einzigartige Natur des Friedhofs, folgen verwunschenen Wegen, halten Zwiesprache mit Steinen und Skulpturen, finden poetische Worte und schreiben kurze Texte, Prosa, Elfchen und Haikus, frei und kreativ mit Stift und Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Ausklang des Kurses findet in einem nahe gelegenen Café statt, auf das bei schlechtem Wetter generell ausgewichen wird.

 **Stift, Papier, feste Schreibunterlage**

2146K4 | Senne

Susanne Slomka

Do, 24.09.2026
16:30–19:30 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Sennfriedhof, Haupteingang
Brackweder Str. (B68), 33647 Bielefeld

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Schreiben an einem besonderen Ort: die Stadtbibliothek am Neumarkt

Nach einer kurzen Besprechung im Seminarraum sind Sie eingeladen, die Bibliothek auf eigene Faust zu erkunden. Stromern Sie über die Gänge, zwischen den Buchregalen durch, greifen Sie in die Vollen (Bücher, CDs, ...) und schreiben Sie. Oder Sie finden gleich „Ihren“ Platz und legen dort los. Was fällt Ihnen auf? Ein? Zu? Sie können zum Hier und Jetzt schreiben, z. B. Ihrer Resonanz auf das Geschehen, oder Sie gehen Ihren Erinnerungen an Bibliotheksbesuche nach. Vielleicht möchten Sie den Schreibort wechseln, verschiedene literarische Formen wie Gedicht, Reportage, Impression, Dialog etc. ausprobieren. Oder es kommt alles ganz anders. Kurzum: Vieles ist möglich. Vorlesen der Texte ohne Kritik.

 **Schreibzeug, Kladde/Klemmbrett,
Verpflegung (oder Café im Haus)**

2149T8 | Mitte

Martin Kuske

Fr, 09.10.2026
14:45–18:00 Uhr | 1 Termin
Stadtbibliothek, Seminarraum des Stadtarchivs,
Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Kreatives Schreiben: die Magie des Moments

Möchten Sie eintauchen in die Welt der Schreibkunst? Fabulieren, dichten, vielleicht sogar reimen? Geschichten, Gedichte, Fabeln oder Märchen spuken Ihnen vielleicht manchmal durch die Gedanken? Oder Sie sind neugierig auf Ihr Kino im Kopf, wenn Sie inspiriert werden. Wir machen uns in einer angenehmen Umgebung gemeinsam auf in die Welt der Fantasie und erstellen entspannt verschiedene Textformen. Am Workshopende werden Sie einen nie geahnten Schatz nach Hause tragen.

 **Papier und Stift**

2150W2 | Heepen

Heike Bootz

Sa, 10.10.2026
13:30–17:30 Uhr | 1 Termin
Stadtteilbibliothek Baumheide,
Rabenhof 76

35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Kurzkrimi-Schreibwerkstatt

Wochenend-Intensiv-Workshop

Ein Wald oder ein Park, ein Bahnhof oder eine Bushaltestelle – was für Verbrechen könnten sich hier abspielen, welche Figuren mit hinreichend krimineller Energie fühlen sich wohl angezogen von solchen Locations? In dieser Schreibwerkstatt sondieren wir mögliche Täter*innen und Opfer, gewinnen verschiedenen Szenarien spannende und überraschende Wendungen ab. Mithilfe der Techniken des „Creative Writing“ entwerfen wir lebendige Figuren und dramaturgisch stimmige Plots. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse erlernen in lockerer Atmo-



sphäre die Tricks und Kniffe des Genres. Schritt für Schritt nähern wir uns einem packenden Kurzkrimi.

2150W8 | **Mitte**

Jörg Wolfradt

Sa, 10.10.2026, 10:00–18:00 Uhr
So, 11.10.2026, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 54,00 €

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 Schreibenanregungen werden Texte, die es so nie gegeben hätte. Ein bisschen Vertrauen und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten machen es möglich!

 **Papier und Stift**

2151K2 | **Heepen**

Heike Bootz

Mi, 28.10.2026 bis Mi, 16.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 7 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Es war einmal: die eigene Kindheit schreibend erforschen

Die Kindheit ist die am weitesten zurückliegende Lebensphase, die jedoch wahrscheinlich noch heute nachwirkt. Das Schreiben über die Familie, Freundschaften, die Schulzeit oder die Freizeitgestaltung erweitert die Selbsterkenntnis und schafft Klarheit. Dies geschieht durch Impulse, die durch persönliche Erinnerungsstücke und literarische Texte gesetzt werden. Das Schreiben und das freiwillige Vorlesen finden ohne Textkritik und in einer stets wohlwollenden Atmosphäre statt. Bitte beachten Sie, dass die Räume nicht barrierefrei sind.

 **Bitte Papier und Stift mitbringen.**

2152K6 | **Jöllenberg**

Martin Kuske

Di, 03.11.2026 bis Di, 01.12.2026
18:00–20:15 Uhr | 4 Termine
Heimathaus Jöllenberg, Amtsstr. 20, 1. Etage, Heimatstube

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Erinnerungsschätze heben

Autobiografisches Schreiben am Wochenende

Sich zu erinnern und Erlebtes in Worte zu fassen, kann beglückend und bereichernd sein. Schreiben wollen wir an diesem Wochenende einige Erinnerungsschätze heben: Was hat mich geprägt? Welche Erinnerungen habe ich an meine Kindheit oder Jugend? In welchen Momenten fühle ich mich glücklich und lebendig? Welche Themen ziehen sich wie ein roter Faden durch mein Leben? Es gibt Schreibimpulse und kreative Übungen, um eigene Texte zu verfassen, die dann in der Gruppe geteilt werden.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2153W8 | **Mitte**

Silke Tornede

Sa, 21.11.2026 und So, 22.11.2026
10:30–15:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Schreiben kann man lernen!

Einführung ins kreative Schreiben

Sie haben immer schon geschrieben und/oder möchten sich nun grundlegender mit dem literarischen Schreiben beschäftigen? Sie fragen sich, wie Sie zu geeigneten Ideen für Geschichten kommen? Sie möchten wissen, wie man eine Geschichte so strukturiert, dass sie spannend und unterhaltsam ist? Sie wollen sich das Handwerkszeug des kreativen Schreibens aneignen? Dann sind Sie hier richtig, denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man erlernen. Jörg Wolfradt ist Literaturwissenschaftler und -pädagoge sowie Lektor im Bereich Kinderbuch/Belletristik. Er hat für verschiedene Verlage lektoriert und als Autor zahlreiche Bücher, Hörspiele und Theaterstücke veröffentlicht.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2154W8 | **Mitte**

Jörg Wolfradt

Sa, 16.01.2027, 10:00–18:00 Uhr
So, 17.01.2027, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Hörspielwerkstatt

Workshop: Von der Idee zum Ohr

Ein spannender Kurztrip durchs künstlerische und technische Handwerk des Hörspiels: In zwei mal vier Stunden am Wochenende gemeinsam Story und Figuren erfinden, die eigene Stimme am Mikrofon entdecken, Geräusche finden, Musik aussuchen und im kreativen Schnelldurchlauf ein Mini-Hörspiel fertigstellen – das ist das Ziel! Erfahrung ist nicht nötig. Neugier und Lust aufs Ausprobieren genügt.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2160W8 | **Mitte**

Aiga Kornemann

Sa, 07.11.2026 und So, 08.11.2026
11:00–15:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Theater, Kleinkunst und Spiel

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 uner-schöpfliche Varianten für alle Interessierten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft. Spielmaterial (Billardqueue) steht zur Verfügung. Der besondere Vorteil in diesem Kurs: Sie können den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit nutzen (bei Anwesenheit eines Vereinsmit-

glieds). Tania Prunzel ist C-Trainerin beim DSC Arminia Bielefeld.

In der Kursgebühr sind 25 € Material- und Nutzungsgebühren enthalten.

 **Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.**

2239K8 | **Mitte**

Tania Prunzel

Di, 08.09.2026 bis Di, 24.11.2026
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
DSC Arminia Bielefeld,
Wilhelm-Bertelsmann-Straße 27,
33602 Bielefeld

103,00 € / ermäßigt: 64,00 €

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.

2240K8 | **Mitte**

Peer Wichard

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 09.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2,
33615 Bielefeld

51,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Schach - Einstiegskurs

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die das faszinierende 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 Austausch von Ideen und die Erweiterung des eigenen Schachverständnisses. Verbessern Sie spielerisch Ihre Konzentrationsfähigkeit und entwickeln Sie Ihr logisches und kreatives Potenzial. Bitte beachten Sie, dass die Räume nicht barrierefrei sind.

2245K6 | **Jöllenberg**

Peer Wichard

Do, 05.11.2026 bis Do, 26.11.2026
18:00–20:00 Uhr | 4 Termine
Heimathaus Jöllenberg, Amtsstr. 20,
1. Etage, Heimatstube

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €



Herbstwerkstatt „Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden“

Inklusiver Theaterworkshop in Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel

Manchmal fühlen wir uns ruhelos, zweifeln an uns selbst oder fragen uns, ob alles so läuft, wie es soll. Doch oft ist da auch eine leise Gewissheit: Eigentlich ist doch alles okay – so, wie es gerade ist.

In diesem Workshop laden wir Dich ein, diese spannende Balance zwischen Unsicherheit und Akzeptanz kreativ zu erkunden. Mit verschiedenen künstlerischen Mitteln – sei es Malen, Schreiben, Gestalten oder spielerische Übungen – geben wir Raum für Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen.

Hier darf alles sein: Zweifel, Mut, Freude und Stille. Gemeinsam entdecken wir, wie kreative Ausdrucksformen uns unterstützen können, mehr Ruhe und Selbstannahme zu finden – und uns daran erinnern, dass wir inmitten von Veränderungen und Herausforderungen oft mehr okay sind, als wir denken.

 **Getränke und kleine Verpflegung**

2255W8 | Mitte

Nicole Zielke

Mo, 26.10.2026 bis Fr, 30.10.2026

17:00–19:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

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 Billardsorten 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.**

2260K7 | Stieghorst

**1. Snooker & Billard Club Bielefeld
Jens Wozniak**

Di, 06.10.2026 bis Di, 20.10.2026

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

1. Snooker & Billard Club Bielefeld e. V.,
Reichenberger Str. 40, 33605 Bielefeld

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 Schlagzeug, Bass und Trompete. Bitte gebt bei Anmeldung euer Instrument an! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Bei Fragen/Informationsbedarf wendet euch bitte an Lutz Ebmeier: lebeime@me.com

 **Instrumente bitte mitbringen.**

2310K8 | Mitte

Lutz Ebmeier

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 27.01.2027

19:45–21:45 Uhr | 17 Termine

Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065
(Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang
Apfelstr.

162,00 € / keine Ermäßigung

Die Singwerkstatt

Gemeinsam einfach und mühelos singen

Gemeinsam wollen wir das Singen in der Gruppe erleben. Singt mit, denn Singen macht glücklich.

Die Singwerkstatt ist eine lose Gruppe von Menschen, die teilweise schon eine Weile zusammen singen. Wir freuen uns jedoch immer über Neue und Interessierte.

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.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2340K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 27.01.2027

17:45–19:15 Uhr | 16 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

2341K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 27.01.2027

19:30–21:00 Uhr | 16 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

„Dein Körper groovt“

*Body-Percussion-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**

2343E8 | Mitte

Blue Sid

Sa, 12.09.2026

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

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.**

2344K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 15.09.2026 bis Di, 15.12.2026

20:00–21:30 Uhr | 12 Termine

Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065

(Musikbereich), Apfelstr. 210,

Seiteneingang Apfelstr.

92,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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.**

2345K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 15.09.2026 bis Di, 15.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065

(Musikbereich), Apfelstr. 210,

Seiteneingang Apfelstr.

92,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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, Rhythmusprache 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.

2345E8 | **Mitte**

Ramona Kozma

Sa, 07.11.2026, 10:30–13:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Tanz

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-Tanzende, die bereits Kurse im Einführungs- und Aufbaubereich besucht haben.

 **Bitte leichte (Sport-)Schuhe (z. B. Sneaker) tragen.**

2430K7 | **Stieghorst**

Diana Smolenski

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 14 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Mensa Haus 2, Am Wortkamp 3

107,00 € / ermäßigt: 54,00 €

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-Tanzende, die bereits Kurse im Einführungsbereich besucht haben.

 **Bitte leichte (Sport-)Schuhe (z. B. Sneaker) tragen.**

2432K7 | **Stieghorst**

Olga Peters

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 13 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, BÜK 023 Haus 3, Am Wortkamp 3

125,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Linedance – Einführungskurs

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

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. Unterschiedliche Tänze werden in der Gruppe Schritt für Schritt vermittelt, zur Festigung wiederholt und dann sicher nach dem dazugehörigen Musikspektrum (Country-, Rock- und Popmusik) getanzt. Die Teilnehmenden werden in die Dancefloor-Etiquette eingeführt und erhalten einen Einblick in die Entwicklung dieses mittlerweile internationalen Tanzstils.

 **Bitte leichte (Sport-) Schuhe (z. B. Sneaker) tragen.**

2433K7 | **Stieghorst**

Diana Smolenski

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 16.12.2026
19:15–20:15 Uhr | 7 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Mensa Haus 2, Am Wortkamp 3

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

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**

♀ 2434K7F | **Stieghorst**

Edda Affeldt

Do, 10.09.2026 bis Do, 26.11.2026
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Forum Haus 2, Am Wortkamp 3

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Contemporary Dance

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen

Contemporary bedeutet „zeitgenössisch“ und umfasst somit alles, was aktuell ist. Der Kurs basiert auf der Weissmann-Technik, bei der Ganzheitlichkeit eine wichtige Rolle spielt, das bedeutet, die Tänzer*innen werden als Ganzes, also in Bezug auf Körper, Geist und Seele, wahrgenommen. Durch Einflüsse von Modern Dance, Jazz Dance und Yoga entsteht ein einzigartiger Tanzstil. Freut euch auf das Entdecken von Bewegungen und Bewegungsqualitäten sowie auf abwechslungsreiche Choreografien! Alle tanzinteressierten Personen – mit und ohne Vorkenntnisse – sind willkommen!

 **Bitte leichte Turnschuhe tragen.**

2437K7 | **Stieghorst**

Stefanie Mühlbacher

Do, 08.10.2026 bis Do, 17.12.2026
17:15–18:45 Uhr | 9 Termine
BGW Gemeinschaftsraum Sperberstr., Sperberstr. 1

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Commercial Dance

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen

Beim Commercial Dance werden verschiedene Elemente aus anderen Tanzrichtungen wie Jazz und Hip-Hop genutzt, sodass eine meist energiegeladene Performance entsteht, wie man sie aus Musikvideos, Film und Fernsehen sowie Commercials (Werbespots) kennt. Die Kursstunden beginnen mit einem Warm-up. Danach wird eine Choreografie erlernt und eingeübt.

 **Bitte leichte Turnschuhe tragen.**

2438K7 | **Stieghorst**

Stefanie Mühlbacher

Do, 08.10.2026 bis Do, 17.12.2026
19:00–20:30 Uhr | 9 Termine
BGW Gemeinschaftsraum, Sperberstr. 1

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Discofox – der Tanz für jede Party

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.

2440W4 | **Senne**

Arwed Adamek

Sa, 05.12.2026, 14:00–16:30 Uhr
So, 06.12.2026, 10:00–12:30 Uhr
Senner Gemeinschaftshaus, Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

34,00 € / ermäßigt: 17,00 €

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 und vielen kleinen Städten eine aktive Lindy-Hop-Szene. In unserem Workshop werden Grundschriffe und 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 (Sneaker) werden empfohlen.

2450W8 | **Mitte**

**Susanne Osterwald
Sven Werneke**

Fr, 04.12.2026 und Sa, 05.12.2026
16:00–18:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €



Handwerkliches Gestalten

Kalligrafie & Handlettering

Schöne Buchstaben – Handlettering für Groß und Klein

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Kinder und Erwachsene sind willkommen.

Wir üben schöne Schrift und gestalten Buchstaben kreativ.

Alle können mitmachen und ausprobieren.

2501T1 | Brackwede

Heidi Schardt

Di, 08.09.2026

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Handlettering – schön schreiben lernen

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Wir üben schöne Schrift und einfache Techniken.

Du gestaltest Buchstaben kreativ und probierst aus.

So entstehen Kunstwerke, die du behalten oder verschenken kannst.

2502T1 | Brackwede

Irene Blömer

Di, 08.09.2026

16:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Handlettering und Schmuckkalligrafie

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 gern behalten oder verschenken. Wer möchte, kann auch historische Schriften kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das vorhandene Material kann für 3,00 € mitbenutzt werden.

 **Materialkosten, Einmal-Gummihandschuhe, 5-Liter-Kunststoffbeimer oder Schale**

2503T6 | Jöllenbeck

Irene Blömer

Fr, 25.09.2026, 17:00–19:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Kunstraum,

Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

18,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Meditatives Brushlettering – Gestaltung schöner Sprüche

Brushlettering ist eine moderne, kreative Schreibtechnik. Mit Brush Pens oder Pinselstiften formen wir Buchstaben und Wörter auf spielerische Weise. In unserem Workshop lernst du den meditativen Umgang mit diesen Stiften und vertieft deine Fähigkeiten Schritt für Schritt.

Wir üben das lockere, unverkrampfte Schreiben direkt an positiven Lieblingssätzen und stellen nach und nach ein Alphabet zusammen, das dir als Hilfestütze für deine individuellen Projekte zu Hause dient.

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

2504W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 10.10.2026, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Kalligrafie – die Kunst der schönen Schrift

Lernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt eine historische Schrift kennen. Sie werden mit Spitz- und Bandzugfeder, Tinte und Tusche lieb gewonnene Texte kalligrafisch gestalten. Entwerfen Sie Schriftbilder und Glückwunschkarten und erfahren Sie einiges über die verwendeten Materialien. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit Vorkenntnissen geeignet.

 **Spitzfeder, Bandzugfeder, Tinte, Tusche, kleiner Pinsel Größe 4, kariertes Block 90 g, Zeitungen zum Unterlegen, Aquarellpapier, Küchenrolle, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere. Kalligrafiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.**

2506W4 | Senne

Simone Kirsch

Sa, 17.10.2026, 10:00–16:30 Uhr

So, 18.10.2026, 10:00–15:00 Uhr

VHS Senne, Ortszentrum, Senne-Saal,

Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Handlettering und Schmuckkalligrafie

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 gern behalten oder verschenken. Wer möchte, kann auch historische Schriften kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das vorhandene Material kann für 3,00 € mitbenutzt werden.

2510W5 | Dornberg

Irene Blömer

Sa, 14.11.2026

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube,

Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

31,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Farben

Workshop: mit Farbe Georg Tuxhorns Landschaften entdecken

Tauche in der Sonderausstellung „Georg Tuxhorn und sein Kreis // Die 2. Generation der Bielefelder Moderne“ im Museum Peter August Böckstiegel in die faszinierenden Landschaften von Georg Tuxhorn ein. Inspiriert von seinen Werken wirst du selbst kreativ: Durch das Auftragen mehrerer Schichten Acrylfarbe entstehen Landschaftsbilder mit einer besonderen Tiefe, die durch das Spiel mit Farbe und Struktur lebendig, fast greifbar erscheinen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Kittel oder altes Hemd**

2536T6 | Jöllenbeck

Museum Peter August Böckstiegel

Maria Ferreira-Obenhau

Fr, 09.10.2026

16:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Peter-August-Böckstiegel-Haus,

Schloßstr. 111, 33824 Werther

47,00 € / keine Ermäßigung

Brushlettering & Loose Watercolor „Weihnachtsstimmung“

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam zauberhafte Weihnachtskarten, hübsche Lesezeichen und personalisierte Geschenkanhänger. Du lernst, wie du mit runden und flachen Pinseln sowie Wasserfarben modernes Handlettering umsetzen kannst. Außerdem erfährst du, wie du ganz frei mit Aquarellfarben arbeiten und deine Schrift mit wundervollen illustrativen Elementen ergänzen kannst. Lass dich inspirieren und tauche ein in die gemütliche Vorweihnachtszeit!

 **Verpflegung, Aquarellpapier A4, runder Pinsel Gr. 3 + Gr. 8, flacher Pinsel Gr. 6, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Bleistift, 1 – 2 Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1, Schwarz, 1 – 2 Brush Pens (Pinselstifte), Lineal/Geodreieck, Schere, Küchenpapier oder Lappen**

2537W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 28.11.2026, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Gestalten mit Papier

Postkarten drucken mit der Kinderdruckerei

in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Brackwede

Am 8. September 2026 gibt es einen besonderen Tag in der Stadtteilbibliothek Brackwede. Die Volkshochschule Bielefeld (VHS) und die Stadtteilbibliothek Brackwede feiern den Weltalphabetisierungstag. Der Tag erinnert daran: Lesen und Schreiben sind wichtig für alle Menschen.

Alle Angebote sind kostenlos. Komm einfach vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Das Angebot ist kostenlos.

Du kannst ohne Anmeldung kommen.

Kinder und Erwachsene gestalten gemeinsam Postkarten.



Mit der Kinderdruckerei werden die Karten gedruckt.
Du kannst kreativ arbeiten und eigene Karten mitnehmen.

2538T1 | Brackwede

N. N.

Di, 08.09.2026

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

kostenlos

Bücher falten und schneiden – Buchkunst leicht gemacht

Das Falten von Büchern ist nicht nur eine künstlerische Tätigkeit, bei der alten Büchern neues Leben eingehaucht wird und ein wunderschönes neues Werk entsteht, sondern auch eine meditative Handlung, bei der man wunderbar abschalten kann. Die meist ärgerlichen Eselsohren im Buch werden beim Falten bewusst und präzise eingesetzt, um die gewünschten Objekte und Muster entstehen zu lassen. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Falt- und Schneidetechnik und der Motivwahl kennen. Weiterhin wird vermittelt, wie man eigene Vorlagen erstellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Vorlage wird zur Verfügung gestellt.

 **1–2 Bücher (möglichst Hardcover mit 400 Seiten), Lineal, Bleistift, Radiergummi, evtl. Falzbein oder Plektron (der Fingernagel tut es auch), Schere**

2539W2 | Heepen

Heidi Matzek

Wochenendseminar

Sa, 07.11.2026, 13:00–16:00 Uhr

So, 08.11.2026, 10:15–13:15 Uhr

Stadtteilbibliothek Baumheide,
Rabenhof 76

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Papier-Upcycling für die Adventszeit

Aus alten Papieren entstehen in diesem Workshop weihnachtliche Deko, Grußkarten, weihnachtliche Geschenkverpackungen und jede Menge Sterne. Die ausgewählten Papiere prägen hierbei den Charme der Objekte. Der Kurs eignet sich für Upcycling-Neulinge, einige der vorgestellten Objekte lassen sich auch gut mit Kindern zu Hause nacharbeiten. Ein Teil der Materialien wird von der Dozentin gestellt.

 **z. B. Bücher mit schöner Schrift, Noten, besondere Zeitschriften (z. B. flow) und gesammelte Papiere in verschiedenen Stärken (Es darf gern getauscht werden!), Papiersche-re, kleine Schere, Papierkleber, Klebestift und einen kleinen Karton für den Heimtransport von Papierobjekten**

2540W5 | Dornberg

Dorothee von Rosenberg Lipinsky,
Diplom-Kostümdesignerin

Fr, 20.11.2026, 17:00–18:30 Uhr

Sa, 21.11.2026, 10:30–13:00 Uhr

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Kursraum,
Wertherstr. 436

34,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Stempelworkshop – Kreative Karten und Kerzen zu Weihnachten leicht gemacht

Sie möchten zu Weihnachten etwas ganz Besonderes gestalten? In diesem Workshop gestalten wir mit Stempeln dekorative Karten und Kerzen. Es entstehen kleine Kunstwerke, die sich wunderbar als persönlicher Weihnachtsgruß, liebevolles Geschenk oder Kerzen für den Adventskranz eignen.

Auch ohne Vorkenntnisse können Sie sofort loslegen. Alles, was Sie brauchen, wird bereitgestellt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erstellen Sie vier Karten und vier Kerzen mithilfe der Stempeltechnik. Wer mehr machen möchte, kann weiteres Material bei der Kursleiterin erwerben. Es werden Stempel mit Weihnachtsmotiven und auch verschiedene andere Motive bereitgestellt.

Eine Materialgebühr in Höhe von 10,00 € für die Nutzung von Stempeln, Karten, Kerzen, Stiften und Papier ist in der Kursgebühr enthalten.

 **Verpflegung**

2541W8 | Mitte

Ronja Oberluggauer

Sa, 07.11.2026, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

33,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Pappmaché: Erstellung eines Büstenkopfes

Pappmaché ist eine Kunsttechnik, bei der Papier in einer Mischung aus Wasser und Kleber getränkt wird, um dreidimensionale Figuren zu erstellen. Für einen Büstenkopf wird mit Draht gearbeitet, auf den trockenes und getränktes Zeitungspapier aufgetragen wird. Ist die Büste vollständig getrocknet, kann sie nach Belieben bemalt werden. Die mexikanische Künstlerin führt in diesem Workshop v. a. Anfänger*innen ein, aber auch Fortgeschrittene sind zur Teilnahme eingeladen. Die Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Kleidung, die dreckig werden darf.**

2542W2 | Heepen

Maria Goretti Chavira Castorena

Do, 12.11.2026, 16:30–21:30 Uhr | 1 Termin

Gymnasium Heepen, Raum 216 (Kunstraum),
Alter Postweg 37

38,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Origami

Origami – die japanische Kunst des Papierfaltens

Tiere sind in der Origami-Welt die am häufigsten vertretenen Modelle. Sie reichen vom Aal bis zum Zitronenfalter, von der Ameise bis zum Elefant; es gibt Dinosaurier, Insekten, Fische, Vögel und natürlich Säugetiere. Sie können zwei- oder dreidimensional und sogar beweglich sein. Wegen ihrer Vielfalt eignen sie sich besonders für den Einstieg in die japanische Falttechnik. Sie lernen die international gebräuchlichen Symbole der Anleitungen kennen. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2543W5 | Dornberg

Jürgen Adam

Mo, 26.10.2026, 15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteilbibliothek Dornberg,
Wertherstr. 436, 33619 Bielefeld

19,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Origami – weihnachtliche Dekorationen aus Papier

Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst 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**

2544K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 07.11.2026, 10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Origami – Weihnachtsmotive

Die Advents- und Weihnachtszeit eignet sich besonders, um Origami-Modelle herzustellen. Seien es kleine Sterne oder Weihnachtsmänner, Tannenbäume oder Engel, mit diesen und weiteren Modellen ist es möglich, in der Wohnung und am Tannenbaum eine weihnachtliche Stimmung zu erzeugen. Als Anhänger an Geschenken geben sie jedem Präsent eine persönliche, handgemachte Note. Sie lernen die international gebräuchlichen Symbole der Anleitungen kennen. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Schuhkarton oder Schachtel für die Kunstwerke**

2554W2 | Heepen

Jürgen Adam

Fr, 13.11.2026, 17:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteilbibliothek Baumheide,
Rabenhof 76

21,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Origami – weihnachtliche Dekorationen aus Papier

Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst 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. Materialgeld in Höhe von etwa 3,00 € wird direkt im Kurs abgerechnet.

 **Klebestift, Schere, Lineal, Filzstifte, Bleistift und Radiergummi**

2556W3 | Sennestadt

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 21.11.2026

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadt, Raum 103,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €



Siebdruck

Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger

In diesem Workshop erlernt ihr die Siebdrucktechnik. Die erfahrene Dozentin zeigt euch diese jahrhundertealte Technik, 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 gern 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.

 **Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf**

2560T8 | Mitte

Nicole Köhring

Mi, 16.09.2026

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1, Ecke Bielsteinstr., 33604 Bielefeld

48,00 € / keine Ermäßigung

2561T8 | Mitte

Nicole Köhring

Fr, 09.10.2026

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1, Ecke Bielsteinstr., 33604 Bielefeld

48,00 € / keine Ermäßigung

2562T8 | Mitte

Nicole Köhring

Mi, 14.10.2026

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1, Ecke Bielsteinstr., 33604 Bielefeld

48,00 € / keine Ermäßigung

2564T8 | Mitte

Nicole Köhring

Mi, 04.11.2026

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1, Ecke Bielsteinstr., 33604 Bielefeld

48,00 € / keine Ermäßigung

Workshop Siebdruck auf Stoff oder Papier

Drucken Sie im Schablonen- Siebdruckverfahren auf Stoff oder auf Papier. Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für Stoffentwürfe, die in diesem Kurs auf Stoff oder Papier als Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden. Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und Rakel wird begleitet vom Prinzip des Zufalls als Gestaltungsmittel, was, wie Sie sehen werden, sich inspirierend auf Ihren kreativen Gestaltungsprozess auswirkt. So entstehen überraschende, fantasievolle Resultate in ausdrucksstarken Farben.

Materialkosten von 15 € sind der in der Kursgebühr enthalten.

 **Verpflegung, helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinwandstoffe, Arbeitskittel, spitze Schere, Bleistift, Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenpapier**

2565W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Sa, 30.01.2027, 10:00–16:00 Uhr

So, 31.01.2027, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

83,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Naturkosmetik

Seife selbst gemacht

Aus ausgesuchten Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen hergestellt wie zum Beispiel Kräuterseifen, Gewürzseifen, Kaffee-Peelingseifen und Aloe-Vera-Seifen. Eine für alle Hauttypen geeignete Seifenbasis wird dabei z. B. mit Aloe-Vera-Gel, Kräutern oder ätherischen Ölen kombiniert. Auch Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzerkrankungen und vielem mehr stehen auf dem Programm. Die Seifen eignen sich, schön verpackt, auch als Geschenk für Freund*innen und für die Familie. Die Materialkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Kästchen für den Seifentransport**

2576W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Do, 01.10.2026

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2578W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Do, 19.11.2026

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2579K6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Di, 08.12.2026

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €



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.

2580K8 | Mitte

Bettina Willner, Verbraucherzentrale

Mi, 28.10.2026, 17:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Verbraucherzentrale NRW e. V.,

August-Bebel-Str. 88,

33602 Bielefeld

24,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Do it yourself



Kreatives Gestalten mit Ton

Inhalt dieses Kurses sind verschiedene Techniken der Aufbaukeramik (d. h. ohne elektrische Töpferscheibe!). Es können kleine Schälchen, Kugeln, Windlichter, Reliefbilder wie z. B. Namensschilder, Figuren usw. hergestellt werden (max. 15 cm Durchmesser und 10 cm Höhe). Zu beachten ist, dass die Ergebnisse nicht völlig wasserdicht und wetterfest sein werden. Beim letzten Termin können die entstandenen Objekte auf Wunsch glasiert werden. Die Kosten für Ton, einen Roh- und einen Glasurbrand sowie eine begrenzte Auswahl an Glasuren sind in der Kursgebühr enthalten. Eine Grundausstattung an Werkzeug ist vorhanden.



 **Arbeitskleidung, alte Gabel, scharfes altes Messer, Pinsel beim letzten Termin; falls vorhanden: Töpferwerkzeug wie z. B. Modellierhölzer; falls schon vorhanden: eigene Glasur**
2581T1 | Brackwede

Angelika Siekmann

Fr, 13.11.2026, 16:00–18:15 Uhr
Fr, 20.11.2026, 16:00–18:15 Uhr
Fr, 27.11.2026, 16:00–18:15 Uhr
Fr, 11.12.2026, 16:00–18:15 Uhr
HoT Ummeln, DiakonieVerband Brackwede,
Queller Str. 189, 33649 Bielefeld

86,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Skulptur aus Beton: Engel – klassisch und elegant

In der Winterzeit sind Engel ein beliebtes Deko-Element, um eine festliche und magische Atmosphäre zu schaffen. Die Figuren, ca. 40 cm groß, werden mit Knetbeton modelliert, um ihre weiblichen Formen und ihre schlichte Eleganz zu betonen. Beim zweiten Termin wird die Figur in Bronze-Optik grundiert und versiegelt. Die Skulptur ist wetterfest. Keine Vorkenntnisse nötig.

Die Materialkosten in Höhe von 50,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen vor Ort bezahlt werden.

 **Materialkosten, Einmal-Gummihandschuhe, 3-Liter-Kunststoffschaale**

2583T6 | Jöllenbeck

Judite Weitekamp

Sa, 12.12.2026, 11:00–15:00 Uhr
So, 13.12.2026, 11:00–13:00 Uhr
Heimathaus Jöllenbeck, Amtsstr. 20,
1. Etage, Heimatsstube

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Mizuhiki

Mizuhiki – die traditionelle japanische Knotentechnik

Mizuhiki (Knotentechnik) ist ein traditionelles japanisches Kunsthandwerk mit einer jahrhundertalten Geschichte. Der Kern eines Mizuhiki besteht aus Papier, um das außen ein Faden gewickelt ist. Je nach Farbe und Art des Knotens haben Mizuhiki verschiedene Bedeutungen. Sie lernen die Knüpfung des Awaji-Knotens, die Grundform des Mizuhiki. Mit einem Awaji-Knoten kann man beispielsweise einen Schlüsselanhänger oder eine Grußkarte mit Umschlag herstellen. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Lineal, Schere**

2587W2 | Heepen

Maiko Messing

Fr, 13.11.2026
18:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442
24,00 € / ermäßigt: 15,00 €

2588W2 | Heepen

Maiko Messing

Fr, 04.12.2026
18:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442
24,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Schweißen

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; Verpflegung**

2590T8 | Mitte

Daniela Kegel

Fr, 04.09.2026, 07:30–13:00 Uhr | 1 Termin
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstr. 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

2592T8 | Mitte

Daniela Kegel

Fr, 16.10.2026, 07:30–13:00 Uhr | 1 Termin
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstr. 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

Einstieg ins Schweißen E-Hand-/Autogenschweißen

in Kooperation mit der GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld

Bildungsurlaub

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse im E-Hand- und/oder Autogenschweißen und richtet sich an Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, kleinere Reparaturen durchzuführen oder eigenständig kleine Projekte im Metallbereich umzusetzen. Nach einer Einführung in die relevanten Arbeitsschutzmaßnahmen durch qualifizierte schweißtechnische Ausbilder*innen wird ein eigenes Übungsstück aus Metall angefertigt. Der Kurs bietet praxisorientierte Hinweise und die Möglichkeit, individuelle Fragen zu metall- und schweißtechnischen Themen zu klären. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe (falls vorhanden). Die Kleidung sollte aus Baumwolle oder Jeans bestehen und für Verschmutzungen geeignet sein.**

5127B8 | Mitte

Sascha Buchholz

Daniela Kegel

Di bis Do, ab 03.11.2026
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld,
Bleichstr. 10, 33607 Bielefeld

438,00 € / keine Ermäßigung

Holz

Workshop Holzbearbeitung

Der Workshop vermittelt Grundkenntnisse in der Bearbeitung von Holz. Welche heimischen Holzarten gibt es, woran kann man sie unterscheiden, für welche Anwendungen sind sie geeignet? Säge-, Hobel-, Bohr-, Raspel- und Schleifübungen führen in die Bearbeitung von Holz ein. Ziel ist der Bau eines Nistkastens für Meisen oder Kleiber.

Werkzeuge und Arbeitsmaterialien werden gestellt, Materialkosten für das Holz sind in Höhe von 8,00 € in der Kursgebühr enthalten. In Kooperation mit dem Verein BAJ e. V. Bielefeld.

 **Kleidung, die schmutzig werden darf; wenn vorhanden: Arbeitsschuhe; Verpflegung**

2594T8 | Mitte

Bernd Fühne

Wochenendseminar
Fr, 09.10.2026, 17:00–20:00 Uhr
Sa, 10.10.2026, 09:00–14:00 Uhr
Verein BAJ, August-Bebel-Str. 135

64,00 € / ermäßigt: 36,00 €

2596T8 | Mitte

Bernd Fühne

Wochenendseminar
Fr, 13.11.2026, 17:00–20:00 Uhr
Sa, 14.11.2026, 09:00–14:00 Uhr
Verein BAJ, August-Bebel-Str. 135

64,00 € / ermäßigt: 36,00 €

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. Mit Hilfe dieser einfachen Häkeltechniken wollen wir im Kurs mit eigenen Kreationen wie z. B. Mützen, Handytaschen, Schals oder auch den klassischen Topflappen beginnen. Gut vorbereitet könnt ihr diese dann, falls nötig, zu Hause fertigstellen.

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

2602T8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Sa, 26.09.2026
10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1
20,00 € / ermäßigt: 10,00 €



2604T8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Sa, 14.11.2026, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E14, 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 Teilnehmer*innen 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 gern.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

 **helles, unifarbenes, glattes Merinogarn mit einer Lauflänge von 100 – 120 m pro 50 g, bitte kein Flausch- oder Noppengarn; Rundstricknadel entsprechend der Garnbanderole**

2605K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 12.10.2026
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2606K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 09.11.2026 bis Mo, 07.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2608T1 | Brackwede

Annette Rieger-Struck

Mi, 11.11.2026 bis Mi, 16.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 4,
1. Etage, Cheruskerstr. 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Stricken und Häkeln leicht gemacht!

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Sie lernen stricken von der Strickprobe bis z. B. zum fertigen Strumpf und 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 und 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 Strick- und Häkelnadeln und Wollreste, falls vorhanden**

2610K2 | Heepen

Ursula Niehaus

Do, 01.10.2026 bis Do, 26.11.2026
18:30–20:30 Uhr | 7 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Nähen



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 grundlegende 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 (wenn vorhanden)**

2620K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 09.11.2026
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

2621K8 | Mitte

Angelika Schneider

Di, 08.09.2026 bis Di, 13.10.2026
16:00–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 43,00 €

 **Stoffschere, Nähgarn, Baumwollstoff (Leinwandbindung, mind. 1 x 1 m), Stecknadeln, Stift, Maßband, Lineal**

2622K8 | Mitte

Sabine Klinge

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 14.10.2026
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 51,00 €

 **Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster (wenn vorhanden)**

2623K8 | Mitte

Natalia Bergen

Di, 15.09.2026 bis Di, 17.11.2026
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

2624K8 | Mitte

Natalia Bergen

Do, 17.09.2026 bis Do, 19.11.2026
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

2625K8 | Mitte

Angelika Schneider

Di, 03.11.2026 bis Di, 08.12.2026
16:00–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2627K8 | Mitte

Sabine Klinge

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 02.12.2026
18:00–20:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2629K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 16.11.2026 bis Mo, 21.12.2026
18:30–20:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Nähen – ohne und mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Handhabung leichter Fertigschnitte und die Umsetzung von Schnitten aus Schnittmusterheften. In angenehmer Atmosphäre werden, je nach Kenntnisstand, die Fertigkeiten der Schneiderei und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt bzw. vertieft.

 **Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoff, Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster (wenn vorhanden), Schneiderkreide, Nähmaschine (begrenzt vorhanden – Bedarf bitte vorab angeben)**

2636K4 | Senne

Thordis-Christina Vogt

Di, 03.11.2026 bis Di, 01.12.2026
17:00–19:15 Uhr | 5 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Werkraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

2637K2 | Heepen

Thordis-Christina Vogt

Do, 05.11.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–20:15 Uhr | 6 Termine
Gymnasium Heepen, Cafeteria,
Alter Postweg 37

102,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Nähen – 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.**

2638K2 | Heepen

Diana Tschaikowsky

Mo, 28.09.2026 bis Mo, 23.11.2026
18:30–20:45 Uhr | 7 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216 (Kunstraum),
Alter Postweg 37

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €



© Anja-Schmitt

Stofftiere selbst genäht

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte, um Ihren individuellen Kuschelfreund zum Leben zu erwecken. Die erfahrene Kursleiterin vermittelt je nach Erfahrungsstand alles rund um Nähmaschine, Schnittmuster, Materialien, Ausstopfen und Versäubern. Auch das Nähen dehnbare und langfloriger Stoffe sowie das Aufsticken der Augen wird erläutert. Wer mag, kann sogar ein Stofftier aus eigener Kleidung gestalten. Nähmaschinen können bereitgestellt werden. Die Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2644K4 | Senne

Anja Schmitt

Mi, 18.11.2026 bis Mi, 02.12.2026
18:00–20:15 Uhr | 3 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Werkraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

67,00 € / ermäßigt: 37,00 €

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 machen uns mit der Nähmaschine vertraut und üben Nähtechniken an einem Mustertuch. Anschließend setzen wir ein erstes Projekt unter Anleitung der erfahrenen Dozentin um: Möglich sind zum Beispiel Accessoires wie Kissen, Schals, 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

2649W8 | Mitte

Sabine Klinge

Wochenendseminar
Fr, 04.09.2026, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 05.09.2026, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2650W8 | Mitte

Marie Böhm

Fr, 09.10.2026, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 10.10.2026, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2652W8 | Mitte

Natalia Bergen

Fr, 06.11.2026, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 07.11.2026, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2654W8 | Mitte

Angelika Schneider

Fr, 13.11.2026, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 14.11.2026, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

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

2660W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 21.11.2026, 10:00–16:00 Uhr
So, 22.11.2026, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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 Nähprojekts 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, eine scharfe Stoffscheere, Anzeichenstift, Maßband, Stecknadeln mit und ohne Kopf; für ein T-Shirt zusätzlich Handnadeln und passendes Nähgarn

2668W8 | Mitte

Angelika Schneider

Sa, 28.11.2026
10:30–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

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 nähern 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

Marie Böhm

Sa, 05.12.2026, 10:00–16:00 Uhr
So, 06.12.2026, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Nähwochenende – Nähen für alle

Kleingruppenkurs

Egal wie alt, ob mit oder ohne Vorkenntnisse – an diesem Wochenende heißt es: Gemeinsam in angenehmer Atmosphäre nähen und lernen. Je nach Kenntnisstand und dem jeweiligen Projekt gibt die Kursleiterin eine individuelle Anleitung – von der einfachen Naht bis hin zur Umsetzung aufwendigerer Großteile.

Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoff, Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster (wenn vorhanden) oder Projektideen, Schneiderkreide, Nähmaschine (begrenzt vorhanden – Bedarf bitte vorab angeben)

2673W4 | Senne

Thordis-Christina Vogt

Fr, 22.01.2027, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 23.01.2027, 10:00–18:00 Uhr
VHS Senne, Ortszentrum, Werkraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Schnitttechnik



Modedesign Schnittkonstruktion: der Hosenschnitt

Vorgefertigte Schnitte entsprechen oft nicht der eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen geraden Hosenschnitt nach Ihrer Figur zu zeichnen. Sie zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt, der als Grundlage für einfache Modellschnitte dient, von denen 1 – 2 im Kurs realisiert werden.

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 3,00 €, der in der Kursgebühr enthalten ist.

 **Verpflegung: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm) und Geodreieck oder Schneiderwinkel**

2674W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Do, 24.09.2026, 10:00–16:00 Uhr

Fr, 25.09.2026, 10:00–14:00 Uhr
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

61,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Modedesign Schnittkonstruktion: der Kleiderschnitt

In diesem Kurs zeichnen Sie nach Anleitung einen Kleidergrundschnitt mit Ärmel nach Ihren persönlichen Maßen. Sie lernen alles über das Maßnehmen, zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung und nach Ihren Maßen einen Kleiderschnitt und lernen, wie Sie diesen Schnitt kopieren. Sie bekommen mögliche Schnittvariationen gezeigt und erfahren, worauf bei den Ärmeln und Nähten besonders zu achten ist.

Wir arbeiten mit einem festen, leicht transparenten Schnittpapier, das von der Kursleiterin mitgebracht wird. Dafür entsteht ein Unkostenbeitrag von 3,00 €, der in der Kursgebühr enthalten ist.

 **Verpflegung, Bleistift, Radiergummi, Papierschere, Tesafilm, Stecknadeln, langes Lineal (60 cm), Geodreieck, Zentimetermaß, Kopierädchen, anliegendes T-Shirt**

2675W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Di, 08.12.2026, 10:00–16:00 Uhr

Mi, 09.12.2026, 10:00–15:00 Uhr
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

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, Nähadeln**

2678K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mi, 21.10.2026 bis Fr, 23.10.2026

09:30–12:45 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Patchwork & Upcycling

Patchwork: offene Werkstatt – ohne und mit Vorkenntnissen

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.

 **Baumwollstoffe (neu oder gebraucht), Nähzubehör, Nähmaschine und/oder Handnähzeug (Nähmaschinen: begrenzt vorhanden – Bedarf bitte vorab angeben)**

2680K3 | Sennestadt

Elke Ullrich

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 16.11.2026

09:00–11:15 Uhr | 8 Termine
Sennestadthaus, Raum 101,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

109,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Patchwork-Wochenende: Sterne

An Sternen erfreuen wir uns nicht nur zur Weihnachtszeit. Auch in leuchtend bunten Farben oder Pastelltönen kommen sie auf einer Decke oder einem Kissen gut zur Geltung. Es sind verschiedene Nähtechniken möglich, sodass nach Kenntnissen und Erfahrung genäht werden kann. Fachkundige Begleitung unterstützt die individuellen Projekte. Zur Klärung geeigneter Materialien und Werkzeuge findet eine Vorbesprechung statt.

 **Baumwollstoffe (neu oder gebraucht), Nähzubehör (genaue Klärung in der Vorbesprechung), Nähmaschine und/oder Handnähzeug (Nähmaschinen: begrenzt vorhanden – Bedarf bitte vorab angeben)**

2682W4 | Senne

Elke Ullrich

Do, 12.11.2026, 19:00–20:00 Uhr

Fr, 20.11.2026, 17:00–22:00 Uhr
Sa, 21.11.2026, 10:00–17:00 Uhr
VHS Senne, Ortszentrum, Senne-Saal,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld
79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Creative Mending – Kleidung schöner reparieren

Upcycling-Workshop

Löcher im Pulli, Risse in der Jeans, Flecken im auf der Jacke. Du willst geliebte Kleidungsstücke retten und sie weiter mit Freude tragen? Creative 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

2684W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

So, 04.10.2026, 10:30–15:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

2686W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 07.11.2026, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €



Sashiko – japanisch sticken

Upcycling-Workshop

Entdecke die traditionelle japanische Sticktechnik, bei der aus einfachen Stichen kunstvolle Muster entstehen. Ursprünglich zum Reparieren genutzt, lässt sich Sashiko heute vielfältig einsetzen – ob als Verzierung von Stoffen, kreative Reparatur oder individuelle Gestaltung von Kleidung. Im Workshop lernst du die Grundlagen kennen und wendest sie direkt mit Nadel und Faden an, indem du ein individuelles Mustertuch mit traditionellen Motiven anfertigst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Verpflegung, Schere, Stecknadeln, Nähadeln, dunkler Baumwollstoff, helles Stickgarn, ggf. weitere Stoffreste. Grundmaterialien stehen auch im Kurs zur Verfügung.**

2690W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 10.10.2026, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

2691W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

So, 22.11.2026

10:30–15:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Fotografie und Medien

Fotografische Grundlagen



Bei den Angeboten im Bereich Fotografie/Medien enthält das Gesamtentgelt einen Betrag für Nebenkosten (Gerätenutzung, Wartung, Miete u. a.), der aus technischen Gründen z. T. nicht getrennt ausgewiesen ist. Hierfür gibt es keine Ermäßigung.

Fotografie: Grundlagen

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

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

2906K8 | Mitte

Jörg Stanko

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 07.10.2026

18:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 43,00 €



ALLTAG AUS, Gefühl AN.

Theater & Konzert – Ihre kleine Auszeit im Abo!





Basiswissen digitale Fotografie – die eigene Kamera verstehen

Der Kurs bietet einen Überblick über digitale Fotografie und eine kurze Vorschau auf die Bildbearbeitung. Themen sind Kameratypen, Objektivbrennweiten, Belichtungssteuerung, Weißabgleich, Farbmanagement und Datenmenüen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem bewussten Umgang mit der eigenen Kamera. Auch ohne Neukauf lässt sich klären, welches Kamerasystem am besten zu den eigenen Bedürfnissen passt – erst informieren, dann entscheiden!

 **Kamera und Bedienungsanleitung, falls vorhanden**

2910W8 | Mitte

Paul Hartjens

Fr, 20.11.2026, 19:00–21:30 Uhr
Sa, 21.11.2026, 10:00–17:00 Uhr
So, 22.11.2026, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Thematische Fotografie

Meine Handy-Fotos gestalte ich selbst – nicht nur meine KI

Heute fotografieren wir mit Handys und immer mehr mit Unterstützung von KI. Das bietet fantastische Möglichkeiten der Bildgestaltung, die in diesem Kurs ausprobiert werden.

Bei einer Foto-Exkursion werden wir uns zunächst mit den klassischen Prinzipien der Bildgestaltung beschäftigen und nach geeigneten Motiven Ausschau halten. Danach werden wir die Fotos mit unserer Handy-Kamera, entsprechend unseren Wünschen, kreativ bearbeiten.

Dabei geht es neben Farb-, Kontrast- und Ausschnitt-Manipulationen auch um die Möglichkeiten der Fotocollagen bis hin zum Foto-Film.

 **eigenes Handy mit Kamera, Verpflegung**

2923W8 | Mitte

Cornelia Fleer

Sa, 12.09.2026
10:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

2924W8 | Mitte

Cornelia Fleer

Sa, 10.10.2026
10:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Bild für Bild: kneten, bewegen, fotografieren

Anders als Ton, bleibt Knete weich und formbar. Genau diese Eigenschaft wird hier genutzt. Zunächst werden Figuren aus Knete entworfen und gestaltet und anschließend „Schritt für Schritt“ in Bewegung gesetzt. Mithilfe einer Digitalkamera und einer Stop-Motion-App wird jeder Schritt aufgenommen und festgehalten. Mit einer Trickfilm-App ergeben sich viele kreative Möglichkeiten. Kamera, Stativ und Monitor stehen zur Verfügung.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 15,00 € für die Knetmasse und zusätzliches Kleinmaterial enthalten.

 **einfache digitale Kamera, Handtuch, Schürze bzw. Kittel**

2926W8 | Mitte

Cornelia Fleer

Fr, 25.09.2026 und Sa, 26.09.2026
16:00–18:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Die klassische Aktfotografie – Studiolicht und natürliches Licht

Tauchen Sie in die Welt der klassischen Aktfotografie ein und entdecken Sie die Schönheit der menschlichen Form in verschiedenen Lichtsituationen. Dieser Workshop bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, die Inszenierung eines Modells sowohl bei Tageslicht, als auch in einem kontrollierten Studioumfeld zu erleben. Der Workshop bietet praxisnahe Einblicke in beide Techniken, wobei die Lichtsetzung (hartes und weiches) so einfach wie möglich gehalten wird. Das erfahrene Modell wird uns eine Einführung in Modellanleiten und weitere wertvolle Tipps geben.

Dieser Workshop legt besonderen Wert darauf, dass die Aktfotografie in einem respektvollen und professionellen Rahmen stattfindet. Die angefertigten Aufnahmen sind grundsätzlich nur für den privaten Gebrauch vorgesehen.

Materialkosten für Skript und Model: 90 € pro Teilnehmer*in

 **Verpflegung, eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera, Stativ (wenn vorhanden)**

2929W8 | Mitte

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

Sa, 28.11.2026
10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

129,00 € / ermäßigt: 110,00 €

Bildbearbeitung

Upperclass – vom RAW zum Bild

ein Fotografiekurs

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Farbräumen, farbverbundlicher Darstellung, non-destruktiver Entwicklung und motivgerechter Schärfung von RAW-Dateien, um Ihre Eindrücke authentisch festzuhalten. Im dritten Teil geht es darum, im digitalen Bildermeer den Überblick zu behalten, Bilder sinnvoll zu markieren und zu selektieren. So finden Sie einen Weg durch die Flut von Bildern und können am Ende der fotografischen Reise Ihre besten Geschichten erzählen.

2930K8 | Mitte

Frank Bräutigam

Di, 08.09.2026 bis Di, 22.09.2026
18:15–20:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2931K8 | Mitte

Frank Bräutigam

Di, 10.11.2026 bis Di, 24.11.2026
18:15–20:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Vom RAW zum Bild – RAW-Entwicklung mit Lightroom

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit dem Lightroom-RAW-Konverter Bilder motivgerecht entwickeln und ihnen die gewünschte Strahlkraft verleihen. Der Kurs beinhaltet den gesamten Workflow – vom Import der Bilder über die Entwicklung bis zum Export der fertigen Bilddatei – und ist die perfekte praktische Ergänzung zum Kurs „Upperclass – Vom RAW zum Bild“. Dieser Kurs ist jedoch keine zwingende Voraussetzung.

2932W8 | Mitte

Frank Bräutigam

Sa, 07.11.2026
10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2933W8 | Mitte

Frank Bräutigam

Sa, 12.12.2026
10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Fotografie in der Stadt

Fotografische Streifzüge vor Ort durch die Rieselfelder Windel

Die Rieselfelder Windel aus fotografischer Perspektive: Wir erkunden das Gebiet entlang der Wege und entdecken eindrucksvolle Motive inmitten einer einzigartigen Umgebung mit ihrer unvergleichlichen Pflanzen- und Tierwelt. Im Mittelpunkt stehen Landschafts- und Naturaufnahmen, ohne auf naturkundliche Themen einzugehen. So entstehen kreative Blickwinkel und ein eigener visueller Stil. Immer der Natur auf der Spur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ und geladenem Akku, wetterfeste Kleidung**

2946T4 | Senne

Norbert Braun

Di, 08.09.2026, 17:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Biostation GT/BI, Niederheide 63

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Fotografieren auf dem alten Bahnhof Hillegossen

Kennen Sie den alten Bahnhof Hillegossen? Nach seiner Stilllegung wurde er in einen Möbelbahnhof mit zahlreichen Ausstellungsflächen umgewandelt. Die Ausstellungsflächen, ein Café in einem Salonwagen, die originelle Außengestaltung des Geländes, alte Züge und zugewachsene Gleise bieten viele Fotomotive. Der Fotoworkshop richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben. Er ist auch für Fotoanfänger*innen geeignet.

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

2947K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Sa, 10.10.2026, 15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Alter Bahnhof Hillegossen, Altenburger Str. 2, 33699 Bielefeld

34,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Industriefotografie: Fotografieren der Zuckerfabrik in Lage

in Kooperation mit der
Pfeifer & Langen GmbH & Co. KG

Das Werk des Traditionsunternehmens Pfeifer & Langen wurde 1883 in Lage gegründet und nahm 1884 mit der ersten Rübe den Betrieb auf. Während der Zuckerkampagne erzeugt es rund um die Uhr Raffinade- und Weißzucker. Während dieser Zeit sind die Dampffahnen der Zuckerfabrik weit- hin sichtbar. Sie haben die Gelegenheit, das Werk „unter Dampf“ mit fachlicher Anleitung auf dem Außengelände zu fotografieren. Im Anschluss werten Sie die Fotos mit dem Kursleiter aus. Der Workshop ist auch für Fotoanfänger*innen geeignet. Der Termin steht unter Vorbehalt und wird im September festgelegt.

Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ und geladenen Akkus

2948K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Fr, 16.10.2026

14:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Zuckerfabrik Lage, Infozentrum, Heidensche Str. 72, 32791 Lage

38,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Herbst-VHS: Stadtansichten. Fotografische Geschichten über Herkunft und Miteinander - kreativer Workshop für Jugendliche

Wie prägt die Stadt unsere Identität? In diesem Workshop entdecken Jugendliche ihre Umgebung neu: Straßen, Häuser und Orte, denen sie täglich begegnen. Sie fotografieren Spuren von Geschichte, Begegnung und Wandel und zeigen, wie das Umfeld ihr Leben mitgestaltet. Aus persönlichen Perspektiven entstehen Fotoreportagen über Herkunft, Vielfalt und das Zusammenleben in ihrer Stadt.

eigenes Smartphone oder digitale Kamera, Verpflegung

2949W8 | Mitte

Andrej Sosnin

Mo bis Fr, ab 19.10.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos

Subway to Sally – Fotografieren in der Bielefelder U-Bahn

Normalerweise darf man hier ja keine Fotos machen, aber mit einer besonderen Genehmigung für unseren VHS-Kurs schaut das natürlich gleich ganz anders aus.

Wer einmal in der Bielefelder U-Bahn fotografieren möchte, kann zu diesem Kurs den eigenen Fotoapparat oder die eigene Kamera mitbringen. Wir besprechen Foto- und Kameratechniken bei Kunstlicht und bewegten Motiven, und dann geht es auch schon gleich los in den „Bielefelder Untergrund“.

Treffpunkt am ersten Kurstag ist der Haupteingang vorn am Bielefelder Hauptbahnhof (DB) am Infoschalter.

Auch für Fotoanfänger*innen geeignet.

Kamera oder Handy mit ggf. vorhandenem Stativ, geladener Akku, passende Bekleidung

2951K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 11.11.2026

18:30–21:00 Uhr | 2 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

43,00 € / ermäßigt: 24,00 €

2952K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 20.01.2027 bis Mi, 27.01.2027

18:30–21:00 Uhr | 2 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

43,00 € / ermäßigt: 24,00 €

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.

Wir treffen uns in der VHS und dann geht es auch schon los auf den Bielefelder Weihnachtsmarkt.

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

2953K8 | Mitte

Norbert Braun

Sa, 28.11.2026

17:00–21:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 19,00 €

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 Schärfentiefe, Korrektur der Blende, Weißabgleich und Verkabelung. **Für die Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular auf der Webseite von Kanal 21: www.kanal-21.de/seminare.**

2972T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 09.11.2026

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 bekommen einen grundlegenden Einblick in die Videobearbeitung mit der kostenlosen Software DaVinci Resolve. Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Importieren von Videos, Musik und Bildern, das Kürzen von Clips, das Einfügen von Effekten, die Farbkorrektur, Überblendungen, die Bearbeitung von Titeln und das Ausspielen in verschiedenen Kompressionen für Videoportale (Youtube, Vimeo u. a.) oder zur Veröffentlichung in Social Media. **Für die Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular auf der Webseite von Kanal 21: www.kanal-21.de/seminare.**

2973T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 02.11.2026

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. **Für die Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular auf der Webseite von Kanal 21: www.kanal-21.de/seminare.**

eigene Spiegelreflexkamera, falls vorhanden

2975K7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 30.11.2026

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 bearbeitete Videos direkt auf Social-Media-Plattformen veröffentlicht werden können. **Für die Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular auf der Webseite von Kanal 21: www.kanal-21.de/seminare.**

Smartphone

2976T7 | Stieghorst



Team Kanal 21

Di, 03.11.2026

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 Intensiv-Coaching wird der Einstieg in professionelle Videoschnitt-Apps wie Adobe Premiere Pro oder DaVinci Resolve nach individuellen Bedürfnissen erklärt. Eigene Geräte und Apps können mitgebracht werden. Die redaktionellen Vorgaben für das Schneiden eines Beitrages für Kanal 21 sowie je nach Interesse die notwendigen Hintergründe für Videoportale wie Youtube, Facebook oder TikTok werden vermittelt. Bei Bedarf kann auch mehr als eine Stunde Coaching gebucht werden, die professionellen Schnittprogramme können in einer Stunde nur grundlegend erklärt werden.

2980E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Fr, 13.11.2026

10:30–11:30 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2982E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Mo, 16.11.2026

16:00–17:00 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching Kameraeinführung

In diesem Coaching werden die notwendigen Grundlagen für ruhige Bilder, Schwenks, Zooms und saubere Tonaufnahmen nach individuellen Bedürfnissen besprochen. In kleinen Übungsschritten lernen Sie den sachgerechten Umgang mit Kamera, Stativ, Akku und Mikrofon. Wenn Sie mit Ihrer Kamera noch nicht vertraut sind, bringen Sie sie gern mit.

Bei Bedarf kann auch mehr als eine Stunde Coaching gebucht oder im Anschluss das Coaching für den Videoschnitt genutzt werden.

2984E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Fr, 13.11.2026

16:00–17:00 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2985E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Fr, 20.11.2026

10:30–11:30 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching Filmen mit dem Smartphone

Auf die Schnelle einen Clip für Social-Media-Kanäle produzieren ... da gibt es einiges zu beachten. Im Einzelcoaching geben wir Tipps, Tricks und viele Informationen zu Zubehör und Programmen, die sich dafür eignen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes technisches Equipment mit, damit wir Sie entsprechend beraten können.

 **Smartphone**

2986E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Mo, 16.11.2026

10:30–11:30 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2987E7 | Stieghorst

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Fr, 20.11.2026

16:00–17:00 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

KONZERT · ERLEBEN

Jazz im Konzerthaus

Marialy Pacheco Trio

DI, 08.09.26, 20 Uhr

Treppenhausorchester

Being Clara

DO, 10.09.26, 20 Uhr

Ensemble Resonanz

Beethoven #5

FR, 02.10.26, 20 Uhr

Jazzkonzert für Familien

Kuno Knallfrosch

SO, 04.10.26, 15 Uhr

Nach dem Kinderbuch
von Dietmar Jacobs

Jazz im Konzerthaus

Am Weihnachtsabend

Jazzrausch Bigband

SO, 06.12.26, 19 Uhr

Mina Richman &

Bielefelder Philharmoniker

Never Dared to Dream

MI, 24.02.27, 20 Uhr





Kurse und Workshops Angebote 2026

 www.kurse-bielefeld.de

2026



Abwechslungsreiche Angebote aus
MUSIK, KUNST, TANZ und THEATER
entdecken und direkt anmelden!

www.kurse-bielefeld.de



Fragen?

Musik- und Kunstschule der Stadt Bielefeld
Burgwiese 9 | 33602 Bielefeld
Telefon 0521 51-6060
E-Mail kurse@muku-bielefeld.de

Aktuelle Angebote und Infos:

Web: www.kurse-bielefeld.de
App: MuKu Bielefeld
Folge uns auf Social Media:
MuKu Bielefeld | #mukubi





HEEPEN

Otto Herbert Hajek „Zeichen am Wege“

Ort: Milse, Tümmelerweg 21, 33729 Bielefeld,
Aufgang Privathaus

Künstler*in: Otto Herbert Hajek

Material: Stahlbeton, farbig gefasst

Maße: H: 4,8 m; B: 1,35 m; T: 1,85 m

Jahr: 1982

Otto Herbert Hajek gilt als einer der entscheidenden Impulsgeber der Plastik im Deutschen Informel: Er zählt zu den Künstlern, die den bis dahin geltenden Begriff ‚Plastik‘ oder ‚Skulptur‘ durch ein gezieltes Aufbrechen des Kernvolumens und durch eine innere und äußere Öffnung in den Raum hinein neu definieren. [...] Seine Serie „Zeichen am Wege“ hat der Stuttgarter Bildhauer [...] in städtischen Kontexten dreidimensional als großformatige geometrische Beton- oder Stahlplastiken umgesetzt. [...] Das Werk in Heepen ist ein privater Auftrag [...]. Die für Hajek typische geometrisch-abstrakte Zusammensetzung massiver, schräg verwinkelter und mit wechselnden Tiefen-Versprüngen kombinierter Teilelemente aus teils roh belassenem, teils leuchtend farbig akzentuiertem Gussbeton fügt sich zu einem symbolhaften, fast archaisch anmutenden „Zeichen“ zusammen.

Otto Herbert Hajek, geboren 1927 in Kaltenbach Böhmen, Tschechien, studierte 1947–1954 Bildhauerei an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart. Erstmals stellte er 1964 ein Werk auf der documenta in Kassel aus. 1980 bis 1992 übernahm er die Leitung der Bildhauerklasse an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Karlsruhe. 1957 wurde Hajek Mitglied des Deutschen Künstlerbundes und 1972–1979 Vorsitzender des Deutschen Künstlerbundes. Er nahm 1958 an der 29. Biennale Venedig teil. Eine seiner Skulpturen befindet sich seit 1995 in den Vatikanischen Museen. Hajek starb 2005 in Stuttgart.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

Wo auch immer Ihr Leben spielt – VHS macht gesünder!

Denn Gesundheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis des eigenen Lebensstils. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, Ihre eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren. Entdecken Sie die positive Wirkung von Bewegung, Entspannung und Meditation auf Körper und Geist. Ob zu Hause, in der Natur oder an einem der zahlreichen Veranstaltungsorte in Ihrer Nähe – Sie haben die Wahl.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen und erwerben Sie die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen und Krisen erfolgreich zu bewältigen. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Denn Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität.

Inhalt

Orientierungswissen Gesundheit	67
Online-Vorträge Ernährung	69
Gesundheitspflege und Heilmethoden	69
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	71
Ernährung	72
Kochkurse	73
Bewegung, Gymnastik, Fitness	80
Dehnen und Mobilisieren	85
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	88
Yoga-Specials	92
Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	96
Selbstverteidigung	97



Katja Evers

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

Fachbereichsleitung



Kristin Bükler

Tel.: 0521. 51-3008
kristin.bueker@bielefeld.de

Sachbearbeitung

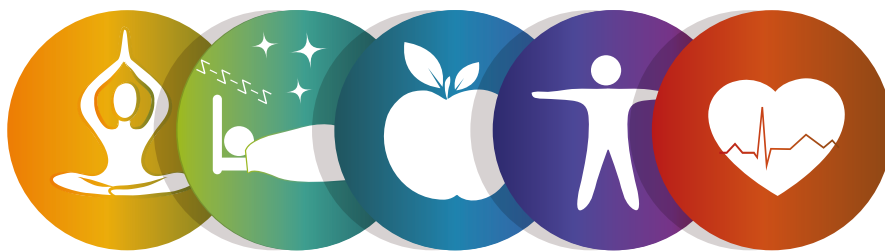
Den Fachbereich
Gesundheit finden
Sie auch hier:





Orientierungswissen Gesundheit

Vorträge und Veranstaltungen



© panthermedia/megija

Wir bitten um Anmeldung zu den Vorträgen, um den Raum entsprechend vorbereiten zu können. Ein spontanes Erscheinen ist selbstverständlich auch möglich.

Gesundheitsgespräche Bielefeld: körperliche und geistige Stabilität und Lebenskraft durch Krafttraining

Krafttraining hat viele Vorteile für die geistige Spannkraft und Stimmung, für die Konzentrationsfähigkeit, für die Vermeidung von Sturzgefährdung und kann auch in Gesellschaft erlebt werden. Was können wir dafür tun, verletzungsfrei oder verletzungsarm im Alter aktiv zu bleiben?

3001E8 | Mitte

Jens Köhler, Gesundheits-, Veterinär- & Lebensmittelüberwachungsamt

Mo, 30.11.2026
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld: Rücken, Sucht und männliche Depression

Was Männer für ihre psychische Gesundheit tun können

Männer sind dreimal häufiger von Sucht und Suizid betroffen als Frauen und sterben früher. Gesprächsbedarf gäbe es also genug. Eine typische Szene im Männeralltag sieht oft so aus: Der Mann kommt nach Hause und die Partnerin fragt: Wie war dein Tag? Als Reaktion folgt ein Themenwechsel, unverständliches Gemurmel oder ein Sachbericht. Viele Männer wissen oft nicht, wie es ihnen geht. Warum fällt Männern der Zugang zu ihren Gefühlen so schwer? Warum rationalisieren wir, wehren Gefühle ab oder verschweigen sie? Mit viel Empathie für seine Mitmänner zeigt der Referent, wie diese Entfremdung von den eigenen Gefühlen entsteht, welche männlichen Eigenheiten sie hervorruft und was sie für die Gesundheit bedeutet.

3002E8 | Mitte

**Björn Süfke, man-o-mann
Männerberatung Bielefeld**

Mo, 07.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld: gesund groß werden mit digitalen Medien

Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Kita- und Grundschulalter

Digitale Medien prägen schon früh den Alltag von Kindern. Doch wie gelingt ein gesunder Umgang damit, der die Entwicklung fördert, statt zu überfordern? In diesem Vortrag erhalten Sie kompakte, alltagsnahe Impulse für die Familie – von klaren Regeln bis hin zu praktischen Tipps für die Medienerziehung. Auch mögliche Risiken wie ungeeignete Inhalte, Datenschutz und Cybermobbing werden verständlich eingeordnet.

3003E8 | Mitte

**Elena Bütow, Fachbereichsleitung
Digitalisierung, VHS Bielefeld**

Mi, 16.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Wen die Hitze trifft: die Gender-Dimension der Klimakrise

Beitrag zur Veranstaltungsreihe Frauen und Gesundheit des Netzwerks Frauen, Mädchen und Gesundheit

Der Klimawandel betrifft uns alle. Besonders stark betroffen sind Personen, die durch Beruf und Care-Arbeit/Familienfürsorge mehrfach belastet sind. Aber auch alte und/oder durch Armut belastete Menschen sind stärker von den Folgen des Klimawandels betroffen. Wir wollen besonders auf die Gefahren von Hitze eingehen, erklären, welche Auswirkungen erhöhte Temperaturen auf unseren Körper haben und welche Schutzmaßnahmen am besten zu uns passen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und den Austausch von Handlungsmöglichkeiten.

3005E8 | Mitte

**Regina Jürgens
Dr. Doris Tormann**

Do, 12.11.2026
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Human Forever – Perspektiven für einen würdevollen Umgang mit Menschen mit Demenz

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

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL lädt zu einer Filmveranstaltung ein. Gezeigt wird die preisgekrönte Dokumentation ‚Human Forever‘, in der Filmemacher Jonathan de Jong und der Aktivist Teun Toebes den Umgang mit Demenz weltweit beleuchten. Der Film folgt Teun Toebes auf einer Reise durch 11 Länder und stellt die Frage, wie Menschen mit Demenz bis zuletzt als ganze Person gesehen werden können. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten offen und kostenlos. Im Anschluss stehen die Mitarbeiter*innen des Regionalbüros und des Bielefelder Netzwerks Demenz „Auf(ge)fangen“ für Fragen und gemeinsamen Austausch zur Verfügung.

3006E8 | Mitte

**Das Regionalbüro Alter,
Pflege und Demenz OWL**

Mo, 28.09.2026, 17:30–20:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Zur aktuellen Situation der Freitodbegleitung in Deutschland

Wie können Menschen in Würde sterben? Sterbehilfe wird in Deutschland kontrovers diskutiert. Patientinnen und Patienten, die eine Freitodbegleitung wünschen, können in Deutschland ärztliche Begleitung in Anspruch nehmen. Gerda Finke erläutert in ihrem Vortrag die aktuellen Rahmenbedingungen und stellt die Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben e. V. in Berlin vor.

3008E8 | Mitte

**Gerda Finke, Ehrenamtliche
Ansprechpartnerin der DGHS e. V.**

Do, 08.10.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundes Wissen – leicht verständlich

Urologie ist auch Frauensache

Beitrag zur Veranstaltungsreihe Frauen und Gesundheit des Netzwerks Frauen, Mädchen und Gesundheit

Die Urologie wird häufig als „Männerfach“ wahrgenommen, dabei betrifft sie Frauen in ebenso relevanter Weise. Rund 40–45 Prozent der Patientinnen und Patienten in der Urologie sind Frauen. Erkrankungen wie Harnwegsinfektionen, Blasenentzündungen, Nierentumoren, Blasenfunktionsstörungen oder Nierensteine zeigen dabei geschlechtsspezifische Unterschiede in Symptomatik, Verlauf und Therapie. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Frauen jeden Alters, die mehr über urologische Erkrankungen erfahren möchten, sowie an Angehörige und alle, die sich für Gesundheitsthemen im Kontext der Gendermedizin interessieren.

3010E8 | Mitte

Nina Fee Biermann

Di, 20.10.2026, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Arthrose & Rückenschmerz – gibt es da Hoffnung?

Die Physio- und L&B-Schmerztherapeut*innen stellen das Schmerzverständnis und die Behandlungsmethode der Schmerztherapie nach Liebischer & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose vor. Sie erläutern die Ursachen von Rückenschmerzen und Arthrose und zeigen alternative Behandlungsmöglichkeiten ohne Operationen und Medikamente auf. Auch andere Schmerzzustände, die mit dieser manuellen Therapie behandelt werden können, werden angesprochen. Kommen Sie gerne und bringen eigene Fragen mit!

3012E8 | Mitte

Lothar Nitz
Katharina Penner

Do, 12.11.2026
19:00–20:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

3013E3 | Sennestadt

Lothar Nitz
Katharina Penner

Do, 17.09.2026
19:00–20:30 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus; Vortragssaal

kostenlos

online: Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

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

3014E8 | Mitte

Prof. Dr. med. Fritz Thorey

Do, 15.10.2026
19:00–20:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

Hilfen gegen den Novemberblues

Zum hilfreichen Umgang mit depressiven Stimmungslagen

„Ich bin mir selbst ein Rätsel“ – so fühlt es sich an, wenn die Niedergeschlagenheit und das Grübeln kein Ende nehmen, wenn man sich nicht mehr aufrufen kann und sich körperlich matt fühlt. Die oft vergebliche Suche nach der Ursache führt ins Leere und steigert die Verzweiflung. Angesichts aktueller Krisen oder existenzieller Nöte können sich diese Gefühle noch verstärken. Der Vortrag erklärt das Phänomen der depressiven Verstimmung und zeigt auf, wie man besser

auf sich selbst achten kann, damit persönliche Risikofaktoren das Wohlbefinden nicht dauerhaft gefährden.

3015E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 05.11.2026
20:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

kostenlos

Kleine Ängste – große Wirkung

Hilfen zum Umgang mit Ängsten

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass ihnen eine bestimmte Angst das Leben schwer macht. Man merkt schon beim Gedanken daran, wie der Körper mit Herzklopfen und Beklemmung reagiert, und versucht, solche Situationen zu vermeiden. Das macht es auf Dauer nur noch schlimmer, denn kleine Ängste können eine große Wirkung haben. Sie erfahren, wie diese Ängste entstehen, und es werden zahlreiche Tipps und Methoden vorgestellt, wie Sie besser damit umgehen können.

3016E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 15.10.2026
20:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

online: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung mit erheblichen gesundheitlichen Folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen oder kognitive Beeinträchtigungen erhöht, sondern auch ein erhebliches Risiko für körperliche Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt und mit vorzeitiger Mortalität verbunden ist. Besonders betroffen sind Menschen mit geringerem Einkommen, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende sowie pflegende Angehörige. Die Referentin zeigt, dass Einsamkeit kein unveränderliches Problem sein muss, und stellt praktische Wege vor, wie man Einsamkeit reduzieren und das eigene Wohlbefinden stärken kann.

 **Den Zugangslink erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.**

3018E8 | Online

Anne Neuber

Do, 22.10.2026
19:00–20:00 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos



© smarterpix.com_innovatedcaptures

Tipps zum erholsamen Schlaf

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.

3020E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 24.09.2026
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!

3021E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 22.10.2026
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Traumatisierung verstehen: Vortrag und Diskussion

Beitrag zur Woche der seelischen Gesundheit

Traumatisierung ist eine natürliche Reaktion auf ein als lebensbedrohlich erlebtes Ereignis, die potenziell jeden zweiten Menschen treffen kann. Das Wissen darüber hilft, eigene Erfahrungen besser zu verstehen und Betroffene zu unterstützen. Der Vortrag erklärt anhand eines leicht verständlichen Modells, was im Notfall in unserem Gehirn passiert. Zum Verständnis notwendige Begriffe, wie Dissoziation oder Notfallreaktion werden erläutert, und wir schauen uns gemeinsam die posttraumatische Belastungsstörung und andere Traumafolgen genauer an, um eine Vorstellung davon zu entwickeln, was zur Stabilisierung und Verarbeitung beitragen kann. Fra-



gen sind willkommen und werden im Anschluss beantwortet.

3022E8 | Mitte

Nicole Fally

Mi, 14.10.2026,
17:30–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft

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*innen sind herzlich willkommen!

3025E8 | Mitte

Viola Grötz

Fr, 25.09.2026,
18:00–19:30 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.

3027E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer

Agnieszka Bilas

Sa, 17.10.2026,
10:00–11:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Online-Vorträge Ernährung

online: Ernährung verstehen – Beschwerden lindern

*Für Frauen, die unter Regelbeschwerden,
Endometriose und Adenomyose leiden*

In diesem Webinar erfährst du praxisnah und verständlich: bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist, was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst, wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst und welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können. Profitiere vom wertvollen Fachwissen und der Erfahrung von Diätassistentin Annkatrin Seidler und erhalte Impulse, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

 **Den Zugangslink senden wir vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zu.**

3030E8 | Online

Annkatrin Seidler

Fr, 27.11.2026,
17:00–17:45 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

online: Darmgesund essen!

Lange Zeit war der Darm ein unterschätztes Organ. Inzwischen wird ihm zu Recht immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt, denn er beherbergt einen großen Teil unseres Immunsystems. Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Und hier entscheidet sich, was unser Körper von dem, was wir zu uns nehmen, tatsächlich verwerten kann. Unser Darm sollte also gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze sich dafür besonders eignen und was sonst noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

3031E8 | Online

Anne Goldhammer-Michl

Do, 05.11.2026,
19:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

kostenlos

online: Fit bis ins hohe Alter – Das Essen und das Leben der Hundertjährigen

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

3032E8 | Online

Sabrina Fessler

Mi, 04.11.2026,
19:00–19:45 Uhr | 1 Termin
@home

kostenlos

online: Wie die Ernährung vor Alzheimer & Co. schützen kann

Demenzkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Es gibt Hinweise darauf, dass wir dieser Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert sind. Die Ernährung, das Darmmikrobiom und natürlich der Lebensstil scheinen einen großen Einfluss darauf zu haben, ob wir kognitive demenzielle Beeinträchtigungen entwickeln. Sie erfahren in diesem Vortrag, wie man sich (einfach und lecker) gehirngesund ernährt.

3040E8 | Online

Anne Goldhammer-Michl

Di, 03.11.2026,
19:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

kostenlos

online: Antientzündliche Ernährung

Chronische Entzündungen gelten als Ursache vieler Krankheiten wie Arthritis, Darmerkrankungen, Diabetes und Rheuma. Aber auch bei Krebs, Demenz und Migräne scheinen Entzündungen eine Rolle zu spielen. Die richtige Ernährung trägt dazu bei, Entzündungen einzudämmen, denn die Natur ist reich an Lebensmitteln und Gewürzen, die entzündungshemmend wirken. Unser Essverhalten enthält oft viel zu wenig entzündungshemmende und viel zu viele entzündungsfördernde Lebensmittel. Wir können uns also mit Gemüse, Gewürzen, Kräutern und gesunden Fetten wappnen!

3041E8 | Online

Anne Goldhammer-Michl

Di, 15.09.2026
19:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

kostenlos

Gesundheitspflege und Heilmethoden



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 zum Antragsverfahren, unterstützt Sie beim Ausfüllen und beantwortet aufkommende Fragen. Die Veranstaltung bereitet Sie auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vor und gibt Ihnen einen Überblick über das Leistungsspektrum.

3045T8 | Mitte

Kathrin Josephs

Sa, 26.09.2026
10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €



Achtsam atmen – gesund leben

*Atmen ist wichtig, alles andere hat Zeit.
(Mika Gustavsson)*

Ein stressiger Alltag wirkt sich auch auf unsere Atemgesundheit aus. Unsere Atmung spielt eine entscheidende Rolle für unser körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Atemübungen sind eine wunderbare Hilfe, um in schwierigen Situationen zur Ruhe zu kommen. Eine ruhige, effektive Atmung sorgt für mehr Wohlbefinden und kann stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen positiv beeinflussen. Wie Sie Ihre Atmung mit einfachen, wirkungsvollen Übungen neu beleben können, erfahren Sie in diesem Workshop in fröhlicher Atmosphäre.

 **Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und dicke Socken mitbringen.**

3046K8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo, 09.11.2026 bis Mo, 16.11.2026
18:00–19:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Infotermin: Programm zur Stoffwechselaktivierung

Angebot für Frauen

Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft Ihres Körpers. Er ist für Ihre Gesundheit von entscheidender Bedeutung, da er Nährstoffe in Energie umwandelt, Zellen repariert und Schadstoffe ausscheidet. Er reguliert das Körpergewicht, das Hormongleichgewicht, die Körpertemperatur und das Immunsystem. Wie Sie Ihr metabolisches Kraftwerk in Gang setzen können und ob Sie dazu bereit sind, erfahren Sie bei diesem Infotermin, bei dem Sie auch die Kursleiterin kennenlernen können.

♀ 3050E8F | Mitte

Olga Poliukhovych

Do, 08.10.2026
18:15–19:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
kostenlos

Angebot für Frauen in ukrainischer Sprache

♀ 3051E8F | Mitte

Olga Poliukhovych

Di, 06.10.2026
18:15–19:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
kostenlos

Vierwöchiges Programm zur Stoffwechselanregung

Ernährungsprogramm für Frauen

Störungen des Stoffwechsels können Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme, Wasserspeicherung, Entzündungen und ein geschwächtes Immunsystem verursachen. Eine Ernährungsumstellung kann den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen. Mithilfe des auf Sie abgestimmten, 28-tägigen Ernährungsplans ändern Sie Ihre Gewohnheiten dauerhaft und genießen trotzdem leckeres Essen. Das strukturierte Ernährungsprogramm umfasst vier Workshops, zwei Online-Gruppensitzungen und

einen Ernährungsplan. Eine Ernährungsberaterin begleitet Sie während des gesamten Programms.

 **Schreibmaterial, Notebook oder Tablet für die Online-Gruppensitzungen**

♀ 3052K8F | Mitte

Olga Poliukhovych

Di, 27.10.2026 bis Di, 24.11.2026
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
77,00 € / ermäßigt: 42,00 €



Bioidentische Hormone: Chancen, Mythen und Wege zur hormoneller Balance in den Wechseljahren

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der hormonellen Regulation aus ganzheitlicher und naturheilkundlicher Sicht ein. Bioidentische Hormone sind derzeit in aller Munde, doch was steckt wirklich dahinter? Die Symptome der Wechseljahre sind nicht nur Hitzewallungen, Konzentrationsstörungen oder Schlaflosigkeit. Hormonungleichgewichte können auch zu Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes oder Schilddrüsenproblemen führen. Sie lernen die wissenschaftlichen Grundlagen kennen, räumen mit verbreiteten Missverständnissen auf und erfahren, wie ein individueller Ansatz Frauen in den Wechseljahren unterstützen kann.

 **Schreibmaterialien**

3054E8 | Mitte

Dr. med. Christine Krishnabhakdi

Mi, 25.11.2026
18:15–20:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Anti-Aging - Natürlich altern

Workshop: Myofasziale Ketten: Zum Zusammenhang zwischen Körper und Gesicht

Wie Körperhaltung und Faszien das Gesicht beeinflussen – mit Körperanalyse

Gesicht und Körper sind über myofasziale Zugbahnen miteinander verbunden. In diesem Vortrag wird anschaulich dargestellt, wie Haltungsgewohnheiten, Spannungsmuster und Fasziennetze das Erscheinungsbild des Gesichts beeinflussen können. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten myofaszialen Ketten kennen und erhalten Einblick in beispielhafte Körperanalysen. Eine Anleitung zur eigenständigen Körper-Selbstanalyse ermöglicht es, mögliche Ursachen im Körper oder in der Haltung auch zu Hause weiter zu erforschen.

♀ 3060E8F | Mitte

Anna Rixe

Fr, 25.09.2026
15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

online: Ursachen der Gesichtsalterung

Warum altert meine Nachbarin anders als ich?

Falten entstehen nicht zufällig und sind auch nicht das eigentliche Problem. Ihre Ursache liegt tief unter der Haut. In diesem Workshop erfahren Frauen, welche anatomischen, muskulären und fasziellen Ursachen der Gesichtsalterung zugrunde liegen. Durch eine angeleitete manuelle Gesichts- und Dekolletéanalyse werden vorhandene Schwachstellen im Gewebe sichtbar gemacht und es wird ein sofortiger, spürbarer Lifting-Effekt erzielt. Der Workshop schafft Bewusstsein für die Ursachen der Gesichtsalterung, erklärt die Bedeutung individueller Alterungstypen und zeigt auf, wie die natürliche Regenerationsfähigkeit des Körpers auch im Gesicht gezielt unterstützt werden kann.

 **Handspiegel mit Vergrößerung**

♀ 3061E8F | Online

Anna Rixe

Fr, 02.10.2026
15:30–18:30 Uhr | 1 Termin
@home
24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

online: Natürliche Methoden der Gesichtsregeneration

Trendige Beautygeräte und Behandlungen vs. natürlicher (Gesichts-)Regeneration

Moderne Beauty-Behandlungen wie Botox, Hyaluron, Laser oder operative Verfahren sind weit verbreitet. In diesem Online-Workshop werden ihre Wirkprinzipien und Zielsetzungen verständlich eingeordnet und natürlichen Methoden der Gesichtsregeneration gegenübergestellt. Die Teilnehmerinnen lernen, wie die eigenständige Arbeit mit der Muskulatur, den Faszien und dem Lymphfluss zur dauerhaften Regeneration des Gewebes beitragen kann. Es werden wirksame, anatomisch orientierte Techniken vorgestellt, die eine spürbare Entlastung und einen sofortigen Frischeeffekt bewirken und bei regelmäßiger Anwendung auch eine dauerhafte Regeneration des Gesichtsgewebes ermöglichen.

♀ 3062E8F | Online

Anna Rixe

Sa, 10.10.2026
11:00–12:30 Uhr | 1 Termin
@home
12,00 € / ermäßigt: 6,00 €



Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung



© Asmarterpikx.com_dizama

Tagesretreat – wieder bei mir

Dieses Tagesretreat ist eine Auszeit, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele zu regenerieren, zu stärken und wieder ganz bei sich anzukommen. In einer ruhigen und inspirierenden Umgebung bieten verschiedene Aktivitäten wie Meditation, Yoga, Achtsamkeitsübungen und Embodiment Practices die Möglichkeit, sich vom Alltag zu lösen und neue Energie zu tanken. So bietet sich die Gelegenheit, in sich zu gehen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen. Dieses Tagesretreat fördert das Wohlbefinden und die Selbstreflexion und ist eine wunderbare Möglichkeit, sich eine Pause vom hektischen Leben zu gönnen und sich wieder ganz mit sich selbst zu verbinden. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

3102T8 | Mitte

Adriana Manthei

Fr, 09.10.2026

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Achtsamkeitstag

Ein Achtsamkeitstag ist eine besondere Gelegenheit, um innezuhalten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. An diesem Tag werden verschiedene Übungen und Aktivitäten angeboten, die dazu dienen, die eigene Achtsamkeit zu fördern. Dazu gehören Meditation, achtsames und sanftes Yoga sowie achtsames Essen. Ziel ist es, Stress abzubauen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Der Achtsamkeitstag bietet einen Raum, um sich selbst besser kennenzulernen und die Verbindung zu sich selbst und der Umgebung zu stärken. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

3103T8 | Mitte

Adriana Manthei

Fr, 13.11.2026

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Stressless-Workshop

Fühlst du dich oft gestresst und überwältigt? Sehnt du dich nach einer Pause, um wieder in deine Kraft zu kommen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Gemeinsam genießen wir eine magische Auszeit vom hektischen Alltag. Du lernst bewährte Tools aus Coaching, Psychotherapie und Yoga kennen, die nachweislich Stress reduzieren und dein Nervensystem beruhigen. Schon im Workshop selbst tauchen wir in tiefe Entspannung ein – und es warten noch einige erholsame Überraschungen auf dich! Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und Lust auf Entspannung. Ich freue mich auf dich!

gemütliche Kleidung, Schreibmaterial

♀ 3109T8 | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 06.11.2026, 17:00–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

37,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Stress- und Burnout-Prävention

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, stressige Situationen zu erkennen und angemessen damit umzugehen. Sie erfahren, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Körper und Geist hat. Sie erlernen wirksame Methoden zur Stresserkennung und -bewältigung, darunter Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Techniken des Zeitmanagements. Der Kurs zeigt Ihnen außerdem, wie Sie Warnzeichen für einen drohenden Burnout erkennen und welche präventiven Maßnahmen Sie ergreifen können. Sie erhalten praktische Methoden, um Ihren Alltag gesünder zu gestalten.

3110T8 | Mitte

André Fuhr

Sa, 28.11.2026, 09:30–14:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Im Hier und Jetzt: Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Alltag umsetzen

Workshop

Eine Voraussetzung für die Bewältigung von Stress, Belastungen oder traumatischen Erlebnissen ist, den Kontakt zum Hier und Jetzt zu halten und immer wieder herzustellen. Wer sich im Hier und Jetzt orientiert, kann auf Ressourcen zurückgreifen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten wirksam handeln. Wir erkunden Methoden, die dabei helfen, sich im Hier und Jetzt zu verankern, die Spannungskurve im Blick zu behalten und zu regulieren. Wir stärken Ressourcen und erforschen Wege, dem Wohlbefinden Raum zu geben und uns in Stresssituationen zu schützen. Dabei spielen der Körper und die Sinneswahrnehmung ebenso eine Rolle wie das Verständnis dafür, was unter Stress in Kopf und Körper passiert.

Schreibmaterial

♀ 3112T8 | Mitte

Nicole Fally

Do, 09.09.2027 bis Do, 30.09.2027

18:00–21:00 Uhr | 4 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W101, Bleichstr. 12

79,00 € / ermäßigt: 43,00 €

Magische Auszeit: Women's Circle

Heilsame Kraft der Schwesternschaft

Nimm dir eine magische Auszeit vom sonst so stressigen Alltag, finde deine innere Ruhe und 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

♀ 3113T8F | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 25.09.2026, 17:00–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

37,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Resilienztraining in den Wechseljahren – neue Balance finden

Die Wechseljahre sind kein Ende, sondern ein Übergang in eine neue Lebensphase. Mit der richtigen mentalen Haltung, einem gestärkten Körperbewusstsein und praktischen Techniken lassen sich die Herausforderungen dieser Zeit meistern. In diesem Resilienztraining für die Wechseljahre erfahren Sie an vier Workshop-Terminen, was Stress eigentlich ist und wie Resilienz dabei hilft, besser damit umzugehen. Neben kurzen theoretischen Impulsen arbeiten wir mit Austausch, Reflexion und praktischen Übungen, um die Inhalte direkt erlebbar zu machen. Sie lernen, Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und mit alltagstauglichen Übungen mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu bringen.

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

♀ 3115T8F | Mitte

Nicole Krüger

Do, 05.11.2026 bis Do, 26.11.2026

16:00–17:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

55,00 € / ermäßigt: 30,00 €



Alles Kopfsache: Workshopreihe zu innerer Stärke und mentaler Gesundheit



Raus aus der inneren Unruhe

Anhaltende innere Unruhe und ständiger Stress belasten viele Menschen. In diesem Kurs betrachten wir die Hintergründe von Daueranspannung und die Bedürfnisse, die dahinterstehen. Mit theoretischen Impulsen und praxisnahen Übungen entwickeln Sie mehr innere Sicherheit und lernen, Ruhe Schritt für Schritt in Ihren Alltag zu integrieren.

3121T8 | Mitte

Valerija Belz

Sa, 26.09.2026, 10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Embodiment: Die Kraft der Körper-Psyche-Verbindung nutzen

Psyche und Körper beeinflussen sich wechselseitig: Unsere Gedanken und Emotionen wirken sich auf Haltung, Atmung und Muskelspannung aus, gleichzeitig kann gezielte Körperarbeit unsere psychische Verfassung positiv beeinflussen. In dieser Einheit wird durch praktische Übungen erfahrbar gemacht, wie Körperhaltungen, Bewegung und Atemtechniken genutzt werden können, um Stress zu reduzieren, emotionale Stabilität zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

3122T8 | Mitte

Valerija Belz

Do, 24.09.2026
18:15–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

27,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Schluss mit der ständigen Enttäuschung

Hohe Erwartungen an andere erzeugen Frust und Enttäuschung. Im Seminar werden neue Sichtweisen und praktische Werkzeuge aufgezeigt, die einen gelasseneren Umgang damit ermöglichen.

3123T8 | Mitte

Valerija Belz

Di, 17.11.2026
18:15–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

27,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Grübeln stoppen, besser schlafen

Es ist, als würde im Kopf ein Radio laufen, das sich nicht ausschalten lässt. Die Gedanken wechseln ständig und lassen keine Ruhe. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Grübeln unterbrechen und leichter abschalten können. Mit kleinen praktischen Anregungen, die sich gut in den Alltag einbauen lassen, lernen Sie, Körper und Geist auf Ruhe vorzubereiten. Ziel ist es, gedanklich loszulassen und wieder erholsamer zu schlafen.

3124T8 | Mitte

Valerija Belz

Di, 13.10.2026
18:15–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

27,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Resilienz und mentale Stärke im Alltag – gesund bleiben in bewegten Zeiten

Veränderung, Unsicherheit und steigende Anforderungen prägen den Alltag vieler Menschen. Dieser Kurs unterstützt dabei, eigene Stressmuster zu erkennen, persönliche Ressourcen zu stärken und mentale Stabilität aufzubauen. Praxisnahe Impulse zu Selbstfürsorge, Resilienz und Stresskompetenz helfen, Belastungen im beruflichen und privaten Alltag bewusster und gesünder zu bewältigen.

 Block und Stifte

3130K5 | Dornberg

Nathalie Pillado

Do, 10.09.2026 bis Do, 08.10.2026
18:00–19:30 Uhr | 4 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Ernährung



Stress, Ernährung und das Nervensystem

Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf der Spur

Viele Menschen fühlen sich häufig erschöpft, gereizt oder körperlich aus dem Gleichgewicht, ohne dass ihnen die Ursachen klar sind. Sensible Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel, Stresssituationen oder Umweltfaktoren werden oft nicht ernst genommen oder falsch eingeordnet. Ob und welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss von ärztlicher Seite mittels verschiedener Testverfahren abgeklärt werden. Die Suche danach kann zu Dauerbelastung, Frust und dem Gefühl führen, dem eigenen Körper ausgeliefert zu sein. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, körperliche und psychische Frühwarnsysteme besser wahrzunehmen und Strategien zu

entwickeln, Ihre Ressourcen zu stärken und körperliche Beschwerden reduzieren zu können.

 Schreibmaterial

3145T8 | Mitte

Sina Thoma

So, 20.09.2026
10:15–13:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Damit Essen nicht zur Belastung wird: Zum Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien sind eine erhebliche Belastung im Alltag. Sie beeinflussen die Lebensqualität, soziale Interaktionen und die psychische Gesundheit, da sie ständige Wachsamkeit, Planung und Einschränkungen erfordern. In diesem Workshop geht es darum, Ideen für praxistaugliche Strategien für die individuellen Bedürfnisse zu entwickeln. Auch bestehende Fragen werden thematisiert. Ziel ist, die körperliche Selbstwahrnehmung und Belastungsregulation zu stärken, um mehr Energie und Stabilität im Alltag zu erlangen und trotz Einschränkungen wieder eine hohe Lebensqualität und spürbare Beschwerdeverbesserung zu erreichen.

 Schreibmaterial

3146T8 | Mitte

Sina Thoma

So, 15.11.2026
10:15–13:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Warum dein Bauch dein zweites Gehirn ist – Darmgesundheit verstehen und stärken

Was steckt wirklich hinter dem Säure-Basen-Haushalt? In diesem Workshop erfahren Sie, welchen Einfluss die Ernährung auf Entzündungsprozesse und das allgemeine Wohlbefinden hat und wie sich eine basenreiche Ernährungsweise im Alltag umsetzen lässt. Anhand konkreter Übungen erarbeiten Sie Ihre ersten persönlichen Strategien für mehr Energie und Balance.

 Schreibmaterial

3154E8 | Mitte

Kathrin Krüger

Do, 22.10.2026
18:15–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

22,00 € / ermäßigt: 13,00 €

3155E8 | Mitte

Kathrin Krüger

Sa, 05.09.2026
10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

22,00 € / ermäßigt: 13,00 €



Basische Ernährung – Trend oder Schlüssel zu mehr Energie?

Was steckt wirklich hinter dem Säure-Basen-Haushalt? In diesem Workshop erfahren Sie, welchen Einfluss die Ernährung auf Entzündungsprozesse und das allgemeine Wohlbefinden hat und wie sich eine basenreiche Ernährungsweise im Alltag umsetzen lässt. Anhand konkreter Übungen erarbeiten Sie Ihre ersten persönlichen Strategien für mehr Energie und Balance.

 **Schreibmaterial**

3156E8 | Mitte

Kathrin Krüger

Sa, 19.09.2026

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

22,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Stille Entzündungen & körpereigene Entgiftung

Unser Körper verfügt über leistungsfähige Entgiftungs- und Regulationssysteme. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Leber, Darm und Nieren zusammenarbeiten, welche Faktoren stille Entzündungen begünstigen können und wie Stressmanagement diese Prozesse im Alltag unterstützen kann. Sie erhalten viele praktische Impulse, die sich leicht und ohne Druck umsetzen lassen. Das Ziel besteht darin, den eigenen Körper besser zu verstehen und einfache, alltagstaugliche Möglichkeiten kennenzulernen, um ihn bei seiner natürlichen Entlastung zu unterstützen.

 **Schreibmaterial**

3157E8 | Mitte

Kathrin Krüger

Sa, 21.11.2026

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

22,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Wärmende Winterkraft – Hausmittel aus der Küche

Entdecken Sie die natürliche Kraft von Lebensmitteln, die uns wohltuend durch die kalte Jahreszeit begleiten. Sie lernen bewährte Rezeptideen mit wenigen Zutaten für nachhaltige Energiebooster kennen und Sie erhalten wertvolle Hintergrundinformationen zu Wirkweise, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen – fundiert in westlicher Ernährungswissenschaft und traditioneller chinesischer Medizin. Freuen Sie sich auf vielfältige Informationen zum Mitnehmen für ein gestärktes Wohlbefinden zu Hause, in Beruf, Schule und auf Reisen, z. B. zu Karotten-Shrub, Fenchel-Flakes oder Rosinen-Hirse-Tee.

 **Schreibmaterial**

3158E8 | Mitte

Sabine Schulz, Dipl.-Oecotroph., Ernährungsberaterin e-Zert

Sa, 07.11.2026

10:00–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

17,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Ernährungsworkshops online

Online-Workshop: Trink dich fit

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck

In diesem online-Workshop erfährst du: wie viel Flüssigkeit dein Körper wirklich braucht, welche Getränke dich optimal unterstützen, wie du spielerisch mehr trinkst – ganz ohne Druck – und wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

 **Den Zugangslink senden wir vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zu.**

3170E8 | Online

Ankatri Seidler

Di, 10.11.2026

19:00–21:30 Uhr | 1 Termin

@home

25,00 € / keine Ermäßigung

Online-Workshop: Protein Power – mehr Stärke für den Körper

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler*innen – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest, solltest du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken. In diesem Workshop lernst du: wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht, welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt, einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen, und leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

 **Den Zugangslink senden wir vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zu.**

3171E8 | Online

Ankatri Seidler

Do, 22.10.2026

19:00–21:30 Uhr | 1 Termin

@home

25,00 € / keine Ermäßigung



Online-Workshop: Weniger Zucker – mehr Power

In diesem Workshop findest du heraus: warum wir so gern zu Zucker greifen, wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst, und du lernst gesunde und leckere Alternativen und Strategien kennen, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten, ohne zu verzichten.

 **Den Zugangslink senden wir vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zu.**

3172E8 | Online

Ankatri Seidler

Di, 22.09.2026

19:00–21:30 Uhr | 1 Termin

@home

25,00 € / keine Ermäßigung

Online-Speiseplan Workshop: zyklusgerecht essen

Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpasst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen. Das erwartet dich: wertvolles Wissen über zyklusgerechte Ernährung mit alltagstauglichen Gerichten, eine Speiseplan-Vorlage, deinen eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den du sofort umsetzen kannst, ein inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe sowie eine Möglichkeit, deine persönlichen Fragen direkt an eine Ernährungsexpertin zu stellen.

 **Den Zugangslink senden wir vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zu.**

3173E8 | Online

Ankatri Seidler

Mi, 18.11.2026

19:00–21:30 Uhr | 1 Termin

@home

25,00 € / keine Ermäßigung

Kochkurse

Grundlagen



Burger selbst gemacht

In diesem Kochkurs dreht sich alles um selbst gemachte Burger. Wir backen gemeinsam frische Buns, formen Pattys aus hochwertigem Rindfleisch und vegetarischen Alternativen und bereiten eigene Saucen zu. Dazu gibt es weitere Toppings und Beilagen, sodass am Ende alle ihren individuellen Lieblingsburger genießen können – frisch, kreativ und garantiert lecker! Das Menü ist vorwiegend vegetarisch.

3203T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 17.09.2026

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche, Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung



Hinweis zu den Kochkursen

In den Kochkursen kann die Vielzahl der unterschiedlichen Ernährungsformen und Lebensmittel-Unverträglichkeiten nicht immer berücksichtigt werden. Bitte beachten Sie die jeweilige Kursbeschreibung.

Raffiniert – aber einfach!

Es kündigen sich Gäste an, das nächste Weihnachtsmenü muss geplant werden. Immer wieder braucht man neue Rezepte, die sich gut umsetzen lassen, aber trotzdem Eindruck machen. In diesem Kurs lernt ihr eine Auswahl solcher Rezepte kennen, die euch hoffentlich die nächsten genussvollen Abende mit Familie und Freund*innen beschermen werden. Das Menü enthält Fleisch.

3210T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 19.11.2026, 18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche,
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Fingerfood für festliche Anlässe

Ob Geburtstagsfeier, Silvesterparty, Brunch oder ein geselliges Beisammensein: Es gibt immer wieder Anlässe, zu denen Sie leckere Köstlichkeiten auf den Tisch bringen möchten. Ob Windbeutel mit verschiedenen Pasteten aus geräucherter Forelle oder Geflügel, Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, köstliche südamerikanische „Ceviche“ – die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt. Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch**

3211T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Do, 03.12.2026, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Pickert, Kürbis und Co.

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

... zwei, die zusammengehören. Leckerer Kürbis, egal ob „unser“ Riesengartenkürbis oder der eingewanderte Hokkaido, die Mischung mit Kartoffeln ergibt einen echt überraschenden Pickert. Dönnkes und Anekdoten rund um den Pickert erfahren Sie beim gemeinsamen Essen. Und natürlich gibt es die Rezepte zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich. Informieren Sie sich über die Parkmöglichkeiten auf der Homepage des Museums: www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

3212T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 10.10.2026, 14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82, 33619 Bielefeld

42,00 € / keine Ermäßigung

Pickert & der Mythos „Nachtschatten“

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Seit alters her wird Nachtschattengewächsen – ja, auch der „harmlosen“ Kartoffel – Zauber- und Hexenkraft nachgesagt. Was das alles mit „unserem“ Pickert, der beliebten Tomate oder knackigen Paprika zu tun hat? Das finden wir beim gemeinsamen Backen & Essen heraus. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich. Informieren Sie sich über die Parkmöglichkeiten auf der Homepage des Museums: www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

3214T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 14.11.2026, 14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82, 33619 Bielefeld

42,00 € / keine Ermäßigung



Das Geheimnis der Fermentation

Ein Grund, warum fermentierte Lebensmittel und Getränke von Vorteil sind, liegt in ihren natürlichen probiotischen Inhaltsstoffen. Außerdem kommt der Vorgang des Fermentierens ganz ohne zusätzlich zugeführte Energie aus: ein wesentlicher Unterschied zu Konservierungsmethoden wie Einkochen, Dörren und Einfrieren. Die Teilnehmenden bereiten verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind: vielseitige Arten von Gemüse wie Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl und Gurke, aber auch probiotische Getränke wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Menschen geeignet, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

 **scharfes Messer, 6 bis 7 Gläser mit Deckel (200-500 ml), Schürze, Geschirrtuch**

3217T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mi, 30.09.2026, 17:30–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3218T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Do, 12.11.2026, 17:30–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3219T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Di, 24.11.2026, 17:30–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

39,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3222T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Do, 24.09.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Meal Prep im Herbst

Herbstküche clever geplant: In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema saisonales Meal Prep. Wir bereiten wärmende Gerichte zu und kochen Komponenten, die sich vielseitig kombinieren lassen. So kannst du auch an stressigen Tagen hausgemachte, gesunde Mahlzeiten genießen. Das Menü ist vorwiegend vegetarisch.

3227T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 08.10.2026

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

59,00 € / keine Ermäßigung

Gesunde Küche



Herbstgemüse

Im Herbst können wir aus einer Vielzahl von Gemüsesorten diejenigen auswählen, auf die wir Lust haben. In diesem Kurs verwandeln wir eine bunte Mischung in ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü. Klassiker wie der Kürbis sind dabei natürlich vertreten, aber er muss nicht immer zu Suppe verkocht werden! Das Menü ist vorwiegend vegetarisch.

3229T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 05.11.2026

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

59,00 € / keine Ermäßigung

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, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch

3230T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 02.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3231T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Fr, 09.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Lecker, gesund, vegetarisch und vegan in den Wechseljahren genießen

Unbeschwert durch die Wechseljahre zu kommen, wünschen sich viele Frauen. Eine ausgewogene, vegetarische Ernährung kann da unterstützend wirken. Wir bereiten zum Beispiel eine vegane Poke Bowl mit viel frischem Gemüse zu. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

ein scharfes Messer, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

♀ 3232T6F | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 11.09.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Regionale Herbstgemüse

in Kooperation mit dem Ernährungsrat Bielefeld

Der Herbst ist eine der kulinarisch spannendsten Jahreszeiten in Ostwestfalen. Wenn die Ernte eingebracht wird, stehen regionale Produkte wie Kartoffeln, Kürbis, Kohl, Äpfel und Pilze im Mittelpunkt der Küche. Dieser Kochkurs vermittelt Teilnehmer*innen, wie traditionelle Gerichte aus der Region mit frischen, saisonalen Zutaten zubereitet und modern interpretiert werden können. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3234T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 04.09.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Vegane Ayurveda-Küche

In diesem Kurs bereiten die Teilnehmenden ein komplettes Menü zu: Zum Frühstück ein herzhafter Dinkel-Porridge mit Ananas-Apfel-Chutney und Haferwaffeln mit Birnenkompott. Als Hauptgericht z. B. Gemüsecremesuppe mit gebackenen Kichererbsen, Kürbis-Linsen-Dal mit Safranreis, Grünkohl-Curry mit Tofu und Erdnüssen. Zum Nachtisch Haselnuss-Karotten-Kekse oder

süße ayurvedische Gewürzpaste. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind im Entgelt enthalten.

scharfes Messer, Schürze, Küchentuch, Restebehälter

3237T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Do, 15.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Ayurvedischer Kochkurs mit Dosha-Test für Anfänger*innen

Nach einer Einführung in das ayurvedische Konstitutions-Verständnis (die sogenannten Doshas), wird ein Ayurveda-Typen-Test vorgestellt und durchgeführt. Sie erhalten auf der Grundlage Ihrer ayurvedischen Konstitution persönlich abgestimmte Ernährungsempfehlungen. Wir kochen und verkosten gemeinsam ein paar wichtige ayurvedische Gerichte, die für alle Doshas geeignet sind, wie z.B. Ingwer-Aloe-Vera-Tee, Ghee, Kitchari, „Goldene“ Milch mit Gewürzen, Lassi, Chutney, Honig-Ingwer-Paste und ayurvedische Snacks. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch

3238T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 23.11.2026, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

33,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co.

Diese Hülsenfrüchte liefern wertvolles, pflanzliches Eiweiß. Sie sind Zutaten abwechslungsreicher Gerichte mit und ohne Fleisch. Von Hummus bis Linsensalat mit Schafskäse: Lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3242T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 02.10.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

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! Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

ein scharfes Messer, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3245T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 18.12.2026

18:00–21:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Internationale Spezialitäten



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

Sie erfahren, wie eine stilechte und typische Teezeremonie abläuft und welche Köstlichkeiten dazu serviert werden. Neben dem Backen von Scones, Shortbread und Apple Crumble erwerben oder verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse. Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch. Auch Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind herzlich willkommen. In diesem Sinne: „Let us bake and talk!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter, Getränk, Papier, Stift

3265T6 | Jöllenbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 16.10.2026

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

40,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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

In diesem Kurs lernen Sie, die folgenden traditionellen englischen Spezialitäten zuzubereiten: Shepherd's Pie (traditionelles Fleischgericht) mit einem leckeren Salat als Hauptspeise sowie Bread and Butter Pudding als Nachspeise. Ganz nebenbei erwerben oder verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse. Die Rezepte sind auf Englisch und Deutsch. Auch Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind herzlich willkommen. In diesem Sinne: „Let us cook and speak!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten.

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

3266T6 | Jöllenbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 06.11.2026

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

42,00 € / ermäßigt: 31,00 €



Hinweis zu den Kochkursen

Kurse im Bereich Ernährung sollen die eigenaktive Zubereitung von Speisen anregen und zu einer gesünderen Ernährung beitragen. Ernährungs- und Lebensmittelkunde bereichern die Angebote. In Kursen zu internationalen Spezialitäten wird zudem auch landeskundliches Wissen vermittelt.

Italienische Küche: Gnocchi

Selbst gemachte Gnocchi sind fluffig, weich und einfach lecker. In diesem Kurs lernt ihr den Grundteig für die italienischen Kartoffelklöße kennen. Ihr erfahrt Wissenswertes von der Auswahl der richtigen Kartoffeln über die Konsistenz des Teiges bis hin zum Formen der Gnocchi und kocht gemeinsam ein 3-Gänge-Menü. Das Menü ist vegetarisch.

3269T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 24.09.2026, 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 fantasievollen 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 Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk**

3270T2 | Heepen

Maria José Lantada Ortega

Fr, 13.11.2026, 17:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

41,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Wir lieben Risotto

Tauchen Sie ein in die Welt des Risottos – eines der vielseitigsten und beliebtesten Gerichte der italienischen Küche! Sie lernen, wie man das traditionelle Risotto zubereitet, welche Zutaten entscheidend sind und wie man Variationen kreiert. Mit frischen Zutaten und Kräutern entdecken Sie, wie man das Gericht mit einer Fülle von Aromen verfeinert. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch**

3274T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mi, 02.12.2026, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / 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 (vegane Brotlaib), 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 15,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

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

3280T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 10.10.2026, 10:30–14:30 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,
33647 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3281T4 | Senne

Nermin Kabakci

Sa, 12.09.2026, 10:30–14:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche,
Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

39,00 € / ermäßigt: 28,00 €

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 çorbasi (Suppe der Braut Ezo) zubereitet. Viele Rezepte lassen sich leicht in eine vegane Variante umwandeln. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

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

3283T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 26.09.2026
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,
33647 Bielefeld

42,00 € / ermäßigt: 30,00 €

3284T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 12.12.2026, 10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,
33647 Bielefeld

42,00 € / ermäßigt: 30,00 €

3287T4 | Senne

Nermin Kabakci

Sa, 07.11.2026
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche,
Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

42,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Türkische Küche – ein kulinarischer Streifzug

Kochen und Essen haben in der Türkei einen hohen Stellenwert – sie fördern Gemeinschaft und Kommunikation. In diesem Kurs begeben Sie sich mit viel Spaß und Freude auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Küche mit ihren köstlichen Gerichten. Neben der Zubereitung vegetarischer und nicht-vegetarischer Gerichte erfahren Sie auch vieles über landeskundliche Hintergründe und regionale Essgewohnheiten. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € enthalten.

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

3288T4 | Senne

Nermin Kabakci

Sa, 21.11.2026
10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche,
Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

44,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Indisches Curry

Die indische Küche ist reich an besonderen Gewürzen und Geschmackskombinationen. In diesem Kurs bringt ihr die Kochschule zum Duften, denn ihr arbeitet mit verschiedenen Gewürzen, die ihr röstet und im Mörser zerstoßt, um ein köstliches Curry zuzubereiten. Passend dazu kocht ihr verschiedene Beilagen, um das Geschmackserlebnis abzurunden. Das Menü enthält Fleisch.

3301T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 22.10.2026
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche,
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Mittelasiatische Küche

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Länder Mittelasiens. Sie lernen traditionelle Gerichte (mit vielen Gewürzen, Kräutern, verschiedenen Gemüsesorten und meistens auch mit Fleisch) aus Usbekistan, Kasachstan und Kirgistan kennen. Auf dem Plan stehen z. B. köstliche Salate aus Auberginen oder anderem Gemüse, Lagman, Schurpa, Plov, Manti, Tschebureki und Samsa. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs einiges über diese Länder und die dort lebenden Menschen. Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch**

3309T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mi, 04.11.2026, 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 Teilnehmenden 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 Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, sofern vorhanden; Spültuch, Restebehälter, Getränk**

3310T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 17.09.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3314T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 03.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Persische Küche – Einblicke in Kochkultur und Sprache

Die Geschichte Persiens, des heutigen Irans, und die langen Handelsverbindungen mit dem Fernen Osten haben eine Küche hervorgebracht, die im gesamten Orient einzigartig ist. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden sowohl Einblicke in die traditionelle und moderne persische Kochkultur als auch einen kleinen Einblick in die persische Sprache: Nusche jan, ??? ???! Guten Appetit! In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, sofern vorhanden; Spültuch, Restebehälter, Getränk**

3316T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 20.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Persische Küche aus dem Norden des Iran

Wir werden heute Abend die nordiranische Provinz Gilan, die für ihre abwechslungsreiche Küche berühmt ist, erkunden. Die verschiedenen landwirtschaftlichen Produkte, die aufgrund der klimatischen Bedingungen kultiviert werden, dienen als Zutaten für hervorragende und vielfältige Geschmackserlebnisse. Auf der Zubereitungskarte stehen u. a. Lamm mit Kräutern, Walnüssen, Granatapfelkernen oder Sirup, Auberginen mit Tomaten und Eiern, Reis mit grünen Bohnen und Tomaten und vielem mehr. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk**

3317T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 07.12.2026

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 Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3318T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 16.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Orientalische vegane Küche

Aromen, Düfte und Geschmäcker aus „Tausendundeiner Nacht“ und ein Basar der verschiedenen Geschmäcker erwarten Sie. Die veganen orientalischen Gerichte sind abwechslungsreich, farbenfroh und gesund. Aus verschiedenen Gemüsesorten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Früchten, Nüssen und Gewürzen werden Beilagen und Mezze (kleine Vorspeisenteller zum Knabbern) sowie leckere Hauptgerichte zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3320T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 23.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3321T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 25.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3329T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 03.12.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Libanesische 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 Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk**

3330T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 14.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3331T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 23.09.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Afghanische Küche

Afghanistan liegt zwischen dem Iran, Indien, Pakistan und China. Die Nachbarländer haben im Laufe der Zeit die afghanische Küche beeinflusst und verleihen ihr ihre Einzigartigkeit. Frische Kräuter, Gemüse, Salz, Pfeffer, Koriander, Chili, Nelken, Kardamom, Nüsse und Rosinen gehören dazu. An diesem Abend lernen die Teilnehmenden, typisch afghanische Haupt- und Nachspeisen zuzubereiten. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3336T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 13.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39, 33647 Bielefeld

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Japanische Sushi und mehr



Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden: angefangen beim Würzen des Reises über das richtige Schneiden bis zum Zubereiten bunter Gemüsevarianten mit Rüben, Radieschen, Avocados, Gurken, Tofutaschen und Eiern. Daraus bereiten wir gerollte Sushi und Inside-out-Rolls sowie Bällchen (Temari-Sushi) zu. Zudem werden eine Miso-Suppe und Yuzu-Muffins (aus japanischen Zitronen) zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

 **Getränk, Einmalhandschuhe, eine Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Kostproben**

3350T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 24.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,

33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3351T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 13.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist in Japan eine Meisterarbeit. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-Maki – selbst gerollte Sushi. Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden, angefangen beim Würzen des Reises, bis zum richtigen Schneiden, vom Zubereiten bunter Gemüsevarianten mit Lachs, Garnelen, Hühner-Teriyaki bis zu California Rolls, Inside-out-Rolls und Gunkan-Sushi-Häppchen. Zudem werden eine Miso-Suppe und glutenfreier Chiffon Cake zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **Getränk, Einmalhandschuhe, eine Rollmatte, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Kostproben**

3354T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 15.09.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,

33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3356T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 29.09.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3357T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 17.11.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3359T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 22.09.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanischer Kochkurs – Izakaya

Sie lernen beliebte Gerichte aus der Welt der japanischen Izakaya kennen: Eine Art japanische Kneipe, in der kleine Speisen zum Teilen und Getränke serviert werden. Zu den typischen Gerichten zählen gegrillte Yakitori-Spieße, knusprige Karaage-Hähnchenstücke und herzhaftes Okonomiyaki. Auch Edamame, eingelegte Gurken und Kartoffelsalat mit Mayonnaise gehören zu den Klassikern. In japanischen Izakayas ist außerdem ein erfrischendes, limonadeähnliches Getränk aus Shochu (alkoholisches Getränk) und Früchten sehr beliebt. Wir bereiten es ohne Alkohol zu. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **drei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, Behälter für Kostproben, Getränk**

3360T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 08.09.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanisches Fast Food: Ramen und Gyoza

Eine eigene Art japanischer Nudeln, vor allem aber die daraus hergestellte Nudelsuppe wird Ramen genannt. Ramen gehört in Japan zu den wichtigsten Gerichten. Gyoza ist ein chinesisches Teiggericht. Beide Gerichte werden möglichst original nach japanischer Art zubereitet. Ramen werden mit gebratenem Schweinebauch, gekochten und eingelegten Eiern serviert. Gyoza werden mit drei verschiedenen Füllungen geformt. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **drei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Suppenschale, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, Behälter für Kostproben, Getränk**

3361T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 03.11.2026, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,

33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3362T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 10.11.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanisches vegetarisches Fast Food: kalte Sommernudeln und Frühlingsrollen

Wir bereiten die japanische Sommerspezialität Hiyashi Chuka (kalte Sommernudeln) in einer vegetarischen Variante mit einer cremigen Sesamsoße zu, die mit weißer Sesampaste und Sojamilch verfeinert wird. Zutaten wie Gurke, feine Eierstreifen und marinierte Tomaten sorgen für ein frisches und farbenfrohes Erscheinungsbild. Auf dem Programm steht außerdem die richtige Roll- und Wickeltechnik von Frühlingsrollen. Wir üben anhand von zwei Varianten: eine mit Pilzen und Käse gefüllt und eine mit aromatischen Kräutern und Gemüse. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **drei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Suppenschale, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, Behälter für Kostproben, Getränk**

3364T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 06.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39,

33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanisches vegetarisches Fast Food Ramen

Wir bereiten die japanische Sommerspezialität Hiyashi Chuka in einer vegetarischen Variante mit einer cremigen Sesamsoße zu, die mit weißer Sesampaste und Sojamilch verfeinert wird. Zutaten wie Gurke, feine Eierstreifen und marinierte Tomaten sorgen für ein frisches und farbenfrohes Erscheinungsbild. Auf dem Programm steht außerdem die richtige Roll- und Wickeltechnik von Frühlingsrollen. Wir üben anhand von zwei Varianten: eine mit Pilzen und Käse gefüllt und eine mit aromatischen Kräutern und Gemüse. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellumlage in Höhe von 15,00 € enthalten.

3365T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 01.12.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Jobisai – japanische Prep Meals einfach und vielseitig selbst zubereiten

In Japan, wo man auch abends vollwertige, warme Mahlzeiten isst, werden Gerichte oft vorab zubereitet. Sie werden am Wochenende auf Vorrat gekocht und auf die Wochentage verteilt. Alle Teilnehmenden bereiten 4–6 Speisen zu. Die Gerichte sind typische japanische Hausmannskost mit Fleisch oder Fisch als Hauptzutat und verschiedenen Gemüsesorten als Beilagen. Die Herstellung von verschiedenen Menüs aus denselben Zutaten verringert den Zeit- und Ar-



beitsaufwand für die Zubereitung und erhöht die Vielfalt der Speisen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

Glasbehälter mind. 300 ml, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, scharfes Küchenmesser, Getränk

3370T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 08.12.2026

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanische Küche und Süßigkeiten

An diesem Abend werden Kuchen und traditionelle japanische Süßigkeiten zubereitet. Wir werden mit Matcha backen. Auf dem Programm stehen Matcha-Philadelphia-Cheesecake, grüner Gâteau au chocolat, Matcha-Dorayaki (Pfannkuchen, gefüllt mit gekochten roten Bohnen) und Chiffon-Kiniako-Kuchen (ein glutenfreier Sojamehlkuchen). Während die Kuchen im Ofen sind, bereiten wir Onigiri mit verschiedenen Füllungen zu. Zu den Mahlzeiten wird außerdem eine klare japanische Suppe (Sumashi-jiru) serviert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

Getränk, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Kostproben

3374T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 15.12.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39, 33647 Bielefeld

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Koreanische Küche – Distel-Kimbap und Kimchi-Variante

Kimbap kennst du schon, aber hast du es mal mit wilder Distel (Gondre) probiert? Im Kochkurs lernst du, wie die Zutaten sorgfältig und authentisch verarbeitet werden, sowie präzise Techniken zum Rollen und Schneiden der Kimbap. Zusätzlich bereitest du eine leichte, schnell zubereitete Kimchi-Variante zu – zum Beispiel Gurken-Kimchi, Rettichsalat oder frischen Lauchsalat. Diese würzige Beilage im Kimchi-Stil bringt eine angenehme Schärfe und eine erfrischende Note, die perfekt zu den Kimbap-Rollen passt. Alle Gerichte sind vegetarisch. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasbehälter mind. 300 ml, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, scharfes Küchenmesser, Getränk

3376T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 20.11.2026

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

43,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3377T4 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 06.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

41,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Koreanische Küche mit Wildkräutern

In diesem Kurs werden koreanische Fermentationsmethoden und wichtige kulturelle Hintergründe vermittelt. Erleben Sie die Zubereitung von Bibimbap, einem vegetarischen Reisgericht mit buntem Gemüse, Ei, pikanter Sauce und koreanischen Wildkräutern (Namul). Namul bezeichnet eine große Vielfalt an Wildkräutern sowie Blattgemüse. Lernen Sie außerdem, wie man Kimchi zubereitet. Dieses fermentierte Gemüsegericht steht in Korea regelmäßig auf dem Speiseplan. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasbehälter mind. 300 ml, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, scharfes Küchenmesser, Getränk

3380T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 25.09.2026

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

43,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3381T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 04.12.2026

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

43,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3385T4 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 15.12.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

41,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3386T4 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 19.01.2027

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

41,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Ecuadorianische Küche

Ecuador ist ein kleines, aber landschaftlich extrem vielfältiges, südamerikanisches Land. Dies zeigt sich auch in der traditionellen Küche, die je nach Region die unterschiedlichsten Speisen hervorgebracht hat. Nach einem Aufenthalt von sechs Jahren in diesem faszinierenden Land bringt Ihnen die Dozentin einige Gerichte aus dieser Küche näher wie z.B. traditionelle Suppen aus der Andenregion, Ceviche (Fischgericht) von der Küste, überbackene Forellen mit Süßkartoffeln oder regionale Salate und Nachspeisen. Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze, Geschirrtuch

3390T2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Do, 05.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

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 14,00 € enthalten.

scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschleißbare Restebehälter, Getränk

3392T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 08.10.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3393T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 18.11.2026

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Backen, Süßes und Desserts



Weihnachtsplätzchen

Und schon ist es wieder so weit: In der Adventszeit dürfen leckere Kekse auf den Plätzchentellern nicht fehlen. Gemeinsam backen macht aber viel mehr Spaß, als allein Teige zu kneten. Deshalb widmen wir uns in diesem Kurs vielen verschiedenen Rezepten und backen einen ganzen Abend lang.

Keksdosen, um die Backwerke nach Hause zu transportieren

3394T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 03.12.2026

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche, Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung



Apfel, Zimt & Mandelkern

Wie aus dem „Lappen“- und dem „dicken“ Pickert eine kulinarische Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit wird, das erleben Sie in diesem Kurs. Überraschen Sie doch Ihre Familie und Freund*innen mal mit dieser weihnachtlichen Pickert-Tafel. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Informieren Sie sich über die Parkmöglichkeiten auf der Homepage des Museums: www.bielefelder-bauernhausmuseum.de

3395T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 05.12.2026

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld,
Dornberger Str. 82, 33619 Bielefeld

42,00 € / keine Ermäßigung

Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten – aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glückhahnen mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend! Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Schürze, Behältnisse, Getränk**

3398T4 | Senne

Dirk Gerdau

Fr, 14.11.2025

11:00–14:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche,
Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

41,00 € / ermäßigt: 31,00 €



Pralinen, Trüffel & Co. zum Weihnachtsfest

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer finden: himmlische Pralinen, Trüffel und Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlkörpern, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vermittelt. Der weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Schürze, Behältnisse, Getränk**

3399T4 | Senne

Dirk Gerdau

Sa, 05.12.2026

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche,
Klashofstr. 79, 33659 Bielefeld

43,00 € / ermäßigt: 32,00 €

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 Bauchmuskeltraining, Fitness- und Ausdauerübungen verbessern Ihre Gesundheit.

 **Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3402K8 | Mitte

Monika Schaper

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
Turnhalle der Ravensberger Schule,
LWL-Förderschule, Bökenkampstr. 17

123,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige

Kleine Gruppe – große Wirkung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die durch gezielte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Atmung, Koordination und Kondition ihre Leistungsfähigkeit ausbauen möchten. Es werden Übungen ausgewählt, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden 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, 15.09.2026 bis Di, 08.12.2026
10:00–11:15 Uhr | 11 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Unsere Bewegungsangebote verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Daher beinhaltet jeder Bewegungskurs Aspekte von Ausdauertraining, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Koordination und Entspannung. Bei Beschwerden oder Beeinträchtigungen klären Sie den Kursbesuch bitte vorher mit Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin ab.

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.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3405K8F | Mitte

Monika Schaper

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
09:30–10:15 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 3407K4F | Senne

Jessica Pauls

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
18:45–19:45 Uhr | 11 Termin
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

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 Herzkreislauf-System und schulen die Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3409K8F | Mitte

Monika Schaper

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
10:30–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

91,00 € / ermäßigt: 46,00 €



Fitness für Frauen am Sonntag

Ein moderates, funktionelles Bewegungsprogramm für Bauch, Rücken und Beckenboden. Klassische Pilates-Elemente werden mit Übungen der funktionellen Gymnastik kombiniert. Dieser Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, behutsam und entspannt wieder in Bewegung zu kommen – nach Pausen, fehlender Übung oder im Anschluss an eine erfolgreiche Rückbildung nach einer Entbindung.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3410K8F | Mitte

Sonia Mazur

So, 08.11.2026 bis So, 20.12.2026

10:30–11:15 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Rundum fit: von allem ein bisschen

Wer die Abwechslung liebt und rundum fit bleiben oder werden möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Das moderate Programm setzt wechselnde Schwerpunkte aus den Bereichen Ausdauer, Koordination, Kräftigung (Rücken, Bauch, Beine, Po) und Dehnung. Zahlreiche Kleingeräte sorgen für Abwechslung und intensivieren das Training. Die Übungseinheiten werden immer aktuell auf die jeweilige Gruppe abgestimmt. Gute Laune und Spaß beim gemeinsamen Training gehören unbedingt dazu.

ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3411K8 | Mitte

Bettina König

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026

09:45–10:45 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 44,00 €

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

♀ 3416K6F | Jöllenberg

Irina Ivkova

Di, 15.09.2026 bis Di, 08.12.2026

17:45–18:45 Uhr | 11 Termine

Turnhalle, Auf dem Tie 1,
33739 Bielefeld

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Fit und beweglich bleiben – Gymnastik für ältere Frauen

Es 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

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 07.12.2026

10:00–11:30 Uhr | 11 Termine

VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

83,00 € / ermäßigt: 42,00 €

♀ 3428K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026

10:00–11:30 Uhr | 12 Termine

VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Bewegung für Einsteiger*innen

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

3432K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026

18:00–19:30 Uhr | 13 Termine

Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal,
Ubbedisser Str. 3

126,00 € / ermäßigt: 71,00 €

Barrierefrei lernen

Bewegungskurs für Menschen mit Beeinträchtigungen

In diesem Kurs bewegen wir uns gemeinsam und mit viel Spaß. Jede Person macht so mit, wie sie es schafft. Wir bewegen unseren ganzen Körper und probieren dabei unterschiedliche Übungen aus. Das stärkt unsere Muskeln und trägt zum Wohlfühlen bei. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die (wieder) in Bewegung kommen möchten.

kleines Handtuch, Getränk

3435W1B | Brackwede

Karina Lindemann

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 09.12.2026

17:30–19:00 Uhr | 6 Termine

Begegnungszentrum Brackwede

18,00 € / keine Ermäßigung

Wirbelsäulengymnastik Rückenschule



Rückentraining für ältere Menschen

Dieser Kurs stärkt Ihren Rücken, um nachhaltig beweglich und kräftig für den Alltag zu bleiben. Die gelenkschonenden Übungen, tragen dazu bei, Ihre Wirbelsäule zu entlasten und ihre Flexibilität zu erhöhen. Sie erlernen Übungen, die gezielt auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur abzielen und eine aufrechte Körperhaltung fördern. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, oder lernen möchten, Osteoporose oder Arthrose vorzubeugen ist dieser Kurs ideal.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3439K8 | Mitte

Faye Nowak

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 02.12.2026

14:00–15:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

76,00 € / 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 gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Informationen über rücken-gerechtes 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.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3440K8 | Mitte

Team Millennium

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026

10:45–11:45 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3444K1 | Brackwede

Elke Pfingsten

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026

09:30–11:00 Uhr | 12 Termine

Turnhalle Gottfriedstraße

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €



für Frauen ab 60

3445K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
09:15–10:15 Uhr | 12 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

93,00 € / ermäßigt: 63,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3447K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
10:30–11:30 Uhr | 12 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

93,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3454K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
17:30–18:30 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

für Frauen ab 60

♀ 3458K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
15:15–16:45 Uhr | 13 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal,
Ubbedisser Str. 3

111,00 € / ermäßigt: 62,00 €

Anerkennung unserer Kurse durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Aufgrund der geltenden Bedingungen melden wir aktuell keine unserer Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention an. Sofern Sie an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilgenommen haben, erhalten Sie auf Wunsch nach Kursende eine Bescheinigung zur Prüfung und Vorlage bei Ihrer Krankenkasse für eine individuelle Förderung. Beachten Sie unsere neuen Online-Kurse in Zusammenarbeit mit Valitudo. Die MGM-Online-Fitnesskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel zu 100 % von Ihrer Krankenkasse erstattet.

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**

3460K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
18:45–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

49,00 € / keine Ermäßigung

Bewegte Mittagspause: Schulter-Nacken-Rückenfit

Kleingruppenkurs

Der Kurs bietet eine Mischung aus Dehnungs-, Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Atem- und Entspannungsübungen für Schulter, Nacken und Rücken. Ziel ist es, verspannte Muskeln zu lockern und neue Impulse zu geben, um weiteren Verspannungen vorzubeugen und schwache Muskulatur zu stärken. Das Übungsangebot reicht von ‚ganz einfach‘ bis ‚ganz schön anstrengend‘ und richtet sich an alle Altersgruppen.

 **Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk**

3469K8 | Mitte

Diana Jedlicka

Fr, 06.11.2026 bis Fr, 18.12.2026
13:00–14:00 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

53,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Fitnesskurse für Kraft und Ausdauer



Studiokurs Pilates

in Kooperation mit Millennium Sports

Pilates ist ein intensives, ganzheitliches Trainingsprogramm, benannt nach seinem Begründer Joseph Pilates, das gleichermaßen aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen besteht. Diese Kombination stärkt und formt die Muskeln und verhilft zu einer besseren Körperhaltung, einem strafferen Körper und mehr Beweglichkeit. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 **ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3475K8 | Mitte

Team Millennium

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
19:15–20:15 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3476K8 | Mitte

Team Millennium

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

Pilates – Training für Muskeln und Haltung

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, Kondition und Bewegungskoordination zu schulen, die Körperhaltung zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und die Körperwahrnehmung zu stärken.

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

3477K4 | Senne

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
08:45–09:45 Uhr | 14 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3480K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Mo, 31.08.2026 bis Mo, 14.12.2026
13:00–14:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3481K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Di, 01.09.2026 bis Di, 15.12.2026
13:00–14:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3482K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
13:00–14:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 49,00 €



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.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3483K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 18.12.2026

13:00–14:00 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 46,00 €

Body-Balance-Pilates

Lernen Sie Body-Balance-Pilates kennen – ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Schwache Muskeln werden gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Körperwahrnehmung, Koordination, Stabilität und eine korrekte Körperhaltung werden ebenso geschult wie die kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen und die richtige Atmung. Körpermitte, Rumpf, Arm- und Beinmuskulatur werden gekräftigt, Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke mobilisiert.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3490K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Sa, 12.09.2026 bis Sa, 12.12.2026

09:30–10:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3491K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Sa, 12.09.2026 bis Sa, 12.12.2026

10:45–11:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 46,00 €

Kurs für Einsteiger*innen

3492K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026

09:00–10:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Body-Balance-Pilates für Ältere

Bei Body-Balance-Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Übungssystem, bei dem die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und somit auch des Beckenbodens im Fokus steht. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden mobilisiert und die Wahrnehmung für die korrekte Körperhaltung geschult. Das Mattenprogramm eignet sich auch für ältere Menschen. Die Ausführung der einzelnen Übungen wird kontrolliert, damit diese korrekt ausgeführt werden und bestmöglich wirken können. Pilates ist ein wunderba-

res Ganzkörpertraining, das niemanden überfordern soll. Es soll Spaß machen, sich zu bewegen und dem Körper etwas Gutes zu tun – besonders auch im Alter!

3493K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026

10:15–11:15 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Body-Balance-Pilates für Männer

Pilates ist ein effektives Körpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf einer starken Körpermitte – insbesondere dem Beckenboden und dem unteren Bauch – sowie einer verbesserten Wahrnehmung der eigenen, meist fehlerhaften Körperhaltung liegt. Auch Männer profitieren von diesem Training, das ursprünglich von einem Mann für Männer entwickelt wurde. Die Wirbelsäule sowie die Hüft- und Schultergelenke werden mobilisiert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Zudem werden die Koordination, die Atmung und die korrekte, präzise Ausführung der Übungen geschult. Das Mattenprogramm ist absolut anfängertauglich.

3494K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Fr, 11.09.2026 bis Fr, 11.12.2026

09:30–10:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 39,00 €

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. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3510K8 | Mitte

Lula Kouneli

Di, 13.10.2026 bis Di, 08.12.2026

19:00–20:00 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung

individueller Kurseinstieg

Der 10-wöchige Online-Fitnesskurs zur Kräftigung des gesamten Körpers wurde von Diplom-Sportwissenschaftler*innen und Hochschuldozent*innen entwickelt. In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskeln, Knochen, Herz-Kreislauf-System, Stress und vieles mehr. Jede Kursstunde beinhaltet Aufwärm- und Koordinationsübungen, Kräftigung sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen. 7 Tage nach Abschluss einer Kursstunde steht die nächste Kursstunde zur



© Aleksandra Suzi / photocase.de

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.

3520K8 | Online

Daniel Rothmund, Valitudo-Team

Mi, 05.08.2026 bis So, 31.01.2027

| 10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

Bewegte Mittagspause: Fitness-Mix

Kleingruppenkurs

Der Kurs beinhaltet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining: Herz-Kreislauf-Training bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen oder Walking, einem Muskeltraining mit unterschiedlichen Kleingeräten (Hanteln, Bändern, etc.) sowie Stretching und Entspannung zum Ausklang der Stunde. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch zum (Wieder-)Einstieg geeignet. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk.

3525K8 | Mitte

Diana Jedlicka

Fr, 06.11.2026 bis Fr, 18.12.2026

12:00–13:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

53,00 € / ermäßigt: 29,00 €

After-Work-Fitness

Zuerst das Herz-Kreislauf-System ein wenig in Schwung bringen, dann mit gezielten und abwechslungsreichen Kräftigungsübungen den Rücken, den Oberkörper und die Beine stärken und zum Schluss Körper und Seele entspannen. Dieser Kurs hat die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und einen Ausgleich zu schaffen. Danach können Sie mit neuer Energie den Feierabend genießen.

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

3530K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026

16:45–17:45 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €



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.**

3534K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
18:00–18:45 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

49,00 € / 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 Bodyforming-Übungen. Die abwechslungsreichen Übungsformen mit passender Musik sind für Einsteigerinnen und fitnessorientierte Frauen geeignet.

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

♀ 3536K6F | Jöllenbeck

Irina Ivkova

Di, 15.09.2026 bis Di, 08.12.2026
19:00–19:45 Uhr | 11 Termin
Turnhalle, Auf dem Tie 1,
33739 Bielefeld

41,00 € / ermäßigt: 21,00 €

online: Power Fit Mix

Stressabbau durch Bewegung - einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen, aber knackigen, abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT-Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, das ist die Devise. Den Zugangslink erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

 **Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte.**

3537K8 | Online

Annkatrien Seidler

Mo, 16.11.2026 bis Mo, 21.12.2026
19:30–20:00 Uhr | 6 Termine
@home

36,00 € / 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.

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

3540K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3541K8 | Mitte

Team Millennium

Fr, 11.09.2026 bis Fr, 11.12.2026
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / 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.**

3543K8 | Mitte

Team Millennium

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3544K8 | Mitte

Team Millennium

So, 13.09.2026 bis So, 20.12.2026
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

Studiokurs Cycling

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**

3545K8 | Mitte

Team Millennium

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3546K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3547K8 | Mitte

Team Millennium

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3548K8 | Mitte

Team Millennium

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3549K8 | Mitte

Team Millennium

Fr, 11.09.2026 bis Fr, 11.12.2026
17:15–18:15 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

Zumba®

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Das Workout dieses laufenden Studiokurses basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, wichtig ist, mutig zu sein, mitzumachen, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Lass dich vom lateinamerikanischen Rhythmus der Musik motivieren. Im Vordergrund steht das Lernen durch Mitmachen. Das dauert so lange, wie es dauert. Stretching auf der Matte rundet das Training ab. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.**

3550K8 | Mitte

**Team Millennium**

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
19:30–20:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3551K8 | Mitte**Team Millennium**

So, 13.09.2026 bis So, 20.12.2026
15:00–16:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

online: Von 0 auf 6 km – ein Kraftausdauerkurs

individueller Kurseinstieg

Der Online-Kurs 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 vielem 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, 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können, und richten sich an Läufer*innen und Laufeinsteiger*innen gleichermaßen.



Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet.

3554K8 | Online

Daniel Rothmund, Valitudo-Team
Peter Röhr, Valitudo-Team
Markus Dawo, Valitudo-Team

Mi, 01.07.2026 bis So, 31.01.2027
| 10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

Bodypump: Langhanteltraining

*Studiokurs in Kooperation mit
Millennium Sports*

Das ist der original Langhantel-Kurs. 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.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

3560K8 | Mitte**Team Millennium**

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
18:00–19:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3561K8 | Mitte**Team Millennium**

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
19:30–20:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3562K8 | Mitte**Team Millennium**

Fr, 11.09.2026 bis Fr, 11.12.2026
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

Fit-Mix

Kurs für Frauen

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes Allroundprogramm für den ganzen Körper dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten und motivierender Musik ist Abwechslung garantiert: Der ideale Ausgleich nach einem anstrengenden Tag 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.

Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3570K2F | Heepen

Elke Neitzel

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
18:00–19:00 Uhr | 13 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz,
Wedepohlstr. 1, 33719 Bielefeld

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

3571K2F | Heepen

Elke Neitzel

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
19:00–20:00 Uhr | 13 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz,
Wedepohlstr. 1, 33719 Bielefeld

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

3574K7F | Stieghorst

Elke Neitzel

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 13 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum,
Memeler Str. 35

118,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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

3580K4 | Senne**Matthias Kulinna**

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026
08:45–09:45 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

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 Budde). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch

3590K8 | Mitte**Stephanie Budde-Dietrich**

Mo, 31.08.2026 bis Mo, 14.12.2026
14:15–14:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3591K8 | Mitte**Stephanie Budde-Dietrich**

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
14:15–14:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €



Faszien – faszinierendes Körpernetzwerk: Bewegtes Bindegewebe, bewegtes Leben

Workshop für Frauen

Unser Bindegewebe beeinflusst weit mehr als nur unsere Muskulatur. Es ist für unsere Beweglichkeit verantwortlich, eng mit unseren Schmerzrezeptoren verbunden und reagiert sensibel auf innere und äußere Veränderungen. Gerade bei Frauen spiegeln sich darin unterschiedliche Lebens- und Stressphasen, hormonelle Rhythmen sowie emotionale Prozesse wider. Wir verbinden Wissen und Erleben. Neben theoretischen Impulsen erfahren wir in ausgewählten Übungen, wie Verklebungen gelöst, Spannungen reduziert und die Elastizität des Gewebes gestärkt werden können. So öffnen wir Räume für mehr Leichtigkeit, Bewegungsfreiheit und Körperbewusstsein.

 ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3594T8F | Mitte

Ann-Christin Kühn

Di, 20.10.2026

18:30–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 7,00 €

online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit

individueller Kurseinstieg

Sie interessieren sich für das Fasziatraining 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. Außerdem 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.

3595K8 | Online

Peter Röhr, Valitudo-Team

Mi, 01.07.2026 bis Sa, 30.01.2027,

10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

Workshop gesunde Faszien

Stütztes Netzwerk unseres Körpers

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die wie ein Geflecht den gesamten Körper durchziehen und Muskeln, Knochen, Nervenfasern sowie Organe umhüllen, stützen und schützen. Durch die hohe Dichte an Sensoren bilden sie meist den Ort der Schmerzentstehung im Körper. Sie erfahren, welche wichtigen Aufgaben die Faszien im Körper wahrnehmen und wie zentral sie für reibungslose Bewegungsabläufe und Wohlbefinden sind. Faszien brauchen Herausforderungen, um gesund zu bleiben – deshalb rundet ein gemeinsames Fasziatraining, bei dem Sie wirkungsvolle Übungen kennen lernen können, den Workshop ab.

 ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3597T8 | Mitte

Janina Möwe

Do, 10.12.2026

18:15–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Stretch & Mobility

Ein angenehmer Kurs für Körper und Geist. Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit werden in Kombination mit Entspannungsübungen trainiert. Durch die Bewegungsübungen wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert.

Dazu gehören Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Kraft. Dehnen ist effektiv, um die passive Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur zu verbessern, Mobilität fördert die aktive Beweglichkeit und Muskelkraft. Ein ganzheitliches Training für die optimale Balance zwischen Flexibilität und Kontrolle.

 ggf. eigene Matte, Decke oder Handtuch, trainiert wird in Socken

3615K8 | Mitte

Kerstin Schwarzzbich

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 14.12.2026

09:30–10:30 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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 Bewegungselementen, Gleichgewichtsübungen 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 und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3616K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026

18:00–19:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Body & Mind

Dieses sanfte, aber dennoch wirksame Ganzkörpertraining verbindet Elemente der Wirbelsäulengymnastik mit denen aus Stretching und Pilates. Es verbessert die Körperwahrnehmung und -stabilität, kräftigt die Tiefenmuskulatur

Vorschau

Magie
des Lichts.

27.9.2026

– 28.2.2027

Experimente und
optische Illusionen



namu

natur | mensch | umwelt

www.namu-ev.de



bis 20.9.2026





und steigert die Beweglichkeit. Wohltuende, lockende und lösende Entspannungsübungen helfen Ihnen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen.

ggf. eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3618K8 | Mitte

Sonia Mazur

So, 08.11.2026 bis So, 20.12.2026
11:30–12:15 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Bewegung im Wasser



AquaFit

AquaFit verbindet gymnastische mit entspannenden Übungen im Wasser. Spielerisch und leicht werden in der Gruppe Bewegungsabläufe für das Wohlbefinden sowie Dehn- und Streckübungen vermittelt. Dadurch entsteht ein neues Körpergefühl, und die gesundheitlichen Ressourcen werden gestärkt. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

Badekleidung, Handtuch

3640K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 11.12.2026
14:00–15:00 Uhr | 13 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39,
33647 Bielefeld

97,00 € / ermäßigt: 68,00 €

3641K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 11.12.2026
15:00–16:00 Uhr | 13 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39,
33647 Bielefeld

97,00 € / ermäßigt: 68,00 €

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.

Schwimmbekleidung, Handtuch

3646K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
13:00–14:00 Uhr | 12 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

96,00 € / ermäßigt: 71,00 €

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.

Schwimmbekleidung, Handtuch

3648K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
14:00–15:00 Uhr | 12 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

105,00 € / ermäßigt: 78,00 €

3649K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
15:00–16:00 Uhr | 12 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

105,00 € / ermäßigt: 78,00 €

Outdoorkurse und Trendsportangebote



Nordic-Walking-Technik-Workshop kompakt

Mit der richtigen Technik ist Nordic Walking ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das viel Spaß an der frischen Luft bietet! In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Armschwung, das Aufrichten des Rumpfes und die physiologische Beinarbeit in aufeinander aufbauenden Übungsreihen bis hin zur Gesamttechnik. Zu Beginn und am Ende der Einheit gibt es drinnen theoretisches Hintergrundwissen, Dehnübungen und Zeit für Fragen. Die Nordic-Walking-Trainerin begleitet und korrigiert sie individuell.

Nordic-Walking- oder Wanderstöcke, bequeme und warme Kleidung

3673T8 | Mitte

Elke Weber

Sa, 19.09.2026
13:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Flur Erdgeschoss Mitte

29,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Klima-Sport-Workshop: Mental und körperlich fit durch den Winter

Gerade in Herbst und Winter bei wenig Licht und kühlem Wetter ist es wichtig, die Klimareize draußen wirkungsvoll einzusetzen und zur Stärkung für Immunsystem und die mentale Gesundheit aktiv zu nutzen. Dazu werden wir draußen und drinnen mit und ohne Geräte die Kraftausdauer, Ganzkörperfitness und Atmung trainieren. Individuelle Begleitung und Korrektur sind selbstverständlich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

bequeme und warme Kleidung, ggf. Sonnenschutz

3674T8 | Mitte

Elke Weber

Sa, 31.10.2026
13:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Flur Erdgeschoss Mitte

29,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Qigong der vier Jahreszeiten

Herbstspaziergang

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.

3675T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 14.11.2026
11:00–13:30 Uhr | 1 Termin
Volkshochschule Haupteingang (neben dem Historischen Museum)

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Waldbaden – entspannt und energiegeladen am Wochenende

Medizinische und psychologische Studien 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. Sie schöpfen neue Kraft und stärken Ihre Gesundheit!

wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, eine kleine Decke, Getränk

3678T8 | Mitte

Britta Schatz

So, 06.09.2026
13:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Johannisberg Fitness-Parcours am Infopoint

18,00 € / keine Ermäßigung



Walk'n'Work

Dieser Outdoor-Bewegungskurs kombiniert gelenkschonendes Walking mit einfachen Kraftübungen für den ganzen Körper. Er ist gut für Anfänger*innen geeignet und fördert Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit. Das Training findet an der frischen Luft statt, stärkt das Herzkreislauf-System und sorgt für neue Energie und Wohlbefinden, ganz ohne Leistungsdruck.

 **festes Schuhwerk , strapazierfähige und Bewegungsfreiheit Kleidung, Getränk für den Eigenbedarf**

3679W1 | Brackwede

Karina Lindemann

Sa, 12.09.2026 bis Sa, 03.10.2026

10:00–11:00 Uhr | 4 Termine

Treffpunkt: Eisbahn Brackwede

22,00 € / keine Ermäßigung

Schnupperkurs – Golf für Einsteiger*innen

in Kooperation mit dem Golfclub Ravensberger Land e. V.

In 240 Minuten erhalten Sie einen praktischen Einblick ins Golfspielen: Wie weit fliegen meine ersten Schläge? Ist Putten wie Minigolf auf Rasen? Im Schnupperkurs finden Sie es heraus. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Schläger und Bälle stellt der Club. Die Teilnahmegebühr wird vom Kursleiter zu 85 Prozent an www.haini4kids.de gespendet.

 **bequeme Sportschuhe, wetterfeste Kleidung**

3680T6 | Jöllenbeck

Team Golfclub Ravensberger Land

Sa, 19.09.2026, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
Golfclub Ravensberger Land, Südstraße 96,
32130 Enger

25,00 € / keine Ermäßigung

3681T6 | Jöllenbeck

Team Golfclub Ravensberger Land

Sa, 10.10.2026, 11:00–14:00 Uhr | 1 Termin
Golfclub Ravensberger Land, Südstraße 96,
32130 Enger

25,00 € / keine Ermäßigung

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es ist die ideale Bewegungsform zur Steigerung von Fitness und Wohlbefinden. Nordic Walking ist leicht erlernbar, baut Stress ab, verbessert die Körperwahrnehmung, kräftigt die Muskulatur und entlastet die Gelenke. Um dies zu ermöglichen, vermittelt der Kurs die Grundprinzipien des Bewegungsablaufs. Neben der Technik werden passende Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und zur Auffrischung für Wiedereinsteiger*innen.

 **Sportbekleidung, Getränk, Walking-Stöcke**

3682T6 | Jöllenbeck

Beate Klemp

Di, 08.09.2026 bis Di, 13.10.2026

10:00–11:15 Uhr | 6 Termine

Treffpunkt: Realschule Jöllenbeck (Parkplatz),
Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €



Fitter mit Hund

aktiv dank vier Pfoten

Die tägliche Hunderunde wird beim RudelWalken zu effektivem Training: In 60 Minuten werden rund 4 km gewalkt und an drei Powerstopps gezielt Kraft-, Bauch-Beine-Po- und Mobility-Einheiten eingebaut. So wachsen Kraft und Kondition, während der Hund sinnvoll ausgelastet wird. Der Kurs eignet sich für alle, die etwa 4 km in 40 Minuten gehen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Alle Hunde bleiben angeleint; Leinenführigkeit ist keine Voraussetzung.

 **feste Schuhe, bequeme Kleidung, Kotbeutel, optional: Leckerlis, Hundegeschirr (bei Neigung zum Ziehen), Laufgurt für freie Hände**

3688K4 | Senne

Rhea Windmann

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 14.10.2026

18:00–19:00 Uhr | 4 Termine

Treff: Gustavstraße 29, 33659 Bielefeld

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Boule: die Faszination des Kugelsports aus Frankreich

Möchten Sie die gesellige Freizeitbeschäftigung Boule, auch Pétanque genannt, kennenlernen? Der französische Volkssport für Jung und Alt vereint Konzentration, Motorikschulung, Bewegungsförderung und Spannung. Auf den einladenden Bouleplätzen inmitten des Ost-West-Grünzugs erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung in die Grundlagen des Boulespiels, das jederzeit als kleine Auszeit vom Alltag genutzt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kugeln und weiteres Material werden gestellt. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

 **wetterfeste Kleidung**

3689K3 | Sennestadt

Ralf Michel

Do, 17.09.2026

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Skatepark Sennestadt

Travestr. 26, 33689 Bielefeld

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Tischfußball für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Fast jede*r kennt Tischfußball und hat schon einmal die Stangen gedreht. Seit den späten 1960er Jahren wird Tischfußball in Deutschland als Meisterschaftssport betrieben. In diesem Kurs können Interessierte die technischen und taktischen Grundlagen erlernen und sich mit dem geltenden Regelwerk vertraut machen. Neben dem Regelwerk werden unter anderem Ballkontrolle und Stellungsspiel sowie unterschiedliche Schusstechniken und Verteidigungsstrategien vermittelt. Den Kurs leiten erfahrene



Spieler*innen der Tischfußball-Abteilung vom DSC Arminia. Um die Theorie nahtlos in die Praxis umsetzen zu können, stehen acht Profi-Tische zur Verfügung.

3690K8 | Mitte

Team Tischfußball DSC Arminia Bielefeld e.V.

Di, 29.09.2026 bis Di, 15.12.2026

19:00–20:30 Uhr | 10 Termine

Vereinsheim Alte Bogefabrik - DSC Arminia

96,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Fitnessboxen

Beim Fitnessboxen werden die dynamischen Bewegungen des Boxens mit Musik verbunden. Ohne Körperkontakt, aber mit viel Power und Spaß lernen Sie präzise Schlagtechniken, verbessern Ihre Reflexe und steigern Ihre Kondition. Ganz nebenbei trainieren Sie dabei Ihre gesamte Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. Dieser Kurs fördert somit nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das geistige Wohlbefinden. Der Kurs läuft auch in den Herbstferien.

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.**

3691K8 | Mitte

Sandra Lange

Mi, 14.10.2026 bis Mi, 11.11.2026

19:00–20:00 Uhr | 5 Termine

Naturheilpraxis Sandra Lange, Prinzenstraße 3

40,00 € / ermäßigt: 21,00 €

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, Entspannung und Gelassenheit führen. Die Übungen (Asanas) verbessern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Durch den Wechsel zwischen ruhigen, entspannenden und dynamisch-kraftvollen Asanas und Atemübungen (Pranayamas) entfaltet sich die wohl-



tuende Wirkung. Die Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sowie spezielle Atem- und Entspannungstechniken verbessern die Beweglichkeit, die Körperkraft und die allgemeine Gesundheit.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3704K8 | **Mitte**

Philipp Niemann

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
19:15–20:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

121,00 € / ermäßigt: 62,00 €

*Studiokurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in Kooperation mit Millennium Sports*

3706K8 | **Mitte**

Team Millennium

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
20:30–21:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

3711K5 | **Dornberg**

N.N.

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 14.10.2026
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

71,00 € / ermäßigt: 45,00 €

für Einstieg und Mittelstufe

3710K5 | **Dornberg**

Rona Lührmann

Di, 29.09.2026 bis Di, 15.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

96,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3712K5 | **Dornberg**

N.N.

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 16.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld

71,00 € / ermäßigt: 45,00 €

3724K2 | **Heepen**

Jasna Husemann

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 11 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26, 33719 Bielefeld

102,00 € / ermäßigt: 64,00 €

3720K2 | **Heepen**

Zhana Dannhaus

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 13 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis,
Alter Postweg 36, 33719 Bielefeld

136,00 € / ermäßigt: 81,00 €

3730K2 | **Heepen**

N.N.

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26, 33719 Bielefeld

129,00 € / ermäßigt: 85,00 €

3731K2 | **Heepen**

N.N.

Di, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026
17:15–18:45 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26, 33719 Bielefeld

129,00 € / ermäßigt: 85,00 €

3727K2 | **Heepen**

Heidi Matzek

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis,
Alter Postweg 36, 33719 Bielefeld

125,00 € / ermäßigt: 75,00 €

3739K4 | **Senne**

Martina Seifert

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

3756K3 | **Sennestadt**

Wibke Richter

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 13 Termine
Sennestadthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

125,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3757K3 | **Sennestadt**

Wibke Richter

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 13 Termine
Sennestadthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

125,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3753K3 | **Sennestadt**

Gabriele Jander-Laufer

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
16:30–18:00 Uhr | 12 Termine
Sennestadthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

102,00 € / ermäßigt: 51,00 €

3754K3 | **Sennestadt**

Gabriele Jander-Laufer

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 12 Termine
Sennestadthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

102,00 € / ermäßigt: 51,00 €

3750K3 | **Sennestadt**

Wibke Richter

Mo, 21.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3760K7 | **Stieghorst**

Natalya Stockert

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
16:00–17:30 Uhr | 13 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum,
Memeler Str. 35

118,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3764K7 | **Stieghorst**

Stefanie Mielnik

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum,
Memeler Str. 35

119,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3763K7 | **Stieghorst**

Natalya Stockert

Di, 22.09.2026 bis Di, 15.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 11 Termine
BGW Gemeinschaftsraum Sperberstraße,
Sperberstr. 1

93,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Yoga für Anfänger*innen und erfahrene Yogis

Yoga ist eine sehr alte Lebensphilosophie, die auf die Integration der Persönlichkeit abzielt: der physischen, der geistig-intellektuellen und der spirituellen Aspekte. Hatha-Yoga besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditationsübungen (Dhyanas), die zu Beweglichkeit, Haltungsstabilität, Energie, Lebenskraft, Seelenfrieden, Entspannung und innerer Wachheit führen. Die Übungen sind für Yoga-Anfänger*innen, Yoga-Erfahrene und Menschen mit körperlichen Einschränkungen gleichermaßen geeignet.

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

3771K8 | **Mitte**

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
17:00–18:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3773K8 | **Mitte**

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
18:30–20:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 62,00 €



Sanftes Yoga, andere Yogastile

Faszien-Yoga zur Stressreduktion und Regeneration

Kurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen, die einen Ausgleich zu ihrem oft fordernden Alltag suchen und bewusst Stress abbauen möchten. Es handelt sich nicht um einen klassischen Yoga-Kurs, sondern um eine ruhige, ganzheitliche Praxis mit Elementen aus dem Faszien-Yoga. Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen werden mit ausgewählten Yoga-Haltungen kombiniert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditationen, die dabei helfen können, das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Der Kurs bietet die Möglichkeit, bewusst herunterzufahren, Spannungen im Körper zu lösen und mit mehr Gelassenheit in den Alltag zurückzukehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3801K8F | Mitte

Nicole Krüger

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
61,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Sanftes Yoga für ältere Menschen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die sich mehr Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden im Alltag wünschen. Es handelt sich dabei nicht um einen klassischen Yoga-Kurs, sondern um eine ruhige, achtsame Praxis mit Elementen aus dem Faszien-Yoga, sanften Mobilisationsübungen und ausgewählten Yoga-Haltungen. Im Mittelpunkt stehen leichte Bewegungen, die Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern. Die Praxis wird durch Atemtechniken, kleine Entspannungseinheiten und kurze Meditationen ergänzt, die dabei helfen können, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3802K8 | Mitte

Nicole Krüger

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
10:45–11:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
61,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Sanftes Hatha-Yoga am Morgen

Kleingruppenkurs

Eine sanfte und achtsame Hatha-Yoga-Praxis eignet sich hervorragend zur Vorbeugung von Alterserscheinungen. Die Atem-, Entspannungs- und Körperübungen können in jedem Alter praktiziert werden und helfen, gesund und entspannt zu bleiben. Sie werden den individuellen Bedürfnissen angepasst und dienen u. a. der Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen, Erschöpfungszuständen und Verdauungsbeschwerden. Mobilisierende und sanft dehnen- de Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung schulen die individuelle Körperwahrnehmung und das Spüren der eigenen Grenzen. Der Kurs eignet sich auch für ältere Menschen.

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

3804K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 16.10.2026
09:30–10:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
45,00 € / ermäßigt: 25,00 €

3805K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 06.11.2026 bis Fr, 18.12.2026
09:30–10:30 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
52,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Lerne dein Selbst kennen und bringe Körper und Geist in Einklang

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

3808K8 | Mitte

Katarina Zacharaki

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
11:00–12:15 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
114,00 € / ermäßigt: 61,00 €

Hatha-Yoga sanft und intensiv

Besser leben mit Yoga

Yoga wirkt auf körperlicher und geistiger Ebene. Beim Yoga werden nützliche Entspannungs- und Atemtechniken erlernt. Yoga hilft, sich zu entspannen. Die Übungen sorgen für mehr Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und beugen Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen vor. Wir praktizieren sanftes, aber intensives Hatha-Yoga. Dabei nutzen wir das ganzheitliche Yoga-Konzept mit seinen traditionellen Übungen, das Menschen seit Jahrhunderten bei einer gesunden Lebensführung unterstützt.

 **Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke, Getränk**

3809K8 | Mitte

Katarina Zacharaki

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
129,00 € / ermäßigt: 67,00 €

Achtsames Yoga in der Tradition Krishnamacharya

Krishnamacharya Viniyoga ist eine sanfte und flexible Yogarichtung. Sie passt sich den Bedürfnissen, dem Alter und der körperlichen Verfassung des oder der Einzelnen an. Die Yoga-Haltungen (Asanas) werden achtsam und in enger Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Die Muskulatur wird gedehnt, Sehnen und Bänder werden mobilisiert. Durch die tiefe und entspan-



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.

Autogenes Training

Entspannung



Faszien & Beweglichkeit



Laufesteiger & Läufer

Von 0 auf 6km



Ganzkörper Fitness





nende Atmung wird zudem die Konzentration geschult. Durch die Verbindung von Atem, Körper und Geist können die Gedanken zur Ruhe kommen. Die Kursstunde endet mit einer Meditation.

bequeme Kleidung, Decke

3810K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 07.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
121,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende

Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe

Beim Yin-Yoga werden die Körperstellungen (Asanas) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also sehr passiv, über einen längeren Zeitraum gehalten. Ziel ist, nicht nur die Muskeln intensiv zu dehnen, sondern auch die tieferen Schichten des Körpers auf sanfte Weise zu erreichen. So kann sich das Gewebe erneuern und der Körper bleibt beweglich. Regelmäßiges Yin-Yoga baut Verspannungen und Stress ab und führt zu mehr Kraft, Freude und innerer Ruhe. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet und kann für Fortgeschrittene eine wunderbare Bereicherung der eigenen Yogapraxis sein.

eigene Matte, sofern vorhanden; Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3811K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 06.11.2026 bis Fr, 18.12.2026
10:45–12:15 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
78,00 € / ermäßigt: 39,00 €

3812K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 04.09.2026 bis Fr, 16.10.2026
10:45–12:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Yin-Yoga: Ruhe, Entspannung und sanfte Dehnung

Entspannt und beweglich in den Tag

Yin-Yoga ist eine sehr sanfte, ruhige und passive Form der Yogapraxis. Die Haltungen im Sitzen oder Liegen werden meist drei bis fünf Minuten oder länger gehalten. Es geht nicht um aktives Tun, sondern vielmehr um ein bewusstes Loslassen. Yin-Yoga hat einen intensiven Effekt auf Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke. Verklebungen und Verspannungen können gelöst werden. Auf emotionaler und geistiger Ebene führt es zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit.

eigene Matte, sofern vorhanden; Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3814K8 | Mitte

Katarina Zacharaki

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
09:30–10:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
114,00 € / ermäßigt: 62,00 €

ggf. eigene Yogamatte, kleine Decke, bequeme Kleidung

3815K8 | Mitte

Jana Sänger

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 14.10.2026
15:00–16:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

3816K8 | Mitte

Jana Sänger

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 09.12.2026
15:00–16:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Auftanken mit Yin-Yoga

Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung

Yin-Yoga ist eine passive Yogapraxis, bei der die Asanas (Körperstellungen) länger und mit möglichst wenig Muskelanspannung gehalten werden. Durch die Hingabe an die Schwerkraft wird dein Binde- und Faszienewebe sanft gedehnt und dein Geist kann zur Ruhe kommen. Bewusstes Atmen hilft dir, bei dir anzukommen und Ruhe und Entspannung zu erfahren. Durch das sanfte Dehnen und Loslassen können sich Verspannungen lösen, Beweglichkeit, innere Gelassenheit und Ruhe werden gestärkt.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte, sofern vorhanden Yogablöcke und Meditationskissen, Getränk

3820K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
19:45–21:15 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum,
Memeler Str. 35
119,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3822K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
17:45–19:15 Uhr | 13 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum,
Memeler Str. 35
118,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3824K2 | Heepen

Jasna Husemann

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
19:30–21:00 Uhr | 11 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26, 33719 Bielefeld
102,00 € / ermäßigt: 64,00 €

Body Flow

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Körper und Geist in Einklang bringen: Entspannung, Dehnung, Meditation und Atemtechniken werden hier miteinander verbunden. Body Flow 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 Ab-

schluss bildet eine wohltuende Tiefenentspannung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3827K8 | Mitte

Team Millennium

Sa, 12.09.2026 bis Sa, 12.12.2026
10:30–11:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20,
33615 Bielefeld
66,00 € / keine Ermäßigung

Relaxed Yoga: Durchatmen – loslassen – Kraft tanken

Relaxed Yoga ist eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Jede Yogastunde beinhaltet Atemübung (Pranayama), körperliche Mobilisation, um den Körper sanft aufzuwärmen und beweglicher zu machen (Asanas), Meditation und Endentspannung (Shavasana). Yoga ist ein traditioneller Weg, der sich positiv auf der körperlichen und geistigen Ebene auswirkt und Menschen schon seit Jahrhunderten zu einer gesunden Lebensführung verhilft.

Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke, Getränk

3828K8 | Mitte

Katarina Zacharaki

Do, 03.09.2026 bis Do, 10.12.2026
20:00–21:15 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
109,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung

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.

sofern vorhanden, eigene Matte; Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk

3831K8 | Mitte

Natalya Stockert

Do, 17.09.2026 bis Do, 10.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
108,00 € / ermäßigt: 56,00 €



Mitmach-Angebote zum Thema Gesundheit

Okt.–Nov. 2026
Wissenswerkstadt

geniale-
bielefeld.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.

 **Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke, Getränk**

3833K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
129,00 € / ermäßigt: 67,00 €

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**

♀ 3835K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 09.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld
90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Yoga-Specials

Yoga für den Beckenboden

Die Kraft aus der Mitte

Viele Menschen spüren den Beckenboden in ihrem Körper nicht bewusst. Yoga kann helfen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und zu stabilisieren. Dieser Workshop verbindet Theorie und Praxis. Sie erfahren alles Wissenswerte über diesen Körperbereich und seinen Einfluss

auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühlsleben, Ausstrahlung und vieles mehr. Und Sie erproben die besten Übungen, um den Beckenboden gezielt zu trainieren, zu entspannen und stark und gesund zu erhalten.

 **sofern vorhanden, eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3840T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 19.09.2026, 10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga für eine starke Mitte

In diesem Workshop stärken wir vor allem die Tiefenmuskulatur. Dadurch wird die Lendenwirbelsäule stabilisiert und entlastet. Die Mischung aus kräftigenden Asanas und Faszien-Yoga hilft dir, deine Mitte zu stärken, dich aufzurichten und wieder beweglich zu werden. Dazu brauchst du nicht mehr als dein eigenes Körpergewicht. Eine gut trainierte Körpermitte verbessert die Körperstabilität, sorgt für eine bessere Koordination, beugt Haltungsschäden vor und verbessert Rückenbeschwerden.

 **ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3842T8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Sa, 05.12.2026, 09:30–11:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
12,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Yoga für die Balance

Beim Yoga geht es um das Gleichgewicht. Wenn wir älter werden, ist es wichtig, das Gleichgewicht zu halten. Das Altern verändert unsere Muskelstruktur und unsere Körperhaltung. Yoga kann unsere Stabilität und innere Ruhe erhöhen und unsere Koordination, Flexibilität und Kraft positiv beeinflussen. Gleichgewichtsstellungen wie der Baum verbessern die Körperkontrolle. Dies ist besonders wichtig für ältere Menschen, um Stürze zu vermeiden. Probieren Sie es in diesem Einführungsworkshop aus und erfahren Sie, wie wichtig das Gleichgewicht für Körper und Geist ist.

 **ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3843T8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Sa, 05.12.2026, 11:15–12:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
12,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Yoga für gesunde Füße

Workshop

Zusammen mit dem Becken, den Hüftgelenken und den Beinen bilden die Füße unser Fundament. Yoga für die Füße stärkt Muskeln, Sehnen und Gelenke, verbessert die Haltung und beugt Schmerzen vor. Es gibt wunderbare und einfache Übungen für gesunde Füße, die wir gemeinsam kennenlernen werden. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Anatomie unserer Füße und erfahren interessante theoretische Grundlagen über das komplexe Gebilde aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern.

 **ggf. eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3845T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 31.10.2026, 10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga für Rücken, Nacken und Gelenke

Durch sanfte Dehnung und Kräftigung verbessert Yoga für Rücken, Nacken und Gelenke die Beweglichkeit, löst Verspannungen und schmiert die Gelenke. Yoga ist auch im Alter hervorragend geeignet, um Rückenbeschwerden zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu reduzieren. Der Kurs führt Sie in die Asanas (Yoga-Körperhaltungen) ein. Regelmäßig praktiziert, wirken sie einer Versteifung der Wirbelsäule entgegen. Sanfte Dehnung und Kräftigung stärken Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur, während Ihre Gelenke und Faszien gedehnt und mobilisiert werden.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. Decke oder Matte**

3847K8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Fr, 25.09.2026 bis Fr, 04.12.2026
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Yoga für den Rücken

Die kontinuierliche Yogapraxis dient der gesundheitlichen Vorbeugung bis ins hohe Alter. Yoga ist somit eine effektive Methode, um Rückenschmerzen zu lindern, Verspannungen zu lösen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Durch die Kombination aus sanfter Dehnung, Kräftigung und bewusster Atmung wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Körperhaltung verbessert.

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

♀ 3849K5F | Dornberg

Monika Lindhorst

Do, 17.09.2026 bis Do, 10.12.2026
09:15–10:45 Uhr | 11 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2,
Babenhauser Str. 151, 33619 Bielefeld
113,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Yoga für Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung

In diesem Kurs dehnen wir den ganzen Körper, mobilisieren die Gelenke, atmen tief durch und entspannen. Die Yoga-Dehnungsübungen sind der perfekte Einstieg für Anfänger*innen, um die Flexibilität zu erhöhen und Verspannungen zu lösen. Sie dehnen nicht nur deine Muskeln sanft, sondern fördern auch dein allgemeines Wohlbefinden und dein Körperbewusstsein.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. Decke oder Matte**

3851K8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Fr, 25.09.2026 bis Fr, 04.12.2026
10:45–11:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
54,00 € / ermäßigt: 27,00 €



Traumasensibles Yoga zum Kennenlernen

Sicherheit finden im Körper

Traumasensibles Yoga ist eine achtsame, körperorientierte Methode, die Menschen mit traumatischen Erfahrungen sanft dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen und mehr Sicherheit zu erleben. Mithilfe einfacher Bewegungsabläufe, stabilisierender Haltungen und sanfter Atemübungen wird die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers und seiner Reaktionen gelenkt. Dadurch werden Prozesse in Gang gesetzt, die dabei helfen, die Verbindung zu sich selbst, zur Umwelt und zum gegenwärtigen Moment wiederherzustellen.

ggf. eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3852T8 | Mitte

Janina Möwe

Do, 29.10.2026

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Belastungen senken – Achtsamkeit stärken mit Yin-Yoga und Yoga Nidra

Der Kurs verbindet Impulse zur Stressreduktion mit Yin-Yoga und einer abschließenden Yoga-Nidra-Einheit. Ruhige Positionen und angeleitete Tiefenentspannung unterstützen Regeneration und Selbstwahrnehmung. Für Einsteiger*innen geeignet.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung,



3853T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 05.12.2026

10:00–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 17,00 €

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 verharrt, 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

3859K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 06.11.2026

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.

153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga in Fusion mit ...

Yin-Yoga und Gesichtsyoga: Entspannung von Körper und Gesicht

Der Kurstag verbindet eine ruhige Yin-Yoga-Einheit mit einem anschließenden Gesichtsyoga-Workshop. Yin-Yoga fördert durch länger gehaltene Positionen die körperliche Entspannung und kann Spannungen im Nacken- und Schulterbereich reduzieren. Im zweiten Teil werden Übungen zur Aktivierung und Lockerung der Gesichtsmuskulatur vermittelt. Die Einheiten sind einzeln oder kombiniert buchbar. Für Einsteiger*innen geeignet.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung, Handspiegel

3869T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 07.11.2026

12:00–15:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Recovery College Bielefeld



Psychische Gesundheit

Gemeinsam lernen, seelisch stark zu bleiben

Das Recovery College ist ein besonderer Lernort für alle Menschen – mit und ohne Erfahrung in seelischen Krisen.

In unseren Kursen geht es darum, gemeinsam Wissen zu teilen, eigene Stärken zu entdecken und neue Wege auszuprobieren.

- Vielfältige Themen – von Achtsamkeit und Kreativität bis zu Strategien für den Alltag.
- Miteinander lernen – auf Augenhöhe, in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre.
- Neue Perspektiven – Schritt für Schritt den eigenen Weg gestalten.

Unsere Kurse werden von Menschen mit gelebter Erfahrung und Fachkräften gemeinsam geleitet – ein einzigartiger Ansatz für Bildung und Empowerment.

Mach mit und entdecke, was dir guttut!

info@rc-bi.de

<https://rc-bi.de>

0151 12 02 81 73





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.

 **Bitte eine eigene Matte, Decke, Mineralwasser und dehnbare Kleidung mitbringen. Trainiert wird ohne Schuhe.**

3880K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 03.09.2026 bis Do, 03.12.2026
16:15–17:45 Uhr | 11 Termin
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

3882K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 03.09.2026 bis Do, 03.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 11 Termin
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Sanfte Yogagymnastik

Fühle dich wieder wohler und stabiler durch Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Gleichgewichtsschulung deines Körpers. Die leicht erlernbaren Übungen stammen aus den Bereichen Gymnastik, Yoga und Yogatherapie. Dieses Training verleiht deinem Körper mehr Balance und Beweglichkeit – unabhängig von deinem Alter und deiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Langsame und bewusste Bewegungsabläufe ermöglichen es jeder/m Teilnehm*in, den eigenen Rhythmus zu finden. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stress wird abgebaut.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3884K8 | Mitte

Faye Nowak

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 02.12.2026
15:15–16:15 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Yoga und Faszientraining

In diesem Kurs lernen Sie, wie Yoga und Faszientraining zur Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung und Verdauungsstörungen beitragen. Faszien sind unser Lebensnetz. Das kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt. Ein gesundes Faszienetz nimmt positiven Einfluss auf die Beweglichkeit, das Immunsystem, die Psyche und damit auf das gesamte Wohlbefinden. Hatha-Yoga ist die ideale Basis für das Faszientraining. Übungen für Schulter- und Rückenfaszien stehen im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

 **eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung; Tennisball, sofern vorhanden; Getränk**

3886K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 12.10.2026
15:45–17:15 Uhr | 6 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.
153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

59,00 € / ermäßigt: 34,00 €

3887K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 14.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.
153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 39,00 €

3888K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 14.12.2026
15:45–17:15 Uhr | 7 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.
153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

69,00 € / ermäßigt: 39,00 €

3889K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 12.10.2026
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str.
153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

59,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Workshop: Yin-Yoga meets Cupping

Schröpfen auf moderne Art

Die Verbindung von Yin-Yoga und Cupping ist eine Wohltat für Faszien, Bindegewebe und tiefere Strukturen. Die Cupping-Technik, allein angewendet oder in Kombination mit Yin-Yoga, erreicht die Meridiane und somit unsere Lebensenergie, das Chi. Die Forschung erlangt dabei immer wieder neue Erkenntnisse über die Wirkung und den positiven Nutzen. So können Schmerzzustände reduziert, das Hautbild verbessert und Verklebungen sowie Narben gelöst werden.

 **sofern vorhanden, können eigene Silikon-Cups mitgebracht werden. Die Kursleiterin stellt solche in ausreichender Anzahl zum Ausprobieren zur Verfügung.**

♀ 3890T8 | Mitte

Janina Möwe

Mi, 16.09.2026
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

21,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Entspannungstechniken

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 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/Isomatte und ein kleines Kissen**

3931K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 08.09.2026 bis Di, 06.10.2026
16:30–18:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

57,00 € / ermäßigt: 32,00 €



3932K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 13.10.2026 bis Di, 10.11.2026
16:30–18:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

57,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3937K3 | Sennestadt

Veronika Rolke

Do, 19.11.2026 bis Do, 10.12.2026
11:00–12:00 Uhr | 4 Termine
Sennestadtthaus, Raum 104,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

28,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Die Kraft des bewussten Atmens

Pranayama 1

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**

3940T5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 11.09.2026
17:00–19:00 Uhr | 1 Termin
Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €



Pranayama 2

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3941T5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 09.10.2026

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser
Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Bodyscan & Duftreise – Entspannung für Körper und Sinne

In dieser besonderen Entspannungseinheit verbinden sich achtsame Körperwahrnehmung und die wohltuende Wirkung ausgewählter Düfte. Beim Bodyscan richten wir unsere Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf den gesamten Körper. Durch die sanfte Anleitung entsteht Raum, um Spannungen wahrzunehmen, sie loszulassen und wieder mehr im eigenen Körper anzukommen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom Alltag wünschen, Stress abbauen und Körper, Geist und Sinne in Einklang bringen möchten.

bequeme Kleidung, Getränk

3942K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 18.09.2026

17:30–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser
Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

13,00 € / ermäßigt: 9,00 €

bequeme Kleidung, Getränk

3943K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 20.11.2026

17:30–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser
Str. 153, Raum Sonne, 33619 Bielefeld

13,00 € / ermäßigt: 9,00 €

online: 10 Wochen autogenes Training

individueller Kurseinstieg

Autogenes Training ist eine ideale Methode, dem stressigen Alltag zu entfliehen. Der Online-Kurs, richtet sich an Menschen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen und erlernen wollen. In 10 x 45 Minuten werden Sie schrittweise bis zur eigenständigen Durchführung des autogenen Trainings angeleitet. Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Infoteil, anschließend geht es schnell in die praktische Anwendung, um neben unterschiedlichen Entspannungsübungen das klassische autogene Training sowie eine Kurzform des autogenen Trainings kennenzulernen. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Kursgebühr wird bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.



Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop.

3945K8 | Online

Markus Dawo, Valitudo-Team

Mi, 01.07.2026 bis So, 31.01.2027
10 Termine à 45 Min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

online: Happy-Monday-Entspannungsspannungskurs

Beim Happy-Monday-Entspannungskurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und die eigene Entspannung nach einem anstrengenden Tag zu gönnen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und auch Fantasiereisen mit Atemübungen kombiniert. So ist es möglich, verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und sich bewusst Zeit für die Regeneration am Anfang der Woche zu nehmen, damit aus dem stressigen Montag ein Happy Monday wird.

Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung/Wlan. Wohlfühlraum, Sofa/Bett zum Bequem-hinlegen

3946K8 | Online

Annkatri Seidler

Mo, 16.11.2026 bis Mo, 21.12.2026

20:15–20:45 Uhr | 6 Termine

@home

36,00 € / keine Ermäßigung

online: Mindful Morning: mit Meditation & Achtsamkeit in den Tag

Wie wir den Morgen beginnen, bestimmt die Qualität des gesamten Tages. Anstatt direkt in den „Funktionsmodus“ zu schalten, nehmen wir uns die Zeit, bewusst „einzuchecken“. Durch eine Kombination aus bewusstem Ankommen und klärender Meditation schaffen wir eine stabile Basis für den Tag. Wir wecken die Sinne, ordnen die Gedanken und starten mit einer bewussten Intention in den Tag. In einer Welt, die niemals stillsteht, ist die Fähigkeit zur inneren Einkehr eine kostbare Ressource. Meditation ist ein effektives Werkzeug, um das Nervensystem zu regulieren, die Konzentration zu schärfen und emotionale Resilienz aufzubauen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ansätze der Meditation kennen.

3949K8 | Mitte

Rica-Salome Strotmann

Mo und Fr, 07.09.2026 bis 18.09.2026

07:00–07:45 Uhr | 4 Termine

VHS-Cloud

24,00 € / ermäßigt: 11,00 €

3950K8 | Mitte

Rica-Salome Strotmann

Di bis Fr, ab 20.10.2026

07:00–07:45 Uhr | 4 Termine

VHS-Cloud

24,00 € / ermäßigt: 11,00 €

3951K8 | Mitte

Rica-Salome Strotmann

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 25.11.2026

07:00–07:45 Uhr | 4 Termine

VHS-Cloud

24,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Die große Stille – Zen-Meditation: Vorbereitung und Praxis

Jeder Tag ist ein guter Tag.“ Wie konnte Meister Ummon Bun'en (um 900 n. Chr.) das nur sagen – zu einer Zeit, in der es den Menschen mit ihren Leiden sicher nicht besser ging als heute? Die Zen-Meditation bietet einen gangbaren Weg zu mehr seelischer Ausgeglichenheit und kann sogar bei der Beantwortung wesentlicher Lebensfragen helfen – und das jenseits religiöser Dogmen.

Inhalt:

- Theorie und Praxis der Zen-Meditation
- vorbereitende Übungen (auch für Ungeübte geeignet)
- Techniken der Sitz-(Zazen) und Gehmeditation
- Übungen zur Klärung, Begründung und Etablierung der Meditation im Alltag

3952T8 | Mitte

Gilbert Bender

Sa, 21.11.2026

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

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

3954T8 | Mitte

Viola Grötz

Sa, 26.09.2026

10:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Achtsamkeitsmeditation

Für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung

Dieser Kurs soll die Grundlage für eine eigene, regelmäßige Meditationsroutine schaffen. Der Fokus der verschiedenen Meditations- und Achtsamkeitstechniken, wie der Atem-Meditation oder dem Bodyscan, liegt auf Regeneration in Ruhe und bewusster, wertfreier Wahrnehmung des aktuellen Augenblicks. Die Meditationsübungen wirken sich nachweislich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und die Muskulatur aus. Begleitend werden leichte, achtsame Bewegungen sowie wissenschaftliche und spirituelle Einblicke in die Meditation mit dem Aspekt der Achtsamkeit vermittelt.

bequeme Kleidung, Getränk

3955K8 | Mitte

Tomas Fronza

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026

18:30–20:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €



Von der Achtsamkeit zur Meditation

In diesem fünfwöchigen Kurs befassen wir uns mit Achtsamkeit und lernen unterschiedliche Meditationsmethoden kennen wie z. B. Tratak oder Klangmeditation. Praktische Atemübungen sowie Elemente aus dem Yoga runden die Stunden ab. Ziel ist es, eine individuelle Möglichkeit zu finden, Stress besser zu bewältigen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Es werden Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt.

 **bequeme Kleidung, Yogamatte oder o. ä., Decke, (Meditations-)Kissen**

3956K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 28.10.2026

18:00–19:00 Uhr | 5 Termine

Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula,
Braker Str. 109

47,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst



Wirbelsäulen-Qigong – sanft und wirksam für Rücken und Wohlbefinden

Entlasten Sie Ihren Rücken und tanken Sie neue Energie! In diesem Kurs lernen Sie einfache und sanfte Qigong-Übungen speziell für die Wirbelsäule. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atemführung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wird gezielt Stress reduziert und die Muskulatur der Wirbelsäule sanft gedehnt und gekräftigt. Wirbelsäulen-Qigong ist besonders geeignet zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und zur Verbesserung der Beweglichkeit und einer gesunden Haltung im Alltag.

Machen Sie mit – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk für den Eigenbedarf**

3962K8 | Mitte

Thomas Wright

Do, 10.09.2026 bis Do, 15.10.2026

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3963K8 | Mitte

Thomas Wright

Do, 05.11.2026 bis Do, 10.12.2026

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Bewegung – Entspannung – Ruhe mit Qigong

Im Kurs praktizieren wir das bewegte und das stille Qigong. 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. Auch gut geeignet für Menschen mit Vorkenntnissen.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3970K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 09.12.2026

17:15–18:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

109,00 € / ermäßigt: 56,00 €

3973K4 | Senne

Stephan Kamp

Do, 08.10.2026 bis Do, 03.12.2026

18:30–19:30 Uhr | 7 Termine

VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Gesundheits-Qigong Yi Jin Jing

Das Yi Jin Jing zählt zu den ältesten Qigong-Systemen. Die Übungen dieser gesundheitsfördernden Qigong-Form zielen auf die Stärkung der Muskeln und die Lockerung der Faszien ab. Im Mittelpunkt stehen Beugung und Streckung sowie das Verdrehen und Ziehen von Muskeln, Knorpeln und Gelenken. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf der Wirbelsäule und ihren Bewegungen. Die Übungen können von jeder und jedem praktiziert werden und fördern die Durchblutung, verbessern die Flexibilität sowie die Aktivität von Muskeln, Sehnen und Bändern und steigern die körperliche Fitness.

 **bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle**

3974K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 04.11.2026 bis Mi, 16.12.2026

17:00–18:30 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

74,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Stress loswerden mit Focusing und Qigong

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**

3977T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 31.10.2026

11:00–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Bewegtes Qigong - Tai-Chi-Chuan (Taijiquan)

Tai-Chi-Chuan: Bafa Wubu für Einsteiger*innen

Tai-Chi Chuan Bafa Wubu ist ein hervorragender Einstieg in die Welt des Tai Chi, da es speziell entwickelt wurde, um die grundlegenden Prinzipien dieser Kampfkunst zugänglich zu machen. In diesem Kurs erlernen Sie die Tai Chi Chuan Bafa Wubu, die aus acht grundlegenden Techniken und fünf Basisschritten besteht und als Grundtechnik für alle Tai-Chi-Stile gilt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen.

 **bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle**

3978K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 14.10.2026

17:00–18:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

63,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Tai-Chi-Qigong – Einführungskurs

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Die fünf Elemente ist eine relativ kurze Form, die sich besonders für den Einstieg anbietet. Sie beinhaltet einfache, grundlegende Bewegungen, welche durch die fünf 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**

3980K7 | Stieghorst

Andrea Stoffels

Mi, 21.10.2026 bis Mi, 16.12.2026

17:00–18:30 Uhr | 8 Termine

Erwin-Kranzmann-Haus

Gymnastikraum, Detmolder Str. 613

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Tai Chi Chuan

24 Form Yang-Stil

Weltweit praktizieren derzeit Millionen von Menschen Tai-Chi-Chuan, um ihre Gesundheit zu erhalten. In diesem Kurs wird die 24 Form im Yang-Stil angeboten. Diese Form gilt seit Jahrzehnten als die populärste Form des Tai-Chi-Chuan. Die 24 Formen bestehen aus klar umschriebenen Abläufen aufeinanderfolgender und ineinander übergehender Bewegungen. Sie werden im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers ausgeführt. Sie führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Die 24 Form ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle

3983K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 09.12.2026

18:30–20:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

105,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Tai Chi Chuan – der sanfte Weg zur Stärke

Neuer Kurs für Einsteiger*innen

Weltweit praktizieren derzeit Millionen von Menschen Tai-Chi-Chuan-(Taijiquan), um ihre Gesundheit zu erhalten. Die jahrtausendealte chinesische Bewegungskunst führt mit natürlichen, ineinander übergehenden, sanften Bewegungen im Einklang mit dem Atem, innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Ausdauer. Sie stärkt Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht – ideal zum Stressabbau und als nachhaltige, leicht erlernbare Bewegungspraxis – und ist für jedes Alter geeignet.

3984K3 | Sennestadt

Stephan Kamp

Di, 03.11.2026 bis Di, 08.12.2026

10:00–11:00 Uhr | 6 Termine

Sennestadthaus, Raum 104, Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €



Capoeira entdecken: brasilianische Kampf- und Tanzkultur

Capoeira ist eine brasilianische Bewegungskunst, die Kampf, Tanz, Musik und Spiel verbindet. Sie stärkt Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Rhythmus, soziale Interaktion und vermittelt zugleich Wissen über ihre afrobrasilianischen Wurzeln, ihre Geschichte und Tradition sowie ihre Bedeutung als gemeinschaftliches Spiel („Jogo“). Es wird ein bewegungsorientierter, gesundheitsfördernder und kulturell bereichernder Zugang zu Capoeira ermöglicht. Eine Sportart,

die heute weit mehr als nur ein Trend ist! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

bequeme Kleidung

3985K4 | Senne

Reinhold Steinhardt

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 30.11.2026

20:00–21:30 Uhr | 7 Termine

VHS Senne, Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Selbstverteidigung



Krav Maga für Einsteiger*innen

Krav Maga ist ein Konzept der persönlichen Selbstverteidigung, unabhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Fitness. Entdecke, erweitere und trainiere deine Möglichkeiten. Krav Maga basiert auf unseren natürlichen Reflexen und Bewegungsmustern. Deshalb ist es leicht zu erlernen, effektiv und schnell abrufbar. Das spezielle Konzept vereint das Beste aus Fitnessboxen, funktionellem Training und aktivem Selbstschutz. Es lohnt sich, es kennenzulernen!

Trainiert wird barfuß oder in Socken; keine Spaghettiträger oder Muskelshirts.

3991K8 | Mitte

Sandra Lange

Wochenendseminar

Sa, 07.11.2026, 09:00–10:30 Uhr

So, 08.11.2026, 09:00–10:30 Uhr

Alpha Sports Club, Stadtheider Str. 3b

59,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Selbstverteidigung für Menschen ab 55 Jahren

Dieser überwiegend praxisorientierte Selbstverteidigungskurs stärkt das Selbstvertrauen und vermittelt die Grundlagen einer realistischen und effektiven Selbstverteidigung. Geübt werden visuelle Gefahrenfrüherkennung, Griffvermeidung, Griffbefreiung und Nothilfe in realistischen Situationen. Die theoretischen Grundlagen umfassen die Auslegung des Notwehrrechts sowie das richtige Verhalten in einer Notsituation. All dies soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, sich effektiv gegen potenzielle Angreifer*innen zu schützen. Dabei wird die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden berücksichtigt.

Von Vorteil ist ein guter Gesundheits- und Fitnesszustand. Trainingskleidung ist eine lange bequeme Hose und leichte Hallenschuhe.

3994K8 | Mitte

Carsten Prüßner

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 16.11.2026

09:45–12:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

47,00 € / ermäßigt: 24,00 €

© smarterpix.com_luna123



WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Was ist WenDo? WenDo heißt „Weg der Frauen“. WenDo wurde von Frauen für Frauen entwickelt, um Gewalt abzuwehren. WenDo macht mutig, handlungsfähig und ... Spaß! Was machen wir im WenDo? Im WenDo üben wir, Nein zu sagen, fühlen wir, was wir möchten und was nicht. Wir lernen, uns gegen Grenzüberschreitungen zu behaupten und sie abzuwehren. Wir probieren gemeinsam aus, wie wir uns stärken und uns gegenseitig unterstützen können. Jede kann WenDo! WenDo ist kein Kampfsport. Es braucht weder bestimmte körperliche Voraussetzungen noch Vorkenntnisse. Jede ist genau so willkommen, wie sie ist.

bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, kleiner Snack für zwischendurch

♀ 3996K8F | Mitte

Claudia Gessler

Wochenendseminar

Sa, 17.10.2026, 13:30–18:00 Uhr

So, 18.10.2026, 13:30–18:00 Uhr

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

71,00 € / ermäßigt: 40,00 €





JÖLLENBECK

Paulo Frank Boer „Steinsetzung“

Ort: Jöllenbeck, Wohnpark Theesen,

Gaudigstraße 2-8, 33739 Bielefeld

Künstler*in: Paulo Frank Boer

Material: Sandstein

Maße: B: 0,95m; B: 1,3 m; T: 2,3 m

Jahr: 2010

Die Skulptur „Steinsetzung“ von Paulo Frank Boer, die das Außengelände des Wohnparks Theesen schmückt, besteht aus drei Teilen. Zwei der rechtwinkligen Dreiecke sind in einer Richtung angeordnet, dazwischen ist ein weiteres rechtwinkliges Dreieck gesetzt, das in entgegengesetzter Ausrichtung platziert ist. Die Hypotenuse, also die Schrägseite der Dreiecke, zeigt jeweils in den Himmel, die Gegenkatheten im rechten Winkel treffen sich in die Mitte der Komposition. Die Steine sind mit sparsamen Eingriffen gestaltet, so dass die natürliche Beschaffenheit des Materials umso mehr zur Geltung kommt. Die Gegenkatheten sind hochpoliert, wodurch die unterschiedlichen Strukturen des Werkstoffes und die Differenz zwischen bearbeiteten und unbearbeiteten Segmenten hervorgehoben werden.

[...]

Paulo Frank Boer, 1959 in São Paulo geboren, besuchte auf der Universidade Federal da Bahia und im Museum für Moderne Kunst von Bahia Zeichen- und Lithographiekurse, lernte Aquarelltechnik nach Goethes Farbenlehre in der Tobias School of Art und studierte Bildhauerei im Emerson College in England. Von 1969 bis 1984 lebte der Künstler in verschiedenen Städten Brasiliens: Recife, Rio de Janeiro, Salvador und São Paulo. Ab 1985 hatte er diverse Aufenthalte in England, Italien und Deutschland. Seit 1990 lebt und arbeitet der Künstler in Herford und nimmt an zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen sowie an Symposien und Projekten im Kontext des Themas „Kulturelle Bildung“ teil.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

Mitmachen beim Forschen	102
Arabisch	102
Chinesisch	102
Dänisch	102
Englisch	103
Intensivkurse in den Herbstferien	103
Bildungsurlaub	103
Englisch A1	104
Englisch A2	104
Englisch B1	105
Englisch-Auffrischkurse	106
Englisch-Auffrischkurse	106
Konversationskurse A2	106
Konversationskurse B1	106
Konversationskurse B2	107
Konversationskurse C1	107
CAMBRIDGE ENGLISH	108
Business English	109
Intensivkurse am Wochenende	109
Französisch	110
Intensivkurse in den Herbstferien	110
Bildungsurlaub	110
Französisch A1	110
Französisch A2	111
Französisch B1	111
Konversationskurse B1	112
Konversationskurse B2	112
Hebräisch	112
Hindi	113
Italienisch	113
Bildungsurlaube	113
Italienisch für die Reise	113
Italienisch A1	113
Italienisch A2	115
Italienisch B1-C1	115
Japanisch	116
Koreanisch	117
Kurdisch	118
Neugriechisch	118
Niederländisch	118
Plattdeutsch	119

Norwegisch	119
Polnisch	120
Portugiesisch	120
Russisch	121
Schwedisch	121
Spanisch	122
Bildungsurlaub	122
Spanisch für die Reise	122
Spanisch A1	122
Spanisch A2	123
Spanisch B1	124
Spanisch B2 und C1	125
Türkisch	125
Gebärdensprache	126

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

Bürozeiten:

Dienstag: 10–12 Uhr

Donnerstag: 16–18 Uhr



Imke Davies (Raum 205)

Tel.: 0521. 51-6810

imke.davies@bielefeld.de

Sachbearbeitung



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.

Sprachen 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.

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.

Beratungstermine können gern unter 0521. 51-6811 telefonisch vereinbart werden.

Mitmachen beim Forschen



„Dit is von hier wech“

regionale Sprachschätze aus Bielefeld und OWL

Pölder – Pömpel – Pillepoppen – diese Wörter schmücken viele Postkarten aus Bielefeld und OWL und gelten als typisch für die regionale Sprache. Doch was ist mit den vielen anderen Ausdrücken, die im Alltag schlummern, aber nie auf Postkarten landen?

Wir wollen genau diese Wörter und Redewendungen sammeln. Gemeinsam schauen wir uns an, was sie bedeuten, woher sie kommen und welche Rolle sie heute in unserer Sprache spielen. Wir laden dazu ein, regionale Sprachschätze zu entdecken und mehr über die sprachliche Vielfalt in Bielefeld und OWL zu erfahren. Bringen Sie gern eigene Wörter aus Ihrem Alltag mit!

In Kooperation mit der Germanistik der Universität Bielefeld.

04000E8 | Mitte

Anna Kutscher

Mi, 15.07.2026

17:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Bielefelderisch – gibt's doch gar nicht!

Mitmachen beim Forschen

„Ick lieb dir.“ – „Et kütt wie et kütt.“ – „Geh, des is a Schmarrn.“ – „Nu gloar.“

Solche Sätze verraten sofort, woher jemand kommt: Berlin, Köln, München oder Dresden. Doch wie klingt eigentlich Bielefeld? Wie erkennt man Bielefelder*innen am Sprechen? Reicht wirklich nur „Wir kommen von hier wech“?

Eine Studie der Germanistik der Universität Bielefeld ist dieser Frage nachgegangen. Bielefelder*innen wurden dazu befragt, wie sie ihre eigene Sprache wahrnehmen und welche sprachlichen Besonderheiten sie mit ihrer Stadt verbinden. Der Vortrag lädt dazu ein, regionale Unterschiede im Deutschen zu entdecken und das „Bielefelderische“ einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

In Kooperation mit der Germanistik der Universität Bielefeld.

4003K8 | Mitte

Anna Kutscher

Mo, 12.10.2026

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



ARABISCH

Arabisch A1

Arabisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204002E8.

Lehrbuch: Salam! neu A1–A2, ISBN 978-3-12-528998-7, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4008K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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

4009K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Arabisch A2

Arabisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Salam! neu A1–A2, ISBN 978-3-12-528998-7, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 15

4012K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Arabisch B1

Arabisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrbuch: Arabisch intensiv Aufbaustufe, Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-874-6, ab ca. Kap. 5

4014K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Chinesisch

Chinesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die die ersten Grundlagen in der chinesischen Sprache erlernen möchten. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204021E8 und Kurs-Nr. 26204022E8.

Lehrbuch: Lóng neu (A1–A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528969-7, ab Kap. 1

4022K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Di, 29.09.2026 bis Di, 15.12.2026

18:00–19:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 66,00 €

Chinesisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Lóng neu (A1–A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528969-7, ab ca. Kap. 6

4023K8 | Mitte

Xinjia Wang

Di, 15.09.2026 bis Di, 15.12.2026

20:00–21:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

134,00 € / ermäßigt: 67,00 €



Dänisch

Dänisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN 978-3-19-125379-0, ab ca. Kap. 11



4034K8 | Mitte

Christel Zinke

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 16.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Englisch

Intensivkurse in den Herbstferien

HERBST-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse 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 978-3-12-501753-5, ab Kap. 1

4039K8 | Mitte

Petra Schmidtko

Mo bis Fr, ab 26.10.2026

18:15–20:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

HERBST-VHS: Englisch-Auffrischung A2 intensiv

Bildungsurlaub

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 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

Cornelia Fleer

Mo bis Fr, ab 26.10.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Bildungsurlaub

Englisch-Auffrischung A2

Bildungsurlaub

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 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

4041B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo bis Fr, ab 07.12.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Business English A2–B1

Bildungsurlaub

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gern 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 02.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Englisch 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 09.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Englisch 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 30.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Business English B2

Bildungsurlaub

You can speak English well but need more practise? The emphasis of this course is to improve conversational and listening skills in general business topics such as dealing with customers, sales, product description and finance. Other departmental vocabulary will be covered according to the interests of the group. Cultural differences and small talk will also be explored in this focused but fun course led by a native English speaker. Lively discussion on national and global business topics will be encouraged.

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.

4045B8 | Mitte

Deborah Jansen

Mo bis Fr, ab 23.11.2026

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €



Englisch A1

Englisch am Mittag 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 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204303E8.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ISBN 978-3-06-122673-2, ab Kap. 1

4046K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
12:00–13:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204303E8.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ISBN 978-3-06-122673-2, ab Kap. 1

4047K3 | Sennestadt

Franka Kastrup

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
14:45–16:15 Uhr | 15 Termine
Sennestadthaus, Raum 101,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204303E8.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501753-5, ab Kap. 1

4048K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 27.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4049K8 | Mitte

Heike Binger-Terwey

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch lernen leicht gemacht in Hillegossen, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, 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 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204303E8.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ISBN 978-3-06-122673-2, ab Kap. 1

4052K7 | Stieghorst

Walter Scherer

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
Gemeinschaftshaus Hillegossen,
Detmolder Str. 613, Gruppenraum 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch am Nachmittag 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 Upgrade A1.1, ISBN 978-3-06-122673-2, ab ca. Kap. 8

4053K1 | Brackwede

Petra Schmidtke

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
16:45–18:15 Uhr | 13 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld
112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

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. 11

4057K8 | Mitte

Mary C. Kenney

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
11:30–13:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 Upgrade A1.2, ISBN 978-3-06-122701-2, ab ca. Kap. 1

4058K1 | Brackwede

Petra Schmidtke

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
15:00–16:30 Uhr | 13 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld
112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Englisch am Nachmittag A1, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Kap. 9

4059K3 | Sennestadt

Petra Schmidtke

Di, 08.09.2026 bis Di, 19.01.2027
16:15–17:45 Uhr | 14 Termine
Sennestadthaus, Raum 101,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld
122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

Englisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501753-5, ab ca. Kap. 8

4060K8 | Mitte

Sven Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch A2

Englisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A2, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501757-3, ab ca. Kap. 1

4062K8 | Mitte

Sven Jansen

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch 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. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Kap. 6

4063K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 10.09.2026 bis Do, 21.01.2027
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Englisch am Nachmittag 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. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, ISBN 978-3-06-122720-3, ab ca. Kap. 1

4064K7 | Stieghorst

Walter Scherer

Di, 08.09.2026 bis Di, 19.01.2027

16:00–17:30 Uhr | 15 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch 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: GREAT! A2, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501757-3, ab ca. Kap. 7

4065K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 Upgrade A2.2, ISBN 978-3-06-122720-3, ab ca. Kap. 1

4067K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027

09:00–10:30 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B1

Englisch am Vormittag B1, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.1, ISBN 978-3-06-122721-0, ab ca. Kap. 1

4069K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027

10:15–11:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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. 5

4070K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

10:15–11:45 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

Englisch am Vormittag B1, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 8

4071K8 | Mitte

Mary C. Kenney

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027

09:45–11:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4072K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch am Mittag B1, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 10

4073K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027

11:45–13:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501776-4, ab ca. Kap. 5

4074K8 | Mitte

Ramona Eweler

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch am Mittag B1, 4. 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. 9

4075K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

12:00–13:30 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

4076K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 10.09.2026 bis Do, 21.01.2027

11:45–13:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 4. 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 B1.2, ISBN 978-3-06-520823-9

4077K2 | Heepen

Petra Herboth

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 18.01.2027

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine

Gemeinschaftshaus Brake, Schulungsraum, 2. Stock, Braker Str. 109, 33729 Bielefeld

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: GREAT! B1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501776-4, ab ca. Kap. 8

4078K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Englisch-Auffrischkurse

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 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204305E8.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605298-6, ab Kap. 1

4100K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch-Auffrischkurse

Englisch-Auffrischung am Vormittag, A2, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

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 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204305E8.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605298-6, ab Kap. 1

4101K8 | Mitte

Sven Jansen

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 27.01.2027
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 8

4102K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4103K4 | Senne

Sven Jansen

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
16:00–17:30 Uhr | 15 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Seminarraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Konversationskurse A2

Let's start talking! – Konversation für Einsteiger*innen am Nachmittag

auch für ältere Erwachsene

Sie haben Grundkenntnisse im Englischen auf Niveau A2, haben vielleicht gerade einen Auffrischkurs besucht, doch Ihnen kommt es nun vor allem darauf an, Ihr Englisch konkret anzuwenden und noch mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen? Dann ist diese Basic Conversation Class genau richtig für Sie! In diesem Kurs erwartet Sie ein bunter Mix aus verschiedensten Themenbereichen aus Alltag, Reise, Small Talk und Themen allgemeinen Interesses. Durch vielfältige und unterhaltsame Sprechimpulse und Sprachspiele erwerben und festigen Sie themenbezogen hilfreiche Redemittel sowie Strategien, um Ihre Sprechabsichten erfolgreich und authentisch umzusetzen. Freies, ungezwungenes Sprechen von Anfang an steht im Vordergrund dieses Kursangebots. Ganz nebenbei wird die zugrunde liegende Grammatik kommunikativ und mit Spaß wiederholt und Ihr Wortschatz erweitert.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

4249K8 | Mitte

Heike Binger-Terwey

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
14:45–16:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

liches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4252K8 | Mitte

Walter Scherer

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B1 am Vormittag: Good morning – let's talk!

In a relaxed atmosphere

Alle, die aktiv und unterhaltsam ihre Fähigkeit ausbauen möchten, auf Englisch zu kommunizieren, können hier gleich am Morgen damit starten. Mit spannenden und abwechslungsreichen Materialien – von Kurzgeschichten über Zeitungsausschnitte bis hin zu Rollenspielen und Simulationen – entsteht ein natürlicher Einstieg in authentische Gesprächssituationen. Anspruchsvolle Grammatikthemen werden aufgefrischt. Es wächst ein sicherer Grundwortschatz, der freies Sprechen ermöglicht. Let's start talking.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4253K4 | Senne

Sven Jansen

Di, 06.10.2026 bis Di, 19.01.2027
10:15–11:45 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Ortszentrum, Seminarraum,
Senner Markt 1, 33659 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch B1 am Nachmittag: Easy Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4255K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
14:00–15:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

4256K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
16:45–17:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 43,00 €



Englisch B1+ am Nachmittag: Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4270K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
15:00–16:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B1+: Refresher & Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher, using role play, short stories and texts to develop your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26104308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4271K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4286K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4287K8 | Mitte

Pamela V. Gliniars

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4288K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4289K8 | Mitte

Ingeborg Küster

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4290K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1.
Etage, Cheruskerstr. 1,
33647 Bielefeld

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4293K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4295K8 | Mitte

Gerald Delaney

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B2+/C1 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. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204308E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4296K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
13:15–14:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Konversationskurse C1

Englisch C1: Conversation and Current Events

Are you interested in speaking English and practicing 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.

4297K8 | Mitte

Egor Mavrin

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



CAMBRIDGE ENGLISH Vorbereitungskurse

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 Volkshochschule 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

Englisch B2: FCE-Vorbereitungskurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf das Zertifikat ‚Cambridge English: First‘ vor. Das FCE-Zertifikat ist ein Nachweis der Niveaustufe B2 des europäischen Referenzrahmens (<http://www.europaeischer-referenzrahmen.de>) und ein im Bildungswesen, in Wirtschaft und Industrie weltweit anerkannter Abschluss. Teilnahmevoraussetzungen sind gute Englischkenntnisse, z. B. ein guter Realschulabschluss mit Sprachpraxis oder Abitur. Sie werden auf alle vier Teilbereiche der Prüfung vorbereitet (Reading, Writing, Listening and Speaking) und erhalten hilfreiche Tipps zur Prüfung. Mehr Informationen zu diesem Kursformat sowie Beispielprüfungen finden Sie auf der Website von Cambridge English (www.cambridge-english.org/exams/first/exam-format). Hier können Sie unter der Rubrik „Test your English“ Ihre Sprachkenntnisse bzgl. Ihrer aktuellen Niveaustufe überprüfen. Dieser Kurs läuft bis zum nächsten FCE-Prüfungstermin. Alternativ kann der Kurs auch prüfungsunabhängig als effektives und intensives Englischformat zur Aktivierung und zum Ausbau fortgeschrittener Kenntnisse genutzt werden. Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung zur Prüfung, da diese evtl. schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

Lehrbuch: Complete First, Third Edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-535461-6

4320K8 | Online

Egor Mavrin

Di, 08.09.2026 bis Di, 10.11.2026

18:15–20:45 Uhr | 9 Termine

VHS-Cloud

142,00 € / ermäßigt: 71,00 €

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. Mehr Informationen zu diesem Kursformat sowie Beispielprüfungen finden Sie auf der Website von Cambridge English unter 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 evtl. schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

Lehrbuch: Complete Advanced, Third Edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-535253-7

4330K8 | Mitte

Egor Mavrin

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 11.11.2026

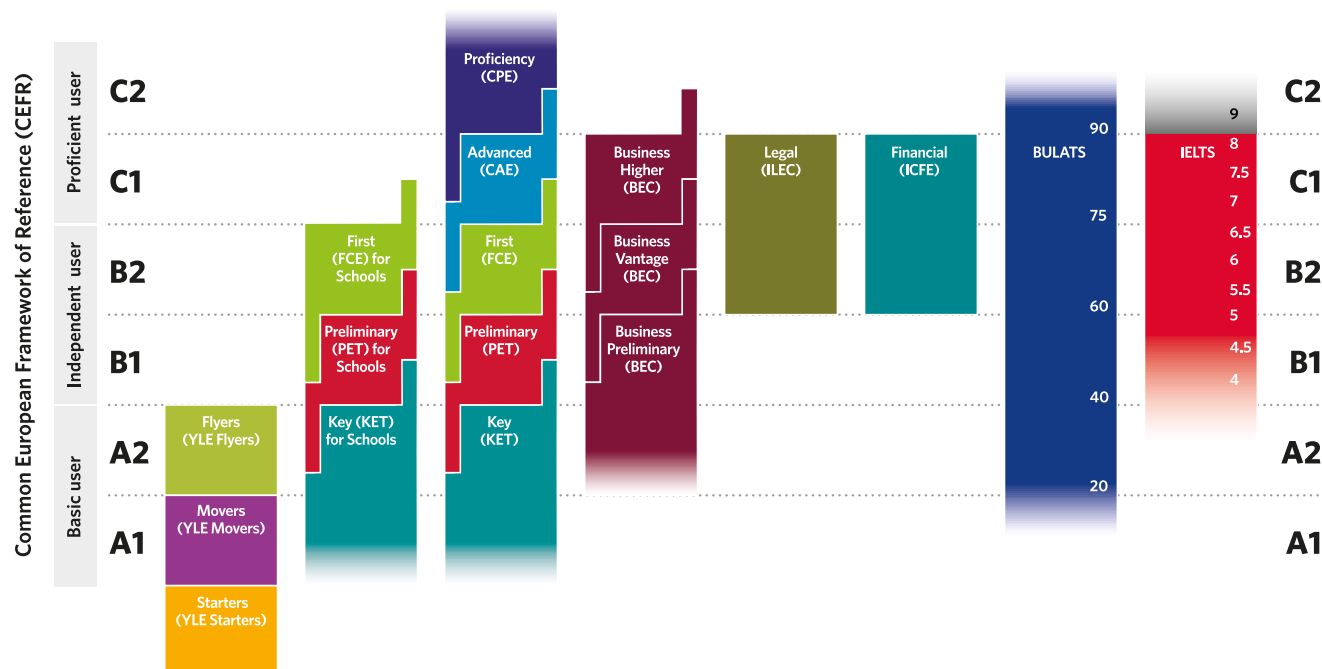
18:15–20:45 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

142,00 € / ermäßigt: 71,00 €

Cambridge English

A range of exams to meet different needs





Business English

English Business Line B1: Intermediate

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gern 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

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, Messevorbereitungen und Telefonate.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4390K8 | Mitte

Olga Diekmann

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, 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, 07.11.2026, 10:15–14:15 Uhr
So, 08.11.2026, 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, 12.12.2026, 10:15–14:15 Uhr
So, 13.12.2026, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Salut!

Französisch

Intensivkurse in den Herbstferien

HERBST-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse 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 978-3-12-529077-8, ab Kap. 1

4400K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
11:00–13:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

HERBST-VHS: Französisch A2: Wiederholung und Vertiefung

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. Im Kurs werden ausgewählte Kapitel des Lehrbuches „Voyages neu A2“ bearbeitet.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7

4401K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo bis Fr, ab 19.10.2026
10:30–12:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Bildungsurlaub

Französisch 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: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab Kap. 1

4402B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 16.11.2026
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 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: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 8

4403B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 02.11.2026
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204402E8.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab Kap. 1

4404K8 | Mitte

Lara Ritter

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204402E8.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab Kap. 1

4405K8 | Mitte

Asmaa El Yosfi

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4406K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 4

4408K8 | Mitte

Lara Ritter

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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

4410K8 | Mitte

Asmaa El Yosfi

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch am Vormittag A1, 3. 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 7

4412K8 | Mitte

Lara Ritter

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 10

4413K8 | Mitte

Lara Ritter

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Französisch A2

Französisch am Mittag 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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 1

4414K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
12:10–13:40 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 1

4415K8 | Mitte

Asmaa El Yosfi

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 1

4418K8 | Mitte

Noemie Luce

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4419K8 | Mitte

Noemie Luce

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch am Nachmittag 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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 5

4420K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
16:15–17:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 5

4421K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch am Mittag 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 8

4422K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
12:10–13:40 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 9

4423K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4424K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch A2: Wiederholung und Vertiefung

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. Im Kurs werden ausgewählte Kapitel des Lehrbuches „Voyages neu A2“ bearbeitet.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ausgewählte Kapitel

4425K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Fr, 11.09.2026 bis Fr, 15.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 978-3-12-529097-6, ab ca. Kap. 1

4428K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 11

4429K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529097-6, ab ca. Kap. 5

4430K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Französisch am Vormittag B1, 4. 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 978-3-12-529097-6, ab ca. Kap. 10

4440K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
10:30–12:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Französisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529431-8, ab ca. Kap. 9

4441K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Konversationskurse B1

Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet 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, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4480K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
10:30–12:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4481K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
17:45–19:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4483K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4485K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 erwartet 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, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4486K1 | Brackwede

Noemie Luce

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Konversationskurse B2

Französisch B2/C1: Cours de conversation

auch für ältere Erwachsene

Vous avez acquis de bonnes connaissances dans les niveaux B1 à B2 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 (articles de journaux, séquences Internet, films vidéo, romans actuels ...) servent de base à des discussions animées. Les participant(e)s ont la possibilité de proposer des thèmes qui les intéressent.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4488K8 | Mitte

Alain Houdus

Di, 08.09.2026 bis Di, 08.12.2026
09:30–11:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 52,00 €

4489K5 | Dornberg

Alain Houdus

Di, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum
104,00 € / ermäßigt: 52,00 €



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 auf Seite 126.

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 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204491E8.

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, 16.09.2026 bis Mi, 27.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Hebräisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5, und Otijot bekef – Die hebräische Schrift lesen und schreiben lernen, ISBN 978-3-944312-49-1, ab ca. Kap. 8

4495K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



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, und Otijot bekef – Die hebräische Schrift lesen und schreiben lernen, ISBN 978-3-944312-49-1, ab ca. Kap. 10

4496K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Hebräisch A2

Hebräisch A2, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–3. Semester.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4497K8 | Mitte

Dinah Meyer

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Konversationskurse

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

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Hindi

Namaste India

Introduction to India

Have you ever been to an Indian wedding – full of colour, music, dance, and big celebrations? Or wondered how people from so many different cultures still connect so easily? India, home to the ancient Indus Valley civilization, is like Europe in one country – rich in diversity, with over 121 major languages and more than 19,500 dialects and mother tongues across regions. Yet, Hindi acts as a common thread, understood across the country. This course puts Hindi first – teaching simple, everyday words and phrases in a fun, easy, and practical way. Along the way, learners also explore India's festivals, food, travel, and daily life. It is engaging, lively, and designed to help learners feel confident, connected, and ready to experience the real India. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204501E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4500K8 | Mitte

Alisha Bakshi

Fr, 02.10.2026 bis Fr, 30.10.2026
17:00–20:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 55,00 €



Italienisch

Bildungsurlaube

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 16.11.2026
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Italienisch A2, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit mittleren 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! A2 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Kap. 1

4506B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 18.01.2027
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Italienisch für die Reise

Italienisch für die Reise

Wochenendkurs für Einsteiger*innen

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. Sie lernen 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. Kosten für Kopien etc. werden direkt im Kurs abgerechnet.

4509W8 | Mitte

Franka Kastrup

Wochenendseminar
Sa, 09.01.2027, 10:30–15:15 Uhr
So, 10.01.2027, 10:30–15:15 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Italienisch A1

Italienisch A1, 1. Semester

Sie möchten gern Italienisch lernen? Dieser Kurs wendet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Fantastico! A1, ISBN 978-3-12-525083-3, ab Kap. 1

4510K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 15.09.2026 bis Di, 15.12.2026
20:00–21:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4512K8 | Mitte

Helga Becker

Do, 24.09.2026 bis Do, 21.01.2027
09:00–10:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €



4515K8 | Mitte

Clint Galea

Do, 24.09.2026 bis Do, 07.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4516K8 | Brackwede

Fabio Iannone

Mo, 28.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
19:00–20:30 Uhr | 12 Termine
Rudolf-Rempel-Berufskolleg, Raum wird noch bekannt gegeben
An der Rosenhöhe 5, 33647 Bielefeld

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

online: Italienisch A1, 1. Semester

*Für Frühaufsteher*innen live aus Italien*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die im digitalen Raum Italienisch lernen möchten. Die frühen Stunden bieten eine gute Möglichkeit, mit frischem Kopf zu lernen und den Tag aktiv zu beginnen – ideal auch für Berufstätige. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4519K8 | Online

Maria Ganci

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
08:15–09:45 Uhr | 10 Termine
@home

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Italienisch A1, 2. Semester in langsamem Tempo

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch sehr geringe Vorkenntnisse haben und eher langsam lernen möchten. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen legen, viel wiederholen und mit wenig Grammatik, dafür aber mit vielen unterhaltsamen und alltagsnahen Beispielen arbeiten. So macht Italienisch lernen Spaß!

Lehrbuch: Fantastico! A1, ISBN 978-3-12-525083-3, ab ca. Kap. 4

4520K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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

4525K8 | Mitte

Fabio Iannone

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
19:00–20:30 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof), 33602 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4526K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4527K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 2. Semester

Live aus Italien

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester, die im digitalen Kursraum Italienisch lernen möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 4

4528K8 | Online

Maria Ganci

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
@home

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: Fantastico! A1, ISBN 978-3-12-525083-3, ab ca. Kap. 6

4530K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4531K8 | Mitte

Fabio Iannone

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
17:15–18:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof), 33602 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4532K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 3. Semester

Live aus Italien

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester, die im digitalen Kursraum ihre Italienischkenntnisse erweitern möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 7

4539K8 | Online

Maria Ganci

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
@home

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 4. Semester

Live aus Italien

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester, die im digitalen Kursraum ihre Italienischkenntnisse erweitern möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 9

4547K8 | Online

Maria Ganci

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
@home

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Ripasso di italiano A1 – Le basi della lingua

Auffrischkurs live aus Italien für Teilnehmende ab Ende Niveau A1

Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse im digitalen Klassenraum festigen und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen? In diesem Auffrischkurs beschäftigen wir uns noch einmal mit den wichtigsten Inhalten der Niveaustufe A1. Wir üben Wortschatz, Grammatik und einfache Dialoge für den Alltag. Der praxisnahe und kommunikative Unterricht hilft Ihnen, Schritt für Schritt mehr Sicherheit beim Sprechen zu entwickeln und sich so perfekt auf den Wechsel zur nächsten Niveaustufe A2 vorzubereiten. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

4550K8 | Online

Maria Ganci

Di, 12.01.2027 bis Di, 02.02.2027
10:30–12:00 Uhr | 4 Termine
@home

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €



Italienisch A2

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. 3

4562K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

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. 8

4571K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4572K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A2, 3. Semester

Live aus Italien

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester, die im digitalen Kursraum Italienisch lernen möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A2 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 8

4578K8 | Online

Maria Ganci

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
@home

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. 9

4580K8 | Mitte

Regina Hibbeln

Fr, 09.10.2026 bis Fr, 11.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Brevi conversazioni in italiano

Kleine Gespräche auf Italienisch für Teilnehmende auf ca. Niveau A2

Wie sage ich das am besten? Vorbereitet sein für Gespräche in alltäglichen Situationen in Italien, wie z. B. beim Shoppen, im Restaurant, beim Arzt oder in der Apotheke – das ist das Ziel dieses Wochenendkurses. Wir üben das freie Sprechen und bereiten uns so optimal auf unseren nächsten Aufenthalt in Italien vor.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4588K8 | Mitte

Helga Becker

Wochenendseminar
Sa, 10.10.2026, 10:30–15:30 Uhr
So, 11.10.2026, 10:30–15:30 Uhr
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 36,00 €

online: Ripasso di italiano A2 – Più sicurezza nella comunicazione

Auffrischkurs live aus Italien für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A2

Sie haben bereits einige Semester Italienisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse nochmals festigen und vertiefen? In diesem Auffrischkurs liegt der Fokus auf der Erweiterung des Wortschatzes, der Wiederholung wichtiger Grammatikstrukturen und dem Üben praxisnaher Situationen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Gespräche gewinnen Sie mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck und sind so perfekt auf den Wechsel zur nächsten Niveaustufe B1 vorbereitet. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

4590K8 | Online

Maria Ganci

Mi, 13.01.2027 bis Mi, 03.02.2027
10:00–11:30 Uhr | 4 Termine
@home

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Italienisch B1-C1

Italienisch B1, 1. Semester

Dieser 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 Kap. 1

4591K8 | Mitte

Martina Piva

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! B1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-045467-9, ab ca. Kap. 4

4593K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4594K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 08.09.2026 bis Di, 19.01.2027
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch B1, 3. Semester

Live aus Italien

Der Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester, die im digitalen Kursraum ihre Italienischkenntnisse erweitern möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! B1 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-045467-9, ab ca. Kap. 8

4595K8 | Online

Maria Ganci

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
@home

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch Konversation B1 – Sprechen, verstehen, vertiefen

für Teilnehmende ab ca. Mitte Niveau B1

In diesem Kurs steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Ziel ist es, Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu gewinnen, den Wortschatz zu erweitern und Italienisch auf lebendige Weise anzuwenden. Dazu nutzen wir authentische Texte wie Zeitungsartikel, Blogbeiträge, literarische Auszüge, Fotos und Liedtexte als Impuls für Gespräche und Diskussionen. Dabei erweitern wir unseren Wortschatz und vertiefen unsere sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Landeskundliche Aspekte, kulturelle Besonderheiten und alltägliche Situationen bilden dabei einen wichtigen Hintergrund. Grammatik wird gezielt aufgegriffen, nämlich immer dann, wenn sie im kommunikativen Zusammenhang gebraucht wird. Wenn Sie Italienisch nicht nur lernen, sondern erleben möchten, sind Sie herzlich willkommen!

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4597K8 | Mitte

Martina Piva

Do, 24.09.2026 bis Do, 10.12.2026
16:30–18:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

114,00 € / ermäßigt: 68,00 €



Italienisch B1: Conversazione facile

für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau B1

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 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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4598K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 08.09.2026 bis Di, 19.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

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.

 **Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, ISBN 978-3-19-015412-8**

4599K8 | Mitte

Caterina Manca

Sa 31.10.2026 bis Sa 28.11.2026.
09:30–13:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 104, 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 competences, 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 26.10.2026
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Intensivkurse am Wochenende

Japanisch für die Reise: Wochenendkurs Teil 1

Sie wollten schon immer Japanisch lernen, um sich auf einer geplanten 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, wie z. B. 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.**

4601W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar
Fr, 06.11.2026, 18:30–21:45 Uhr
Sa, 07.11.2026, 10:00–16:00 Uhr
So, 08.11.2026, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Japanisch für die Reise: Wochenendkurs Teil 2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die den ersten Teil des Wochenendkurses *Japanisch für die Reise* bei Masayoshi Tsuchiya besucht haben und nun Ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Wir gehen gemeinsam einkaufen, üben uns im Small Talk und besprechen auch einige Grammatikthemen wie z. B. die Vergangenheitsform. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4602W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar
Fr, 04.12.2026, 18:30–21:45 Uhr
Sa, 05.12.2026, 10:00–16:00 Uhr
So, 06.12.2026, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Japanisch A1

Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204601E8.

 **Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, 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.**

4603K8 | Mitte

Olaf Messing

Sa, 12.09.2026 bis Sa, 12.12.2026
09:30–11:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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.**

4604K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.10.2026 bis Di, 02.02.2027
16:30–18:00 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

4605K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Japanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr 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; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.**

4606K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.10.2026 bis Di, 02.02.2027
20:00–21:30 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

Japanisch A2

Japanisch am Nachmittag 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 2 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-753-4, ab ca. Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € anfallen.**



4607K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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 2 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-753-4, ab ca. Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € anfallen.

4608K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Japanisch 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: 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. 2,00 € anfallen.

4609K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.10.2026 bis Di, 02.02.2027
18:15–19:45 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

122,00 € / ermäßigt: 61,00 €

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. 14; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € anfallen.

4610K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Konversationskurse

Japanisch 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 japanischen 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.

4611K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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.

4612K8 | Mitte

Hyejeung Yoon

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Koreanisch A1

Koreanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204602E8.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4613K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 27.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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.

4615K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Koreanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, ab ca. Kap. 6; erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4616K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, ab ca. Kap. 5; erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4617K8 | Mitte

Hyejeung Yoon

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

4618K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Silav!

Kurdisch

Kurdisch A1 (Kurmanji)

Unser Kurdisch-Kurs richtet sich an Lernende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen innerhalb des Niveaus A1. In einer kleinen, engagierten Gruppe lernen Sie weiter und vertiefen mit viel Spaß Ihre Kurdischkenntnisse.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1–A2, ISBN 9781983132537

4620K8 | Mitte

Asiye Kücükayavuz

Do, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026
19:45–21:15 Uhr | 12 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

134,00 € / ermäßigt: 67,00 €

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 978-3-12-606648-8, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4623K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Neugriechisch A1

Neugriechisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204620E8.

Lehrbuch: Kalimera neu A1–A2, ISBN 978-3-12-606648-8, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4624K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Neugriechisch A2

Neugriechisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1–A2, ISBN 978-3-12-606648-8, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 10

4626K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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 978-3-12-528506-4, ab Kap. 1

4629B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 18.01.2027
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Niederländisch A1 und A2

Niederländisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4632K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 21.09.2026 bis Mo, 21.12.2026
16:30–18:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Niederländisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab ca. Kap. 6

4633K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

4634K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Kom maar binnen!

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits zwei oder drei Semester Niederländisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse nun vertiefen und erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Neben Wortschatz, Grammatik und Aussprache erfahren Sie auch wieder viel Wissenswertes über Geschichte, Kultur und Landeskunde. Wir arbeiten ohne Lehrbuch und richten uns ganz nach unseren Schwerpunkten und Interessen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4636K8 | Dornberg

Stephen Parsick

Fr, 18.09.2026 bis Fr, 15.01.2027
11:30–13:00 Uhr | 14 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Multifunktionsraum,
Wertherstr. 436, 33619 Bielefeld

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Niederländisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab ca. Kap. 12

4637K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €



Niederländisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4638K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Niederländisch 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.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4640K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Niederländisch B1 und B2

Niederländisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4641K8 | Mitte

Stephen Parsick

Di, 15.09.2026 bis Di, 12.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Niederländisch B2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B2, 2. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4642K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 16.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

17:45–19:15 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

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, 16.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

19:30–21:00 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Niederländisch B2: Conversatiecursus

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, 15.09.2026 bis Di, 12.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Moin!

Plattdeutsch

Plattdeutsch lernen

*Ein Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene*

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Plattdeutsche neu zu entdecken oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auszubauen. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der plattdeutschen Sprache, lernen typische Redewendungen und Alltagsgespräche kennen, üben das Verstehen und Sprechen und werfen einen Blick auf regionale Besonderheiten – auch mit Blick auf Bielefeld und Umgebung.

4647K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Do, 17.09.2026 bis Do, 17.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Hei!

Norwegisch

Norwegisch A1

Norwegisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204640E8.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ISBN 978-3-12-528925-3, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528926-0, ab Kap. 1

4648K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Konversationskurse

Norwegisch B1: Auffrischung und Vertiefung

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 anhand von Übungen und Spielen lückenfüllend wiederholt. Der Kurs ist auch für Teilnehmende geeignet, die im freien Sprechen noch unsicher sind und in lockerer Atmosphäre ihre Kenntnisse verbessern möchten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4649K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



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

4650K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
18:15–20:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Polnisch A1

Polnisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204650E8.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 – Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab Kap. 1

4651K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 – Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab ca. Kap. 4

4653K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Di, 15.09.2026 bis Di, 26.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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. 6

4654K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Polnisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: POLSKI krok po kroku CZYTAJ 1 A1, ISBN 978-3-12-528766-2, ab ca. Kap. 5

4655K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 25.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Konversationskurse

Polnisch A2: Auffrischung und einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, die ihre Kenntnisse in der polnischen 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.

4657K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 25.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Olá!

Portugiesisch

Oi! Brasilianisches Portugiesisch für die Reise

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten einen ersten Einstieg in die portugiesische Sprache bekommen und sich auf Reisen verständigen können?

In diesem Wochenendseminar lernen Sie die ersten Grundlagen des brasilianischen Portugiesisch. Dabei steht das Sprechen im Mittelpunkt: Sie lernen Begrüßungen, einfache Gespräche sowie typische Situationen rund um die Themen Reisen, Essen und Alltag kennen. Neben der Sprache erhalten Sie auch erste Einblicke in die brasilianische Kultur und Lebensweise. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende, die Portugiesisch allgemein kennenlernen möchten, beispielsweise mit Blick auf eine Reise nach Portugal.

4660K8 | Mitte

Elena Schüßler-Roggenhofer

Wochenendseminar
Fr, 06.11.2026, 17:00–20:00 Uhr
Sa, 07.11.2026, 10:30–14:30 Uhr
So, 08.11.2026, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
82,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Portugiesisch (Brasilianisch) A1, 1. Semester

Olá! Bem-vindo(a) ao curso de português!

Möchten Sie eine neue Sprache entdecken, die weltweit von über 250 Millionen Menschen gesprochen wird? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Einsteiger*innenkurs! Der Kurs bietet einen praktischen und lebendigen Einstieg in die portugiesische Sprache (Variante Brasilien) und vermittelt natürlich auch erste Eindrücke von der brasilianischen Kultur und Lebensart.

Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204660E8 und Kurs-Nr. 26204661E8.

Lehrbuch: Encontros A1–A2, ISBN 978-3-12-528303-9, ab Kap. 1

4663K8 | Mitte

Jomara Souza Silva

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
17:45–19:15 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
112,00 € / ermäßigt: 66,00 €



Portugiesisch (Brasilianisch) A1, 2. Semester

Dranbleiben und sicherer sprechen!

Sie haben schon erste Grundlagen im brasilianischen Portugiesisch? Perfekt – dann geht es jetzt einen Schritt weiter. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Auch die brasilianische Kultur kommt nicht zu kurz – praxisnah, lebendig und mit vielen Einblicken in den Alltag.

Lehrbuch: Encontros A1–A2, ISBN 978-3-12-528303-9, ab ca. Kap. 4

4664K8 | Mitte

Jomara Souza Silva

Di, 08.09.2026 bis Di, 22.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 14 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Portugiesisch (Brasilianisch) A2

Sprache vertiefen und anwenden

Comece agora a próxima etapa da sua jornada linguística – bem-vindo(a)! Sie haben bereits Grundkenntnisse in brasilianischem Portugiesisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse nun weiter ausbauen und sicherer im Sprechen werden? In diesem Kurs wird Sprachtraining mit praktischen Anwendungssituationen verbunden. Die brasilianische Muttersprachlerin vermittelt die Sprache praxisnah und gibt zugleich persönliche Einblicke in Kultur und Alltag.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4665K8 | Mitte

Jomara Souza Silva

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 11.11.2026

16:00–17:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Привет!

Russisch

Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204669E8.

Lehrbuch: Jasno! neu A1–A2, ISBN 978-3-12-527674-1, ab Kap. 1

4673K8 | Mitte

Aleksandra Stavtceva

Di, 29.09.2026 bis Di, 12.01.2027

16:30–18:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

137,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Russisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Jasno! neu A1–A2, ISBN 978-3-12-527674-1, ab ca. Kap. 6

4674K8 | Mitte

Aleksandra Stavtceva

Di, 15.09.2026 bis Di, 19.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

147,00 € / ermäßigt: 75,00 €

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, 10.09.2026 bis Do, 10.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Hej!

Schwedisch

Intensivkurse in den Herbstferien

HERBST-VHS: Schwedisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Herbstferien Grundkenntnisse in der schwedischen 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 Schweden.

Lehrbuch: Hejsan! A1–A2, ISBN 978-3-12-528000-7, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527982-7, ab Kap. 1

4680K8 | Mitte

Franziska Johansson

Mo bis Fr, ab 26.10.2026

18:15–20:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Intensivkurse am Wochenende

Schwedisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Schwedisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Schweden verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau richtig für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und Basiswortschatz zu Themenbereichen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie z. B. 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.

4681W8 | Mitte

Franziska Johansson

Wochenendseminar

Fr, 09.10.2026, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 10.10.2026, 10:00–16:00 Uhr

So, 11.10.2026, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Schwedisch A1

Schwedisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204680E8.

Lehrbuch: Hejsan! A1–A2, ISBN 978-3-12-528000-7, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527982-7, ab Kap. 1

4682K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Mi, 09.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Schwedisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Hejsan! A1–A2, ISBN 978-3-12-528000-7, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527982-7, ab ca. Kap. 4

4683K8 | Mitte

Sarah Weitkamp

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 20.01.2027

16:30–18:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €



Schwedisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

 **Lehrbuch: Hejsan! A1–A2, ISBN 978-3-12-528000-7, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527982-7, ab ca. Kap. 6**

4684K8 | Mitte

Sarah Weitkamp

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 20.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Schwedisch A2

Schwedisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

 **Lehrbuch: Välkomna! neu A1–A2, ISBN 978-3-12-527951-3, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0, ab ca. Kap. 12**

4685K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Konversationskurse

Schwedisch 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 schwedischen 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, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4686K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Spanisch

Sprachcafé Spanisch: Café de idiomas

Variantes del español

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 Gelegenheit bieten, bereits Gelerntes anzuwenden und zu üben und mit unterschiedlichen Varianten des Spanischen vertraut zu werden. Sich unterhalten, gemeinsam lachen, diskutieren – und das alles auf Spanisch. Eine muttersprachliche Kursleitung sorgt für interessante Sprechansätze und kompetente Hilfe, wenn es mal hakt.

4701K8 | Mitte

Jorge Eliecer Chaparro Mariño

Do, 24.09.2026 bis Do, 10.12.2026
17:00–18:30 Uhr | 3 Termine
Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld

kostenlos

Bildungsurlaub

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 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4702B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 28.09.2026
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Spanisch für die Reise

Spanisch für die Reise

Wochenendkurs

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.**

4708W8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Fr, 09.10.2026, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 10.10.2026, 10:30–16:15 Uhr
So, 11.10.2026, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 40,00 €

4709W8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 22.01.2027, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 23.01.2027, 10:30–16:15 Uhr
So, 24.01.2027, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Spanisch A1

Spanisch A1, 1. Semester in langsamem Tempo

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine Vorkenntnisse haben und eher langsam lernen möchten. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen legen, viel wiederholen und mit wenig Grammatik, dafür aber mit vielen unterhaltsamen und alltagsnahen Beispielen arbeiten. So macht Spanisch lernen Spaß!

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4712K8 | Mitte

Petra Herboth

Mo, 28.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
11:45–13:15 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4713K8 | Mitte

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4714K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 28.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4715K7 | Stieghorst

Inés Liebig Carnés

Di, 15.09.2026 bis Di, 15.12.2026
16:30–18:00 Uhr | 12 Termine
BGW Gemeinschaftsraum Sperberstr., Sperberstr. 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



4719K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 18.01.2027
19:45–21:15 Uhr | 10 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 1,
Cheruserstr. 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

online: Spanisch A1, 1. Semester

*Para madrugadores – für Frühaufsteher*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die im digitalen Raum Spanisch lernen möchten. Die frühen Stunden bieten eine gute Möglichkeit, mit frischem Kopf zu lernen – ideal auch für Berufstätige. Der Kurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die ihren Tag aktiv beginnen und feste Lernzeiten am Morgen nutzen möchten. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4719K8 | Online

Sandra Medina-Ordaz

Di, 08.09.2026 bis Di, 24.11.2026
08:15–09:45 Uhr | 10 Termine
@home

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Spanisch A1, 2. Semester in langsamem Tempo

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch geringe Vorkenntnisse haben und eher langsam lernen möchten. Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen legen, viel wiederholen und mit wenig Grammatik, dafür aber mit vielen unterhaltsamen und alltagsnahen Beispielen arbeiten. So macht Spanisch lernen Spaß!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 2

4722K8 | Mitte

Petra Herboth

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, 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: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 6

4724K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4725K8 | Mitte

Jorge Eliecer Chaparro Mariño

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4727K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, die im digitalen Raum Spanisch lernen möchten. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 4

4729K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
@home

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, 2. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 9

4734K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026
19:45–21:15 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4738K2 | Heepen

Angela Violeta Carpio Cansaya

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
17:00–18:30 Uhr | 15 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Schulungsraum,
2. Stock, Braker Str. 109, 33729 Bielefeld

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, die im digitalen Raum Spanisch lernen möchten. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 6

4739K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:30–20:00 Uhr | 15 Termine
@home

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 12

4743K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkrolf

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 04, EG,
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof), 33602 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4746K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4747K6 | Jöllenbeck

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
Realschule Jöllenbeck, Raum 1.2,
Dörpfeldstr. 8, 33739 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2

El Español de las Películas – Spanisch durch Filmszenen und Akzenttraining

Sie verfügen über Grundkenntnisse in Spanisch und möchten verschiedene Varianten der Sprache (Nordspanien, Andalusien, Argentinien, Mexiko, Kolumbien etc.) gezielt im Hören und Sprechen unterscheiden? In diesem Kurs arbeiten wir direkt mit Original-Filmausschnitten und Sequenzen, die im Kursraum gemeinsam analysiert werden. Jede Stunde widmet sich einer neuen Region: Sie trainieren Ihr Hörverständnis durch gezielte Aussprache- und Intonationsübungen, erweitern Ihren landeskundlichen Wortschatz und üben typische Redewendungen in Dialogen und kleinen Rollenspielen.

4749K8 | Mitte

Jorge Eliecer Chaparro Mariño

Di, 22.09.2026 bis Di, 22.12.2026
20:00–21:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Spanisch A2 kompakt

für schnelle Lerner*innen

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie das gesamte Niveau A2 in diesem Semester erreichen möchten. Mithilfe des Lehrwerks erarbeiten wir im Unterricht die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und Grammatikthemen, die Sie dann selbstständig zu Hause anhand vieler Übungen wiederholen und vertiefen. Sind Sie bereit? Dann machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie! Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und erleben Sie, wie viel Sie in einem Semester erreichen können.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3, ab Kap. 1

4750K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
18:00–19:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514682-2, ab ca. Kap. 2

4751K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
11:30–13:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4752K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
09:30–11:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, die im digitalen Raum Spanisch lernen möchten. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3, ab Kap. 1

4758K8 | Online

Sandra Medina-Ordaz

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 14.12.2026
19:45–21:15 Uhr | 13 Termine
@home

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

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: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514682-2, ab ca. Kap. 4

4760K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkrolf

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 04, EG,
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof), 33602
Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4762K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
09:45–11:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4764K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 17.09.2026 bis Do, 21.01.2027
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 2. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514682-2, ab ca. Kap. 6

4771K8 | Mitte

Jorge Eliecer Chaparro Mariño

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4775K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4776K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
11:00–12:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Spanisch A2, 4. Semester

Aprender español de una manera divertida

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 978-3-12-514682-2, ab ca. Kap. 9

4777K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
10:45–12:15 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Spanisch A2 ohne Eile

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4782K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4783K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1, 33647 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch reden, verstehen, Spaß haben!

für Teilnehmende ab Mitte oder Ende A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre ihre Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Con gusto A2, Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-514991-5

4785K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
09:15–10:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Spanisch B1

Spanisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514693-8, ab ca. Kap. 1

4801K8 | Mitte

Inés Liebig Carnés

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG,
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof),
33602 Bielefeld

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4802K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Do, 03.09.2026 bis Do, 17.12.2026
19:45–21:15 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

4803K2 | Heepen

Sandra Medina-Ordaz

Di, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026
10:00–11:30 Uhr | 13 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €



Spanisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1, A2 und B1, 1. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514693-8, ab ca. Kap. 7

4805K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 02.09.2026 bis Mi, 13.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, 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.

4806K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 18.01.2027

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B2 und C1

Spanisch B2, Curso de conversación

Este curso está dirigido a participantes con un nivel B2 o con un nivel B avanzado. Trabajaremos en un ambiente ameno integrando aspectos culturales del mundo hispanohablante, materiales variados y dinámicas comunicativas orientadas a fomentar la expresión oral y la interacción en clase.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4820K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 08.09.2026 bis Di, 15.12.2026

18:00–19:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Spanisch B2 – ¡Sin prisa!

¡Hola! Te invitamos a formar parte de nuestro grupo, con el objetivo de lograr la fluidez necesaria para mejorar tu comunicación. ¡Sin prisa! En un entorno agradable y divertido. ¿Te animas?

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-515016-4, ab ca. Kap. 9

4822K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 21.12.2026

09:30–11:00 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

118,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Spanisch C1 – Curso de conversación

Este curso de Español C1 es ideal para quienes ya tienen un buen nivel y quieren seguir creciendo en el idioma. Usaremos artículos y videos de actualidad, textos literarios cortos, canciones y más, para generar conversaciones interesantes. ¡Y te animamos a traer tus propios temas también! Resumiendo, podrás disfrutar de un programa variado de lengua, cultura y actualidad. ¡Te esperamos con muchas ganas!

Lehrbuch: Vitamina C1, Curso de español de nivel superior, ISBN 978-3-19-524502-9

4823K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 03.09.2026 bis Do, 07.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Merhaba!

Türkisch

Türkisch A1, 1. Semester

Sie möchten gern Türkisch lernen? Dieser Kurs wendet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 15.07.2026, Kurs-Nr. 26204861E8 und Kurs-Nr. 26204862E8.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4860K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 18.01.2027

20:00–21:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu, A1–A2, ISBN 978-3-12-528561-3, ab ca. Kap. 4

4861K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Günaydın 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 5

4863K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 07.09.2026 bis Mo, 11.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

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! neu, A1–A2, ISBN 978-3-12-528561-3, ab ca. Kap. 9

4865K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Do, 10.09.2026 bis Do, 14.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch 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: Günaydın 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 7

4869K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 08.09.2026 bis Di, 12.01.2027

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten und sehr guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der türkischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer kleinen und motivierten 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.

4881K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 15.09.2026 bis Di, 17.11.2026

20:00–21:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

134,00 € / ermäßigt: 67,00 €



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache – Stufe 1

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Die Kurse richten sich an Hörende, die diese Sprache kennenlernen 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.

1951K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
15:30–17:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1
58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1953K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026
15:30–17:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1
58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Deutsche Gebärdensprache – Stufe 2

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

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.

1955K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mo, 14.09.2026 bis Mo, 30.11.2026
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1
58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1956K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Di, 15.09.2026 bis Di, 01.12.2026
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1
58,00 € / ermäßigt: 29,00 €





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. Feriengrüße.

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 Schwierigkeiten, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn 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.





SCHILDESCH

Hans Grohé „Zwei Mädchen“

Ort: Schildesche, Am Brodhagen 50, 33613 Bielefeld
Brodhagenschule

Künstler*in: Hans Grohé

Material: Bronze auf Steinsockel

Maße: H: 1,45 m; B: 0,3 m; T: 0,37 m

Jahr: 1958

Der Künstler Hans Grohé, der lange Jahre in Bielefeld auch lehrend tätig war, hat an zahlreichen Orten der Stadt in seiner betont schlichten Formsprache künstlerische Zeichen aus Stein oder Bronze gesetzt: [...]

Seine bronzene Mädchengruppe für die Brodhagenschule gibt die leicht abstrahierten Figuren zweier Mädchen wieder, die ihren Blick in die Ferne richten. Ihre Körper stehen nah beieinander und sind sich zugewandt, in inniger Vertrautheit fassen sie sich zart bei den Händen, als blickten sie in Vergewisserung der sicheren Basis ihrer Freundschaft mutig in die Zukunft und die sie umgebende Welt. 1958 wurde das Freundinnenpaar auf einem steinernen Podest vor der damals neu gebauten Schule aufgestellt, die nun allerdings seit einigen Jahren geschlossen ist. [...]

Hans (Giovanni) Grohé, geboren 1913 in Mannheim. Nach dem Abitur 1933 und einem einjährigen Noviziat in der Benediktinerabtei Neuburg bei Heidelberg, wird er für drei Jahre Schüler des Bildhauers Franz Spiegelhalter und Mitarbeiter des Grafikers Alfred Riedel. Von 1937 bis 1939 studierte er als Meisterschüler an der Karlsruher Akademie bei Otto Schließler. In den Jahren 1948 bis 1955 arbeitete Hans Grohé als freier Illustrator, Karikaturist und Grafiker, unter anderem in Bielefeld. Daneben schuf er erste Skulpturen, die nach seiner Tätigkeit als Formenbauer für die Porzellanindustrie zunehmend zu seinem künstlerischen Thema wurden. Seit 1964 war Grohé Lehrer an der damaligen Werkkunstschule Bielefeld und nach deren Übergang an die Fachhochschule Bielefeld bis 1980 Professor für Zeichnen und plastisches Gestalten im Fachbereich Gestaltung. Hans Grohé starb 2001 in Bielefeld.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

Vor Ort gestalten – Digitalisierung und berufliche Bildung im Wandel

Die Arbeitswelt verändert sich rasant – und mittendrin stehen Sie. Umso wichtiger ist es, sich direkt vor Ort mit neuen Entwicklungen auseinanderzusetzen, voneinander zu lernen und Weiterbildung aktiv zu nutzen. Berufliche Bildung wird dabei zum Schlüssel, um die Chancen der digitalen Transformation ganz konkret im eigenen Umfeld zu gestalten.

Die Digitalisierung eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten: neue Formen des Lernens, der Zusammenarbeit und der kreativen Entfaltung – auch ganz nah in Ihrem Alltag. Gleichzeitig bringt sie Herausforderungen mit sich. Es geht darum, mit Veränderungen umzugehen, Neues zu lernen und die eigenen Kompetenzen kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Berufliche Bildung bedeutet heute mehr als technisches Wissen. Neben digitalen Fähigkeiten sind auch Kommunikation, Kreativität und Problemlösung gefragt – Kompetenzen, die Sie besonders im Austausch mit anderen und in praxisnahen Angeboten vor Ort stärken können.

Auch zentrale Fragen des digitalen Wandels betreffen uns alle: Wie gehen Sie mit Künstlicher Intelligenz um? Wie schützen Sie Ihre Daten? Und wie erkennen Sie verlässliche Informationen? Vor Ort entstehen Räume, um genau diese Themen gemeinsam zu verstehen und einzuordnen.

Egal, ob Sie am Anfang Ihrer beruflichen Laufbahn stehen, sich neu orientieren oder Ihre digitalen Kompetenzen ausbauen möchten: Es gibt passende Angebote für Ihre nächsten Schritte hier vor Ort in der VHS.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, das richtige Kursangebot zu finden.

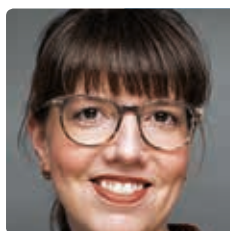
Inhalt

Beruf	131
Berufliche- und Fachkompetenzen	131
Entspannt im Beruf	136
Perspektiven im Berufsleben	136
Digitales	137
PC-Grundlagen	137
MS Office	138
Grundlagen für den digitalen Alltag	139
Digitale Gestaltung	141
Web & Content	142
IT & Systeme	143
Künstliche Intelligenz	143
Medienpädagogik	145
Datenschutz & digitale Souveränität	146
Rund um den Tag des Einbruchschutzes	146
Senior*innen - Aufgepasst! - Eine Veranstaltungsreihe mit der Polizei Bielefeld	147
Markt der digitalen Möglichkeiten	147
Bildungsurlaube	149

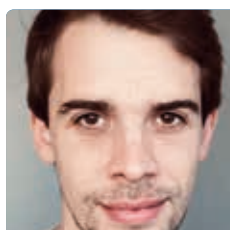


Christine Dresler
Tel.: 0521. 51-6725
christine.dresler@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Arbeitswelt und Beruf

Julia Herrmann
Tel.: 0521. 51-3585
julia.herrmann@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

Berufliche- und Fachkompetenzen

Gegen die Einsamkeit Einsamkeit verstehen - Gesellschaft gestalten

Bildungsurlaub

Irgendwie kenne ich so viele Menschen und doch niemanden. Alleinsein war mal schön und erholend. Jetzt ist es einsam. Vielleicht gehen dir auch manchmal solche Gedanken durch den Kopf, vielleicht auch nur Bekannten von dir. In diesem Seminar wollen wir genau darüber ins Gespräch kommen: Was hilft dir persönlich, Menschen kennenzulernen? Wie kannst du Alleine Sein genießen? Welche Orte kann ich aufsuchen, wenn ich mich einsam fühle? Wir werden verschiedene Orte gegen Vereinsamung besuchen und die eigenen Traumräume für mich selbst allein und in Gemeinschaft. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 21.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5105B8 | Mitte

Henrik Remmert

Mo bis Fr, ab 14.09.2026
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Change Management

Bildungsurlaub

In diesem Seminar lernen Sie Aspekte des Veränderungsmanagements, um sicherzustellen, dass selbst die besten Pläne nicht aufgrund mangelnder Unterstützung und Ablehnung durch die Belegschaft scheitern. Das Seminar befasst sich insbesondere mit Techniken zur Einbeziehung der Belegschaft in den Entscheidungsprozess, Führungs- und Managementstilen, der Rolle der Personalabteilung und der Frage, wie eine Unternehmenskultur den Veränderungsprozess unterstützen kann. Modernes Management muss sich der Auswirkungen bewusst sein, die Veränderungen auf eine zunehmend diverse Belegschaft haben, und wissen, wie Unternehmensveränderungen mit Unterstützung der Belegschaft umgesetzt werden können. Dazu müssen Veränderungen in Absprache und unter Einbeziehung der Belegschaft in den Veränderungsprozess vorgenommen werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 21.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5110B8 | Mitte

Rowland Rirsch

Mo, 21.09.2026 bis Fr, 25.09.2026
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 162,00 €

Human Skills – souverän im Verkauf

Bildungsurlaub

Viele Menschen glauben, exzellente Verkäufer müssten ein besonderes Talent mitbringen. Tatsächlich lässt sich Verkaufserfolg gezielt erlernen und systematisch verbessern. In diesem praxisnahen Training lernen Sie, Ihre eigenen Stärken im Verkauf gezielt einzusetzen. Der Fokus liegt auf direkt anwendbaren Methoden für den beruflichen Alltag.

Inhalte des Trainings sind:

- Beziehungsmanagement
- Emotionales Verkaufen
- Nutzenorientierte Argumentation
- Sinnesspezifische Wahrnehmung
- Rapport aufbauen
- Cross-Selling
- Fragetechniken
- DISG-Typologie
- Einwandbehandlung
- Motivation nach Dilts
- Selbstmanagement

Das Training richtet sich an alle, die ihre Kommunikations- und Verkaufskompetenz im B2B Geschäft nachhaltig verbessern möchten, unabhängig von Branche oder Vorerfahrung.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 28.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5116B8 | Mitte | **Jochen Vonderlage**

Mo bis Fr, ab 21.09.2026,
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

386,00 € / ermäßigt: 206,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Berufs- und Alltagskontext

Bildungsurlaub

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einen wertschätzenden Ansatz, um Gespräche klarer, empathischer und konstruktiver zu gestalten, auch in herausfordernden Situationen. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wenden diese praxisnah auf berufliche und private Kommunikationssituationen an. Im Mittelpunkt stehen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie der bewusste Umgang mit eigenen und fremden Bedürfnissen. Durch Übungen, Reflexionen und praxisnahe Beispiele wird die Übertragung in den Berufsalltag unterstützt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 04.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5118B8 | Mitte | **Nicole Krüger**

Mo bis Mi, ab 28.09.2026,
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

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: 11.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5120B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 05.10.2026 bis Fr, 09.10.2026
09:00–15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 172,00 €

Aufschieben war gestern

Bildungsurlaub

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gelegentlichem Aufschieben eine richtiggehende ‚Aufschieberitis‘ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen. In diesem Seminar erlernen Sie mithilfe der Trainerin und gemeinsam in der Gruppe alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegenzusetzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5123B8 | Mitte

Raphaela Gehle

Mo bis Mi, ab 12.10.2026
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €



Einstieg ins Schweißen – E-Hand-/Autogenschweißen

Bildungsurlaub

in Kooperation mit der GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse im E-Hand- und/oder Autogenschweißen und richtet sich an Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, kleinere Reparaturen durchzuführen oder eigenständig kleine Projekte im Metallbereich umzusetzen. Nach einer Einführung in die relevanten Arbeitsschutzmaßnahmen durch qualifizierte schweißtechnische Ausbilder*innen wird ein eigenes Übungsstück aus Metall angefertigt. Der Kurs bietet praxisorientierte Hinweise und die Möglichkeit, individuelle Fragen zu metall- und schweißtechnischen Themen zu klären. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe (falls vorhanden). Die Kleidung sollte aus Baumwolle oder Jeans bestehen und für Verschmutzungen geeignet sein.**

5127B8 | Mitte

**Sascha Buchholz
Daniela Kegel**

Di bis Do, ab 03.11.2026
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld
438,00 € / keine Ermäßigung

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen Einblick in die Anforderungen einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den wesentlichen Kompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es auch um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Anhand von Übungen, Gruppenarbeiten, Rollenspielen und Fallbeispielen werden Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen Einstieg in die berufliche Karriere oder deren Weiterentwicklung geschaffen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

♀ 5129B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einfach souverän – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Bildungsurlaub

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren. Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen
- den Hintergründen von Verhaltensmustern

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 09.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

♀ 5132B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 02.11.2026
09:00–16:00 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

5135K8 | Mitte

Lea Kohlhaage

16.09.–14.10.2026
18:15–20:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
97,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Wohnen, das zu mir passt. Raumplanung & Einrichtung leicht gemacht

Wie lässt sich ein Raum funktional, stimmig und persönlich gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Raumaufteilung und Möbelleistung sowie den gezielten Einsatz von Farben und Materialien. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ideen für Ihr eigenes Zuhause und erhalten praktische Werkzeuge, um Räume neu zu denken und sicher Entscheidungen zu treffen: verständlich, praxisnah und direkt anwendbar.

5138K8 | Mitte

Michaela Klein

Do, 05.11.2026 bis Do, 19.11.2026
19:00–20:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
41,00 € / ermäßigt: 22,00 €

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. 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: 16.10.2026. 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.**

5140B8 | Mitte

Margret Oetjen

02.–04.11.2026
09:00–16:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1
244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Das kommt aus der Familie...

Bildungsurlaub

Streit, Konflikte und Krisen in Familien und am Arbeitsplatz sind auf Kränkungen zurückzuführen. Sie trüben das Lebensglück und legen einen Schatten auf das unbeschwertere Leben. Kränkungen sind Bestandteil unserer Kommunikation, ob wir es wollen oder nicht (Reinhard Haller).

Jede*r kränkt und wird gekränkt.

Die oft unbewussten Kränkungen verhindern eine persönliche Weiterentwicklung und beruflichen Erfolg. Wir wollen in diesem Seminar Kränkungen bewusst machen und den richtigen Umgang damit finden. Wir arbeiten mit unterschiedlichen systemischen Methoden. Es besteht die Möglichkeit, eigene Klient*innen zu einer Live-Aufstellung einzuladen. Diese Bildungsveranstaltung ist



nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 16.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5143B8 | **Mitte**

Josef van Lay

Diakonisches Werk Herford Liesche

Mo bis Mi, ab 09.11.2026

09:00–17:15 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

356,00 € / ermäßigt: 182,00 €

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: 16.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5145B8 | **Mitte**

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 09.11.2026

09:30–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Kennst du das? Bewusst kommunizieren

Bildungsurlaub

„Ich spreche oft kritisch mit mir.“

„In meiner Familie wiederholen sich dieselben Konflikte.“

„Mein Chef nervt.“

„Ich wünschte, ich hätte anders gehandelt.“

„Die Welt ist hoffnungslos. Ich kann nichts tun Frieden ist unmöglich.“

Hast du Interesse an einem Perspektivwechsel? Beobachte an dir selbst, wie sich deine Lebensenergie je nach Blickwinkel verändert, wenn du die Dynamik eines Konfliktes und dessen Chancen verstehen kannst. Wir beleuchten Gewohnheiten in der Kommunikation. Das von M. Rosenberg entwickelte 4-Schritte Modell dient uns dabei als wertvolles Werkzeug der Klärung. Dich erwartet ein Zusammenspiel von Theorie und praktischen Übungen. Gerne lasse ich mich dabei von den Fragen und Bedürfnissen der Gruppe führen. Gemeinsam füllen wir unser Bildungszeit! Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiter-

bildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5149B3 | **Sennestadt**

Christina Niemeyer

Mi, 11.11.2026 bis Fr, 13.11.2026

09:00–16:00 Uhr | 3 Termine

Sennestadthaus, Raum 103,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Gründungs-Onboarding: Orientierung nach der Gewerbeanmeldung

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist spannend, aber auch mit vielen Fragen verbunden. Was muss ich nach der Gewerbeanmeldung beachten? Welche Steuern kommen auf mich zu? Und wie vermeide ich typische Fehler? In diesem Vortrag erhalten Sie verständliche Antworten und praktische Tipps, damit Sie sicher und strukturiert in Ihre Selbstständigkeit starten können.

Der Vortrag dient ausschließlich der allgemeinen Wissensvermittlung und enthält keine individuelle Steuerberatung.

5153K8 | **Mitte**

Marc Steinhoff

Do, 12.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Nachhaltig wohnen leicht erklärt – Materialien, Schadstoffe und Zertifikate

Nachhaltig wohnen bedeutet, Materialien, Möbel und Gestaltung bewusst zu wählen, für schöne, gesunde Räume. Dieser Einstiegsabend zeigt praxisnah, wie Wohnräume nachhaltiger und wohngesünder gedacht werden können, in Mietwohnung oder Eigenheim. Teilnehmende lernen, Materialien einzuschätzen, Schadstoffe zu erkennen, Zertifikate einzuordnen und Entscheidungen für ihr Zuhause bewusster zu treffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5165K8 | **Mitte**

Michaela Klein

Di, 24.11.2026, 19:00–20:30 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

14,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Steuererklärung mit Elster

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen, um Ihre Steuererklärung selber mit ELSTER (Elektronische Steuererklärung) erstellen zu können. Sie erfahren, welche Unterlagen Sie brauchen und wo welche Ausgaben eingesetzt werden müssen. Begriffe wie Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen sowie der Aufbau eines Steuerbescheides werden erklärt. Hinweis: Der Kurs ist keine rechtliche Beratung.

5156K8 | **Mitte**

Rowland Rirsch

Sa, 14.11.2026, 10:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

online: Richtig investieren in Aktien und ETFs

In Zeiten hoher Inflation und geringer Zinsen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung vorhandener Rücklagen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Sie lernen die Grundlagen und Unterschiede der beiden Anlageformen und die praktische Umsetzung einer persönlichen Anlagestrategie.

5158K8 | **Online**

Hartmut Nehme

Sa, 21.11.2026

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

@home

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Nachhaltig wohnen leicht erklärt – Materialien, Schadstoffe und Zertifikate

Nachhaltig wohnen bedeutet, Materialien, Möbel und Gestaltung bewusst zu wählen, für schöne, gesunde Räume. Dieser Einstiegsabend zeigt praxisnah, wie Wohnräume nachhaltiger und wohngesünder gedacht werden können, in Mietwohnung oder Eigenheim. Teilnehmende lernen, Materialien einzuschätzen, Schadstoffe zu erkennen, Zertifikate einzuordnen und Entscheidungen für ihr Zuhause bewusster zu treffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5165K8 | **Mitte**

Michaela Klein

Di, 24.11.2026

19:00–20:30 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

14,00 € / ermäßigt: 7,00 €



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 Abmeldeabschluss: 16.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5167B8 | **Mitte**

Lea Kohlhaage

Di, 08.12.2026 bis Do, 10.12.2026
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1
245,00 € / ermäßigt: 125,00 €

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 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-/ Abmeldeabschluss: 17.11.2026. 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.

5169B8 | **Online**

Claudia Hennig

Mi bis Fr, ab 09.12.2026
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
@home

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Design Thinking – kreative Lösungen für berufliche Herausforderungen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Methode des Design Thinking als praxisnahen Ansatz kennen, um komplexe berufliche Aufgaben innovativ zu lösen. Schritt für Schritt werden die Phasen des Design Thinking durchlaufen: vom Verstehen der Zielgruppe über Ideengenerierung und Prototyping bis hin zur Testphase. Mit kurzen Inputs, Teamarbeit und praktischen Übungen erleben die Teilnehmenden, wie sich kreative Problemlösung, strukturierte Prozesse und iterative Entwicklung sinnvoll verbinden lassen. Der Workshop eignet sich für alle, die neue Methoden für Projektarbeit, Teamprozesse oder Produktentwicklung in ihrem Arbeitsumfeld nutzen möchten.

5171K8 | **Mitte**

Henrik R Emmert

Wochenendseminar
Fr, 22.01.2027, 16:30–19:30 Uhr
Sa, 23.01.2027, 10:00–15:00 Uhr
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Selbstorganisation mit dem KI-Workspace Notion

Blicken Sie manchmal vor lauter Aufgaben und Terminen nicht mehr durch? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Selbstorganisation mit dem KI-Workspace Notion zu verbessern. Schritt für Schritt üben die Teilnehmenden, Aufgaben, Notizen und Projekte übersichtlich zu strukturieren und die KI-Funktionen sinnvoll im Alltag einzusetzen. Praxisnahe Beispiele zeigen, wie Arbeitsabläufe einfacher, effizienter und transparenter gestaltet werden können. Ideal für Beruf, Studium und persönliche Organisation.

5172K8 | **Mitte**

Gökcan Yorgun

Wochenendseminar
Fr, 22.01.2027, 17:00–20:00 Uhr
Sa, 23.01.2027, 10:00–15:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

online: Pressemitteilungen

Professionelle Pressearbeit ist ein zentraler Bestandteil moderner Unternehmenskommunikation. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Pressemitteilungen strategisch planen und mediengerecht formulieren. Sie arbeiten mit praxisnahen Beispielen aus dem beruflichen Kontext, entwickeln eigene Texte und erhalten fundiertes Feedback. Ziel ist es, Ihre Inhalte klar, überzeugend und veröffentlichungsfähig aufzubereiten, für mehr Sichtbarkeit, Reichweite und professionelle Außenwirkung.

5173K8 | **Online**

Eva Weller

Mi, 27.01.2027 bis Mi, 17.03.2027
18:00–19:30 Uhr | 8 Termine | @home

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

online: Leichte Sprache

Bildungsurlaub

Verständliche Kommunikation ist eine zentrale Voraussetzung für Teilhabe und Inklusion. Leichte Sprache hilft dabei, Informationen für alle Menschen zugänglich zu machen, insbesondere für Menschen mit Lernschwierigkeiten, geringen Deutschkenntnissen oder kognitiven Einschränkungen. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen, Regeln und Anwendungsmöglichkeiten der Leichten Sprache kennen. Der Fokus liegt auf der praktischen Umsetzung im eigenen Arbeits- oder Alltagskontext. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeabschluss: 22.01.2027. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5175B8 | **Online**

Eva Weller

Mo bis Do, ab 15.02.2027
09:00–16:00 Uhr | 4 Termine
@home

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €



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.

- Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Kursinhalte: www.vhs.de und www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html
- Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points: www.xpert-business.eu/hochschule
- Alle Xpert-Business-Abschlüsse: www.xpert-business.eu.

Lehrmaterial ist im Kursentgelt enthalten.



online: Technik-Test

Xpert Business (XB)

5180E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
08:30–20:30 Uhr | 5 Termine
Lernnetz, Xpert Business

kostenlos

online: Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business (XB)

5182K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 01.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 22 Termine
Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Controlling

Xpert Business (XB)

5185K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 25.01.2027
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

319,00 € / keine Ermäßigung

online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Xpert Business (XB)

5187K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 09.12.2026
18:30–20:30 Uhr | 11 Termin
Lernnetz, Xpert Business

209,00 € / keine Ermäßigung

online: Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business (XB)

5188K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 25.01.2027
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

319,00 € / keine Ermäßigung

online: Personalwirtschaft

Xpert Business (XB)

5189K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 25.01.2027
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine
Lernnetz, Xpert Business

319,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 1

Xpert Business (XB)

5190K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 03.11.2026 bis 09.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 24 Termine
Lernnetz, Xpert Business

389,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 2

Xpert Business (XB)

5191K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 01.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 22 Termine
Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung mit DATEV

Xpert Business (XB)

5192K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 03.11.2026 bis 09.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 16 Termine
Lernnetz, Xpert Business

319,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 1

Xpert Business (XB)

5194K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 03.11.2026 bis 09.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 25 Termine
Lernnetz, Xpert Business

389,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 2

Xpert Business (XB)

5195K8 | Online

Online-Dozent*in

Mo und Mi, 02.11.2026 bis 01.02.2027
18:30–20:30 Uhr | 22 Termine
Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business (XB)

5196K8 | Online-Dozent*in

Di und Do, 03.11.2026 bis 12.01.2027
18:30–20:30 Uhr | 16 Termine
Lernnetz, Xpert Business

319,00 € / keine Ermäßigung



Entspannt im Beruf

Die Auszeit gönnt ich mir! Systemische Methoden/ Entspannungsübungen

Im Arbeitsalltag erleben viele Berufstätige ein Gefühl von Überforderung und Erschöpfung durch immer mehr Anforderungen und Aufgaben. Dazu kommen Konflikte am Arbeitsplatz sowie im privaten Umfeld. Das führt dazu, dass unsere Energie und unsere Lebensfreude nachlassen. Das Ziel des Seminars ist es, die eigenen Kraftquellen wiederzufinden und mit Lebensfreude den Alltag zu gestalten. Systemische Methoden und Entspannungsübungen sorgen für mehr Klarheit und mehr Energie.

5205K8 | Mitte

Josef van Lay

Sa, 21.11.2026, 09:30–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 41,00 €

kreativ & lebendig – kreative Selbstfürsorge für Alltag und Beruf

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit kreativ-künstlerischen Techniken, jeweils mit einem kräftestärkenden Thema. Dabei steht die Freude am Experimentieren im Vordergrund. Das Angebot richtet sich an Menschen, die gemeinsam in angenehmer Atmosphäre das künstlerische Gestalten nutzen möchten, um einen Ausgleich für sich zu schaffen. Kreatives Gestalten kann das Wohlbefinden verbessern, die Beziehung zu sich selbst stärken und beim Umgang mit Belastendem, im Beruf wie im Privaten, unterstützen.

 **Material ist im Preis enthalten.**

5209K8 | Mitte

Nicole Fally

So, 22.11.2026 bis So, 20.12.2026
15:00–18:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Digital Detox

Bildungsurlaub

Smartphone, Smartwatch, Smart-TV, Laptop, Tablet... Sind Sie oft online und fühlen sich gestresst? Sie wissen, dass Sie das Handy auch mal weglegen sollten, aber greifen in einer ruhigen Minute doch wieder danach? In diesem Bildungsurlaub schauen wir gemeinsam auf die Auswirkungen digitalen Stresses und das Konzept des Digital Detox: Was kann Online-Sein für die psychosoziale Gesundheit bedeuten? Warum sind digitale Pausen wichtig für die Gesundheit? Wie kann man bewusst abschalten und effektiv entspannen, auch ohne Handy? Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 30.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5211B8 | Mitte

Raphaella Gehle

Mo bis Mi, ab 23.11.2026
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Mit Resilienz durch die Menopause Strategien für den Berufsalltag

Bildungsurlaub

Die Wechseljahre stellen viele Frauen vor besondere körperliche und emotionale Herausforderungen, gerade auch im Berufsalltag. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, die Zusammenhänge zwischen hormonellen Veränderungen, Stressreaktionen und beruflichen Anforderungen zu verstehen. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Symptome besser zu bewältigen, Stress zu reduzieren und ihre Widerstandskraft zu stärken. Neben Fachwissen stehen praktische Übungen zur Entspannung, Resilienzförderung und Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Ziel ist es, gestärkt und souverän durch diese Lebensphase zu gehen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 06.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5215B8 | Mitte

Nicole Krüger

Mo, 30.11.2026 bis Mi, 02.12.2026
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Stressreduktion in Alltag und Beruf nach dem „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: 06.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5217B8 | Mitte

Katrin Lehmann

Mo bis Fr, ab 30.11.2026
10:00–15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Perspektiven im Berufsleben

Sprechstunde Berufsberatung für Erwachsene

in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

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. Die Berufsberatung für Erwachsene bietet zwei Mal im Monat donnerstags von 10:00 bis 12:00 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.

5305K8 | Mitte

Agentur für Arbeit

Do, 03.09.2026 bis Do, 21.01.2027
10:00–12:00 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum E02, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fit für die Rente: erfolgreich den Übergang gestalten

Bildungsurlaub

in Kooperation mit Arbeit und Leben Bielefeld

Der Übergang in den Ruhestand ist eine der ganz großen Veränderungen in unserem Lebenslauf. Wie gehen wir damit um, dass unser bisheriges Berufsleben endet? Und mit welchen Vorhaben können wir nun unser Leben gestalten? Ausgehend von Ihrem persönlichen Rückblick auf Ihr bisheriges Berufs- und Privatleben erhalten Sie in diesem Seminar Gelegenheit, Ihre individuellen Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern. Weitere Themen sind: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie allgemeine Informationen zu Rentenansprüchen, Beantragung und Fristen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu regionalen Nachbarschafts- und Wohnprojekten sowie Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements. Abgerundet wird das Seminar mit Informationen und leichten Übungseinheiten im Bereich Körper und Gesundheit.

Der Bildungsurlaub findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Bielefeld statt. Information und Anmeldungen über Arbeit und Leben Bielefeld:

Arbeit und Leben Bielefeld,

Ravensberger Park 4,

33607 Bielefeld

Telefon: 0521. 557772-0

bfe-info@arbeitundleben.nrw

www.aulbi.de/seminarsuche/kurs/26ABU-010

5310B8 | Mitte

Martin Griepentrog

Vanessa Duttenhöfer

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Sabine Beinlich

Klaus Rahe

Mo, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026
09:00–15:00 Uhr | 5 Tage
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

420,00 € / keine Ermäßigung



Zukunft planen, Wunschjob finden

Präsenz-Vortrag Life/Work Planning

Sie können Ihre Jobsuche aktiv gestalten, auch in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten! Sie möchten einen Job finden, den Sie gern machen und der zu Ihnen passt? Gleichzeitig fragen Sie sich, wie Ihr persönlicher Wunschjob eigentlich aussieht und welche Stärken und Wünsche Sie überhaupt haben? Sie sind neugierig auf Alternativen zu schriftlichen Bewerbungen?

Die Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke gibt Ihnen in dem interaktiven Vortrag wertvolle Anregungen für eine etwas andere Art der Jobsuche.

5405K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Mi, 23.09.2026

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Zukunft planen, Wunschjob finden

Online-Vortrag Life/Work Planning

Sie können Ihre Jobsuche aktiv gestalten, auch in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten! Sie möchten einen Job finden, den Sie gern machen und der zu Ihnen passt? Gleichzeitig fragen Sie sich, wie Ihr persönlicher Wunschjob eigentlich aussieht und welche Stärken und Wünsche Sie überhaupt haben? Sie sind neugierig auf Alternativen zu schriftlichen Bewerbungen?

Die Life/Work Planning-Trainerin Christiane Maschetzke gibt Ihnen in dem interaktiven Vortrag wertvolle Anregungen für eine etwas andere Art der Jobsuche.

 **Da die Veranstaltung lebendig ist, brauchen Sie Kamera und Mikro.**

5406K8 | Online

Christiane Maschetzke

Mi, 09.12.2026

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

@home

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Was kommt nach der Schule?

Interaktiver Vortrag für Eltern

In dem lebendigen Vortrag werden keine Ausbildungsberufe oder Studiengänge vorgestellt. Sie erhalten vielmehr einen lebendigen Einblick,

- wie Ihr Kind systematisch herausfinden kann, was es wirklich gerne nach der Schule machen möchte und
- wie Sie Ihr Kind dabei hilfreich 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 konsequent im Mittelpunkt. Kommen Sie gern vorbei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

5414K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Do, 26.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Zukunft planen, Wunschjob finden

Impulsworkshop Life/Work Planning

Sie können Ihre Jobsuche aktiv gestalten, auch in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten! Sie möchten einen Job finden, den Sie gern machen und der zu Ihnen passt? Sie sind neugierig auf Alternativen zu schriftlichen Bewerbungen?

In dem Impulsworkshop lernen Sie das international bekannte Jobsuchverfahren Life/Work Planning kennen. Durch inspirierende Inputs und Übungen erhalten Sie einen Einblick darin, wie Sie Ihre Stärken und Interessen herausfinden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle finden können.

5415K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Sa, 23.01.2027

09:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 46,00 €

online: Zukunft planen, Wunschjob finden

Impulsworkshop Life/Work Planning

Sie können Ihre Jobsuche aktiv gestalten, auch in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten! Sie möchten einen Job finden, den Sie gern machen und der zu Ihnen passt? Sie sind neugierig auf Alternativen zu schriftlichen Bewerbungen?

In dem Impulsworkshop lernen Sie das international bekannte Jobsuchverfahren Life/Work Planning kennen. Durch inspirierende Inputs und Übungen erhalten Sie einen Einblick darin, wie Sie Ihre Stärken und Interessen herausfinden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle finden können.

 **Da die Veranstaltung lebendig ist, brauchen Sie Kamera und Mikro.**

5416K8 | Online

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Sa, 28.11.2026, 09:00–12:30 Uhr

So, 29.11.2026, 09:00–12:30 Uhr

@home

92,00 € / keine Ermäßigung

Aktivrente, Reisen, Ehrenämter oder noch etwas ganz anderes? Meine Pläne für den Ruhestand!

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“? Ausgehend von einem Rückblick auf Ihr bisheriges Berufs- und Privatleben erleben Sie in diesem Seminar ein Verfahren, um Wünsche und Anregungen für Ihren Ruhestand zu sammeln und zu sortieren. Es entsteht eine auf Sie zugeschnittene Ideensammlung für den Ruhestand, mit der Sie nach dem Seminar produktiv weiterarbeiten können.

5419K8 | Mitte

Martin Griepentrog

Sa, 23.01.2027 bis Sa, 30.01.2027

09:30–16:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Digitales

PC-Grundlagen

Computer-Grundlagen in der Kleingruppe

Dieses Angebot führt Sie ganz individuell in die Computerwelt ein. In der Kleingruppe gibt es ausreichend Zeit, um auf Ihren persönlichen Kenntnisstand einzugehen. Vom Umgang mit Maus und Tastatur bis zum Versenden von E-Mails oder dem ersten Ausflug ins Internet werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten, die der Computer bietet.

5504K8 | Mitte

Karin Kammerer

Do, 17.09.2026 bis Do, 15.10.2026

17:30–19:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Üben und Vertiefen von Computer-Grundlagen

Sie haben erste Grundlagen am PC, es fällt Ihnen aber schwer, allein zu Hause zu üben? Oder liegen Ihre Grundkenntnisse schon lange zurück und Sie möchten sie wiederholen? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundlagen in Ruhe ausprobieren, üben und vertiefen. In der Kleingruppe gibt es ausreichend Zeit, um auf Ihren persönlichen Kenntnisstand einzugehen.

5505K8 | Mitte

Karin Kammerer

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 07.12.2026

17:30–19:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

EDV-Grundlagen: Windows und Word

Der Kurs gibt Ihnen eine Einführung in die Arbeit mit Windows und Word.

Windows:

- Computer starten und herunterfahren
- Desktop und Apps
- Fenster bedienen
- Explorer
- Dateien und Ordner verwalten
- Elemente suchen

Word:

- Grundlagen Textverarbeitung
- Text formatieren
- Absatzformatierung
- Tabellenverarbeitung
- Objekte: Bilder, SmartArt, Formen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5506K1 | Brackwede

Brigitte Fedeler

Mo, 02.11.2026 bis Mo, 07.12.2026

18:00–20:15 Uhr | 6 Termine

Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum A109, An der Rosenhöhe 5, 33647 Bielefeld

89,00 € / ermäßigt: 47,00 €



Tastschreiben

Vormittagskurs

An zwei Werktagen vormittags mit jeweils 3 Zeitstunden werden die Teilnehmer*innen 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. Bitte kommen Sie pünktlich. Die Teilnahme am 2. Termin ist nur möglich, wenn der 1. wahrgenommen wurde.

 **Ein Übungsbuch ist in den Kursgebühren enthalten und wird ausschließlich im Unterricht ausgegeben. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5508K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Di, 06.10.2026 bis Do, 08.10.2026
10:00–13:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Tastschreiben

Crashkurs

An einem Tag in sechs Stunden die Tastatur erlernen, das geht wirklich! Mit Methoden aus der Gehirnforschung wird der Lernprozess beschleunigt und die Gedächtnisleistung erhöht. Mit einem ausgeklügelten System und viel Spaß wird das Erlernen der Tastatur vermittelt. Die Geschwindigkeit kann anschließend jede*r durch tägliches Üben steigern. Bitte kommen Sie pünktlich.

 **Ein Übungsbuch ist in den Kursgebühren enthalten und wird ausschließlich im Unterricht ausgegeben. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5510K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Sa, 17.10.2026
10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Tastschreiben

Wochenendkurs

An einem Wochenende mit jeweils 3 Zeitstunden werden die Teilnehmer*innen 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. Ein Übungsbuch ist in den Kursgebühren enthalten und wird ausschließlich im Unterricht ausgegeben. Bitte kommen Sie pünktlich. Die Teilnahme am 2. Termin ist nur möglich, wenn der 1. wahrgenommen wurde.

 **Ein Übungsbuch ist in den Kursgebühren enthalten und wird ausschließlich im Unterricht ausgegeben. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5512K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Wochenendseminar
Fr, 30.10.2026, 18:00–21:00 Uhr
Sa, 31.10.2026, 10:00–13:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Tastschreiben-Abendkurs

An zwei Werktagen abends mit jeweils 3 Zeitstunden werden die Teilnehmer*innen 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. Bitte kommen Sie pünktlich. Die Teilnahme am 2. Termin ist nur möglich, wenn der 1. wahrgenommen wurde.

 **Ein Übungsbuch ist in den Kursgebühren enthalten und wird ausschließlich im Unterricht ausgegeben. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5514K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Di, 24.11.2026 bis Do, 26.11.2026
18:00–21:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Windows 11

Hilfe beim Umstieg

Der Support für Windows 10 wurde im Oktober 2025 beendet, und ein Wechsel zu Windows 11 bringt einige Neuerungen mit sich. Neben einer neuen Optik und einem neuen Startmenü bietet Windows 11 eine komplett überarbeitete Systemsteuerung. Sie werden systematisch durch alle Neuigkeiten in Microsofts Betriebssystem geführt und lernen neue Funktionen kennen.

5518K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 15.01.2027 bis Fr, 29.01.2027
18:45–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
79,00 € / ermäßigt: 41,00 €

MS Office

MS Office Auffrischung

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Microsoft Office auffrischen und sicher im Büroalltag anwenden möchten. Wiederholt werden die wichtigsten Funktionen von Word, Excel und PowerPoint: von Textgestaltung und Tabellenbearbeitung bis zur professionellen Präsentation. Praxisnahe Übungen helfen dabei, Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten und vorhandenes Wissen gezielt zu erweitern. Ideal für Wiedereinsteiger*innen.

5530K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Fr, 25.09.2026
16:30–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

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-/Abmelde-schluss: 09.10.2026. 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.**

5532B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 06.11.2026
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
340,00 € / ermäßigt: 180,00 €

MS Office

für Studium und Beruf

In diesem Seminar lernen Sie, die Funktionen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook gezielt für Ihre Aufgaben einzusetzen. Sie erfahren praxisorientiert, wie Dokumente effizient erstellt werden, Daten dokumentiert und dargestellt, Präsentationen überzeugend gestaltet und die eigene Kommunikation optimiert werden kann. Bringen Sie gern gezielte Fragen und Dokumente mit.

5534K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Wochenendseminar
Sa, 07.11.2026, 10:30–17:00 Uhr
So, 08.11.2026, 10:30–17:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

MS Office

Einstiegskurs

Vom Texteschreiben 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.

5536K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 07.01.2027 bis Do, 04.02.2027
17:30–19:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
75,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Word

Der Kurs gibt Ihnen eine Einführung in die Arbeit mit Word.

- Grundlagen Textverarbeitung
- Text formatieren
- Absatzformatierung
- Tabellenverarbeitung
- Objekte: Bilder, SmartArt, Formen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5538K8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Di, 03.11.2026 bis Di, 08.12.2026
10:00–12:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Korrespondenz voll im Griff mit Word und Outlook

nach DIN 5008

In diesem Tagesseminar werden Sie mit allen wichtigen DIN-5008-Regeln zur Gestaltung von Brief- und E-Mail-Korrespondenz vertraut gemacht. Anhand von Beispielen und Visualisierungen der wichtigen Vorschriften rund um die Gestaltung von Briefen und E-Mails und durch Übungen am PC werden die Inhalte gefestigt.

- Briefe DIN-gerecht gestalten
- Adressen, Telefonnummern und Kalenderdaten richtig angeben
- Briefe richtig schreiben
- E-Mails nach DIN 5008 schreiben

Word-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

5540K8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 30.01.2027
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Excel-Grundkurs

Tabellenkalkulationsprogramme dienen zum Planen und Organisieren, z. B. in kaufmännischen und technischen Anwendungsgebieten. Darüber hinaus stellen sie Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen.

Kursinhalte:

- Aufbau und Bearbeitung von Tabellen
- Benutzung des Hilfesystems
- Gestalten von Tabellen
- Arbeiten mit Funktionen
- Ausdruck von Tabellen gestalten und ausgeben

Vorausgesetzt werden EDV-Grundkenntnisse.

5542K1 | **Mitte**

Monika Sibbers

Do, 05.11.2026 bis Do, 10.12.2026
18:00–20:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 49,00 €

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: 22.12.2026. 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.

5544B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mi bis Fr, ab 13.01.2027
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 144,00 €

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.

5545K8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 23.01.2027
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 27,00 €

OneNote

OneNote: ein kleines Programm, oft nicht beachtet, aber genial. Lernen Sie OneNote kennen und erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten Ihres persönlichen Notizbuches. Speichern Sie alles, was für Sie wichtig ist, ganz gleich, ob Text, Ton oder Video. Suchen Sie Informationen und drucken sich bei Bedarf Notizen aus. Das kostenlose Programm gibt es für weit verbreitete Betriebs-

systeme wie Windows, MacOS und Android. Somit können Sie von überall auf die Daten zugreifen.

5546K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 15.01.2027 bis Fr, 29.01.2027
17:00–18:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

35,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Grundlagen für den digitalen Alltag

Digital? Machen wir gemeinsam! Sprechstunde für digitale Alltagsfragen

Egal, ob Sie Hilfe beim Speichern von Fotos auf Ihrem Smartphone benötigen, Fragen zum Online-Banking haben oder wissen möchten, wie Sie Apps aktualisieren und richtig schließen: In der offenen Sprechstunde 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 VHS kommen.

5600K8 | **Mitte**

Maike Lippelt

Mi, 23.09.2026 bis Mi, 16.12.2026
16:00–18:15 Uhr | 4 Termine
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

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.
- Sie lernen erste KI-Funktionen
- Wir nehmen uns viel Zeit für Ihre Fragen

Nach dem Kurs können Sie sicher mit Ihrem Smartphone umgehen.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Lade-Kabel mit. Es gibt keine Geräte von der VHS. Wenn Sie eine E-Mail-Adresse und ein Passwort haben, ist es gut, wenn Sie beides kennen.

5602K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Di, 03.11.2026 bis Di, 24.11.2026
14:00–16:15 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 45,00 €



Digitale Grundkompetenzen im Alltag

In einer zunehmend digitalen Welt vermittelt dieser Kurs die notwendigen Fähigkeiten, um alltägliche Aufgaben selbstständig online zu erledigen. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit digitalen Behördendiensten, Online-Shopping, Gesundheits-Apps und Navigationsdiensten. Auch die digitale Patientenakte wird thematisiert. In praktischen Übungen wird der sichere Umgang mit wichtigen Anwendungen vermittelt wie Ticketbuchung, Online-Banking oder Terminvereinbarung mit dem digitalen Personalausweis.

Smartphone und Ladekabel

5605K2 | Heepen

Brigitte Fedeler

Fr, 06.11.2026 bis Fr, 20.11.2026

10:00–11:30 Uhr | 3 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442, 33719 Bielefeld

44,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Abschied von Big Tech

Die Übermacht der fünf größten IT-Unternehmen der Welt - Alphabet, Amazon, Apple, Meta und Microsoft - führt dazu, dass viele Menschen deren Produkte auswählen, „weil alle es machen“. Es gibt für PC, Tablet und Smartphone Alternativen, die das Gleiche leisten, aber auf freier Software aufbauen, weniger Daten sammeln und in Europa hergestellt wurden. In diesem Vortrag werden die Vor- und Nachteile von Alternativen wie DuckDuckGo statt Google, OpenOffice statt Word, Signal statt WhatsApp beleuchtet.

5607K8 | Mitte

Harald Eisenmenger

Mo, 30.11.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

14,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Digital Kontakte knüpfen Anschluss finden im Alltag

Wie können online Kontakte geknüpft und gepflegt werden? Wir betrachten digitale Orte, an denen Sie Menschen kennenlernen können, wie Hobby-Community und soziale Plattformen. Außerdem lernen Sie Messenger-Dienste wie z. B. WhatsApp kennen, um den Kontakt zu anderen aufrechtzuerhalten. Dabei betrachten wir auch Sicherheitsaspekte wie Fake-Profile, Datenschutz und das Setzen von Grenzen. Der Kurs ist ideal für alle, die im Alltag Anschluss suchen oder mit anderen in Verbindung bleiben möchten.

 **Eigene Smartphones dürfen gern mitgebracht werden. Kopierkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.**

5608K4 | Senne

Brigitte Fedeler

Mo, 11.01.2027 bis Mo, 25.01.2027

15:00–17:15 Uhr | 3 Termine

Stadtteilzentrum Windflöte, Tulpenweg 9, 33659 Bielefeld

66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Einführung in die Software von Apple Funktionen und Einstellungen von iPhone, iPad und Mac

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Einstellungen der Apple-Software (iOS, iPadOS, macOS) kennen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche von iOS und lernen, eine Apple-ID einzurichten und die iCloud zu nutzen. Neben den Grundeinstellungen geht es auch um die wichtigsten Kommunikationsfunktionen, die Nutzung des App Stores und Assistentenfunktionen wie Siri, Wallet und Apple Pay.

Im Anschluss an den Kurs können für weiterführende Fragen individuelle Termine für Einzelcoachings bei dem Dozenten gebucht werden.

5609K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 17.10.2026

09:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Einführung in die Grundfunktionen von iPhone und iPad

Kurz und kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die die Grundlagen im Umgang mit den beliebten Apple-Geräten iPhone und iPad kennenlernen möchten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Apps installieren und nutzen, sicher im Internet surfen und Ihre Daten effektiv verwalten. Schritt für Schritt lernen Sie praktische Funktionen wie die Kamera, E-Mails, den Kalender kennen.

Im Anschluss an den Kurs können für weiterführende Fragen individuelle Termine für Einzelcoachings bei dem Dozenten gebucht werden.

 **Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.**

5610K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 05.12.2026

09:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Einzelcoaching iPhone

In diesem Einzelcoaching können Sie alle Fragen zu Ihrem iPhone stellen, von der Einrichtung über Apps bis zu grundlegenden Funktionen und Einstellungen.

5611K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 17.10.2026

13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5612K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 17.10.2026, 14:15–15:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching für PC oder Smartphone

An diesem Termin erhalten Sie individuelle Lernhilfe bei der Einrichtung und Nutzung eines mobilen Geräts. Teilen Sie uns bei Bedarf gern vorab mit, bei welchem Gerät oder welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen. Auf Wunsch können auch individuelle Termine vereinbart werden.

5613K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 15.09.2026, 15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5615K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 22.09.2026, 15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5617K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 29.09.2026

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5619K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 13.10.2026

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5620K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 03.11.2026

12:45–13:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5622K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 10.11.2026

12:45–13:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5625K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 17.11.2026

12:45–13:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5627K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 24.11.2026

12:45–13:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



5629K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 07.01.2027

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5632K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 14.01.2027

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5635K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 21.01.2027

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5638K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 28.01.2027

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5642K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Do, 04.02.2027

16:15–17:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5688K7 | Stieghorst

Brigitte Fedeler

Di, 03.11.2026

10:00–11:00 Uhr | 1 Termin

Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule

Stieghorst, Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5689K7 | Stieghorst

Brigitte Fedeler

Di, 03.11.2026

11:15–12:15 Uhr | 1 Termin

Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule

Stieghorst, Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Digitale Gestaltung

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: 11.09.2026. 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.**

5701B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 19.10.2026

10:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

Photoshop Intensiv-Wochenende für Anfänger*innen

Dieser Photoshop-Kurs soll die Teilnehmenden dazu befähigen, ihre Bilder optimal für die Präsentation (Fotodruck, „Dia-Show“, Kalender, Foto-Bücher etc.) und für die Ausgabe in unterschiedlichen Medien zu bearbeiten. Von der grundlegenden Bildoptimierung bis zu aufwendigen Retusche-Arbeiten werden die Möglichkeiten von Photoshop erkundet und, soweit es der Zeitrahmen zulässt, ausprobiert.

5703K8 | Mitte

Horst Krückemeier

Wochenendseminar

Sa, 14.11.2026, 10:00–16:30 Uhr

So, 15.11.2026, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Erinnerungen gestalten und drucken Persönliche Bücher und Fotoprojekte erstellen

Viele Menschen besitzen Fotos, Dokumente oder Erinnerungen, die nicht nur digital oder in Ordnern aufbewahrt werden sollen. In diesem Kurs entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Druckprojekt, zum Beispiel ein Erinnerungsheft, Familienbuch oder Fotoalbum mit Texten. Zum Schluss entsteht eine PDF-Datei, die bei Online-Druckdiensten bestellt werden kann. Adobe InDesign wird dabei als Werkzeug eingesetzt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

 **Eigene Materialien können mitgebracht werden; alternativ steht frei nutzbares Beispielmateriale zur Verfügung.**

5704K8 | Mitte

Andrej Sosnin

Mo, 11.01.2027 bis Mo, 18.01.2027

18:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Guter Sound, maximale Wirkung Audio für Podcasts, Videos & mehr mit Adobe Audition und kostenlosen Alternativen

Lerne Audiobearbeitung mit Adobe Audition und kostenlosen Alternativen. Vom Schneiden über Effekte bis zum finalen Mix für Podcasts, Videos oder Musikprojekte – dieser praxisnahe Kurs zeigt Einsteiger*innen, wie Aufnahmen klar, professionell und wirkungsvoll klingen.

5705K8 | Mitte

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Di, 10.11.2026 bis Fr, 13.11.2026

17:30–20:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3D-Druck für Anfänger*innen Von der Idee zum gedruckten Objekt

Von der Idee bis zum gedruckten Objekt lernen Sie in diesem Kurs, wie 3D-Druck funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionsweise von 3D-Druckern, die Bedienung mit der Software, sowie die Eigenschaften unterschiedlicher Materialien. Zudem erfahren Sie, wo Sie geeignete 3D-Modelle finden und wie Sie diese für den Druck vorbereiten. Erste kleine Objekte werden gemeinsam im Kurs gedruckt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

5706K8 | Mitte

Lars Köller

Sa, 21.11.2026

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3D-Druck: Basiskurs eine beeindruckende Technik

In diesem Basiskurs lernen die Teilnehmenden das CAD-Programm Fusion kennen, das kostenfrei auf dem eigenen PC nutzbar ist. Schritt für Schritt entstehen eigene 3D-Modelle, oder es werden frei verfügbare Vorlagen genutzt. Anschließend folgt die Vorbereitung für den 3D-Druck mit einer Einführung in Ultimaker Cura. Zum Abschluss werden die Modelle mit dem 3D-Drucker ausgegeben. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 10,00 € für 3D-Druckmaterial (Filament) enthalten.

 **Schreibmaterial optional: Windows-11-Notebook (genug RAM/Speicher; kein Mac)**

5707K4 | Senne

Hermann Eckseler

Sa, 07.11.2026 bis Sa, 05.12.2026

11:00–14:00 Uhr | 5 Termine

Berufskolleg Senne, IT-Raum (A042),

An der Rosenhöhe 11, 33647 Bielefeld

98,00 € / ermäßigt: 54,00 €



Cut it like a Pro Videoschnitt mit Premiere Pro & Free Tools

In diesem praxisnahen Kurs lernst du die Grundlagen des Videoschnitts mit Adobe Premiere Pro sowie leistungsstarken kostenlosen Alternativen. Du schneidest Clips, arbeitest mit Ton, Effekten und Übergängen und entwickelst einen effizienten Workflow für Social Media, Präsentationen oder eigene Filmprojekte. Ideal für Einsteiger*innen und Content Creators.

5708K8 | Mitte

Offener TV-Kanal Bielefeld e. V.

Mo, 23.11.2026 bis Do, 26.11.2026
17:30–20:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Canva

Der Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die Gestaltung mit der kostenlosen Plattform Canva. Die Teilnehmenden lernen, Designs für Präsentationen, Social Media, Flyer oder Einladungen einfach selbst zu erstellen. Schritt für Schritt werden Vorlagen, Gestaltungselemente und KI-gestützte Funktionen vorgestellt. Ideal für Einsteiger*innen, die kreativ arbeiten und ansprechende Inhalte schnell und unkompliziert gestalten möchten.

5711K8 | Mitte

Stefanie Strunk

So, 22.11.2026, 11:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Canva für Wohnideen: Moodboards & Raumkonzepte selbst gestalten

In diesem Tagesworkshop lernen Sie, mit der kostenlosen Plattform Canva eigene Moodboards und einfache Raumkonzepte zu erstellen. Anhand von Beispielen aus der Wohn- und Raumgestaltung kombinieren Sie Bilder, Farben, Materialien und Möbel, aus denen Sie eine eigene Raumidee entwickeln. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Grundlegende Computerkenntnisse sind ausreichend.

5715K8 | Mitte

Michaela Klein

Sa, 10.10.2026, 10:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Canva auf Türkisch

Der Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die Gestaltung mit der kostenlosen Plattform Canva. Die Teilnehmenden lernen, Designs für Präsentationen, Social Media, Flyer oder Einladungen einfach selbst zu erstellen. Schritt für Schritt werden Vorlagen, Gestaltungselemente und KI-gestützte Funktionen vorgestellt. Ideal für Einsteiger*innen, die kreativ arbeiten und ansprechende Inhalte schnell und unkompliziert gestalten möchten.

5716K8 | Mitte

Gökçen Yorgun

Wochenendseminar
Fr, 08.01.2027, 10:30–15:30 Uhr
Sa, 09.01.2027, 10:30–15:30 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Web & Content

Social Media: Starterpaket Soziale Medien verstehen und nutzen

In diesem Seminar lernen Teilnehmende die verschiedenen Social-Media-Plattformen kennen. Hiernach sind vor allem Facebook und Instagram kein Fremdwort mehr. Es werden Ihnen Einstiegstools an die Hand gegeben, mit denen Posts mit professionellem Aussehen erstellt werden können.

5717K8 | Mitte

Stefanie Strunk

Wochenendseminar
Fr, 27.11.2026, 17:00–21:00 Uhr
Sa, 28.11.2026, 14:30–20:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Kundengewinnung mit Social Media

Wer sich selbstständig macht, kann heutzutage auf Social Media nicht mehr verzichten. In diesem Workshop werden komprimiert Grundlagen zur Kundengewinnung mit Social Media aufgezeigt. Ob Tipps für ein erfolgreiches Storytelling zur Erhöhung Ihrer Reichweite oder rechtliche Aspekte: Sie erhalten viele Grundlagen, um Social Media als Marketingtool einsetzen zu können.

5719K8 | Mitte

Stefanie Strunk

Wochenendseminar
Fr, 04.12.2026, 17:00–21:00 Uhr
Sa, 05.12.2026, 14:30–20:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 41,00 €

WordPress trifft KI – moderne Webseiten effizient erstellen

Sie möchten eine eigene Website erstellen und dabei von moderner Technik unterstützt werden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von WordPress kennen: Installation, Themes, Plugins sowie das Erstellen von Seiten und Beiträgen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihnen dabei helfen kann, Inhalte schneller und kreativer zu gestalten – von Texten für die Startseite über Bilder bis hin zu Suchmaschinen-Optimierung. Am Ende des Kurses haben Sie eine kleine, funktionierende Website erstellt und praktische Einblicke in die Arbeit mit KI gewonnen.

 **Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.**

5720K8 | Mitte

Roman Mahr

Wochenendseminar
Fr, 09.10.2026, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 10.10.2026, 09:30–15:30 Uhr
So, 11.10.2026, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

WordPress mit KI richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

Bildungsurlaub in der Kleingruppe

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 Problembewältigung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab. Zusätzlich erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihnen dabei helfen kann, Inhalte schneller und kreativer zu gestalten, von Texten für die Startseite über Bilder bis hin zu Suchmaschinen-Optimierung. Der Bildungsurlaub vermittelt dabei auch Chancen und Grenzen der neuen Technik und zeigt, wie Sie KI sinnvoll und kreativ für Ihre Website einsetzen können.

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: 23.10.2026. 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.**

5724B8 | Mitte

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 16.11.2026
09:30–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

384,00 € / ermäßigt: 192,00 €

WordPress trifft KI – die perfekte Kombination

Kleingruppenkurs

Künstliche Intelligenz eröffnet ganz neue Möglichkeiten für die Arbeit mit WordPress. In diesem Spezialkurs entdecken Sie, wie KI-gestützte Plugins direkt in Ihre Website eingebunden werden können: für die Erstellung von Texten, Bildern, SEO-Inhalten oder sogar Chatbots. Sie erproben verschiedene Tools praktisch im Kurs und entwickeln eine eigene Unterseite oder einen Beitrag mit KI-Unterstützung. Der Kurs vermittelt dabei auch Chancen und Grenzen der neuen Technik und zeigt, wie Sie KI sinnvoll und kreativ für Ihre Website einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Nutzer*innen mit ersten WordPress-Erfahrungen (z. B. Teilnahme an dem Grundkurs oder selbst erstellte Basis-Website).

 **Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.**

5726K8 | Mitte



Roman Mahr

Wochenendseminar

Fr, 27.11.2026, 18:30–21:30 Uhr

Sa, 28.11.2026, 09:30–15:30 Uhr

So, 29.11.2026, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

IT & Systeme

Ubuntu Linux Installationsworkshop

In diesem praxisnahen Tageskurs installieren Sie Ubuntu Linux selbst, entweder auf Ihrem eigenen Laptop oder auf einem bereitgestellten Gerät der VHS. Gemeinsam starten wir vom USB-Stick, prüfen die Hardware, richten das System ein und machen die ersten Schritte mit Ubuntu. Ideal für alle, die Linux ausprobieren oder den Umstieg von Windows wagen möchten.

Hinweis: Bei der Installation auf eigenen Geräten kann es zu Datenverlust kommen. Bitte sichern Sie zuvor alle Programme und Daten. Die VHS übernimmt keine Haftung für Schäden oder Datenverluste. Benutzen Sie bei Unsicherheit ein Leihgerät der VHS.

5804K8 | Mitte

Harald Eisenmenger

Sa, 26.09.2026

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Linux: eine Alternative zu Windows?

Linux hat sich vom Nischensystem zu einer alltagstauglichen Alternative entwickelt. Viele Nutzer*innen hinterfragen inzwischen die standardmäßige Datensammlung bei Microsoft Windows. Dieser Vortrag zeigt, wie Linux sich heute im Vergleich zu Microsoft Windows einordnet, was bei einem Umstieg zu beachten ist und welche Aspekte Datenschutz und Sicherheit betreffen.

5806K8 | Mitte

Jürgen Adam

Sa, 05.12.2026

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Hilfe, mein Auto versteht mich nicht! Digitale Kommunikations- und Assistenz-Systeme

Der Kurs richtet sich an interessierte Autofahrer*innen, die einen Einblick in die Technik der Assistenz- und Kommunikationssysteme erhalten möchten. Ziel ist, einen Eindruck vom Zusammenwirken der Systeme zu erhalten, damit Ihr Auto Sie besser versteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

5810K8 | Mitte

Dietmar Sewing

Sa, 07.11.2026

10:30–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

KI / Neuronale Netze verstehen und selbst erstellen

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer*innen, wie neuronale Netze funktionieren. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die maschinelles Lernen praxisnah verstehen möchten – zunächst ohne den Einsatz von High-Level-Frameworks wie TensorFlow oder PyTorch. Stattdessen wird ein einfaches künstliches neuronales Netz von Grund auf in Python programmiert. Im Anschluss daran wird gezeigt, wie man mit PyTorch arbeitet. Der Kurs startet mit einer Kurzeinführung in Python, von Vorteil sind jedoch Grundkenntnisse in Python oder in einer anderen Programmiersprache. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 23.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5811B8 | Mitte

Hans-Peter Rill

Mo bis Fr, ab 16.11.2026

09:00–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 162,00 €

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Kurz und kompakt

Dieser Kurs vermittelt einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie lernen, was KI ist, wie sie funktioniert und wie sie im Alltag sinnvoll eingesetzt wird. Im Fokus stehen konkrete Anwendungsbeispiele, Chancen und Grenzen von KI sowie grundlegende ethische und rechtliche Aspekte. Der Kurs ist bewusst kurz und kompakt gehalten und eignet sich ideal für alle, die sich schnell orientieren und ein solides Grundverständnis für den Umgang mit KI entwickeln möchten.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gerne eigene Laptops mit. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg.

7701K8 | Mitte

Tom Roschig

Sa, 12.09.2026

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

KI im Berufsalltag Effizienter arbeiten mit ChatGPT und anderen KI-Tools

Künstliche Intelligenz wird zunehmend zu einer Unterstützung im beruflichen Alltag. In diesem Kurs erhalten Sie praxisnahe Einblicke, wie KI Ihre Arbeit erleichtern kann – von der automatisierten Texterstellung (E-Mails, Berichte, Brainstorming) über Recherche und Datenanalyse bis hin zur Optimierung von Arbeitsprozessen. Lernen Sie, wie Sie KI-Tools wie Zapier, Notion AI, Perplexity AI oder Fireflies.ai für Ihre individuellen Anforderungen im Berufsalltag einsetzen können.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7702K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Sa, 26.09.2026, 09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Einführung in die Künstliche Intelligenz: Chancen erkennen, Risiken verstehen

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob in Suchmaschinen, Sprachassistenten, Smart-Home-Geräten oder beim Online-Shopping. Doch wie funktionieren KI-Anwendungen wie ChatGPT und Co. eigentlich, und welche Chancen und Herausforderungen bringen sie mit sich? Dieser Kurs bietet Ihnen einen verständlichen und schrittweisen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Erfahren Sie, wo KI heute bereits eingesetzt wird, wie sie unser tägliches Leben beeinflusst und wie Sie diese Technologien bewusst und sicher nutzen können.

Laptops stehen zur Verfügung. Eigene Laptops dürfen gern mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

7703K8 | Mitte

Tom Roschig

Di, 06.10.2026 bis Di, 08.12.2026

18:15–19:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Schreiben mit KI: Kreativ, effizient und verantwortungsvoll

Künstliche Intelligenz verändert die Art, wie Texte entstehen – ob im Beruf, im Studium oder im privaten Alltag. In diesem Kurs lernen Sie, wie KI-gestützte Schreibwerkzeuge gezielt eingesetzt werden können: von der Ideenfindung über das Strukturieren von Texten bis hin zum Überarbeiten und Optimieren. Neben praktischen Übungen vermittelt der Kurs grundlegendes Wissen darüber, wie KI Texte erzeugt, wo ihre Stärken liegen und wo ihre Grenzen sind. Fragen zu Urheberrecht, Transparenz, Datenschutz und ethischen Aspekten werden verständlich eingeordnet.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7704K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Fr, 09.10.2026, 15:30–18:00 Uhr

Sa, 10.10.2026, 10:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 33,50 €



KI-Kreativlabor: Kunst, Bilder und Musik mit KI gestalten

In diesem Kurs experimentieren Sie mit Künstlicher Intelligenz als kreativem Werkzeug für Kunst, Bildgestaltung und Musik. Im offenen Kreativlabor wird ausprobiert, wie KI bei der Entwicklung visueller Werke, beim Gestalten von Bildern und beim Erzeugen von Klängen und Musik unterstützen kann. Der Kurs verbindet praktisches Ausprobieren mit einem bewussten Blick auf kreative Prozesse, Urheberschaft und den verantwortungsvollen Einsatz von KI.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7705K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Fr, 06.11.2026
15:00–18:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1
27,00 € / ermäßigt: 13,50 €

KI im Nebenerwerb nutzen – effizient arbeiten und neue Möglichkeiten erschließen

Ob Online-Shop, Freelancing oder Content-Erstellung – lernen Sie praxisnah, wie Sie mit KI erste Schritte in die Selbstständigkeit gehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT, Midjourney oder Canva nutzen können, um digitale Produkte zu erstellen, Dienstleistungen anzubieten oder Prozesse zu automatisieren. Der Kurs richtet sich an Menschen, die einen Nebenerwerb planen oder bereits ausüben und KI als Werkzeug kennenlernen möchten.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7706K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Wochenendseminar
Fr, 20.11.2026, 15:30–18:00 Uhr
Sa, 21.11.2026, 10:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1
67,00 € / ermäßigt: 33,50 €

online: KI meets Business – praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie in kompakter Form einen fundierten Überblick über das Thema Künstliche Intelligenz im Unternehmensumfeld. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung von KI-Tools: Sie erwerben Kenntnisse im effektiven Prompting und erfahren, wie gängige KI-Anwendungen gezielt für unterschiedliche berufliche Anforderungen eingesetzt werden können. Anhand konkreter Pra-

xisbeispiele erfolgreicher KI-Implementierung werden reale Anwendungsfälle aus dem Unternehmenskontext diskutiert und kritisch reflektiert. In praxisorientierten Übungen und Workshops wenden Sie das erworbene Wissen direkt an und vertiefen Ihr Verständnis von KI-Techniken sowie möglichen Einsatzszenarien in Unternehmen. Ergänzend werden aktuelle Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz thematisiert sowie grundlegende Aspekte zu Ethik und Datenschutz im Umgang mit KI behandelt.

Dieser Bildungsurlaub ist für Einsteiger*innen bzw. für Personen geeignet, die bisher keine oder wenige Berührungspunkte mit KI hatten. Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubs liegt auf generativer KI und deren praxisnaher Anwendung mit ausgewählten KI-Tools. Die Inhalte können je nach Interessen und Fragestellungen der Teilnehmenden teilweise variieren. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmelde-schluss: 30.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7707B8 | Online

Svetlana Gisbrecht

Mo, 23.11.2026 bis Fr, 27.11.2026
09:00–15:15 Uhr | 5 Termine
@home
320,00 € / ermäßigt: 160,00 €

Besser prompten für Alltag und Beruf: ChatGPT und andere KI-Tools effektiv nutzen

Unter Prompting versteht man das gezielte Formulieren von Eingabeaufforderungen für KI-Modelle wie ChatGPT, um präzise und hilfreiche Antworten zu erhalten. Je strukturierter der Prompt, desto besser das Ergebnis. Lernen Sie, effektive Prompts zu schreiben, um KI-Tools gezielt für Beruf und Alltag einzusetzen. Ob für Texte, Recherchen oder kreative Ideen – mit den richtigen Techniken sparen Sie Zeit und erzielen die gewünschten Ergebnisse.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7708K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Wochenendseminar
Fr, 04.12.2026, 15:30–18:00 Uhr
Sa, 05.12.2026, 10:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1
67,00 € / ermäßigt: 33,50 €

KI-gestützte Präsentationen erstellen – effizient, kreativ und überzeugend

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten in der Gestaltung von Präsentationen. In diesem Kurs lernen Sie, wie KI-Tools gezielt eingesetzt werden können, um Präsentationen schneller zu strukturieren, Inhalte zu verdichten und visuell ansprechend aufzubereiten. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie Anwendungen wie gamma.ai sowie NotebookLM kennen. Sie erfahren, wie KI bei der Ideenfindung, Gliederung, Textformulierung und Visualisierung unterstützen kann und wo ihre Grenzen liegen. Der Kurs richtet sich an alle, die regelmäßig Präsentationen für Beruf, Studium oder Ehrenamt erstellen und KI sinnvoll als Werkzeug nutzen möchten. Vorkenntnisse im Umgang mit Präsentationssoftware sind hilfreich.

PCs stehen zur Verfügung. Bringen Sie gern eigene Laptops mit. Erste Berührungspunkte mit KI bzw. generativer KI sind wünschenswert. Grundlegende technische Vorkenntnisse erleichtern den Einstieg. Für einige Tools ist eine Gmail-Adresse erforderlich – richten Sie sich daher idealerweise vorab eine (kostenlose) Gmail-Adresse ein.

7709K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Sa, 12.12.2026
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1
54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Recht und Ethik der Künstlichen Intelligenz – ein Überblick

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in zentrale rechtliche und ethische Fragen rund um KI. Sie lernen, welche grundlegenden Prinzipien den verantwortungsvollen Einsatz von KI prägen und welche Rolle Transparenz, Fairness, Datenschutz und menschliche Kontrolle dabei spielen. Dabei wird auch beleuchtet, wie KI gesellschaftliche Prozesse, Arbeitswelten und Entscheidungsstrukturen verändert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den aktuellen rechtlichen Entwicklungen in Europa und Deutschland. Sie erhalten einen Überblick über wichtige Regelungen und Leitlinien, die den Einsatz von KI betreffen, sowie über Fragen des Umgangs mit Daten. Gleichzeitig wird diskutiert, wie Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen KI verantwortungsvoll einsetzen können.

7710K8 | Mitte

Sarah Harms

Sa, 26.09.2026, 10:00–12:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
21,00 € / ermäßigt: 10,50 €



KI im (Klein-)Unternehmen verantwortungsvoll einsetzen Recht, Risiko und Verantwortung

Neben einer Einordnung zentraler rechtlicher Aspekte stehen Transparenz, interne Leitlinien und der Aufbau einer vertrauensvollen KI-Praxis im Mittelpunkt des Kurses. Sie lernen, wie KI als unterstützende Co-Intelligenz eingesetzt werden kann und welche strategischen Überlegungen beim Einsatz im (Klein-)Unternehmen sinnvoll sind. Im Kurs werden typische Haftungs-, Transparenz- und Dokumentationsfragen beim Einsatz von KI erläutert. Außerdem geht es um den Umgang mit sensiblen Daten, Geschäftsgeheimnissen und Vertraulichkeit. Ein weiterer Blick gilt neuen Entwicklungen wie KI-Agenten und automatisierten Arbeitsprozessen sowie den praktischen Möglichkeiten, diese verantwortungsvoll in bestehende Abläufe zu integrieren.

Der Kurs richtet sich an Selbstständige, (Klein-)Unternehmer*innen sowie Mitarbeitende in verantwortlichen Funktionen, die KI strukturiert im Unternehmen einsetzen möchten.

7711K8 | Mitte

Sarah Harms

Sa, 10.10.2026, 10:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

34,00 € / ermäßigt: 17,00 €

KI im Alltag nutzen

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der KI kennen. Was ist eine KI? Wo begegnet sie uns schon im Alltag? Wie kann ich sie selbst nutzen? Neben den Potenzialen von KI werden auch Herausforderungen und Gefahren diskutiert. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich ein grundlegendes Verständnis von KI aneignen und die neuesten Technologien besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kursentgelt ist eine Gebühr in Höhe von 2,00 € für Seminarunterlagen enthalten.

7712K2 | Heepen

Brigitte Fedeler

Fr, 02.10.2026 bis Fr, 16.10.2026
15:00–17:45 Uhr | 3 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442,
33719 Bielefeld

76,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Medienpädagogik

Digitale Stadtrallye für die ganze Familie – mit dem Leineweber durch die Bielefelder Stadtgeschichte

Die Figur des Leinewebers auf dem Bielefelder Leineweberbrunnen erwacht in der Smartphone-Rallye zum Leben und springt von ihrem Sockel. Der Leineweber erwacht im Jahr 2026, 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 „Action-bound“. Treffpunkt ist der Leineweberbrunnen in der Altstadt.

7713E8 | Mitte

Brigitte Fedeler

So, 20.09.2026, 15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Leineweberbrunnen, Altstädter Kirchplatz

kostenlos

Die Welt der Computerspiele – Gaming in Theorie und Praxis

Sie haben bisher wenig Berührung mit Computerspielen gehabt, möchten aber verstehen, was es mit der Faszination rund um Games auf sich hat? In diesem Kurs erhalten Sie einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt der digitalen Spiele. Lernen Sie die wichtigsten Genres, Trends und Hintergründe kennen und erfahren Sie, warum Gaming für viele Menschen – jung und alt – so wichtig ist. Neben spannenden Einblicken in die Theorie haben Sie die Möglichkeit, selbst Spiele auszuprobieren und die Spielkultur praktisch zu erleben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

7714K8 | Mitte

Tom Roschig

Sa, 26.09.2026, 10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 24,50 €

Deepfake-Detektive

Ein Eltern-Kind-Workshop in den Herbstferien

In diesen Herbstferien werden Eltern und Kinder gemeinsam zu Deepfake-Detektiven! In diesem interaktiven Workshop lernen Familien spielerisch, wie man manipulierte Bilder, Videos und Audioaufnahmen erkennt und sich im digitalen Alltag sicher bewegt. Mit spannenden Beispielen, einfachen Erklärungen und praxisnahen Übungen entdecken Groß und Klein, wie KI eingesetzt wird, um Inhalte zu verändern, und welche Tricks helfen, echte von falschen Informationen zu unterscheiden. Der Workshop ist für Kinder ab 10 Jahren und ihre Eltern.

7715K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 17.10.2026, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gaming-Crashkurs für Eltern – Mitspielen statt zusehen

Beim Gaming-Elternabend haben Eltern die Gelegenheit, selbst zu spielen und die Faszination von Games nachzuempfinden. Lernen Sie, was Ihre Kinder begeistert, wie Spiele funktionieren und welche Chancen und Herausforderungen sie bieten. Gemeinsam erkunden Sie verschiedene Genres, sprechen über Jugendschutz, Spielzeit

Regeln und den pädagogischen Wert von Games. So können Sie besser verstehen, mitreden und gemeinsam mit Ihren Kindern einen bewussten Umgang mit digitalen Spielen entwickeln.

7716K8 | Mitte

Tom Roschig

Fr, 06.11.2026
18:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

21,00 € / ermäßigt: 10,50 €

Sicher und sinnvoll lernen mit dem Schul-iPad – Medienbildung für Eltern von Grundschulkindern

Das iPad gehört für viele Grundschulkindern inzwischen zum Schulalltag. Doch wie kann man Kinder dabei gut begleiten, ohne sie zu überfordern – oder selbst den Überblick zu verlieren? In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie ihre Kinder das Schul-iPad sinnvoll, sicher und altersgerecht nutzen lassen. Wir besprechen grundlegende Funktionen des iPads, wichtige Einstellungen zum Jugend- und Datenschutz sowie Möglichkeiten der Bildschirmzeit-Regelung. Eltern erhalten praktische Tipps, wie sie mit ihren Kindern über Apps, Spiele, Internetinhalte und Medienzeiten ins Gespräch kommen können.

7717K8 | Mitte

Tom Roschig

Fr, 13.11.2026
18:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

21,00 € / ermäßigt: 10,50 €

Die Faktenchecker*innen - gemeinsam gegen Fake News. Ein Escape-Game für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

In diesem interaktiven Workshop schlüpfen die Teilnehmenden in die Rolle von Faktenchecker*innen. In kleinen Teams müssen sie innerhalb einer begrenzten Zeit eine Reihe von Rätseln, Aufgaben und Medienbeispielen lösen, um eine angeblich „brisante Nachricht“ auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Nur wer Desinformation erkennt, Quellen richtig einordnet und manipulative Tricks durchschaut, „entkommt“ dem Escape Room. Jede gelöste Aufgabe trägt einen Teil zum Code bei, den die Teilnehmenden am Ende für das Passwort benötigen. Der Workshop richtet sich an Eltern und Kinder ab 10 Jahren.

7718K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 24.10.2026
10:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Was geht, KI?

Premiere der Videoaktionswoche 2026

Die Videoaktionswoche von Kanal 21 steht in diesem Jahr unter dem Motto „Was geht, KI?“. Kinder und Jugendliche realisieren wieder maximal 90-sekündige Kurzfilme mit medienpädagogischer Unterstützung. Teilnehmende haben die Gelegenheit, eigene Videoprojekte zu entwickeln, kreative Ideen umzusetzen und sich kritisch mit dem Einfluss von KI auf Medien, Alltag und Gesellschaft auseinanderzusetzen. Ziel ist es, Medienkompetenz zu stärken und gleichzeitig Raum für Experimente und neue Perspektiven zu schaffen.

Drehphase ist in diesem Jahr vom 17. bis 30.09.26. Interessierte Schulen und Kitas können sich direkt beim Kanal 21 melden. Anmeldungen zum Projekt und zur Premiere: vaw@kanal-21.de

7719E8 | Mitte

Kanal 21 Offener TV-Kanal Bielefeld

Mi, 11.11.2026

15:30–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Großer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Datenschutz & digitale Souveränität

Sicherer Umgang mit Online-Banking

Dieser Kurs zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sicher online überweisen, Kontostände abfragen und Ihre Finanzen verwalten. Sie lernen die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen kennen: Wie erkennen Sie echte Bank-E-Mails? Was ist eine Zwei-Faktor-Authentifizierung und wie nutzen Sie sie? Auch das kontaktlose Bezahlen mit Karte oder Smartphone wird verständlich erklärt.

 **Eigenes Smartphone oder Laptop darf gern mitgebracht werden.**

7761E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Sa, 21.11.2026, 09:00–10:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

14,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Digitale Souveränität: selbstbestimmt und sicher unterwegs im Internet

Ein Workshop mit Code for Bielefeld

Digitale Souveränität bedeutet, unabhängig von ausländischen Tech-Konzernen zu sein und die eigenen Daten selbstbestimmt und sicher zu nutzen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie private Fotos, Dokumente und Kontakte ohne iCloud, Google Drive oder OneDrive sicher und bequem speichern können. Gezeigt werden datenschutzfreundliche Lösungen wie Nextcloud. Bei Bedarf werden diese im Kurs gemeinsam auf Ihrem Gerät installiert. Darüber hinaus geht es um verschlüsselte Kommunikation und sichere Passwortmanager. Es gibt ausreichend Raum für eigene Fragen.

 **Laptops stehen im Kurs zur Verfügung. Gern dürfen eigene Geräte (Smartphone, Laptop oder Tablet) mitgebracht werden.**

7764K8 | Mitte

Code for Bielefeld

Mi, 30.09.2026 bis Mi, 14.10.2026

18:15–19:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die elektronische Patientenakte Eine Einführung

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist seit 2025 offiziell eingeführt – doch was bedeutet das konkret für Sie? In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale NRW erhalten Sie eine verständliche Einführung in die ePA. Erfahren Sie, was sich hinter der elektronischen Patientenakte verbirgt, welche Vorteile sie bietet und wie Sie Ihre Gesundheitsdaten sicher speichern und verwalten können. Außerdem wird gezeigt, wie Sie Informationen mit Ärzt*innen teilen und welche Maßnahmen zum Schutz Ihrer Daten vorgesehen sind.

7765K8 | Mitte

Verbraucherzentrale NRW

Mo, 05.10.2026, 18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Digitale Selbstverteidigung Wie wir unsere Daten und unsere Privatsphäre schützen

Einzeltrick via WhatsApp, dubiose Anrufe aus dem Ausland oder die Angst beim Online-Banking. Die digitale Welt verunsichert viele. Doch Sie müssen nicht IT-Experte*in sein, um sich wirksam zu schützen. In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah, wie Sie Fallen erkennen, bevor diese zuschnappen. Sie besprechen die wichtigsten Werkzeuge für den Alltag, vom sicheren Passwort-Management bis zum Schutz vor Identitätsdiebstahl. Bringen Sie gern Ihre individuellen Fragen mit.

7766E8 | Mitte

Bastian Alexander Göhner

Fr, 06.11.2026

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

7767E2 | Heepen

Bastian Alexander Göhner

Fr, 20.11.2026

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442, 33719 Bielefeld

kostenlos

7768E7 | Stieghorst

Bastian Alexander Göhner

Di, 10.11.2026

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule Stieghorst, Am Wortkamp 3

kostenlos

7769E1 | Brackwede

Bastian Alexander Göhner

Fr, 09.10.2026

17:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Stadtteil-Bibliothek Brackwede

Germanenstr. 17

kostenlos

7770E4 | Senne

Bastian Alexander Göhner

Mo, 28.09.2026

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

Stadtteilzentrum Windflöte, Tulpenweg 9, 33659 Bielefeld

kostenlos

Rund um den Tag des Einbruchschutzes

Zum bundesweiten Tag des Einbruchschutzes lädt das Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz der Polizei Bielefeld zum Besuch in die Einbruchschutz-Ausstellung ein. Erfahren Sie mehr über technische Maßnahmen und Verhaltensweisen, die vor Einbruch schützen können.

Sicher mit dem passenden Einbruchschutz Besuch in der Einbruchschutz-Ausstellung

Zum Tag des Einbruchschutzes lädt das Kriminalkommissariat Kriminalprävention und Opferschutz zur Einbruchschutzberatung mit Besichtigung der Ausstellung ein. In einem kurzen Vortrag können Sie Einblicke in die Strukturen eines Einbruchs gewinnen. Danach geht es in die Ausstellung. Anhand der Exponate wird gezeigt, wie Sie sich vor einem Einbruch schützen können.

7771E8 | Mitte

Markus Herbort

Di, 06.10.2026

09:30–11:30 Uhr | 1 Termin

Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz, Markgrafenstr. 7, 1. Etage, Flur C

kostenlos

7772E8 | Mitte

Markus Herbort

Di, 13.10.2026

18:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz, Markgrafenstr. 7, 1. Etage, Flur C

kostenlos

7773E8 | Mitte

Markus Herbort

So, 25.10.2026

10:00–12:00 Uhr | 1 Termin

Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz, Markgrafenstr. 7, 1. Etage, Flur C

kostenlos



Senior*innen - Aufgepasst! - Eine Veranstaltungsreihe mit der Polizei Bielefeld

Das Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz lädt herzlich ein zu einer Veranstaltungsreihe rund um wichtige Themen für die Sicherheit im Alltag von Senior*innen. Mit praktischen Tipps und anschaulichen Beispielen informiert die Polizei darüber, wie Sie sich in analogen und digitalen Lebensbereichen besser schützen können.

Sicher – beim Umgang mit der digitalen Welt

Mit etwas Wissen wird das Internet sicherer: Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich wirksam vor Betrug bei Messenger-Diensten, Phishing-Versuchen und unseriösen Online-Shops (insbesondere Online-Apotheken) schützen. Sie lernen, digitale Fallen frühzeitig zu erkennen und starke Passwörter zu erstellen – Schritt für Schritt, leicht verständlich und mit vielen Tipps für mehr Selbstvertrauen im digitalen Alltag.

7774E8 | Mitte

Bianca Post

Mi, 07.10.2026, 10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sicher – Betrugsmaschen erkennen und clever handeln

Sie möchten wissen, welche Betrugsmaschen gerade in Bielefeld kursieren und wie sie ablaufen? Es interessiert Sie, warum gerade Senior*innen als mögliche Opfer ausgewählt werden? Sie möchten sich darauf vorbereiten und Tipps zu Ihrem Schutz kennenlernen? Dann sind Sie in dieser Dialogveranstaltung genau richtig.

Anhand von praxisnahen Beispielen beleuchten wir gemeinsam die Vorgehensweisen bei aktuellen Betrugsversuchen und bereiten Sie effektiv auf solche Situationen vor.

7775E8 | Mitte

Dirk Trümper

Mo, 30.11.2026, 10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sicher – mit dem passenden Einbruchschutz (Teil I)

In zwei Veranstaltungen zum Einbruchschutz zeigen wir Ihnen, wie Sie ungebetenen Gästen wirksam einen Riegel verschieben. Im ersten Teil erfahren Sie bei einem Vortrag, wie Einbrecher vorgehen und wie Sie sich schützen können – auch vor aufdringlichem Besuch an der Haus- oder Wohnungstür. Sie lernen unterschiedliche Sicherungsmöglichkeiten und entsprechende Normen kennen.

7776E8 | Mitte

Anja Buschmann

Markus Herbort

Mi, 13.01.2027, 10:00–11:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sicher – mit dem passenden Einbruchschutz (Teil II) Besuch in der Einbruchschutz-Ausstellung

Im zweiten Teil haben Sie Gelegenheit, die Einbruchschutz-Ausstellung der Kriminalprävention der Polizei Bielefeld an einem der angegebenen Termine zu besuchen. Im Vortrag erworbenes Wissen kann vertieft, mechanische Sicherungsmöglichkeiten können angeschaut werden. Sie bekommen Gelegenheit, auszuprobieren, wie einfach es ist, ein ungesichertes Fenster zu öffnen. Anhand der Exponate wird erklärt, wo die unterschiedlichen Sicherungen zielführend eingesetzt werden können.

 **Anmeldung nur an einem der beiden Termine und nur mit vorheriger Teilnahme an dem Vortrag (Teil I) vom 13.01.2027 möglich.**

7777E8 | Mitte

Anja Buschmann

Markus Herbort

Mi, 20.01.2027
10:00–11:30 Uhr | 1 Termin
Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz, Markgrafenstr. 7,
1. Etage, Flur C

kostenlos

7778E8 | Mitte

Anja Buschmann

Markus Herbort

Mi, 27.01.2027
10:00–11:30 Uhr | 1 Termin
Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz, Markgrafenstr. 7,
1. Etage, Flur C

kostenlos

Markt der digitalen Möglichkeiten

Markt der digitalen Möglichkeiten Gemeinsam die digitale Welt entdecken

Digitale Geräte und das Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch nicht jede*r fühlt sich in der digitalen Welt sicher und findet sich gut zurecht. Genau hier setzt der Markt der digitalen Möglichkeiten an! Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Unterstützung im Umgang mit Smartphones, Tablets oder Computern suchen. Ob erste Schritte im Internet, der sichere Umgang mit Apps oder ganz konkrete Fragen zu digitalen Angeboten – hier erhalten Sie verständliche und kompetente Hilfe. Zahlreiche Initiativen, Organisationen und Anlaufstellen aus Bielefeld präsentieren ihre Angebote zur digitalen Teilhabe. Sie erfahren, wo Sie vor Ort Unterstützung finden, und können direkt ins Gespräch kommen sowie praktische Tipps mitnehmen. Neben den Informationsständen erwartet Sie diesmal ein buntes Programm aus Workshops, offenen Maker Spaces und spannenden Vorträgen. Der Markt der digitalen Möglichkeiten lädt dazu ein, Neues zu entdecken, Fragen zu stellen und Hemmschwellen im Umgang mit digitalen Technologien abzubauen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die digitalen Möglichkeiten – für mehr Selbstständigkeit und Teilhabe in einer vernetzten Welt!

7779E8 | Mitte

Netzwerk für digitale Teilhabe

Fr, 02.10.2026
14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Markt der digitalen Möglichkeiten

02.10.26

14:00-17:00 Uhr
VHS Bielefeld
Kleiner Saal

Das erwartet Sie:

- 📺 **Expert*innen & Anlaufstellen**
aus Bielefeld stellen sich vor
- 📺 **Beratung, Workshops und**
Vorträge rund um digitale
Medien, künstliche Intelligenz
und Sicherheit im Internet
- 📺 **Technik zum Anfassen und**
Ausprobieren

Kosten
los





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 Teller- rand 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.



Sprachen

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. Teilnehmende können den Kurs als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Refresh Now A2,
ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4040B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo bis Fr, ab 26.10.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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. Teilnehmende können den Kurs 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 bis Fr, ab 07.12.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Gesellschaft und Politik

Begegnungsreise nach Polen (Gedenkstätte Auschwitz- Birkenau)

*Eine Kooperation zwischen begeben e. V.
und der VHS-Bielefeld*

Im Mittelpunkt des Programms steht der Besuch der KZ-Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau. Das ehemalige Konzentrationslager war das größte Konzentrations- und Vernichtungslager der Nazis und führte zum grausamen Tod von mehr als 1,1 Millionen Frauen, Männern und Kindern. Die persönliche Erfahrung, diesen Ort in einer interreligiösen Gruppe zu besuchen, soll beim Abbau von Ressentiments und Berührungängsten helfen, ein intensives gegenseitiges Kennenlernen ermöglichen und von einem rassismuskritischen Diskurs überzeugen.

Zentrale Inhalte und Lernziele:

Besuch der KZ-Gedenkstätte
Auschwitz-Birkenau

Besuch der Stadt Krakau

Die Eckdaten im Überblick:

An- und Abreise per Flug von Dortmund nach
Kattowitz

Doppel- und Einzelzimmer mit vegetarischer
Verpflegung

geführter Besuch der KZ-Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau an zwei Tagen (jeweils vier Stunden)

Teilnahmebedingungen: fester Wohnsitz in NRW, ab 18 Jahren, Teilnahme am Vorbereitungsseminar in Düsseldorf/Dortmund

Teilnahmegebühr: 200,00 €
(ermäßigt mit Nachweis 150,00 €)

Anmeldungen nehmen wir unter folgendem Link entgegen: events.guestoo.de/Begegnungsreisen%20aktuell

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs als Bildungsurlaub nutzen.

Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an info@begegnen.nrw oder rufen Sie an unter 0521.9889 5037.

1084K8 | Mitte

N.N.

Mo, 12.10.2026 bis Fr, 16.10.2026

8:00–18:00 Uhr | 5 Termine

Kattowitz und Auschwitz-Birkenau

Die Kosten entnehmen Sie bitte der Website von begeben e.V.

Business English A2–B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gern 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. Teilnehmende können den Kurs als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4042B8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo bis Fr, ab 02.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €



Englisch 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 als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4043B8 | Mitte

Walter Scherer

Mo bis Fr, ab 09.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Englisch 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 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 30.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Business English B2

You can speak English well but need more practise? The emphasis of this course is to improve conversational and listening skills in general business topics such as dealing with customers, sales, product description and finance. Other departmental vocabulary will be covered according to the interests of the group. Cultural differences and small talk will also be explored in this focused but fun course led by a native English speaker. Lively discussion on national and global business topics will be encouraged.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Teilnehmende können den Kurs als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4045B8 | Mitte

Deborah Jansen

Mo bis Fr, ab 23.11.2026

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch 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 als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab Kap. 1**

4402B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 16.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 8**

4403B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 02.11.2026

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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 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 16.11.2026

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Italienisch A2, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Chiaro! A2 – Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Kap. 1**

4506B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 18.01.2027

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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 als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab Kap. 1**

4629B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 18.01.2027

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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 als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4702B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 28.09.2026

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Gesundheit und Resilienz

Gegen die Einsamkeit: Einsamkeit verstehen - Gesellschaft gestalten

Irgendwie kenne ich so viele Menschen und doch niemanden. Alleinsein war mal schön und erhellend. Jetzt ist es einsam. Vielleicht gehen dir auch manchmal solche Gedanken durch den Kopf, vielleicht auch nur Bekannten von dir. In diesem Seminar wollen wir genau darüber ins Gespräch kommen: Was hilft dir persönlich, Menschen kennenzulernen? Wie kannst du Alleine Sein genießen? Welche Orte kann ich aufsuchen, wenn ich mich einsam fühle? Wir werden verschiedene Orte gegen Vereinsamung besuchen und die eigenen Traumräume für mich selbst allein und in Gemeinschaft. An-/Abmeldeschluss: 21.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5105B8 | Mitte

Henrik Remmert

Mo bis Fr, ab 14.09.2026

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Kennst du das? Bewusst kommunizieren

„Ich spreche oft kritisch mit mir.“

„In meiner Familie wiederholen sich dieselben Konflikte.“

„Mein Chef nervt.“

„Ich wünschte, ich hätte anders gehandelt.“

„Die Welt ist hoffnungslos. Ich kann nichts tun
..... Frieden ist unmöglich.“

Hast du Interesse an einem Perspektivwechsel? Beobachte an dir selbst, wie sich deine Lebensenergie je nach Blickwinkel verändert, wenn du die Dynamik eines Konfliktes und dessen Chancen verstehen kannst. Wir beleuchten Gewohnheiten in der Kommunikation. Das von M. Rosenberg entwickelte 4-Schritte Modell dient uns dabei als wertvolles Werkzeug der Klärung. Dich erwartet ein Zusammenspiel von Theorie und praktischen Übungen. Gerne lasse ich mich dabei von den Fragen und Bedürfnissen der Gruppe führen. Gemeinsam füllen wir unser Bildungszeit! An-/Abmeldeschluss: 20.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5149B3 | **Sennestadt**

Christina Niemeyer

Mi, 11.11.2026 bis Fr, 13.11.2026

09:00–16:00 Uhr | 3 Termine

Sennestadthaus, Raum 103,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Digital Detox

Smartphone, Smartwatch, Smart-TV, Laptop, Tablet... Sind Sie oft online und fühlen sich gestresst? Sie wissen, dass Sie das Handy auch mal weglegen sollten, aber greifen in einer ruhigen Minute doch wieder danach? In diesem Bildungsurlaub schauen wir gemeinsam auf die Auswirkungen digitalen Stresses und das Konzept des Digital Detox: Was kann Online-Sein für die psychosoziale Gesundheit bedeuten? Warum sind digitale Pausen wichtig für die Gesundheit? Wie kann man bewusst abschalten und effektiv entspannen, auch ohne Handy? An-/Abmeldeschluss: 30.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5211B8 | **Mitte**

Raphaela Gehle

Mo bis Mi, ab 23.11.2026

09:00–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Mit Resilienz durch die Menopause – Strategien für den Berufsalltag

Die Wechseljahre stellen viele Frauen vor besondere körperliche und emotionale Herausforderungen, gerade auch im Berufsalltag. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, die Zusammenhänge zwischen hormonellen Veränderungen, Stressreaktionen und beruflichen Anforderungen zu verstehen. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Symptome besser zu bewältigen, Stress zu reduzieren und ihre Widerstandskraft zu stärken. Neben Fachwissen stehen praktische

Übungen zur Entspannung, Resilienzförderung und Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Ziel ist es, gestärkt und souverän durch diese Lebensphase zu gehen. An-/Abmeldeschluss: 06.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5215B8 | **Mitte**

Nicole Krüger

Mo, 30.11.2026 bis Mi, 02.12.2026

08:30–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Stressreduktion in Alltag und Beruf nach dem „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: 06.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5217B8 | **Mitte**

Katrin Lehmann

Mo bis Fr, ab 30.11.2026

10:00–15:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Arbeitswelt, Beruf und Digitalisierung

Change Management

In diesem Seminar lernen Sie Aspekte des Veränderungsmanagements, um sicherzustellen, dass selbst die besten Pläne nicht aufgrund mangelnder Unterstützung und Ablehnung durch die Belegschaft scheitern. Das Seminar befasst sich insbesondere mit Techniken zur Einbeziehung der Belegschaft in den Entscheidungsprozess, Führungs- und Managementstilen, der Rolle der Personalabteilung und der Frage, wie eine Unternehmenskultur den Veränderungsprozess unterstützen kann. Modernes Management muss sich der Auswirkungen bewusst sein, die Veränderungen auf eine zunehmend diverse Belegschaft haben, und wissen, wie Unternehmensveränderungen mit Unterstützung der Belegschaft umgesetzt werden können. Dazu müssen Veränderungen in Absprache und unter Einbeziehung der Belegschaft in den Veränderungsprozess vorgenommen werden. An-/Abmeldeschluss: 21.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5110B8 | **Mitte**

Rowland Rirsch

Mo, 21.09.2026 bis Fr, 25.09.2026

09:00–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 162,00 €

Human Skills – souverän im Verkauf

Viele Menschen glauben, exzellente Verkäufer müssten ein besonderes Talent mitbringen. Tatsächlich lässt sich Verkaufserfolg gezielt erlernen und systematisch verbessern. In diesem praxisnahen Training lernen Sie, Ihre eigenen Stärken im Verkauf gezielt einzusetzen. Der Fokus liegt auf direkt anwendbaren Methoden für den beruflichen Alltag.

Inhalte des Trainings sind:

- Beziehungsmanagement
- Emotionales Verkaufen
- Nutzenorientierte Argumentation
- Sinnesspezifische Wahrnehmung
- Rapport aufbauen
- Cross-Selling
- Fragetechniken
- DISG-Typologie
- Einwandbehandlung
- Motivation nach Dilts
- Selbstmanagement

Das Training richtet sich an alle, die ihre Kommunikations- und Verkaufskompetenz im B2B Geschäft nachhaltig verbessern möchten.

An-/Abmeldeschluss: 28.08.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5116B8 | **Mitte**

Jochen Vonderlage

Mo bis Fr, ab 21.09.2026

09:00–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

386,00 € / ermäßigt: 206,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Berufs- und Alltagskontext

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einen wertschätzenden Ansatz, um Gespräche klarer, empathischer und konstruktiver zu gestalten, auch in herausfordernden Situationen. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wenden diese praxisnah auf berufliche und private Kommunikationssituationen an. Im Mittelpunkt stehen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie der bewusste Umgang mit eigenen und fremden Bedürfnissen. Durch Übungen, Reflexionen und praxisnahe Beispiele wird die Übertragung in den Berufsalltag unterstützt. An-/Abmeldeschluss: 04.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5118B8 | **Mitte**

Nicole Krüger

Mo bis Mi, ab 28.09.2026

09:00–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €



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. An-/Abmeldeschluss: 11.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5120B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 05.10.2026 bis Fr, 09.10.2026
09:00–15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 172,00 €

Aufschieben war gestern

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gelegentlichem Aufschieben eine richtiggehende ‚Aufschieberitis‘ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen. In diesem Seminar erlernen Sie mithilfe der Trainerin und gemeinsam in der Gruppe alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegenzusetzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen. An-/Abmeldeschluss: 20.09.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5123B8 | Mitte

Raphaella Gehle

Mo bis Mi, ab 12.10.2026
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Einstieg ins Schweißen: E-Hand-/Autogenschweißen

in Kooperation mit der GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse im E-Hand- und/oder Autogenschweißen und richtet sich an Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, kleinere Reparaturen durchzuführen oder eigenständig kleine Projekte im Metallbereich umzusetzen. Nach einer Einführung in die relevanten Arbeitsschutzmaßnahmen

men durch qualifizierte schweißtechnische Ausbilder*innen wird ein eigenes Übungsstück aus Metall angefertigt. Der Kurs bietet praxisorientierte Hinweise und die Möglichkeit, individuelle Fragen zu metall- und schweißtechnischen Themen zu klären. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe (falls vorhanden). Die Kleidung sollte aus Baumwolle oder Jeans bestehen und für Verschmutzungen geeignet sein.**

5127B8 | Mitte

Sascha Buchholz
Daniela Kegel

Di bis Do, ab 03.11.2026
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik
International Bielefeld,
Bleichstr. 10, 33607 Bielefeld

438,00 € / keine Ermäßigung

Erfolgreich führen

für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen Einblick in die Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den wesentlichen Kompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es auch um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Anhand von Übungen, Gruppenarbeiten, Rollenspielen und Fallbeispielen werden Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen Einstieg in die berufliche Karriere oder deren Weiterentwicklung geschaffen. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

♀ 5129B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 26.10.2026
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren. Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen
- den Hintergründen von Verhaltensmustern

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete

Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren. An-/Abmeldeschluss: 09.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

♀ 5132B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 02.11.2026
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

Sprechen mit Freude gestalten

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. 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. An- und Abmeldeschluss: 16.10.2026. 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.**

5140B8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo bis Mi, ab 09.11.2026
09:00–16:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Das kommt aus der Familie...

Streit, Konflikte und Krisen in Familien und am Arbeitsplatz sind auf Kränkungen zurückzuführen. Sie trüben das Lebensglück und legen einen Schatten auf das unbeschwerte Leben. Kränkungen sind Bestandteil unserer Kommunikation, ob wir es wollen oder nicht (Reinhard Haller).

Jede*r kränkt und wird gekränkt.

Die oft unbewussten Kränkungen verhindern eine persönliche Weiterentwicklung und beruflichen Erfolg. Wir wollen in diesem Seminar Kränkungen bewusst machen und den richtigen Umgang damit finden. Wir arbeiten mit unterschiedlichen systemischen Methoden. Es besteht die Möglichkeit, eigene Klient*innen zu einer Live-Aufstellung einzuladen. An-/Abmeldeschluss: 16.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

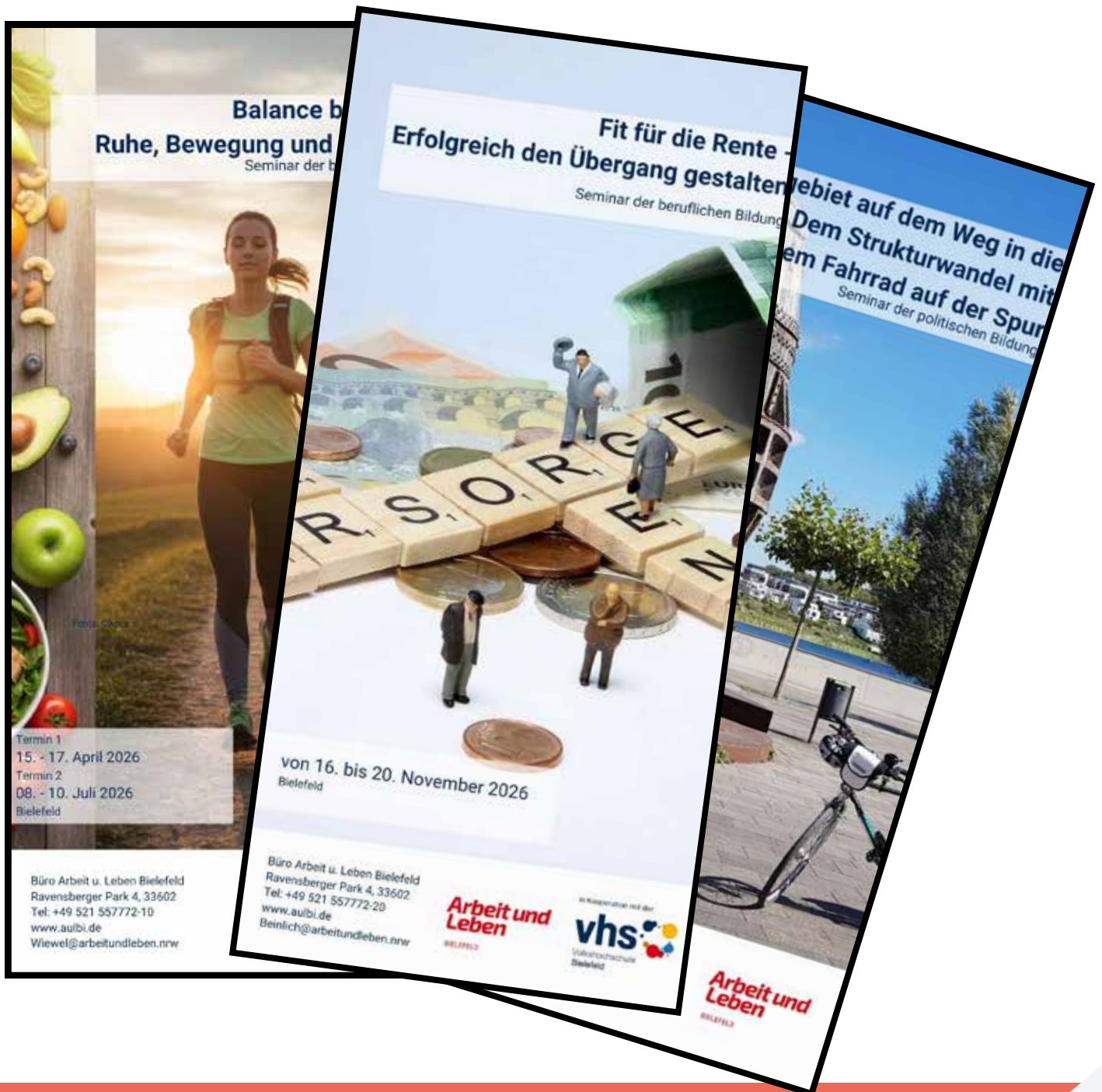
5143B8 | Mitte

Josef van Lay
Diakonisches Werk Herford Liesche

Mo bis Mi, ab 09.11.2026
09:00–17:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

356,00 € / ermäßigt: 182,00 €

Bildungsurlaube mit Arbeit und Leben in Bielefeld



Ein breites Angebot von Seminaren der politischen und beruflichen Bildung

Direkt zu den Bildungsurlauben:



Arbeit und Leben

BIELEFELD



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: 16.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5145B8 | Mitte

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 09.11.2026
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: 16.11.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5167B8 | Mitte

Lea Kohlhaage

Di, 08.12.2026 bis Do, 10.12.2026
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

245,00 € / ermäßigt: 125,00 €

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: 17.11.2026. 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.**

5169B8 | Online

Claudia Hennig

Mi bis Fr, ab 09.12.2026
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
@home

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Fit für die Rente Erfolgreich den Übergang gestalten

in Kooperation mit Arbeit und Leben Bielefeld

Der Übergang in den Ruhestand ist eine der ganz großen Veränderungen in unserem Lebenslauf. Wie gehen wir damit um, dass unser bisheriges Berufsleben endet? Und mit welchen Vorhaben können wir nun unser Leben gestalten? Ausgehend von Ihrem persönlichen Rückblick auf Ihr bisheriges Berufs- und Privatleben erhalten Sie in diesem Seminar Gelegenheit, Ihre individuellen Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern. Weitere Themen sind: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie allgemeine Informationen zu Rentenanträgen, Beantragung und Fristen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu regionalen Nachbarschafts- und Wohnprojekten sowie Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements. Abgerundet wird das Seminar mit Informationen und leichten Übungseinheiten im Bereich Körper und Gesundheit.

Der Bildungsurlaub findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Bielefeld statt. Information und Anmeldungen über Arbeit und Leben Bielefeld:

Arbeit und Leben Bielefeld,
Ravensberger Park 4, 33607 Bielefeld

Telefon: 0521. 557772-0

bfe-info@arbeitundleben.nrw

www.aulbi.de/seminarsuche/kurs/26ABU-010

5310B8 | Mitte

Martin Griepentrog

Vanessa Duttenhöfer

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Sabine Beinlich

Klaus Rahe

Mo, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026
09:00–15:00 Uhr | 5 Tage
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

420,00 € / 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: 09.10.2026. 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.**

5532B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 06.11.2026
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 Weiterarbeit und Vertiefung – für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros zu erstellen. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. An- und Abmeldeschluss: 22.12.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch an-



melden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

5544B8 | Mitte

Markus Göner

Mi bis Fr, ab 13.01.2027

09:00–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 144,00 €

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. An-/Abmeldeschluss: 11.09.2026. 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.**

5701B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 05.10.2026 bis Mo, 19.10.2026

10:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

KI / Neuronale Netze verstehen und selbst erstellen

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer*innen, wie neuronale Netze funktionieren. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die maschinelles Lernen praxisnah verstehen möchten – zunächst ohne den Einsatz von High-Level-Frameworks wie TensorFlow oder PyTorch. Stattdessen wird ein einfaches künstliches neuronales Netz von Grund auf in Python programmiert. Im Anschluss daran wird gezeigt, wie man mit PyTorch arbeitet. Der Kurs startet mit einer Kurzeinführung in Python, von Vorteil sind jedoch Grundkenntnisse in Python oder in einer anderen Programmiersprache. An-/Abmeldeschluss: 23.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5811B8 | Mitte

Hans-Peter Rill

Mo bis Fr, ab 16.11.2026

09:00–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 162,00 €

online: KI meets Business Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie in kompakter Form einen fundierten Überblick über das Thema Künstliche Intelligenz im Unternehmensumfeld. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung von KI-Tools: Sie erwerben Kenntnisse im effektiven Prompting und erfahren, wie gängige KI-Anwendungen gezielt für unterschiedliche berufliche Anforderungen eingesetzt werden können. Anhand konkreter Praxisbeispiele erfolgreicher KI-Implementierung werden reale Anwendungsfälle aus dem Unternehmenskontext diskutiert und kritisch reflektiert. In praxisorientierten Übungen und Workshops wenden Sie das erworbene Wissen direkt an und vertiefen Ihr Verständnis von KI-Techniken sowie möglichen Einsatzszenarien in Unternehmen. Ergänzend werden aktuelle Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz thematisiert sowie grundlegende Aspekte zu Ethik und Datenschutz im Umgang mit KI behandelt.

Dieser Bildungsurlaub ist für Einsteiger*innen bzw. für Personen geeignet, die bisher keine oder wenige Berührungspunkte mit KI hatten. Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubs liegt auf generativer KI und deren praxisnaher Anwendung mit ausgewählten KI-Tools. Die Inhalte können je nach Interessen und Fragestellungen der Teilnehmenden teilweise variieren. An-/Abmeldeschluss: 30.10.2026. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

7707B8 | Online

Svetlana Gisbrecht

Mo, 23.11.2026 bis Fr, 27.11.2026

09:00–15:15 Uhr | 5 Termine

@home

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €





SENNE

Christel Lechner „Diakonisse und Nonne“

Ort: Senne, Feuerbachweg 7, 33659 Bielefeld

Künstler*in: Christel Lechner

Material: Beton und Glasfaser

Maße: H: 1,7 m; B: 0,5 m; T: 0,6 m

Jahr: 2000

Auf den ersten Blick wirken die Nonne im Blumenbeet und die mit Kittelschürze bekleidete Diakonisse neben dem Eingang zu den Seniorenwohngruppen des Diakonieverbandes Brackwede lebensgroß und real. Die beiden weiblichen Figuren sind zwei von vielen „Alltagsmenschen“ aus der Skulpturensérie von Christel Lechner und wollen genau dieses erste Erstaunen der Betrachtenden hervorrufen. Die Betonskulpturen sind eine künstlerische Inszenierung des Alltäglichen und wollen Momentaufnahmen des gelebten Lebens widerspiegeln. [...]

Christel Lechner, geboren 1947 in Iserlohn, ist Töpfermeisterin, Bildhauerin und Installationskünstlerin. Ihr künstlerischer Werdegang begann 1978 an der Keramikschule Landshut und der Werkkunstschule Münster. 1982 erlangte Sie den Meistertitel als Keramikerin. Seit 1996 arbeitet Christel Lechner fast ausschließlich an den lebensgroßen Betonskulpturen, den Alltagsmenschen, seit 2004, gemeinsam mit ihrer Tochter Laura Lechner, schafft sie immer neue Skulpturengruppen und Installationen, die die Betrachter*innen stets aufs Neue verwundern und innehalten lassen. Sie lebt und arbeitet in Witten an der Ruhr.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum

Inhalt

Deutschtrainings	160
Anfängerstufen am Abend	160
BAMF-Integrationskurse	160
Mittelstufen	161
Deutsch für Fortgeschrittene	162
Prüfungen und Prüfungsvorbereitung	162
Test „Leben in Deutschland“ und Einbürgerungstest	163

Weiterbildungslehrende

Ahmadi, Bahareh | bahareh.ahmadi@bielefeld.de

Glinka, Nadja | nadja.glinka@bielefeld.de

Krawanja, Vera | vera.krawanja@bielefeld.de

Mendoza Aguilar, Pedro Francisco
pedro-francisco.mendoza-aguilar@bielefeld.de

Özbey, Fadime | fadime.oezbey@bielefeld.de

Pape, Jens | jens.pape@bielefeld.de

Papiashvili, Khatuna | khatuna.papiashvili@bielefeld.de

Wilden, Imke | imke.wilden@bielefeld.de

Wallat, Nicolas | nicolas.wallat@bielefeld.de

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:



Marc Weidlich (Raum 150)

Tel.: 0521. 51-3001
marc.weidlich@bielefeld.de

Sachbearbeitung

**Allgemeine Einstufungsberatung und
Teilnehmerservice in der ersten Etage
(nur nach vorheriger Terminabsprache).**

Jens Pape (Raum 153)

Tel.: 0521. 51-2440
jens.pape@bielefeld.de

Beratung und Teilnehmerservice



Francesco Caramia (Raum 151)

Tel.: 0521. 51-6629
francesco.caramia@bielefeld.de

Fachbereichsleitung



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 Wintersemester 2026 möchten wir Sie besonders auf folgende Angebote hinweisen:

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:

Firmentrainings, fachsprachliche Kurse und Aussprachetrainings organisieren wir gerne für Sie. Sprechen Sie uns an.



Deutschtrainings



Deutsch B1+: Grammatik spielend lernen

Sie haben die B1-Prüfung bestanden, fühlen sich aber (in der Grammatik) unsicher? Sie warten auf Ihren B2-Kurs oder haben ihn gerade begonnen und möchten mehr Struktur in Ihr Grammatikwissen bringen? Oder Sie haben einfach Lust, in entspannter Atmosphäre und in spielerischer Form die deutsche Grammatik besser zu verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Wir entscheiden gemeinsam über die Themen und natürlich werden wir auch viel sprechen und lachen. Versprochen!

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6401K8 | Mitte

N. N.

Di, 03.11.2026 bis Di, 22.12.2026
18:15–20:15 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

82,00 € / keine Ermäßigung

Anfängerstufen am Abend

Anfängerstufe 1

Deutsch Anfängerstufe 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, ISBN 978-3-12-607050-8**

6410K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
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

N. N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607070-6**

6430K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607072-0**

6440K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607090-4**

6450K8 | Mitte

N.-N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607092-8**

6460K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W209, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

BAMF-Integrationskurse

Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 1 (Modul 1)

 **Lehrbuch:**

6516K8 | Mitte

Nicolas Wallat
Jens Pape

Mo, 07.09.2026 bis Fr, 09.10.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 2 (Modul 2)

 **Lehrbuch: Hier! Klett Verlag**

6526K8 | Mitte

Jens Pape
Nicolas Wallat

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 04.12.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 3 (Modul 3)

 **Lehrbuch: Hier! Klett Verlag**

6536K8 | Mitte

Jens Pape
Nicolas Wallat

Mo, 14.12.2026 bis Fr, 29.01.2027
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Ravensberger Park 1, Raum auf Anfrage

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Deutsch Anfängerstufe 3 Basiskurs 3

Hinweis: **Die Kurse der Stufe 3 schließen ab mit dem Zwischentest ‚Start Deutsch‘ / Niveau A1 bzw. A2.**

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.



Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607008-9
6531K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Fadime Özbey

Mo, 05.10.2026 bis Do, 19.11.2026
14:00–18:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Deutsch Anfängerstufe 3 Basiskurs 3

Hinweis: **Die Kurse der Stufe 3 schließen ab mit dem Zwischentest „Start Deutsch“ / Niveau A1 bzw. A2.**

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607008-9
6530K8 | Mitte

Nadja Glinka

Bahareh Ahmadi

Mo, 14.12.2026 bis Fr, 29.01.2027
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Deutsch Anfängerstufe 4 Aufbaukurs 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala.

Lehrbuch: Linie 1 A2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607008-9
6541K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Fadime Özbey

Mo, 30.11.2026 bis Mo, 11.01.2027
14:00–18:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

6543K8 | Mitte

Pedro Francisco Mendoza Aguilar
N.N.

Do, 24.09.2026 bis Di, 10.11.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607017-1
6551K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Fadime Özbey

Do, 21.01.2027 bis Mi, 24.02.2027
14:00–18:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607017-1
6553K8 | Mitte

Pedro Francisco Mendoza Aguilar
N.N.

Do, 19.11.2026 bis Di, 22.12.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

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, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607017-1
6563K8 | Mitte

Pedro Francisco Mendoza Aguilar
N.N.

Do, 14.01.2027 bis Di, 16.02.2027
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Nach Abschluss des Sprachkurses beschäftigen Sie sich im 100-stündigen Orientierungskurs mit Politik und Demokratie, der jüngeren deutschen Geschichte, Gesellschaft und Kultur in Deutschland und grundlegenden Werten der deutschen Gesellschaft. Hier ergeben sich auch zahlreiche Diskussionen über die Gegebenheiten in Ihren Herkunftsländern.

Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ als schriftliche Prüfung ab.

Wir arbeiten in allen Orientierungskursen mit dem Lehrwerk „miteinander leben“ von der Landeszentrale für politische Bildung. 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!

Das Lehrbuch miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag.

6571K8 | Mitte

N.N.
Khatuna Papiashvili

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 04.12.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

6575K8 | Mitte

Nicolas Wallat
Fadime Özbey

Mo, 21.09.2026 bis Fr, 06.11.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

6578P8 | Sennestadt

N.N.

Vera Krawanja

Mi, 02.09.2026 bis Di, 06.10.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102,
Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

290,00 € / ermäßigt: 229,00 €

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: Kontext B1+ Express, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605336-5

6610K8 | Mitte

Jens Pape
Imke Wilden

Mo, 07.09.2026 bis Fr, 09.10.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe B2.2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605411-9

6611K8 | Mitte

Imke Wilden
Jens Pape

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 04.12.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €



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: Lehrbuch: Kontext B2.2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605412-6

6612K8 | Mitte

Jens Pape
Imke Wilden

Mo, 14.12.2026 bis Fr, 29.01.2027
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

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!

Prüfung express telc B2, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-551651-8

6613K8 | Mitte

Imke Wilden
Jens Pape

Mo, 08.02.2027 bis Fr, 12.02.2027
09:00–13:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

133,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch Mittelstufe 1.3 / B2.3

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.3 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kontext B2.1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605411-9

6616K8 | Mitte

Mi und Mo, 29.07.2026 bis 11.11.2026
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.4 / B2.4

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.4 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kontext B2.2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605412-6

6617K8 | Mitte

Mo und Mi, 16.11.2026 bis 08.02.2027
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene

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 für Fortgeschrittene intensiv C1.1

Dieser intensive Brückenkurs C1.1 bereitet Sie auf den Deutschkurs für Fortgeschrittene vor. Es werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe C1.2 sicher weiterarbeiten zu können.

Lehrbuch: Kontext C1.1, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-605313-6

6623K8 | Mitte

Mo, 07.09.2026 bis Fr, 09.10.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene intensiv C1.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kontext C1.1, Kurs und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-605313-6

6624K8 | Mitte

Mo, 02.11.2026 bis Fr, 04.12.2026
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene intensiv C1.3

Der intensive Unterricht bietet Ihnen die Gewähr, das Zielniveau dieser Stufe C1.3 zu erreichen und im Anschluss – nach zusätzlicher intensiver Prüfungsvorbereitung – die Prüfung „Telc C1 Hochschule“ abzulegen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1.3 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kontext C1.2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-605348-8

6625K8 | Mitte

Mo, 14.12.2026 bis Fr, 29.01.2027
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Prüfungen und Prüfungsvorbereitung

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

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

125,00 € / keine Ermäßigung

6651P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
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!

6661P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6662P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6663P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
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!

6664P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6665P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6666P8 | Mitte

Die aktuellen Termine finden Sie auf vhs-bielefeld.de
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

Prüfung C1

Vorbereitung auf Deutsch C1 telc Hochschule

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf C1-Niveau und bereitet direkt auf die Prüfung Deutsch C1 telc Hochschule 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 360,00 €.

Die Prüfung findet am 08.08.2026 an der VHS Bielefeld statt. Anmeldeschluss ist der 08.07.2026.

Für neu hinzukommende Interessierte ist eine vorherige Beratung mit Einstufungstest unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme!

Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc C1 Hochschule, Übungsbuch; (Klett)
ISBN: 978-3-12-676822-1

6668K8 | Mitte

Imke Wilden

Wochenendseminar

Fr, 11.12.2026, 18:00–20:15 Uhr
Sa, 12.12.2026, 10:00–14:00 Uhr
Fr, 18.12.2026, 18:00–20:15 Uhr
Sa, 19.12.2026, 10:00–14:00 Uhr
Fr, 08.01.2027, 18:00–20:15 Uhr
Sa, 09.01.2027, 10:00–14:00 Uhr
Fr, 15.01.2027, 18:00–20:15 Uhr
Sa, 16.01.2027, 10:00–14:00 Uhr
Fr, 22.01.2027, 18:00–20:15 Uhr
Sa, 23.01.2027, 10:00–14:00 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

224,00 € / keine Ermäßigung

Prüfungssimulation Deutsch C1 telc Hochschule

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.

6669T8 | Mitte

Imke Wilden

Sa, 06.02.2027, 10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

70,00 € / keine Ermäßigung

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc Hochschule

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 185,00 €. 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!

6667P8 | Mitte

Sa, 13.02.2027, 09:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 15.01.2027!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

185,00 € / keine Ermäßigung

Test „Leben in Deutschland“ und Einbürgerungstest

Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)

Diese Prüfung schließt den Orientierungskurs des BAMF ab.

BAMF-geförderte Teilnehmende können die skalierte Prüfung einerseits als Abschluss der Integrationskurse nutzen (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

Fr, 04.12.2026
14:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 04.11.2026!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!

6691P8 | Mitte

Fr, 09.10.2026
14:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 09.09.2026!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6692P8 | Mitte

Fr, 11.09.2026
14:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 12.08.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6693P8 | Mitte

Fr, 13.11.2026
14:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 14.10.2026!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest (Land NRW)

Hinweis:

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

6694P8 | **Mitte**

Fr, 18.09.2026

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 14.08.2026!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6696P8 | **Mitte**

Fr, 16.10.2026

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 18.09.2026!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6697P8 | **Mitte**

Fr, 06.11.2026

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 09.10.2026!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6698P8 | **Mitte**

Fr, 15.01.2027

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 18.12.2026!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

Bistro im



Wir öffnen für Sie Montag bis Donnerstag: 10:00–14:00 Uhr | Freitag: 10:00–13:00 Uhr



Gerne übernehmen wir das Catering für Ihre Veranstaltung: Tel. 0521 55 789 54

Getränke

Filterkaffee	Tasse	2,00 €
	Becher	2,40 €
Espresso		2,30 €
Cappuccino		2,60 €
Milchkaffee		2,80 €
Latte Macchiato		3,20 €
Heiße Schokolade		2,80 €

Tee		2,20 €
Darjeeling Grüner Tee		
Pfefferminze Rooibos-Vanille		
Kräuter Oranuja (Früchte)		

(Alle Heißgetränke auch mit Hafermilch möglich.)

Wasser	0,25l	2,00 €
classic still	1,00l	4,00 €

Fritz-Kola	0,33l	3,00 €
Kola zuckerfrei		

Fritz-Limonaden	0,33l	3,00 €
Bio-Rhabarberschorle		
Bio-Apfelschorle		
Apfel-Kirsch-Holunder		
Orange		
Zitrone		

Belegte Brötchen

Nach Wahl mit Käse, Geflügelgrillbrust oder Hähnchensalami

½ Schnittbrötchen	1,80 €
½ Körnerbrötchen	2,30 €
Ganzes Schnittbrötchen, geklappt	2,00 €
Ganzes Körnerbrötchen, geklappt	2,50 €

Pikante Hefeteilchen mit Käse überbacken

Verschiedene Sorten	3,00 €
---------------------	--------

Blattspinat-Schafskäse
Champignon-Peperoni
Paprika-Schafskäse
Thunfisch
Rinderhack

Eine Liste der Zusatzstoffe und Allergene in unseren Speisen können Sie an der Theke einsehen.

Ein warmes Mittagessen erhalten Sie beim Bistro im Grünen Würfel nebenan auf dem Kesselbrink.





SENNESTADT



Hubertus von der Goltz „Gratwanderung“

Ort: Sennestadt, Lindemann-Platz 3, 33689 Bielefeld,
Sennestadthaus (Auf dem Dach des
Sennestadthauses)

Künstler*in: Hubertus von der Goltz

Material: Aluminium-Installation

Jahr: 1985

Die drei überlebensgroßen menschlichen Silhouetten aus Aluminium, jeweils 1,90 m groß, die auf dem Dach des Sennestadthauses unterwegs zu sein scheinen, können für Verunsicherung sorgen: Das Rathausgebäude dient ihnen als eine Art überdimensionaler Sockel, auf dem sie ihre Balanceakte vollführen. Hubertus von der Goltz verbindet durch diese Platzierung das spielerische Element des artistischen Drahtseilaktes mit einer höchst dramatischen, beunruhigenden Ausnahmesituation hoch oben auf einem öffentlichen Gebäude: Das Leben wird hier als Balanceakt in der Mitte zwischen Anfang und Ende dargestellt. [...]

Alle drei Figuren bilden zusammen eine dreieckige Anordnung, gewinnen durch die Beziehung untereinander eine gemeinsame Stabilität, wodurch die Bewegung in der Szenerie beruhigt wird.

Der Bildhauer und Installationskünstler Hubertus von der Goltz wurde 1941 in Ostpreußen geboren und studierte 1968 bis 1977 an der Universität der Künste in Berlin, an welcher er 1980 einen Lehrauftrag erhielt. Zusammen mit Frank Michael Zeidler ist er Gründer des Kunsthauses Potsdam. Heute lebt und arbeitet von der Goltz in Potsdam.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum



Kursübersicht A–D

3D-Druck: Basiskurs eine beeindruckende Technik	141	Bauch – Beine – Po (BBP)	84	C anva	142
3D-Druck für Anfänger*innen Von der Idee zum gedruckten Objekt	141	Begegnungsreise nach Polen (Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau)	149	Canva auf Türkisch	142
A bschied von Big Tech	140	Begegnungsreise nach Polen (Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau)	24	Canva für Wohnideen	10
Achtsam atmen – gesund leben	70	Bei Stress gelassen bleiben – progressive Muskelentspannung nach Jacobson	94	Canva für Wohnideen	142
Achtsames Yoga	8	„Berlin goes Shtetl“ - Musik unserer Herzen	27	Capoeira entdecken: brasilianische Kampf- und Tanzkultur	97
Achtsames Yoga in der Tradition Krishnamacharya	90	Besser prompten für Alltag und Beruf	11	Change Management	131
Achtsamkeitsmeditation	95	Besser prompten für Alltag und Beruf ChatGPT und andere KI-Tools effektiv nutzen	144	Change Management	151
Achtsamkeitstag	71	Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst	33	Chaque langue compte	15
Afghanische Küche	77	Betriebsbesichtigung der Zuckerfabrik in Lage	33	Chinesisch	8
After-Work-Fitness	8	Bewegte Mittagspause: Fitness-Mix	83	Chinesisch A1, 1. Semester	102
After-Work-Fitness	83	Bewegte Mittagspause: Schulter-Nacken-Rückenfit	82	Chinesisch A1, 3. Semester	102
„Aktiver und passionierter als wir“: die Franzosen, „dieses veränderungslustige Volk“	26	Bewegung – Entspannung – Ruhe mit Qigong	96	Commercial Dance	8
Aktivrente, Reisen, Ehrenämter oder noch etwas ganz anderes? Meine Pläne für den Ruhestand!	137	Bewegung für Einsteiger*innen	81	Commercial Dance	51
Alberto Giacometti – die Erscheinung des Menschen in der Distanz des Raumes	26	Bewegungskurs für Menschen mit Beeinträchtigungen	81	Computer-Grundlagen in der Kleingruppe	137
Allround-Fitness	84	Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige	80	Contemporary Dance	7
Als Frau unterwegs – Reisegeschichten aus aller Welt	47	Bielefelderisch – gibt's doch gar nicht!	102	Contemporary Dance	51
Apfel, Zimt & Mandelkern	80	Bild für Bild: kneten, bewegen, fotografieren	60	Creative Mending – Kleidung schöner reparieren	58
AquaFit	87	Billard – Einführungskurs	49	Cut it like a Pro	10
Aqua-Jogging: Tiefwassertraining	87	BiMusic – die andere Big Band der VHS Bielefeld	50	Cut it like a Pro Videoschnitt mit Premiere Pro & Free Tools	142
Arabisch	8	Bioidentische Hormone: Chancen, Mythen und Wege zur hormoneller Balance in den Wechseljahren	70	D amit Essen nicht zur Belastung wird: Zum Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten	72
Arabisch A1, 1. Semester	102	Bio- und faire Naturkosmetik einfach selber machen	54	Dänisch A1, 4. Semester	102
Arabisch A1, 2. Semester	102	Bodyattack®	84	Das amerikanische Beben	21
Arabisch A2, 1. Semester	102	Body-Balance-Pilates	83	Das Betreuungsrecht – Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung	33
Arabisch B1, 2. Semester	102	Body-Balance-Pilates für Ältere	83	Das kann ich mir nicht merken	33
Arthrose & Rückenschmerz – gibt es da Hoffnung?	68	Body-Balance-Pilates für Männer	83	Das kommt aus der Familie ...	10
Ätherische Öle: Unterstützung für Ihr Immunsystem	69	Body Flow	91	Das kommt aus der Familie ...	10
Aufschieben war gestern	131	Bodyforming für Frauen	84	Das kommt aus der Familie...	132
Aufschieben war gestern	152	Body & Mind	86	Das kommt aus der Familie...	152
Auftanken mit Yin-Yoga	91	Bodypump: Langhanteltraining	85	Das Verschwinden des Holocaust	22
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!	152	Bodyscan & Duftreise – Entspannung für Körper und Sinne	95	Deepfake-Detektive	145
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme! Sprechen mit Freude gestalten	132	Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co.	75	„Dein Körper groovt“	50
Ausflug in die Welt des Kaffees	33	Boule: die Faszination des Kugelsports aus Frankreich	88	Den persönlichen Lieblingskaffee entdecken	34
Ausgleichsgymnastik	81	Brasilianisches Portugiesisch	9	Der Magier der Oper – Giacomo Puccini	25
Ausstellung „Das jüdische Viertel. 29.09.“ – Werkzyklus von Vira Vaysberg	27	Brevi conversazioni in italiano	115	Design Thinking Kreative Lösungen für berufliche Herausforderungen	134
Ausstellungseröffnung „Das jüdische Viertel. 29.09.“	27	Brushlettering & Loose Watercolor „Weihnachtsstimmung“	52	Deutsch Anfängerstufe 1	160
Ayurvedischer Kochkurs mit Dosha-Test für Anfänger*innen	75	Bücher falten und schneiden – Buchkunst leicht gemacht	53	Deutsch Anfängerstufe 2	160
B adischer Wein- von der Sonne verwöhnt	34	Burger selbst gemacht	73	Deutsch Anfängerstufe 3	160
Balance halten mit Svastha-Yoga	92	Business English A2–B1	103	Deutsch Anfängerstufe 3 Basiskurs 3	160
Basische Ernährung – Trend oder Schlüssel zu mehr Energie?	73	Business English A2–B1	149	Deutsch Anfängerstufe 3 Basiskurs 3	161
Basiswissen digitale Fotografie – die eigene Kamera verstehen	60	Business English B2	103	Deutsch Anfängerstufe 4	160
		Business English B2	150	Deutsch Anfängerstufe 4 Aufbaukurs 1	161
				Deutsch Anfängerstufe 5	160
				Deutsch Anfängerstufe 5 Aufbaukurs 2	161

Deutsch Anfängerstufe 6	160	Digitale Stadtrallye für die ganze Familie Mit dem Leineweber durch die Bielefelder Stadtgeschichte	145	Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester	104
Deutsch Anfängerstufe 6 Aufbaukurs 3	161	Digital Kontakte knüpfen Anschluss finden im Alltag	140	Englisch am Nachmittag A1, 2. Semester	104
Deutsch B1+: Grammatik spielend lernen	160	Digital? Machen wir gemeinsam!	10	Englisch am Nachmittag A1, 3. Semester	104
Deutsche Gebärdensprache – Stufe 1	126	Digital? Machen wir gemeinsam! Sprechstunde für digitale Alltagsfragen	139	Englisch am Nachmittag A1, 4. Semester	104
Deutsche Gebärdensprache – Stufe 2	126	Discofox – der Tanz für jede Party	51	Englisch am Nachmittag A2, 2. Semester	105
Deutsche Rebsorten im Vergleich	35	„Dit is von hier wech“	8	Englisch am Vormittag A1, 3. Semester	104
Deutsch für Fortgeschrittene intensiv C1.1	162	„Dit is von hier wech“	102	Englisch am Vormittag A2, 2. Semester	104
Deutsch für Fortgeschrittene intensiv C1.2	162	Ecuadorianische Küche	79	Englisch am Vormittag A2, 4. Semester	105
Deutsch für Fortgeschrittene intensiv C1.3	162	EDV-Grundlagen: Windows und Word	137	Englisch am Vormittag B1, 1. Semester	105
Deutsch-jüdische und israelische Literatur	25	Einbürgerungstest (Land NRW)	164	Englisch am Vormittag B1, 2. Semester	105
Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B2.1	161	Einfach souverän	152	Englisch am Vormittag B1, 3. Semester	105
Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2	161	Einfach souverän Persönlichkeitsentwicklung für Frauen	132	Englisch-Auffrischung A2	9
Deutsch Mittelstufe 1.3 / B2.3	162	Einführung in die Grundfunktionen von iPhone und iPad	140	Englisch-Auffrischung A2	103
Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.3	162	Einführung in die Künstliche Intelligenz	11	Englisch-Auffrischung A2	149
Deutsch Mittelstufe 1.4 / B2.4	162	Einführung in die Künstliche Intelligenz Chancen erkennen, Risiken verstehen	143	Englisch-Auffrischung A2, 1. Semester	106
Deutsch-Test für Zuwanderer – „DTZ“ (BAMF)	162	Einführung in die Software von Apple Funktionen und Einstellungen von iPhone, iPad und Mac	140	Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester	106
dia:log: Jagd im digitalen Raum? - Digitale Gewalt gegen FLINTA*	28	Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	132	Englisch-Auffrischung am Vormittag, A2, 1. Semester	106
dia:log: Mann sein heute. Reflektiert – empathisch – solidarisch?!	27	Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	134	Englisch B1+ am Nachmittag: Conversation	107
Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen 1933–1945	25	Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	154	Englisch B1+: Refresher & Conversation	107
Die Auszeit gönne ich mir Systemische Methoden/Entspannungsübungen	136	Einstieg ins kreative Schweißen	55	Englisch B1, 3. Semester	105
Die Bischofskirche von Ostia	25	Einstieg ins Schweißen E-Hand-/Autogenschweißen	55	Englisch B1, 4. Semester	105
Die Denkerin	21	Einstieg ins Schweißen E-Hand-/Autogenschweißen	132	Englisch B1 am Nachmittag: Easy Conversation	106
Die elektronische PatientenakteEine Einführung	146	Einstieg ins Schweißen E-Hand-/Autogenschweißen	152	Englisch B1 am Vormittag: Easy Conversation	106
Die Faktenchecker*innen - Gemeinsam gegen Fake News Ein Escape-Game für Eltern und Kinder ab 10 Jahren	145	Einzelcoaching Filmen mit dem Smartphone	62	Englisch B1 am Vormittag: Good morning – let's talk!	106
Die fantastische Tierwelt des Okavangodeltas in Botswana	24	Einzelcoaching für PC oder Smartphone	140	Englisch B1: Refresher + Conversation	150
Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	25	Einzelcoaching iPhone	140	Englisch B1: Refresher + Conversation	103
Die große Stille – Zen-Meditation: Vorbereitung und Praxis	95	Einzelcoaching Kameraeinführung	62	Englisch B2+/C1 am Mittag: Conversation Skills	107
Die klassische Aktfotografie – Studiolicht und natürliches Licht	60	Einzelcoaching Kamera, Schnitt, Filmen mit dem Smartphone oder Audio	10	Englisch B2 am Vormittag: Conversation Skills	107
Die Kraft des bewussten Atmens	94	Einzelcoaching Videoschnitt	62	Englisch B2: Conversation Skills	107
Die Natur ist bunt!	31	El Español de las Películas – Spanisch durch Filmszenen und Akzenttraining	123	Englisch B2: Conversation Skills	150
Die neue autoritäre Linke	22	Embodiment: Die Kraft der Körper-Psyché-Verbindung nutzen	72	Englisch B2: FCE-Vorbereitungskurs	108
Die Singwerkstatt	50	Endometriose verstehen	29	Englisch C1: CAE-Vorbereitungskurs	109
Die Welt der Computerspiele Gaming in Theorie und Praxis	145	Englisch	9	Englisch C1: Conversation and Current Events	107
Die Zukunft des Waldes – Begehung mit einem Ranger	31	Englisch A1, 1. Semester	104	Englisch Konversation B1–B2	9
Digital Detox	136	Englisch A1, 4. Semester	104	Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 4. Semester	105
Digital Detox	151	Englisch A2, 1. Semester	104	Englisch lernen leicht gemacht in Hillegossen, 1. Semester	104
Digitale Grundkompetenzen im Alltag	140	Englisch A2, 3. Semester	105	English Business Line B1: Intermediate	109
Digitale Selbstverteidigung Wie wir unsere Daten und unsere Privatsphäre schützen	146	Englisch am Mittag A1, 1. Semester	104	English Business Line B1: Weekend 1	109
Digitale Souveränität: Selbstbestimmt und sicher unterwegs im Internet	146	Englisch am Mittag B1, 3. Semester	105	English Business Line B1: Weekend 2	109
		Englisch am Mittag B1, 4. Semester	105	English Business Line B2: Talking about Business Affairs	109
				„Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen	75
				„Enjoy your meal!“ Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen	75



Kursübersicht F–H

Erfolgreich führen	132	Französisch A1, 2. Semester	110	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike	25
Erfolgreich führen	152	Französisch A1, 3. Semester	110	Grafikdesign	
Erinnerungen gestalten und drucken		Französisch A1, 3. Semester	150	Basic Skills für den Berufsalltag	141
Persönliche Bücher und Fotoprojekte erstellen	141	Französisch A1, 4. Semester	110	Grafikdesign	
Erinnerungsschätze heben	49	Französisch A2, 1. Semester	111	Basic Skills für den Berufsalltag	155
Erste Schritte mit dem Smartphone	139	Französisch A2, 1. Semester	111	Grübeln stoppen, besser schlafen	72
Es war einmal: die eigene Kindheit schreibend erforschen	49	Französisch A2, 2. Semester	111	Grundfragen der Philosophie	24
„Étrangement bien“ – Französische Chansons/Pop/Rock 1950 - 2025, Rundumschlag Nr. 2/ Große Vielfalt Nr. 2	26	Französisch A2, 4. Semester	111	Grundkurs Häkeln	55
Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc	162	Französisch A2: Wiederholung und Vertiefung	111	Gründungs-Onboarding	
Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc	163	Französisch am Mittag A2, 1. Semester	111	Orientierung nach der Gewerbeanmeldung	133
Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc Hochschule	163	Französisch am Mittag A2, 4. Semester	111	Gut bei Stimme I	50
Every language matters	15	Französisch am Nachmittag A2, 2. Semester	111	Gut bei Stimme II	50
Excel-Grundkurs	139	Französisch am Vormittag A1, 1. Semester	110	Guter Sound, maximale Wirkung	10
Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	139	Französisch am Vormittag A1, 2. Semester	110	Guter Sound, maximale Wirkung	
Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	154	Französisch am Vormittag A1, 3. Semester	110	Audio für Podcasts, Videos & mehr mit Adobe Audition und kostenlosen Alternativen	141
Fachtag „Awareness mitdenken!“	29	Französisch am Vormittag B1, 1. Semester	111	Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden	80
Faszien – faszinierendes Körpernetzwerk: Bewegtes Bindegewebe, bewegtes Leben	86	Französisch am Vormittag B1, 4. Semester	112	Hacker im Visier	11
Faszientraining ohne Rolle	85	Französisch B1, 1. Semester	111	Handlettering – schön schreiben lernen	52
Faszien-Yoga zur Stressreduktion und Regeneration	90	Französisch B1, 2. Semester	111	Handlettering und Schmuckkalligrafie	52
Faszination Bienenvolk – Imkern als Hobby	32	Französisch B1, 4. Semester	112	Handlettering und Schmuckkalligrafie	52
Ferien-Näherwerkstatt: Nähen für Klein und Groß	58	Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	112	Hatha-Yoga	88
Film „Aus dem Rahmen fallen“	29	Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	112	Hatha-Yoga sanft und intensiv	90
Filme machen mit dem Smartphone	61	Französisch B2/C1: Cours de conversation	112	Hebräisch	9
Filmen mit der Spiegelreflexkamera – Einführung	61	Frauen als pflegende Angehörige	28	Hebräisch A1, 1. Semester	112
Fingerfood für festliche Anlässe	74	Frauen entdecken ihre Stadt	30	Hebräisch A1, 3. Semester	112
Fit am Morgen	85	Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft	31	Hebräisch A1, 4. Semester	113
Fit für die Rente		Führung durch die Historische Sammlung Bethel	24	Hebräisch A2, 4. Semester	113
Erfolgreich den Übergang gestalten	136	Gaming-Crashkurs für Eltern Mitspielen statt zusehen	145	Hebräisch B1: Einfache Konversation	113
Fit für die Rente		Ganzkörpergymnastik für ältere Frauen	80	Herbstgemüse	74
Erfolgreich den Übergang gestalten	154	Gegen die Einsamkeit		HERBST-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv	103
Fit in Outlook	139	Einsamkeit verstehen - Gesellschaft gestalten	131	HERBST-VHS: Englisch-Auffrischung A2 intensiv	149
Fit-Mix	85	Gegen die Einsamkeit		HERBST-VHS: Englisch-Auffrischung A2 intensiv	103
Fitnessboxen	88	Einsamkeit verstehen - Gesellschaft gestalten	150	HERBST-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	110
Fitness für Frauen am Sonntag	81	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	25	HERBST-VHS: Französisch A2: Wiederholung und Vertiefung	110
Fit und beweglich bleiben – Gymnastik für ältere Frauen	81	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Gesund groß werden mit digitalen Medien	67	HERBST-VHS: Japanisch A1, 1. Semester intensiv	116
Fotografie: Grundlagen	59	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Körperliche und geistige Stabilität und Lebenskraft durch Krafttraining	67	HERBST-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester intensiv	117
Fotografieren auf dem alten Bahnhof Hillegossen	60	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Rücken, Sucht und männliche Depression	67	HERBST-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester intensiv	118
Fotografieren auf dem Bielefelder Weihnachtsmarkt	61	Gesundheits-Qigong Yi Jin Jing	96	HERBST-VHS: Polnisch A1, 1. Semester intensiv	120
Fotografische Streifzüge vor Ort durch die Rieselfelder Windel	60	Gewaltfreie Kommunikation im Berufs- und Alltagskontext	131	HERBST-VHS: Schwedisch A1, 1. Semester intensiv	121
Französisch	9	Gewaltfreie Kommunikation im Berufs- und Alltagskontext	151	Herbst -VHS: Stadtansichten. Fotografische Geschichten über Herkunft und Miteinander - kreativer Workshop für Jugendliche	61
Französisch A1, 1. Semester	110	Gibt es eine rechte Philosophie?	21	Herbstwerkstatt „Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden“	50
Französisch A1, 1. Semester	110			Her dil değeri	15
Französisch A1, 1. Semester	150			Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad	69

Hilfe, mein Auto versteht mich nicht! Digitale Kommunikations- und Assistens-Systeme	143	J apanisch	9	Koreanisch A1, 4. Semester	117
Hilfen gegen den Novemberblues	68	Japanisch A1, 2. Semester	116	Koreanische Küche – Distel-Kimbap und Kimchi-Variante	79
Hörspielwerkstatt	49	Japanisch A1, 3. Semester	116	Koreanische Küche mit Wildkräutern	79
Human Forever – Perspektiven für einen würdevollen Umgang mit Menschen mit Demenz	67	Japanisch A2, 1. Semester	117	Korrespondenz voll im Griff mit Word und Outlook	139
Human Skills: souverän im Verkauf	131	Japanisch A2, 3. Semester	117	Krav Maga für Einsteiger*innen	97
Human Skills: souverän im Verkauf	151	Japanisch am Nachmittag A2, 1. Semester	116	Kreatives Gestalten mit Ton	54
I m Hier und Jetzt: Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Alltag umsetzen	71	Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester	116	Kreatives Schreiben	48
Im Zwischenreich	21	Japanisch B1, 3. Semester	117	Kreatives Schreiben – der Fantasie Raum geben	49
Indian Summer im Duftgarten – Entdecken Sie den botanischen Herbstzauber bei TAOASIS	33	Japanisch B1: Einfache Konversation	117	Kreatives Schreiben: die Magie des Moments	48
Indisches Curry	76	Japanische Küche und Süßigkeiten	79	kreativ & lebendig	10
Industriefotografie: Fotografieren der Zuckerfabrik in Lage	61	Japanischer Kochkurs – Izakaya	78	kreativ & lebendig Kreative Selbstfürsorge für Alltag und Beruf	136
Inferno und Geometrie – Dante und Galilei zwischen Wissenschaft und Literatur	26	Japanisches Fast Food: Ramen und Gyoza	78	Kundengewinnung mit Social Media	142
Infotermin: Programm zur Stoffwechselaktivierung	70	Japanisches vegetarisches Fast Food: kalte Sommernudeln und Frühlingsrollen	78	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3	24
Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 1 (Modul 1)	160	Japanisches vegetarisches Fast Food Ramen	78	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4	25
Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 2 (Modul 2)	160	Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	78	Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI	25
Integrationskurs für gering Literalisierte / Basiskurs 3 (Modul 3)	160	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs Teil 1	116	Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden	143
Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc	162	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs Teil 2	116	Kurdisch A1 (Kurmancî)	118
Italienisch	9	Jobisai – japanische Prep Meals einfach und vielseitig selbst zubereiten	78	Kurzkrimi-Schreibwerkstatt	48
Italienisch A1, 1. Semester	113	K alligrafie – die Kunst der schönen Schrift	52	L a diversité dans les livres pour enfants (Un cours pour les femmes)	14
Italienisch A1, 1. Semester	113	Kameraeinführung	61	Lebendiges Projektmanagement	131
Italienisch A1, 1. Semester	150	Kartoffeln – rein in die Erde!	31	Lebendiges Projektmanagement	152
Italienisch A1, 2. Semester	114	Kennst du das? Bewusst kommunizieren	133	Lebenserinnerungen aufschreiben	48
Italienisch A1, 2. Semester in langsamem Tempo	114	Kennst du das? Bewusst kommunizieren	151	Lecker, gesund, vegetarisch und vegan in den Wechseljahren genießen	75
Italienisch A1, 3. Semester	114	KI-gestützte Präsentationen erstellen	11	Le cours est gratuit.	14
Italienisch A2	9	KI-gestützte Präsentationen erstellen Effizient, kreativ und überzeugend	144	Lesekreis zum Buch „Explosive Moderne“ von Eva Illouz	22
Italienisch A2, 1. Semester	113	KI im Alltag nutzen	145	Lesung mit Krzysztof Deszczyński	26
Italienisch A2, 1. Semester	150	KI im Berufsalltag Effizienter arbeiten mit ChatGPT und anderen KI-Tools	143	Lesung -.Polen in Augenblicken	26
Italienisch A2, 2. Semester	115	KI im (Klein-)Unternehmen verantwortungsvoll einsetzen Recht, Risiko und Verantwortung	145	Let's start talking! – Konversation für Einsteiger*innen am Nachmittag	106
Italienisch A2, 3. Semester	115	KI im Nebenerwerb nutzen Effizient arbeiten und neue Möglichkeiten erschließen	144	Libanesishe Küche	77
Italienisch A2, 4. Semester	115	KI-Kreativlabor Kunst, Bilder und Musik mit KI gestalten	144	Lindy-Hop-Workshop	51
Italienisch B1, 1. Semester	115	KI / Neuronale Netze verstehen und selbst erstellen	143	Linedance – Aufbaukurs	51
Italienisch B1, 2. Semester	115	KI / Neuronale Netze verstehen und selbst erstellen	155	Linedance – Aufbaukurs plus	51
Italienisch B1: Conversazione facile	116	Kleine Ängste – große Wirkung	68	Linedance – Einführungskurs	51
Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung	116	Klima-Sport-Workshop: Mental und körperlich fit durch den Winter	87	Linux: eine Alternative zu Windows?	143
Italienische Küche: Gnocchi	76	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	25	Literaturgespräche am Nachmittag	48
Italienische Literatur – gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache	25	Kom maar binnen!	118	M agische Auszeit: Women's Circle	71
Italienisch für die Reise	113	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	25	Männer, Technik und Kultur	31
Italienisch Konversation B1 – Sprechen, verstehen, vertiefen	115	Koreanisch	9	Markt der digitalen Möglichkeiten Gemeinsam die digitale Welt entdecken	147
		Koreanisch A1, 1. Semester	117	Marokkanische Küche	79
		Koreanisch A1, 2. Semester	117	Meal Prep im Herbst	74
		Koreanisch A1, 3. Semester	117	Meditatives Brushlettering – Gestaltung schöner Sprüche	52
				Mehrfach belastet, anders betroffen: Sucht aus weiblicher Perspektive	28



Mehrfachdiskriminierung und Rassismus bei der medizinischen Versorgung von Frauen* in Deutschland	28	Niederländisch A2, 1. Semester	119	online: Personalwirtschaft	135
Meine Handy-Fotos gestalte ich selbst – nicht nur meine KI	60	Niederländisch A2, 4. Semester	119	online: Power Fit Mix	84
Mein Name in Hindi	9	Niederländisch B1, 1. Semester	119	online: Pressemitteilungen	134
Mein Name in japanischer Schrift	9	Niederländisch B1: Conversatiecursus	119	online: Richtig investieren in Aktien und ETFs	133
Mein Name in koreanischer Schrift	9	Niederländisch B2, 3. Semester	119	online: Ripasso di italiano A1 – Le basi della lingua	114
Mit Pilates in das Wochenende	83	Niederländisch B2: Conversatiecursus	119	online: Ripasso di italiano A2 – Più sicurezza nella comunicazione	115
Mit Resilienz durch die Menopause Strategien für den Berufsalltag	136	Nordic Walking	88	online: Spanisch A1, 1. Semester	123
Mit Resilienz durch die Menopause Strategien für den Berufsalltag	151	Nordic-Walking-Technik-Workshop kompakt	87	online: Spanisch A1, 2. Semester	123
Mittelasiatische Küche	76	Norwegisch A1, 1. Semester	119	online: Spanisch A1, 3. Semester	123
Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende	91	Norwegisch B1: Auffrischung und Vertiefung	119	online: Spanisch A2, 1. Semester	124
Mizuhiki – die traditionelle japanische Knotentechnik	55	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	25	Online-Speiseplan Workshop: zyklusgerecht essen	73
Mizuhiki – die traditionelle japanische Knotentechnik	7	O! Brasilianisches Portugiesisch für die Reise	120	online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt	134
Modedesign Schnittkonstruktion: der Hosenschnitt	58	OneNote	139	online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt	154
Modedesign Schnittkonstruktion: der Kleiderschnitt	58	online: 10 Wochen autogenes Training	95	online: Ursachen der Gesichtsalterung	70
MS Office	138	online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit	86	online: Von 0 auf 6 km – ein Kraftausdauerkurs	85
MS Office	138	online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung	83	online: Von Arthrose bis zum Gelenkersatz	68
MS Office	138	online: Antientzündliche Ernährung	69	online: Wie die Ernährung vor Alzheimer & Co. schützen kann	69
MS Office	154	online: Betriebliche Steuerpraxis	135	Online-Workshop: Protein Power – mehr Stärke für den Körper	73
MS Office Auffrischung	138	online: Controlling	135	Online-Workshop: Trink dich fit	73
Nachhaltiger leben – einfach gemacht	31	online: Darmgesund essen!	69	Online-Workshop: Weniger Zucker – mehr Power	73
Nachhaltig wohnen leicht erklärt – Materialien, Schadstoffe und Zertifikate	133	online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung	135	online: Zukunft planen, Wunschjob finden	137
Nachhaltig wohnen leicht erklärt – Materialien, Schadstoffe und Zertifikate	133	online: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko	68	online: Zukunft planen, Wunschjob finden	137
Nachteilsausgleiche und Vergünstigungen für rechtlich Betreute	34	online: Ernährung verstehen – Beschwerden lindern	69	Orientalischer Tanz	51
Nähen	56	online: Finanzbuchführung 1	135	Orientalische vegane Küche	77
Nähen mit der Overlockmaschine	57	online: Finanzbuchführung 2	135	Orientierungskurs	161
Nähen – mit Vorkenntnissen	56	online: Finanzbuchführung mit DATEV	135	Origami – die japanische Kunst des Papierfaltens	53
Nähen nach einfachen Schnitten	57	online: Fit bis ins hohe Alter – Das Essen und das Leben der Hundertjährigen	69	Origami – die japanische Kunst des Papierfaltens	8
Nähen – ohne und mit Vorkenntnissen	56	online: Happy-Monday-Entspannungspannungskurs	95	Origami – weihnachtliche Dekorationen aus Papier	53
Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger	57	online: Italienisch A1, 1. Semester	114	Origami – weihnachtliche Dekorationen aus Papier	53
Nähwochenende für Klein und Groß	57	online: Italienisch A1, 2. Semester	114	Origami – Weihnachtsmotive	53
Nähwochenende – Nähen für alle	57	online: Italienisch A1, 3. Semester	114	Papier-Upcycling für die Adventszeit	53
Namaste India	9	online: Italienisch A1, 4. Semester	114	Pappmaché: erstellung eines Büstenkopfes	53
Namaste India	113	online: Italienisch A2, 3. Semester	115	Pappmaché: Erstellung eines Büstenkopfes	7
Neugriechisch	9	online: Italienisch B1, 3. Semester	115	Patchwork: offene Werkstatt – ohne und mit Vorkenntnissen	58
Neugriechisch A1, 1. Semester	118	online: KI meets Business Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg	144	Patchwork-Wochenende: Sterne	58
Neugriechisch A2, 1. Semester	118	online: KI meets Business Praxisorientierte Anwendungen für nachhaltigen Erfolg	155	Persische Küche aus dem Norden des Iran	77
Niederländisch	9	online: Kosten- und Leistungsrechnung	135	Persische Küche – Einblicke in Kochkultur und Sprache	77
Niederländisch A1, 1. Semester	118	online: Leichte Sprache	134	Persische Küche – Zauber des Orients	77
Niederländisch A1, 1. Semester	118	online: Lohn und Gehalt 1	135	Pflegeberatung: individuell, praxisnah und verständlich	8
Niederländisch A1, 1. Semester	118	online: Lohn und Gehalt 2	135	Photoshop Intensiv-Wochenende für Anfänger*innen	141
Niederländisch A1, 1. Semester	150	online: Lohn und Gehalt mit DATEV	135	Pickert & der Mythos „Nachtschatten“	74
Niederländisch A1, 2. Semester	118	online: Mindful Morning: Mit Meditation & Achtsamkeit in den Tag	95		
Niederländisch A1, 4. Semester	118	online: Natürliche Methoden der Gesichtsregeneration	70		

Pickert, Kürbis und Co.	74	S anftes Hatha-Yoga am Morgen	90	Spanisch A1, 1. Semester	150
Pilates in der Mittagspause	82	Sanftes Yoga für ältere Menschen	90	Spanisch A1, 1. Semester in langsamem Tempo	122
Pilates Rückentraining	83	Sanfte Yogagymnastik	94	Spanisch A1, 2. Semester	123
Pilates – Training für Muskeln und Haltung	82	Schach - Einstiegskurs	49	Spanisch A1, 2. Semester in langsamem Tempo	123
PINOCCHIO	26	Schach - Einstiegskurs	49	Spanisch A1, 3. Semester	123
Planetenwanderweg Jöllenbeck – Sternenhimmel über Bielefeld	32	Schluss mit der ständigen Enttäuschung	72	Spanisch A1, 4. Semester	123
Plattdeutsch lernen	119	Schminken – einfach, schnell, typgerecht	29	Spanisch A2, 1. Semester	124
Politik im Blick	24	Schnell, gesund und lecker für Berufstätige	74	Spanisch A2, 2. Semester	124
Polnisch A1, 1. Semester	120	Schnitteinführung	61	Spanisch A2, 3. Semester	124
Polnisch A1, 2. Semester	120	Schnupperkurs – Golf für Einsteiger*innen	88	Spanisch A2, 4. Semester	124
Polnisch A1, 3. Semester	120	Schöne Buchstaben – Handlettering für Groß und Klein	52	Spanisch A2 kompakt	124
Polnisch A1, 4. Semester	120	Schönheit der Astrophysik	25	Spanisch A2 ohne Eile	124
Polnisch A2: Auffrischung und einfache Konversation	120	Schraubernachmittag	32	Spanisch B1, 1. Semester	124
Portugiesisch (Brasilianisch) A1, 1. Semester	120	Schreiben an einem besonderen Ort: die Stadtbibliothek am Neumarkt	48	Spanisch B1, 2. Semester	125
Portugiesisch (Brasilianisch) A1, 2. Semester	121	Schreiben kann man lernen!	49	Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag	125
Portugiesisch (Brasilianisch) A2	121	Schreiben mit KI	11	Spanisch B2, Curso de conversación	125
Postkarten drucken mit der Kinderdruckerei	52	Schreiben mit KI		Spanisch B2 – ¡Sin prisa!	125
Pralinen, Trüffel & Co. zum Weihnachtsfest	80	Kreativ, effizient und verantwortungsvoll	143	Spanisch C1 – Curso de conversación	125
Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)	109	Schwedisch A1, 1. Semester	121	Spanisch für die Reise	122
Prüfung Cambridge English: First (FCE)	109	Schwedisch A1, 2. Semester	121	Spanisch reden, verstehen, Spaß haben!	124
Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)	108	Schwedisch A1, 3. Semester	122	Spaziergang durch den Blätterwald – öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache	47
Prüfungssimulation Deutsch C1 telc Hochschule	163	Schwedisch A2, 1. Semester	122	Sport für Unsportliche	80
Q igong der vier Jahreszeiten	87	Schwedisch B1: Einfache Konversation	122	Sprachberatung am Schnuppertag	8
Qualifizierung zum/zur seniorTrainer*in	33	Schwedisch für die Reise: Wochenendkurs	121	Sprachcafé Spanisch: Café de idiomas	122
R affiniert – aber einfach!	74	Seife selbst gemacht	54	Sprechstunde Berufsberatung für Erwachsene	136
Ran ans Strickgarn	56	Selbstorganisation mit dem KI-Workspace Notion	134	Stärkung und Austausch. Ein Abend für Mütter	29
Rangertour durch den Teutoburger Wald	32	Selbstverteidigung für Menschen ab 55 Jahren	97	Stärkung und Austausch. Ein Abend für Regenbogenfamilien	29
Raus aus der inneren Unruhe	72	Sicher – beim Umgang mit der digitalen Welt	147	Stempelworkshop – Kreative Karten und Kerzen zu Weihnachten leicht gemacht	53
Rechtliche Betreuung – ein Ehrenamt für Sie?	34	Sicher – Betrugsmaschen erkennen und clever handeln	147	Steuererklärung mit Elster	133
Recht und Ethik der Künstlichen Intelligenz Ein Überblick	144	Sicherer Umgang mit Online-Banking	146	Stille Entzündungen & körpereigene Entgiftung	73
Reden. Können.	133	Sicher mit dem passenden Einbruchschutz Besuch in der Einbruchschutz-Ausstellung	146	STIMM-RECHT	29
Reden. Können.	154	Sicher – mit dem passenden Einbruchschutz (Teil I)	147	Stofftiere selbst genäht	57
Regionale Herbstgemüse	75	Sicher – mit dem passenden Einbruchschutz (Teil II) Besuch in der Einbruchschutz-Ausstellung	147	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	24
Relaxed Yoga: Durchatmen – loslassen – Kraft tanken	91	Sicher und sinnvoll lernen mit dem Schul-iPad Medienbildung für Eltern von Grundschulkindern	145	Stress, Ernährung und das Nervensystem	72
Resilienztraining in den Wechseljahren – neue Balance finden	71	Siebedruck für Einsteigerinnen und Einsteiger	54	Stressless-Workshop	71
Resilienz und mentale Stärke im Alltag – gesund bleiben in bewegten Zeiten	72	Skulptur aus Beton: Engel – klassisch und elegant	55	Stress loswerden mit Focusing und Qigong	96
Rhythmusworkshop	50	Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung	91	Stressreduktion in Alltag und Beruf nach dem „KETER“-Programm	151
Rieselfelder Windel – Vogelkundlicher Rundgang	32	Smartphone Kursberatung und Einzelcoaching	10	Stressreduktion in Alltag und Beruf nach dem „KETER“-Programm	136
Rückentraining für ältere Menschen	81	Snooker – Schachspiel auf dem Billardtisch	50	Stress- und Burnout-Prävention	71
Rundum fit: von allem ein bisschen	81	Social Media: Starterpaket Soziale Medien verstehen und nutzen	142	Stretch & Balance	8
Russisch A1, 1. Semester	121	Spanisch	9	Stretch & Balance	86
Russisch A1, 2. Semester	121	Spanisch A1, 1. Semester	122	Stretch & Mobility	86
Russisch B1: Einfache Konversation	121	Spanisch A1, 1. Semester	122	Stricken und Häkeln	7



Kursübersicht T-Z

Stricken und Häkeln leicht gemacht!	56	VHS-Gospelchor: Konzert	47	Wohnen, das zu mir passt Raumplanung & Einrichtung leicht gemacht	132
Studiokurs Cycling	84	Vierwöchiges Programm zur Stoffwechselanregung	70	Wohnzimmerlesung	47
Studiokurs Pilates	82	Vogelkundlicher Rundgang durch die Johannesbachau	32	Word	139
Subway to Sally – Fotografieren in der Bielefelder U-Bahn	61	Vom RAW zum Bild – RAW-Entwicklung mit Lightroom	60	WordPress mit KI richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	142
Systemische Beratung	10	Von der Achtsamkeit zur Meditation	96	WordPress trifft KI – die perfekte Kombination	142
T able ronde	26	Vorbereitung auf Deutsch C1 telc Hochschule	163	WordPress trifft KI – moderne Webseiten effizient erstellen	142
Tagesretreat – wieder bei mir	71	Vorbereitungskurs Deutsch B1/B2	8	Workshop gesunde Faszien	86
Tai Chi Chuan	97	Vor Ort: kreativer Spaziergang auf dem Sennfriedhof	48	Workshop Holzbearbeitung	55
Tai-Chi-Chuan: Bafa Wubu für Einsteiger*innen	96	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	34	Workshop: Meditation für Einsteiger*innen	95
Tai Chi Chuan – Der sanfte Weg zur Stärke	97	Vortrag: Coburger Fuchsschafe in Dornberg	32	Workshop: mit Farbe Georg Tuxhorns Landschaften entdecken	52
Tai-Chi-Qigong – Einführung	8	Vortrag: Co-Intelligenz - KI nutzen, Mensch bleiben	11	Workshop: Myofasziale Ketten: Zum Zusammenhang zwischen Körper und Gesicht	70
Tai-Chi-Qigong – Einführungskurs	96	Vortrag: Kindheit und Schulzeit in Dornberg	32	Workshop Siebdruck auf Stoff oder Papier	54
Tastschreiben	138	Vortrag: Sicher - mit dem passenden Einbruchschutz	11	Workshop: Yin-Yoga meets Cupping	94
Tastschreiben	138	W aldbaden – entspannt und energiegeladen am Wochenende	87	Y in-Yoga: Ruhe, Entspannung und sanfte Dehnung	8
Tastschreiben	138	Walk'n'Work	88	Yin-Yoga: Ruhe, Entspannung und sanfte Dehnung	91
Tastschreiben-Abendkurs	138	Wärmende Winterkraft – Hausmittel aus der Küche	73	Yin-Yoga und Gesichtsyoga: Entspannung von Körper und Gesicht	93
Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)	163	Warum dein Bauch dein zweites Gehirn ist – Darmgesundheit verstehen und stärken	72	Yoga-Flow	92
Theater hautnah	47	Warum Lohnarbeit spaltet – und wie es anders gehen kann	21	Yoga für Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung	92
The Rolling Stones: „Black and Blue – Tatoo You“ !	47	Was Bevollmächtigte wissen sollten – Fragen und Antworten	34	Yoga für den Beckenboden	92
Tischfußball für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	88	Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft	69	Yoga für den Rücken	92
Traumasensibles Yoga zum Kennenlernen	93	Was geht, KI? Premiere der Videoaktionswoche 2026	146	Yoga für die Balance	92
Traumatisierung verstehen: Vortrag und Diskussion	68	Was kommt nach der Schule?	137	Yoga für eine starke Mitte	92
Trump und die MAGA-Bewegung	25	Wassergymnastik – macht Spaß und hält fit	87	Yoga für gesunde Füße	92
Türkisch A1, 1. Semester	125	Wechseljahre	28	Yoga für Rücken, Nacken und Gelenke	92
Türkisch A1, 2. Semester	125	Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt	80	Yoga für Schultern, Nacken, Rücken	8
Türkisch A1, 3. Semester	125	Weihnachtsmenü vegetarisch oder vegan	75	Yoga meets Pilates	94
Türkisch A1, 4. Semester	125	Weihnachtsplätzchen	79	Yoga Nidra	93
Türkisch A2, 3. Semester	125	Weine der Südhalkugel	34	Yoga und Faszientraining	94
Türkisch B1: Einfache Konversation	125	Weiterbildung to go	10	Z ehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise	77
Türkische Küche – ein kulinarischer Streifzug	76	Welche Leistungen übernimmt die Pflegeversicherung?	34	Zukunft planen, Wunschjob finden	137
Türkische Küche – vegetarisch und vegan	76	Weltkultur Bier	35	Zukunft planen, Wunschjob finden	137
Türkischer Rechtsextremismus in Deutschland	21	Wen die Hitze trifft: Die Gender-Dimension der Klimakrise	28	Zumba®	84
Ü ben und Vertiefen von Computer-Grundlagen	137	Wen die Hitze trifft: Die Gender-Dimension der Klimakrise	67	Zur aktuellen Situation der Freitodbegleitung in Deutschland	67
Über Bücher reden	48	WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	97	Zusammen in die Zukunft	23
Ubuntu Linux Installationsworkshop	143	Weniger schnarchen – besser schlafen	68	ZWAR	33
Upperclass – vom RAW zum Bild	60	Wie einfach kann ein lebendes System sein?	25		
Urologie ist auch Frauensache	28	Windows 11	138		
Urologie ist auch Frauensache	67	Wirbelsäulengymnastik	81		
V amos a cocinar tapas	76	Wirbelsäulen-Qigong – Sanft und wirksam für Rücken und Wohlbefinden	96		
Vegane Ayurveda-Küche	75	Wir lieben Risotto	76		
Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	25	Woher kommen wir – wohin gehen wir?	47		
Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji	25	Gartenkunst von den Anfängen bis 2050	47		
Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis	25	Wohnen, das zu mir passt	10		
VHS beim Wackelpeter 2026	47				

Einfach per Post absenden (**VHS Bielefeld, 33597 Bielefeld**) oder bei der VHS abgeben. Liegt uns bereits Ihr SEPA-Mandat zum Lastschriftinzug 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:	



Stadt Bielefeld
Volkshochschule

Die aktuellen AGB der VHS-Bielefeld finden Sie hier:



Die aktuelle Entgeltordnung der VHS-Bielefeld finden Sie hier:



vhs
Volkshochschule
Bielefeld

**EIS
BERG
RETT
ERIN**

Finde
deinen Kurs
www.vhs-bielefeld.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**

vhs Volkshochschule
Bielefeld

Auslage ab 07.07.2026

im Bielefelder Buchhandel,
an Kiosken
an Zeitungsverkaufsstellen,
in der Volkshochschule,
in der Bürgerberatung,
in den Bezirksämtern
und in der Stadtbibliothek

Download unter:
www.vhs-bielefeld.de

Herausgeberin:

Volkshochschule
der Stadt Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 2/2026

August 2026

Kursentgelte:

Alle genannten Entgelte sind Bruttobe-
träge und enthalten die jeweils gesetzlich
geschuldete Umsatzsteuer.



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bielefeld (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erhebt die VHS, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in dem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der SEPA-Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von der VHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können der VHS eine Einwilligung erteilen, Ihre E-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 Landemittelkursen 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:

Mustafa Kilic

Tel. 0521 51-2434

mustafa.kilic@bielefeld.de

Datenschutzbeauftragter der Stadt Bielefeld:

Tel. 0521 51-6888

datenschutzbeauftragter@bielefeld.de

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.**

Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld

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

Gutschein



Urheber: Klaus Hansen, Kulturamt



STIEGHORST

Marion Börtz (ehem. Rolving) „Farbenfrohe Nanas auf unserem Schulhof“

Ort: Stieghorst, Am Wortkamp 3, 33605 Bielefeld
Hof der Friedrich Wilhelm Murnau Gesamtschule

Künstler*in: Marion Börtz (ehem. Rolving) mit
Schülerinnen und Schülern

Material: Beton

Maße: 5 Figuren, H: zwischen 0,77 m und 2,2 m

Jahr: 1995

Das Projekt unter der Leitung der Koordinatorin, Kunstlehrerin, Kulturbbeauftragten und Künstlerin Marion Börtz entstand in seiner ersten Version im Jahr 1995 im Ästhetik-Unterricht der Klasse 10, in Anlehnung an den „Tarot-Garten“ der Künstlerin Niki de St. Phalle. [...]

Im Kunstunterricht begab sich die Lerngruppe auf Spuren der bekannten Französin. Es wurden Tonmodelle der Figurengruppen gefertigt und großformatig aus Beton hergestellt, diese weiß grundiert und im Anschluss farbenfroh mit diversen Ornamenten expressiv bemalt. Witterungsbedingt verändern die „Nanas“ alle Jahre wieder ihr Aussehen und präsentieren sich in wandelnden Farbkombinationen. Hierfür wird in Projektarbeit immer wieder die alte verschmutzte Patina abgetragen, eine weiße Grundierung aufgelegt und das Erscheinungsbild neu gestaltet. [...]

Marion Börtz, geboren 1957 in Brilon Wald im Sauerland, studierte Mathematik und Kunst an der Universität Bielefeld und ist seit ihrem Abschluss Lehrerin für die Sekundarstufe I. Seit 1989 ist sie Gesamtschulrektorin für ästhetische Erziehung an der Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule in Bielefeld, wo sie auch seit 1990 Lehrbeauftragte für Kreative Lernprozesse in Schule tätig ist. Seit 2011 ist sie aktives Mitglied im Prozess der Kulturagenten für Kreative Schulen NRW.

Ihre Aquarelle wurden in diversen Ausstellungen präsentiert, u. a. in der Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule und im Freizeitzentrum Stieghorst in Bielefeld. Marion Börtz hat auch eine Wand- und Tunnelbemalung in Stieghorst gestaltet. Sie lebt und arbeitet in Bielefeld.

Quelle: www.bielefeld.de/kunst-im-oeffentlichen-raum



Herausgeberin:
Stadt Bielefeld
Volkshochschule
Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld
Tel.: 0521 51-2222
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne
Semesterbeginn 2/2026: August 2026

www.vhs-bielefeld.de