

DEMOKRATIE vielfalt

kostenlos

Die Wü Mensch unanta

viele
75 Jahre

rdede des
hen ist
stbar

Grundgesetz
Artikel 1.1 (1)

demokratie

75 Jahre Grundgesetz

Am 23. Mai 1949 trat das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland in Kraft. Die Väter und Mütter des Grundgesetzes, die die 12jährige NS-Diktatur erlebt und überlebt hatten, schufen die Grundlagen für die zweite deutsche Demokratie. Diese gelten bis heute!

Nach dem Holocaust, nach Folter und millionenfachem Mord, auch an politischen Weggefährten*innen, und inmitten des Elends und der Trümmer, die der II. Weltkrieg hinterlassen hatte, schufen sie Sätze wie:

Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Die Freiheit der Person ist unverletzlich.

Politisch Verfolgte genießen Asylrecht.

Das Grundgesetz ist getragen vom Gedanken der Freiheit und Gleichheit. Erst die Gleichheit ermöglicht uns die größte aller Freiheiten: anders zu sein als die anderen und dennoch gleich!

Die 19 Grundrechte garantieren die Freiheit, Gleichheit und Menschenwürde und definieren die Rechte und Pflichten jede*r Einzelnen. Einige dieser Grundrechte finden Sie in diesem Programmheft.

vielleicht
75 Jahre

Demokratie und Vielfalt sind ganz schön anstrengend



Demokratie bedeutet Gleichheit, Freiheit, Recht auf Mitbestimmung.

Demokratie bedeutet aber auch: streiten, um die besten Ideen ringen, Kompromisse eingehen.

Demokratie ermöglicht Vielfalt. Und das ist wunderbar!

Denn Vielfalt in der VHS bedeutet

...offen sein für Neues

...auf Augenhöhe diskutieren

...die Freiheit genießen.

Wir gestalten mit Ihnen die Demokratie, wir stärken Vielfalt - und wir feiern sie in diesem Jahr gemeinsam!

Wir sehen uns!

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

Demokratie



Inhaltsverzeichnis

0

Informationen

Infos



Vorwort	3
Ansprechpartner*innen	6
Leichter Lernen	28
Niveaustufen Sprachkurse	133
Bildungsurlaube	158
Kursübersicht	180
Impressum	186
Entgeltordnung	187
AGB	188
Datenschutzerklärung	189
Anmelden – so geht's	190
Anmeldeformular	191
SEPA-Lastschriftmandat	192

Schule und zweiter Bildungsweg	24
--------------------------------	----

Recht und Betreuung	25
---------------------	----

Getränk Kunde	26
---------------	----

Gebärdensprache	26
-----------------	----

Leichter Lernen	28
-----------------	----

Leichter lernen



Lesen und Schreiben	29
---------------------	----

Computer ganz einfach	30
-----------------------	----

Gesund leben	31
--------------	----

Andere Sachen machen	34
----------------------	----

WORTSTARK	36
-----------	----



Gesundheit



Rund um die Gesundheit	71
------------------------	----

Gesundheitspflege und Heilmethoden	72
------------------------------------	----

Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	73
--	----

Ernährung und Kochen	74
----------------------	----

Kochkurse	75
-----------	----

Bewegung, Gymnastik, Fitness	82
------------------------------	----

Fitness und Musik	88
-------------------	----

Dehnen und Mobilisieren	89
-------------------------	----

Kurse im Freien/Outdoorkurse	91
------------------------------	----

Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	92
---------------------------------------	----

Yoga in Fusion mit...	98
-----------------------	----

Entspannungstechniken	99
-----------------------	----

Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	101
---	-----

Gesellschaft und Politik



Semesterschwerpunkt Demokratie	11
Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielfeld“	12
Ausstellung	13
Reihe stand.punkte	13
Rechtsabbieger	14
anti:semitismus	14
Universität und VHS	15
Geschichte	16
vhs.wissen live	16
Auslandsgesellschaften	16
Geschlecht und Gesellschaft	17
Natur und Umwelt	20
Fahrrad-Training	21
Die Welt der Bienen	22
Die Vogelwelt in Bielefeld	23

Kultur, Kunst und Gestalten



Streifzüge durch Kunst und Kultur	41
-----------------------------------	----

Literatur	43
-----------	----

Theater, Kleinkunst und Spiel	46
-------------------------------	----

Clownerie	47
-----------	----

Musik	48
-------	----

Tanz	49
------	----

Handwerkliches Gestalten	51
--------------------------	----

Textiles Gestalten	58
--------------------	----

Fotografie und Medien	63
-----------------------	----

Fremdsprachen



Gefährdete Sprachen	105
---------------------	-----

Sprachentag 31.01.2024	106
------------------------	-----

Arabisch	108
----------	-----

Chinesisch	108
------------	-----

Dänisch	108
---------	-----

Englisch	109
----------	-----

Intensivkurse	109
---------------	-----

Bildungsurlaube	110
-----------------	-----

Englisch A1	110
-------------	-----

Englisch A2	111
-------------	-----

Englisch B1	111
-------------	-----

Englisch-Auffrischkurse A2 und B1	112
-----------------------------------	-----

Konversationskurse B1	112
-----------------------	-----

Konversationskurse B2	113
-----------------------	-----

Business-Englisch A2 bis B2	113
-----------------------------	-----

Intensivkurse	113
---------------	-----

Cambridge English	114
-------------------	-----

Französisch	115	Arbeitswelt, Beruf und Digitalisierung		Prüfungsvorbereitung	171
Intensivkurse	115			Einbürgerungstest	171
Bildungsurlaube	116			Test „Leben in Deutschland“	171
Französisch A1	116	Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement			
Französisch A2	116	Methoden & Rhetorik			
Französisch B1 und B2	117	Stressmanagement im Arbeitsalltag			
Konversationskurse B1	117	Qualifizierung für soziale Handlungsfelder			
Gebärdensprache	117	Berufsorientierung & Bewerbungstraining			
Hebräisch	118	Digitales			
Italienisch	118	Bildungsurlaube			
Italienisch A1	119				
Italienisch A2	120				
Italienisch B1	120				
Italienisch B2 und C1	120				
Japanisch	121	Deutsch als Zweitsprache und Integration			
Koreanisch	122				
Kroatisch	123	Schreibtraining und Konversationskurse			
Neugriechisch	124	Anfängerstufen am Abend			
Niederländisch	124	Anfängerstufe 1			
Norwegisch	125	Anfängerstufe 2			
Persisch	126	Anfängerstufe 3			
Polnisch	126	Anfängerstufe 4			
Portugiesisch	126	Anfängerstufe 5			
Russisch	127	Anfängerstufe 6			
Schwedisch	127	BAMF Integrationskurse			
Spanisch	127	Anfängerstufen 1 und 2			
Bildungsurlaub	127	Anfängerstufe 3			
Spanisch A1	128	Anfängerstufe 4			
Spanisch A2	129	Anfängerstufe 5			
Spanisch B1	129	Anfängerstufe 6			
Spanisch B2	130	Orientierungskurse			
Türkisch	130	Mittelstufe			
Ukrainisch	132	Prüfungsvorbereitung und Prüfungen			
		Prüfung A2/B1			
		Prüfung B1			
		Prüfung B2			
		Prüfung C1			



Öffnungszeiten

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



Leitung

Dr. Gille-Linne, Karin
VHS-Leitung

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

Strutzberg, Lena
Büro VHS-Leitung

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

Kurbjuhn, Gerd

Stellv. VHS-Leitung
Gesellschaft und Politik

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

Kampe, Claudia

Verwaltungsleitung

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

Trapp, Jürgen

Stellv. Verwaltungsleitung / IT-Koordination

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

Pädagogische Abteilung

Bütow, Elena

Digitalisierung

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

Caramia, Francesco

Integration | Deutsch als Zweitsprache

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

Dresler, Christine

Arbeitswelt und Beruf

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

Discher, Nerea

Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld
Frau und Gesellschaft

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

Evers, Katja

Gesundheit

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

Hafer, Kristina

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

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

Hopek, Olesya

Integration | Deutsch als Zweitsprache

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

Kurbjuhn, Gerd

Stellv. VHS-Leitung
Gesellschaft und Politik

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

Lückenotto, Julia

Fremdsprachen

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

Netzer, Angelika

Fremdsprachen

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

Petodnig, Katrin

Fremdsprachen

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

Strothmann, Kerstin

Fremdsprachen

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

Verwaltungsabteilung

Kampe, Claudia

Verwaltungsleitung

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

Baumann, Markus

Programmgestaltung und Design

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

Becker, Barbara

Gesundheit

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

Davies, Imke

Fremdsprachen

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

Eickhoff, Thomas

Digitalisierung / Räume | Vermietung

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

Hinkelmann, Frank

Haushalt

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

Idzan, Snjezana

Integration | Deutsch als Zweitsprache

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

Kilic, Mustafa

Veranstaltungsunterstützung

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

Koop, Anja

Rechnungswesen

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten
Raum 223 | Tel.: 51-3689
anja.koop@bielefeld.de

Schwarz, Patrik

Integration | Deutsch als Zweitsprache

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

Strutzberg, Lena

Arbeitswelt und Beruf

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

Trapp, Jürgen

Stellv. Verwaltungsleitung / IT-Koordination

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

Weidlich, Marc

Gesellschaft und Politik

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

Bezirksstellen

Brackwede, Dornberg, Jöllenbeck

Daniel, Aneta

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 217
Tel.: 0521 51-6288
Montag 13 – 15 Uhr
aneta.daniel@bielefeld.de

Senne, Sennestadt

Discher, Nerea

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

Heepen, Stieghorst

Jack, Dörte

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 215
Tel.: 0521 51-2534
Dienstag und Freitag 8 – 12 Uhr
doerte.jack@bielefeld.de

Hausmeisterdienste

Adam, Lutz

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

Aust, René

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

Gehlen, Stefan

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

Bistro

Tel.: 0521. 5578954

Öffnungszeiten: Mo - Do: 10.00 - 13.00 Uhr

**VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld**

**Postanschrift:
VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld**

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

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



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

Eine
Zensur
nicht

75 Jahre
viele

findet
statt.

Grundgesetz
Artikel 5.1 (3)

demokratie



Inhalt

Semesterschwerpunkt Demokratie	11
Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld“	12
Ausstellung	13
Reihe stand.punkte	13
Rechtsabbieger	14
anti:semitismus	14
Universität und VHS	15
Geschichte	16
vhs.wissen live	16
Auslandsgesellschaften	16
Geschlecht und Gesellschaft	17
Natur und Umwelt	20
Fahrrad-Training	21
Die Welt der Bienen	22
Die Vogelwelt in Bielefeld	23
Schule und zweiter Bildungsweg	24
Recht und Betreuung	25
Getränk Kunde	26
Gebärdensprache	26
Leichter Lernen	28

VHS:

Demokratische Orte des Lernens

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



Gerd Kurbjuhn

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

Fachbereichsleitung



Nerea Discher

Tel.: 0521. 51-6821
nerea.discher@bielefeld.de

**Geschlecht und Gesellschaft
Förderprogramm Demokratie**



Aneta Daniel

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

Alphabetisierung, Grundbildung

Den Fachbereich
Gesellschaft und Politik
finden Sie auch hier:



Marc Weidlich

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

Sachbearbeitung



Semesterschwerpunkt Demokratie

1

Gesellschaft
und Politik

Demophobie

Muss man die direkte Demokratie fürchten?

Das Brexit-Votum der Briten und die Erfolge populistischer Politiker in vielen Ländern haben die Skepsis bestärkt, ob man politische Sachentscheidungen wirklich „dem Volk“ überlassen kann. Gertrude Lübke-Wolff zeigt anhand zahlreicher Beispiele aus dem In- und Ausland, welche Vorteile die Ergänzung unserer parlamentarischen Demokratie durch direktdemokratische Elemente haben könnte; es käme nur auf die konkrete Ausgestaltung an.

Die Juristin Gertrude Lübke-Wolff war Professorin für öffentliches Recht an der Universität Bielefeld und zwölf Jahre Richterin am Bundesverfassungsgericht. Sie hat zahlreiche Bücher und Aufsätze zu juristischen und rechtsphilosophischen Fragen verfasst.

1002E8 | Mitte

Gertrude Lübke-Wolff

Di, 14.05.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ist die repräsentative Demokratie in der Krise?

Die Demokratie ist in der Krise, zumindest die wirtschaftsliberale Demokratie. Sie kann die vielfältigen Probleme einer modernen Gesellschaft nicht mehr bewältigen, und immer größere Teile der Bevölkerung fühlen sich von ihr nicht mehr repräsentiert. Ist eine radikale Demokratie, die sich emanzipatorisch und basisdemokratisch versteht und dem Sozialen wieder mehr Raum gibt, eine Alternative?

Oliver Flügel-Martinsen ist Professor für Politische Theorie und Ideengeschichte an der Universität Bielefeld.

1004E8 | Mitte

Oliver Flügel-Martinsen

Di, 11.06.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sternstunde eines Lebens?

Als die Gleichberechtigung ins Grundgesetz kam

Wie konnte es der Juristin Elisabeth Selbert gelingen, den 1949 umstrittenen Satz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ im Grundgesetz zu verankern?

Die Historikerin Dr. Karin Gille-Linne zeigt, dass Selbert für ihren politischen Kampf 1948/49 auf ein breites Netzwerk und eine mächtige Verbündete setzen konnte: Hertha Gotthelf. Die jüdische Sozialdemokratin war 1934 nach London emigriert. 1946 kehrte sie zurück. Sie zog die Stricken, erarbeitete politische Strategien und ebnete Selbert den Weg.

1005E8 | Mitte

Karin Gille-Linne

Do, 23.05.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Frieda Nadig und der Mythos um die Mütter des Grundgesetzes

Vor 75 Jahren wurde das Grundgesetz beschlossen. Damit ist die Gleichstellung von Frauen und Männern verfassungsrechtlich festgeschrieben. Als Urheberinnen des Gleichstellungsartikels werden oft die vier „Mütter des Grundgesetzes“ genannt. Doch das ist ein Mythos, der sich standhaft hält. Dr. Bärbel Sunderbrink, Historikerin und Herausgeberin des Buchs „Frauen in der Bielefelder Geschichte“ berichtet über Nadigs Einsatz im Parlamentarischen Rat. Sie und ihre Kollegin Elisabeth Selbert gaben nicht auf, obwohl sich nicht nur viele Männer gegen die Gleichstellung wendeten, sondern auch die Unterstützung der konservativen Frauen ausblieb. Sunderbrink würdigt mit ihrem Vortrag die oft unterschätzte Frieda Nadig, eine der wichtigsten Politikerinnen aus OWL.

Dr. Bärbel Sunderbrink ist Historikerin und leitet das Stadtarchiv Detmold.

1006E8 | Mitte

Bärbel Sunderbrink

Di, 28.05.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Demokratie-Werkstatt

Was bedeutet Demokratie heute und wie können wir sie mit Leben füllen? In der Gesellschaft müssen tagtäglich Konflikte ausgehandelt werden, die in den letzten Jahren immer schärfer ausgetragen werden. Die demokratische Willensbildung wird dabei oft ausgehebelt. Auf welche gemeinsamen Werte können wir uns noch verständigen? Das Grundgesetz schützt Minderheiten und Menschenrechte, doch in der öffentlichen Debatte werden sie teilweise infrage gestellt. In der Demokratie-Werkstatt wollen wir gemeinsam über die Demokratie nachdenken und mögliche Wege zu ihrer Stärkung diskutieren.

1008K8 | Mitte

Jörg Meyer zu Theenhausen

Di, 05.03.2024 bis Di, 14.05.2024

18:15–19:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Polit-Café in Windflöte

in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Windflöte

Neue Bielefelder*innen sind herzlich eingeladen, bei einem Tee oder Kaffee über Demokratie und Politik ins Gespräch zu kommen. Wir sprechen gemeinsam darüber, wie das politische System in Deutschland funktioniert, wie die Parteienlandschaft aussieht, und wie zum Beispiel Wahlen ablaufen. Das Polit-Café ist ein offener Ort, um voneinander zu lernen. Zusammen diskutieren wir, wie man sich aktiv in die Gesellschaft einbringen und sie mitgestalten kann. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

1009K4 | Senne

Melissa Özdemir

Do, 02.05.2024 bis Do, 27.06.2024

17:00–19:00 Uhr | 7 Termine

Stadtteilzentrum Windflöte

Tulpenweg 9, 33659 Bielefeld

kostenlos



Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld“

1

Gesellschaft
und Politik



Fünf Jahre Demokratie-Förderung in Bielefeld!

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

Bereits über 100 Projekte wurden gefördert und erfolgreich durchgeführt.

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

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

Gefördert werden Projekte, die...

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

Sie möchten selbst aktiv werden?

Kommen Sie zur Informationsveranstaltung am 18.01.2024!

Weitere Informationen finden Sie hier:



Ansprechperson:

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

0521/51-6821

nerea.discher@bielefeld.de



Ausstellung

VERBRANNT ORTE

Die Bücherverbrennungen von 1933

Ob vor dem Gewerkschaftshaus in Braunschweig, auf dem Berliner Opernplatz oder auf dem Gipfel des Kandel, an über 160 Orten in Deutschland fanden 1933 von März bis November Bücherverbrennungen durch die Nationalsozialisten statt. Sie wurden von der NSDAP, der Hitlerjugend, Körperschaften der SA, der Deutschen Studentenschaft und anderen NS-Verbänden geplant und durchgeführt. Schon kurz nach der Machtübernahme zeigte sich in diesen Aktionen die menschenverachtende Ideologie der Nationalsozialisten.

In Bielefeld fand die Bücherverbrennung bereits am 9. März im Rahmen einer „Flaggenaktion“ statt, und es gibt nur wenige Zeugnisse dieser NS-Aktion.

Die Ausstellung zeigt die verschiedenen Stadien der Bücherverbrennung und beleuchtet ihre Hintergründe.

Eine Kooperation zwischen Deutsch-Israelischer-Gesellschaft, Ev. Erwachsenenbildung Westf. & Lippe, Ev. Kirchenkreis Bielefeld, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Historischem Museum, Lesen gegen das Vergessen, Stadtarchiv - Spurensuche, Stadtbibliothek, Stolperstein-Initiative Bielefeld.

1011A8 | **Mitte**

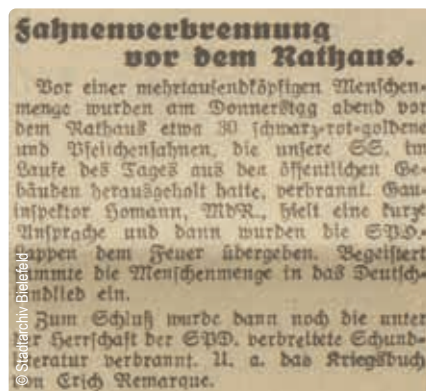
Do, 11.04.2024 bis So, 12.05.2024

Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr

Sa - So 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Eröffnung der Ausstellung

Dr. David Gilgen, Uni Bielefeld

Dr. Irene Below, Lesen gegen das Vergessen

1012E8 | **Mitte**

Do, 11.04.2024, 17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Antisemitismus wieder ganz normal?

„Solange der israelkritische Eifer so viel größer und lauter ist als der konstruktive Eifer in Bezug auf eine sachliche Analyse des Konflikts, solange die Kritik an Israel allzu oft als unaufrichtiger Stellvertreterdiskurs daherkommt, nährt diese Kritik, ob in der Kunst, den (sozialen)Medien oder in der Wissenschaft, ob gewollt oder nicht, antisemitische Denk-, Wahrnehmung- und Handlungsmuster.“

Prof. Dr. Morina ist Professorin für Allgemeine Geschichte unter besonderer Berücksichtigung der Zeitgeschichte an der Universität Bielefeld. Ihre Forschungsschwerpunkt liegt u.a. in der Gesellschafts- und Erinnerungsgeschichte des Nationalsozialismus.

1014E8 | **Mitte**

Christina Morina

Di, 30.04.2024, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Finissage „Verbrannte Orte“

Vortrag

Jan Schenck, Verbrannte Bücher e.V.

1019E8 | **Mitte**

So, 12.05.2024, 11:30–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lesung zur Bücherverbrennung

Doreen Nixdorf, Schauspielerin am Theater Bielefeld, stellt Bücher vor, die 1933 von den Nazis verbrannt wurden. Das Leben der Autor*innen wird in kurzen Porträts vorgestellt und Auszüge aus ihren Büchern vorgelesen. Mit ihrer eindrucksvollen Stimme und szenischen Präsenz entwirft sie die verfilmten Autor*innen der Vergessenheit.

1016E8 | **Mitte**

Christina Morina

Sa, 27.04.2024

18:30–19,15 Uhr | 1 Termin

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Weitere Veranstaltungen finden Sie ab März 2024 unter vhs-bielefeld.de

Reihe stand.punkte

Die Reihe stand.punkte ist eine Kooperationsveranstaltung von Arbeit und Leben, dem DGB Stadtverband Bielefeld, der Volkshochschule und der Stiftung Solidarität bei Arbeitslosigkeit und Armut.



Grün als Bedrohung: Warum die Klimapolitik die Arbeiter verliert

Prof. Dr. Dörre fasst zusammen, warum ökologische und soziale Nachhaltigkeit unbedingt zusammengehören. Zumal die einkommensschwachen Schichten deutlich weniger zur CO2 Belastung beitragen, als die kleine Schicht der Reichen. Wer die Klimagerechtigkeit ignoriert, zahlt dafür einen hohen politischen Preis. Das haben die Grünen nach dem Debakel um das Heizungsgesetz und der sozial unausgewogenen Klimagesetzgebung besonders leidvoll erfahren müssen.

Prof. Klaus Dörre ist Professor für Arbeits-, Industrie- und Wirtschaftssoziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

1023E8 | **Mitte**

Klaus Dörre

Di, 19.03.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Im Minus-Bereich

Reinigungskräfte und ihr Kampf um Würde

In der Regel sieht man nur die Spuren ihrer Arbeit. Oder eben: keine Spuren. Schließlich haben Reinigungskräfte über Nacht die Kaffeeränder vom Schreibtisch gewischt. Sie verrichten anstrengende Tätigkeiten, erhalten aber wenig Anerkennung und werden oft schlecht bezahlt.

Jana Costas hat sich einem Reinigungsteam am Potsdamer Platz angeschlossen. Costas schildert dessen Kämpfe um Würde, porträtiert eine expandierende Branche und holt so die oft unsichtbaren Beschäftigten in die Sichtbarkeit.

Prof. Dr. Jana Costas studierte an der London School of Economics und promovierte an der Cambridge University. Seit 2014 hat sie eine Professur für Personal, Arbeit und Management an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder.

1024E8 | Mitte

Jana Costas

Di, 16.04.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

LITERATUR BÜRO OWL

LiTOPIA

Das nachhaltige Literaturfestival

Welche Zusammenhänge und Wechselwirkungen gibt es zwischen der Klimaentwicklung und ihrer literarischen Produktion und Rezeption? Das Literaturfestival LiTOPIA widmet sich vier Tage lang diesen Fragestellungen. Lesungen, Konzerte, Vorträge und Diskussionsrunden richten den Blick dabei sowohl auf die großen, globalen Themen des Klimawandels als auch auf die Probleme und Möglichkeiten, die Menschen in der Region vor der eigenen Haustür betreffen.

Ein Medienforum mit vertiefenden Informationsmöglichkeiten, ergänzender Literatur und digitalen Angeboten regt zum aktiven Austausch an. Freuen Sie sich auf hochkarätige Autor*innen, Musiker*innen und Akteur*innen und unterschiedliche Formate wie zum Beispiel einen KlimaPoetry-Slam oder dialogische Lesungen. Das detaillierte Programm erscheint Mitte November online unter www.literaturbuero-owl.de.

Eine Kooperation der VHS Bielefeld mit dem Literaturbüro OWL und dem Welthaus Bielefeld, gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW.

feld, gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW.

1030E8 | Mitte

N.N.

Wochenendseminar

Sa, 17.02.2024, 08:00–23:00 Uhr

So, 18.02.2024, 08:00–23:00 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechtsabbieger

Studien zu autoritären Strukturen und Organisationen



Die Radikalisierung der AfD und ihr zunehmender Erfolg in Öffentlichkeit und Politik

Prof. Dr. Wilhelm Heitmeyer, langjähriger Leiter des Instituts für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung der Universität Bielefeld, wird über die zunehmende Radikalisierung und die Erfolge der AfD sprechen. Der Erfolg der AfD zeige, dass sich ein Teil der Bevölkerung nicht wahrgenommen, nicht anerkannt, nicht integriert fühle. Die AfD verspreche ihnen: „Wir holen uns unser Land zurück.“ Heitmeyer weist darauf hin, dass die digitalen Medien neue Formen und Möglichkeiten der Propaganda schaffen. Sein Fazit: „Es muss gekämpft werden, die Zivilgesellschaft muss bereit sein, Konflikte auszutragen.“

Eine Kooperation von Rosa-Luxemburg-Club Bielefeld, Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW e.V. und Volkshochschule Bielefeld.

1046E8 | Mitte

Wilhelm Heitmeyer, Professor für Sozialisation an der Universität Bielefeld

Di, 20.02.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

anti:semitismus

Das Gerücht über die Juden

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



Die Israelisierung des Antisemitismus

„Warum die schwarze Antwort des Hasses auf dein Dasein, Israel?“
(Nelly Sachs)

Ist Kritik an Israel antisemitisch? Oder gibt es ein Kritik-Tabu, wenn es um Israel geht? Nein, Kritik an Israel ist nicht per se antisemitisch. Ja, es gibt israelbezogenen Antisemitismus, und dieser ist im 21. Jahrhundert sogar die bei Weitem häufigste Form des Judenhasses. Denn unter dem Vorwand, politische Kritik zu artikulieren, wird oft lupenreiner Antisemitismus verbreitet. Die „Israelisierung der antisemitischen Semantik“ zeichnet sich zum einen dadurch aus, dass klassische Stereotype („Kindermörder“, „Landräuber“, „Krankheitsauslöser“) auf Israel projiziert werden, zum anderen dadurch, dass Jüdinnen und Juden überall auf der Welt kollektiv wegen des Konfliktes attackiert werden.

Prof. Dr. Monika Schwarz-Friesel ist Antisemitismusforscherin an der TU Berlin und hat zahlreiche Bücher und Studien zum Thema veröffentlicht.

1047E8 | Mitte

Monika Schwarz-Friesel

Do, 06.06.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Zivilgesellschaft und Engagement

Gemeinwohl-Ökonomie eine Alternative?

GWÖ Bielefeld e.V. in Kooperation mit der VHS

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) steht für ein neues Wirtschaftsmodell, das das gute Leben für alle zum Ziel hat. Wirtschaft soll nicht in erster Linie der Profitmaximierung, sondern dem Wohl der Menschen dienen und dabei die Erhaltung der Umwelt berücksichtigen. Menschenwürde, Gerechtigkeit, Nach-



Universität und VHS

Linie 4: Neues aus der historischen und sozialwissenschaftlichen Forschung

Auch in diesem Jahr präsentieren Nachwuchswissenschaftler*innen in einer Vortragsreihe der Bielefeld Graduate School in History and Sociology (BGHS) der Universität Bielefeld ihre Arbeiten einem interessierten Bielefelder Publikum. In vier Veranstaltungen werden die Forschungsergebnisse vorgestellt und diskutiert. Das Programm können Sie ab Februar unter www.vhs-bielefeld.de einsehen.

Gedenkstätten-Bildungsreisen



Begegnungsreise nach Polen. Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau

eine Kooperation zwischen *begegnen e.V.* und VHS

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 aus 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 18-99 Jahren, Teilnahme am Vorbereitungsseminar in Düsseldorf

Teilnahmegebühr: 100,00 € (ermäßigt mit Nachweis 50,00 €)

Anmeldungen nehmen wir ab dem 28.02.2024 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. Teil-

haltigkeit und Demokratie sind die leitenden Ziele, und das Herzstück der Bewegung ist die Gemeinwohl-Bilanz, die nachweist, welchen konkreten Beitrag ein Unternehmen zum Gemeinwohl leistet. Zum ersten Kennenlernen der GWÖ-Idee laden wir herzlich zum Einführungsvortrag mit anschließender Diskussion ein!

1071E8 | Mitte

Jan Spatzl

Do, 15.02.2024

19:30–21:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

GWÖ-Workshop

GWÖ Bielefeld e.V. in Kooperation mit der VHS

Mit Spielen, Filmen und Diskussionseinheiten wird das Verständnis für wirtschaftliche, soziale und gesellschaftliche Zusammenhänge vertieft und die zahlreichen Verknüpfungen mit den multiplen Krisen sichtbar gemacht. Dabei ist es uns wichtig, nicht dem Betrachten negativer Entwicklungen oder dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit mehr Raum zu geben, sondern im Gegenteil aufzuzeigen, dass es für jede*n Wege und Möglichkeiten gibt, sich für positive Ziele zu engagieren, oder den eigenen Alltag in kleinen Schritten auf eine sinnvolle Weise zu verändern.

1072E8 | Mitte

AK Bildung Regionalgruppe Bielefeld

Do, 14.03.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Film: Der marktgerechte Mensch

GWÖ Bielefeld e.V. in Kooperation mit der VHS

Der Dokumentarfilm „Der marktgerechte Mensch“ handelt von den Veränderungen in der Arbeitswelt, die bei den Arbeitnehmer*innen immer häufiger zu Stress, gesundheitlichen Schäden, Vereinzelung und Prekarisierung führen. Profit-

gier und Wettbewerbsdruck lassen den Menschen mehr und mehr zur Ware werden. Anhand von Betrieben, die sich auch an den Prinzipien der Gemeinwohl-Ökonomie orientieren, wird gezeigt, dass es Alternativen gibt. Nur, wenn unsere Wirtschaft auch von Werten wie Würde, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Mitbestimmung geleitet wird, ist ein gutes Leben für alle möglich.

1074E8 | Mitte

Carola Chowdry

Do, 18.04.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Konflikte meistern - Gewaltfreie Kommunikation

GWÖ Bielefeld e.V. in Kooperation mit der VHS

Wertschätzende Kommunikation und gelingende Zusammenarbeit sind für die Gemeinwohl-Ökonomie von zentraler Bedeutung. Wie können wir auch bei Konflikten und in schwierigen Situationen eine achtsame Haltung bewahren und Eskalationen vermeiden, ohne dabei unser Anliegen aus den Augen zu verlieren? In diesem Modul wird ein Konzept vorgestellt, das dabei hilft, sowohl den eigenen Bedürfnissen als auch denen des Gegenübers gerecht zu werden und Kooperation und Verbundenheit zu fördern.

1076E8 | Mitte

Eberhard Sprenger

Do, 16.05.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Auf dem Weg zur Gemeinwohl-Bilanz

GWÖ Bielefeld e.V. in Kooperation mit der VHS

Betriebe und Unternehmen müssen heute Lösungen finden für eine klimafreundliche Produktion, eine wertschätzende und demokratische Unternehmenskultur und einen ethischen Umgang mit Finanzmitteln, Investitionen und Lieferketten, ohne Umsatz- und Gewinnverluste zu riskieren. Einige Betriebe haben eine Gemeinwohl-Bilanz erstellt und sich zertifizieren lassen. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Kriterien einer Gemeinwohl-Bilanz und den Weg dahin. Verschiedene Akteur*innen aus Gemeinden und Betrieben berichten über ihre Erfahrungen und stehen für Fragen zur Verfügung.

1077E8 | Mitte

Albrecht Binder

Do, 13.06.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



nehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen.

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

1082K8 | **Mitte**

Mo bis Fr, ab 15.04.2024
8:00–18:00 Uhr | 5 Termine
Exkursionen

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

Geschichte

3. Tag der Regionalgeschichte. Geschichtsregion Lippe-Minden-Ravensberg

Auf die Teilnehmer*innen wartet ein vielfältiges Angebot: In Workshops und Vorträgen zu verschiedenen Themenfeldern können sie einen Einblick in historische Arbeitstechniken gewinnen, Kontakte knüpfen und ihr vorhandenes Wissen vertiefen.

Sie können an Führungen zur Geschichte Bielefelds teilnehmen oder auf dem „Markt der Möglichkeiten“ die Gelegenheit nutzen, sich über die verschiedenen Institutionen historischen Lernens und Arbeitens in der Region zu informieren.

Der Abendvortrag von Prof. Dr. Malte Thießen (Münster) nimmt das Thema „Stadtgeschichte und Zeitgeschichte in der Region in den Blick“.

Uhrzeit: 12:30 bis ca. 17:00 Uhr, mit Abendimbiss und Abschlussvortrag bis ca. 19:30 Uhr

Eine Veranstaltung der Historischen Vereine aus Lippe, Minden und Ravensberg in Kooperation mit der Abteilung Geschichtswissenschaft der Universität Bielefeld, dem Landesarchiv NRW Abteilung OWL und der VHS Bielefeld.

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.nhv-lippe.de

1179K8 | **Mitte**

Michael Zozmann

Sa, 02.03.2024
12:30–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Kosten: 5,00 € (inkl. Kaffee & Kuchen und Abendimbiss)

VHS-Geschichtswerkstatt

in Kooperation mit dem Stadtarchiv

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

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

1190K8 | **Mitte**

Barbara Frey

Fr, 23.02.2024 bis Fr, 05.07.2024
16:00–17:30 Uhr | 10 Termine
Ort für das erste Treffen: Neumarkt, Info-Tresen Stadtarchiv; 1. OG

kostenlos

Führung durch die Historische Sammlung Bethel

Die Historische Sammlung Bethel ist ein Museum zur Geschichte der v. Bodelschwinghschen Stiftungen, untergebracht in dem Haus, in dem die Arbeit Bethels 1867 begann. Auf zwei Etagen gibt es Bethels Geschichte zum Ansehen und Anfassen. Die Schicksale von elf in Bethel betreuten Personen ziehen sich als roter Faden durch die Ausstellung. Anhand dieser Schicksale erfährt man, wie sich die Pflege von Menschen mit Behinderungen sowie die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten entwickelt haben und wie sich dies auf die Einrichtung ausgewirkt hat. Weitere Ausstellungsbereiche widmen sich den Betheler Hilfeangeboten für Menschen ohne Arbeit und Wohnung, dem Leben und Wirken der beiden v. Bodelschwinghschen Anstaltsleiter sowie der Rolle Bethels im Nationalsozialismus.

1197K1 | **Brackwede**

Bärbel Bitter

Fr, 15.03.2024
16:00–17:30 Uhr | 1 Termin
Historische Sammlung Bethel
Kantensiek 9, 33617 Bielefeld

kostenlos

vhs.wissen live

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

Aktuelles Programm unter www.vhs-bielefeld.de.

Livestream - vhs.wissen live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

1200 | **Online**

Bartholomäus Grill

So, 25.02.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA

1201 | **Online**

Michael Hochgeschwender

So, 10.03.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart

1203 | **Online**

Gustav Seibt

Di, 12.03.2024, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

1205 | **Online**

Peter Longerich

Do, 18.04.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

1207 | **Online**

Franziska Tanneberger

Do, 25.04.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Livestream - vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

1209 | **Online**

Matthias Nass

Do, 02.05.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Auslandsgesellschaften

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

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Die italienischen Autor*innen, die gelesen und deren Werke / Bücher besprochen werden sollen, werden jeweils aktuell im Literaturkreis festgelegt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

1268K8 | **Mitte**

Dr. Maddalena Agliati-Werner

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 03.06.2024
15:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos



Facciamo due chiacchiere! - Vieni anche tu?

Plaudereien auf Italienisch

*Deutsch-Italienische Gesellschaft in
Kooperation mit der VHS*

1269K8 | Mitte

Gabriella Di Guardo

Di, 30.01.2024 bis Di, 28.05.2024

19:00–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Amor und Psyche

*Deutsch-Italienische Gesellschaft in
Kooperation mit der VHS*

Das antike Märchen von Amor und Psyche ist von dem römischen Schriftsteller Apuleius (etwa 120–170 nach Christus) in seinem Roman: „Metamorphosen“ oder „Der goldene Esel“ überliefert worden.

In dem Vortrag wird zunächst das Märchen vorgestellt, dabei werden schon unterschiedliche bildnerische Darstellungen von der Antike bis zur Zeit um 1900 gezeigt. Daneben werden aber auch die Einflüsse des Mythos auf Literatur und Psychoanalyse thematisiert.

1270K8 | Mitte

Rainer Grimm, Hannover

Mi, 07.02.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Palermo 2024: die sizilianische Metropole zwischen Vergangen- heit und Gegenwart

*Deutsch-Italienische Gesellschaft in
Kooperation mit der VHS*

Die Stadt Palermo in Sizilien hat eine besondere Geschichte, die mit ihrer strategischen Position zusammenhängt. Bereits in der Antike haben viele Völker die Insel Sizilien erobert und somit seine Kultur, seine Mentalität, die Küche und die Sprache zutiefst beeinflusst.

Während des Vortrags unternehmen wir eine Reise durch die Geschichte Siziliens und Palermos, entdecken einige wenig bekannten Facetten der Metropole, sprechen über die wichtigsten Kunstschatze, die man dort bewundern kann.

Marina Detzel, gebürtige Palermitanerin, promovierte Agrarwissenschaftlerin, Gründerin von Parli-Amo, Vizepräsidentin der Dante-Gesellschaft Stuttgart e.V.

1271K8 | Mitte

Rainer Grimm, Hannover

Mi, 10.04.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Mafiajäger unter Falcone und Borsellino in Palermo - ein Zeitzeuge erzählt

*Deutsch-Italienische Gesellschaft in
Kooperation mit der VHS*

Vito Girona (Historiker, Bielefeld) im Interview mit Ottone Maria di Furia

Giovanni Falcone und Paolo Borsellino zieren heute die 2-Euro-Münzen in Italien. Ihren Ruhm haben sie als Mafiajäger mit dem Leben bezahlt. Doch gefangen haben die Mafiosi andere. Der junge Carabinieri Ottone Maria di Furia war einer von ihnen.

1272K8 | Mitte

Ottone Maria Di Furia

Mi, 15.05.2024, 19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

La 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

Do, 01.02.2024 bis Do, 06.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Auf den Spuren der Antike in Paris

*Deutsch-Französische Gesellschaft in
Kooperation mit der VHS*

Es werden Orte (z.B. Madeleine, Panthéon, Louvre mit Exponatbeispielen, Place Vendôme, Krypta unter Notre Dame etc.) vorgestellt und der jeweilige kulturgeschichtliche Umgang mit der Antike erläutert. Orte und Exponate werden mit Fotografien des Vortragenden illustriert.

1279K8 | Mitte

Jochen Sauer

Di, 16.04.2024

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Geschlecht und Gesellschaft

Lebenswelten



Lesung des Naturtrüb Kollektivs

Vom düsteren Heimweg in der Nacht über Hexen in der Popmusik bis zur leuchtenden Strahlkraft von Liebe und Sexualität. In dieser Lesung erwarten Sie sorgfältig kuratierte Texte aus dem Naturtrüb Magazin. Das Bielefelder Künstler*innenkollektiv beleuchtet Erfahrungswelten von Frauen und queeren Menschen in ihren unterschiedlichsten Schattierungen.

1310E8 | Mitte

Naturtrüb Kollektiv

Mi, 17.04.2024, 18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Gewaltschutz für Mädchen* und (junge) Frauen* mit Behinderung

*in Kooperation mit der Fachstelle
Gewaltschutz bei Behinderung -
Mädchen. sicher inklusiv (Mädchenhaus
Bielefeld e.V.)*

Mädchen* und Frauen* mit Behinderung erleben alle Formen von Gewalt deutlich häufiger als der weibliche Bevölkerungsdurchschnitt. Gleichzeitig mangelt es an erreichbaren und barrierearmen Hilfe- und Unterstützungsangeboten.

Um besser vor Gewalt zu schützen, bedarf es einer Berücksichtigung vielschichtiger Themen. Dazu gehören beispielsweise Formen von Gewalt, Dimensionen von Barrierefreiheit, das Recht auf Teilhabe und Strukturen zur Gewaltprävention.

Ziel der Veranstaltung ist es zu informieren, zu sensibilisieren und erste mögliche Handlungsschritte aufzuzeigen.

1311E8 | Mitte

Maya Goltermann

Mi, 13.03.2024, 18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



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

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

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

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

1312T8 | Mitte

Ru Kim Haase

Sa, 23.03.2024, 12:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

kostenlos

1313T8 | Mitte

Ru Kim Haase

Sa, 27.04.2024, 12:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

kostenlos

Stimmbildung für Trans*menschen

Unsere Stimme ist etwas sehr Intimes; mit ihr zeigen wir uns und sie spiegelt die innere Haltung wider. Wie wir mit unserer Stimme wahrgenommen werden, z. B. als männlich oder weiblich, hat mehr mit der Klangfarbe als mit der Tonhöhe zu tun. In diesem Seminar werden wir mit der Sprech- und auch mit der Singstimme Übungen machen und Erfahrungen sammeln und uns auch mit der Anatomie des Kehlkopfes beschäftigen, der im Hals verborgen ist und frei sein sollte. Dieses Seminar richtet sich speziell und ganz bewusst nur an Trans*menschen. Keine Vorkenntnisse oder Singerfahrung notwendig. Auch die, die glauben, nur unter der Dusche singen zu dürfen, sind herzlich eingeladen.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2370K8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 28.04.2024, 10:15–16:00 Uhr
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Bielefelder Frauen - ihr Leben und Wirken

in Kooperation mit dem Umweltbetrieb der Stadt Bielefeld

Anlässlich des Internationalen Frauentages möchte der Umweltbetrieb der Stadt Bielefeld mit einer Führung auf das Leben und Wirken besonderer Frauen aufmerksam machen. Auf dem Johannisfriedhof liegen viele Bielefelder Frauen begraben, die zu Lebzeiten „Großes“ geleistet haben, dafür aber meist wenig Anerkennung erhielten. Im Rahmen dieser Führung wird über das Leben und Wirken dieser Frauen berichtet und damit ihre außergewöhnlichen Leistungen nachträglich gewürdigt.

1314X1 | Brackwede

**Martina Hollmann,
Umweltbetrieb Bielefeld
Heidrun Nelle**

So, 10.03.2024
11:00–12:30 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Friedhof Quelle,
Friedhofskapelle, Magdalenstraße

kostenlos

Infobörse Frau und Beruf



Infobörse Frau und Beruf 2024

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld und dem Arbeitskreis „Frau und Beruf“

Unter dem Motto „Mein Weg. Meine Chancen. Zukunft gestalten!“ erwartet Sie die Infobörse mit vielseitigen Angeboten rund um das Thema Beruf. Von Fragen zu Weiterbildung und Umschulung über das Thema beruflicher Wiedereinstieg bis zur Planung des individuellen Berufswegs und Existenzgründung – informieren Sie sich direkt bei den lokalen Anbieter*innen. Diverse Weiterbildungsträger*innen, Job-Coaches und Beratungsstellen sind vor Ort und freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Zusätzlich bieten Ihnen verschiedene Workshops und Vorträge praxisnahe Einblicke in unterschiedliche Fachthemen.

Der Besuch der Börse sowie die Teilnahme an allen Angeboten sind kostenlos.

1320T8 | Mitte

Do, 25.04.2024

11:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Großer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

FrauenFilmTage Bielefeld



FrauenFilmTage Bielefeld

Rund um den internationalen Frauentag am 8. März 2024 bringen die FrauenFilmTage Bielefeld feministische Themen auf die Leinwand. In Kooperation mit dem Filmhaus Bielefeld und der Volkshochschule Bielefeld bieten die FrauenFilmTage vielseitige Einblicke in das Leben von Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt.

Genauere Informationen zum Programm finden Sie ab Februar 2024 unter www.frauen-filmtagebielefeld.de sowie auf der Website der Volkshochschule: www.vhs-bielefeld.de

1330E8 | Mitte

Frauen entdecken ihre Stadt

Frauen entdecken ihre Stadt

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

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

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

♀ 1343K8F | Mitte

Elke Kummernuß

Do, 01.02.2024 bis Do, 25.04.2024
10:00–12:15 Uhr | 7 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

57,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1344K8F | Mitte

Inge Egert

Do, 08.02.2024 bis Do, 20.06.2024
14:00–15:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



♀ 1345K8F | Mitte

Irena Schultz

Mo, 19.02.2024 bis Mo, 06.05.2024
10:30–12:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1346K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 22.04.2024
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1347K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Di, 20.02.2024 bis Di, 25.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1348K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 05.03.2024 bis Di, 07.05.2024
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

♀ 1349K1F | Brackwede

Angelika Schubert

Do, 22.02.2024 bis Do, 23.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 4,
1. Etage, Cheruskerstr. 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1350K7F | Stieghorst

Irena Schultz

Do, 08.02.2024 bis Do, 25.04.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1351K2F | Heepen

Hannelore Pottmann

Mi, 21.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1352K8F | Mitte

Dorita Heudis

Do, 22.02.2024 bis Do, 25.04.2024
15:30–17:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

♀ 1353K8F | Mitte

Inge Egert

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1354K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 24.04.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1356K8F | Mitte

Ingeborg Seidel

Mi, 28.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
15:00–16:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1357K2F | Heepen

Ursula Schmidt

Mo, 26.02.2024 bis Mo, 06.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1358K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 22.05.2024
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

♀ 1359K8F | Mitte

Birgit Schalk

Mo, 11.03.2024 bis Mo, 03.06.2024
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1360K8F | Mitte

Marianne Mollenhauer

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 11 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

♀ 1361K8F | Mitte

Annegret Raven-Scholten

Mo, 19.02.2024 bis Mo, 06.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1364K8F | Mitte

Elgin Kuhfuß

Mi, 21.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1365K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 20.02.2024 bis Di, 07.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1366K8F | Mitte

Inge Egert

Di, 06.02.2024 bis Di, 11.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

54,00 € / ermäßigt: 22,00 €

♀ 1369K8F | Mitte

Angelika Schröder

Beate Ehlers

Do, 29.02.2024 bis Do, 02.05.2024
15:30–17:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft

Interessieren Sie sich für gesellschaftliche Frauenthemen in Bielefeld? Möchten Sie hierzu in Gesprächen und Diskussionen mehr erfahren?

In diesem Kurs diskutieren Sie mit führenden Frauen aus der Gesellschaft und der Verwaltung nicht nur über die unterschiedlichen Sichtweisen zu „Frauenthemen“, sondern auch über aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen.

Die Termine finden in unregelmäßigen Abständen statt.

♀ 1371K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mi, 21.02.2024 bis Mi, 26.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Fotografie für Frauen

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Fotokurs für Frauen

Die zahlreichen Funktionen und die häufig sehr guten Objektive von Smartphones ermöglichen immer mehr kreative Anwendungen für die fotografische Gestaltung. Entdecken Sie in diesem Kurs, welches Potenzial in den kleinen Geräten steckt. Themen an diesem Tag sind u. a.: richtiges Sehen, Tipps und Tricks, Schärfte-Bestimmung, Bildfindung und Bildgestaltung, sinnvolles Zubehör, Archivierung, Apps für kreative Fotografie und Bildbearbeitung. Im Anschluss an die Fotoexkursionen besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der fotografischen Ergebnisse und erörtern mögliche Optimierungen.

Smartphone/iPhone, mit Ladekabel!
Wenn vorhanden: Selfie-Stick oder kleines Stativ. Passende Kleidung für den Außenbereich.

♀ 1380T4F | Senne

Gitte Klisa

Sa, 13.04.2024

10:00–16:30 Uhr | 1 Termin
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

43,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Styling und Outfit

Schminken - einfach, schnell und typgerecht

für Frauen

Kennen Sie auch das Gefühl, morgens müde und unausgeschlafen vor dem Spiegel zu stehen und zu überlegen, wie schminke ich mich nun schnell und effektiv und sehe dann wie durch Zauberhand wach und alltagstauglich aus?

In diesem Vormittagsseminar lernen Sie Tricks und Kniffe für ein schnelles Tages-Make-up. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie sich für den Abend mit wenig Aufwand „umstylen“ können.

Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien sowie Pinsel, Spiegel, Kleenextücher oder Wattepads mit und kommen Sie ungeschminkt.

♀ 1390T8F | Mitte

Kerstin Schmidt-Ponert

Sa, 13.04.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Kulinarische Kurzführung

Eine kulinarische Kurzführung für Frauen

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Bei einem kleinen Imbiss und einem Glas Prosecco bekommen die Teilnehmerinnen einen Einblick in das Leben der Frauen um 1850. Anmeldung erforderlich.

1395T5F | Dornberg

Anke Bechauf

Fr, 24.05.2024

16:30–17:45 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld
Dornberger Str. 82

15,00 € / keine Ermäßigung

Kultur- und Technik-exkursionen

Männer, Technik und Kultur

Exkursionen für Männer

Sie interessieren sich für die Vielfalt Ihrer Stadt und insbesondere für das technische, künstlerische wie auch kulturelle Wirken? Dann lassen Sie uns das Besondere in Bielefeld und Umgebung neu entdecken und erleben! Im Mittelpunkt stehen Ihre Interessen aller Art, lebensnahe oder wissenschaftliche, z. B. aus Kultur, Technik, Geschichte, Kunst, Literatur, Gesellschaft, Religion oder anderen Bereichen. Ob Stadtführung, Ausstellung, Museums- oder Firmenexkursion, gemeinsam können wir ein vielfältiges Exkursionsprogramm entwickeln.

Die Kurstermine finden wöchentlich statt und können je nach Exkursion variieren. Eintrittsgelder und Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten.

1295K8 | Mitte

Irena Schultz

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 26.04.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Natur und Umwelt

12. Bielefelder Saatgutbörse - Saatgut tauschen oder kaufen

Transition Town Bielefeld in Kooperation mit der Volkshochschule

Wer gärtnern will, muss Saatgut nicht immer kaufen. Samen tauschen macht Spaß - und ist viel günstiger. Transition Town Bielefeld lädt deshalb zur 12. Bielefelder Saatgutbörse ein. Gärtner*innen, Selbstversorger*innen und Interessierten wird die Möglichkeit geboten, mitgebrachtes Saatgut, Knollen und wurzelnacktes Beerenholz zu tauschen oder auf dem „Gabentisch“ zu verschenken. Außerdem wird Bio-Saatgut von alten und bewährten Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten zum Verkauf angeboten. Zahlreiche Infostände und Kurzvorträge zum Thema Ernährung ergänzen das Programm. Der Eintritt ist frei!

1401E8 | Mitte

Michael Motyka

So, 03.03.2024

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt frei

Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger

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

wetterangepasste Kleidung

1404E7 | Stieghorst

Aaron Gellern
Maximilian Köhn

Fr, 24.05.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“
Osningstr. 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

Der Wald in Bielefeld-Stieghorst

Kinder gehen mit ihren Eltern und dem Ranger in den Wald

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

wetterangepasste Kleidung

1405E7 | Stieghorst

Aaron Gellern
Maximilian Köhn

Fr, 07.06.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“
Osningstr. 299, 33605 Bielefeld
Osningstraße 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

1406E7 | Stieghorst

Aaron Gellern
Maximilian Köhn

Fr, 28.06.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“
Osningstr. 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

Weidenzauber

offener Nachmittag für Kinder mit (Groß-)Eltern

in Kooperation mit dem Naturpädagogischen Zentrum Schelphof e.V.

Kopfweiden säumen den Bachlauf der Lutter und prägen den Charakter der bäuerlichen Kulturlandschaft mit. Wir entdecken Insekten und Vögel, die an den Weiden wertvolle Nist- und Futterplätze finden, und erfahren, warum das „Köpfen“ der Weiden so wichtig ist.



Aus den geschnittenen Weidenzweigen lassen wir kleine Körbe oder Mobiles entstehen. Das Entgelt beträgt 3 Euro 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.

1408E2 | Heepen

Anne Wehmeier

Do, 07.03.2024

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Infopavillon am Schelphof
Eckendorfer Str. 311

Tageskasse 3,00 Euro

Kräuterwanderung

„Kräut's und quer“ in Dornberg

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

Mitzubringen: Getränk, ggf. Wegzehrung, Notizblock, wetterfeste Kleidung.

1414K5 | Dornberg

Katharina Hinze

Mo, 29.04.2024

16:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Gemeindebüro Kirchdornberg,
Am Petersberg 15

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Hofbesichtigung Biobauer Maaß

Der Biobauernhof Maaß wird seit 1998 als Familienbetrieb nach den Richtlinien von Bioland geführt. Auf dem Hof wird Ackerbau mit vielseitiger Fruchtfolge betrieben und es werden Tiere gehalten. Die Besichtigung gibt Einblicke in den Alltag des landwirtschaftlichen Familienbetriebs und macht anhand der Bewirtschaftung den Unterschied zur konventionellen Landwirtschaft deutlich. Kinder ab 8 Jahren sind in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1417K5 | Dornberg

Barbara Maaß

Sa, 13.04.2024

11:00–13:00 Uhr | 1 Termin

Biobauernhof Maaß
Süthfeld 7, 33824 Wether

kostenlos



Leben in der Senne - von der Bauernschaft zum Wohnbezirk

Vortrag in Kooperation mit dem Heimatverein Senne I e.V.

Fünf Höfe, gebaut auf sandigem Boden - 1676 wird die Bauernschaft Senne erstmals urkundlich erwähnt. Und heute? Ein lebendiger Stadtbezirk, in dem sich die unterschiedlichsten Menschen zu Hause fühlen. Gerhard Haupt, Vorstandsmitglied des Heimatvereins Senne, führt in diesem Vortrag durch die bewegte Geschichte der Senne. Er gibt einen anschaulichen Überblick über die historischen Entwicklungen und lädt Sie ein, Ihren Stadtteil näher kennenlernen.

1418E4 | Senne

Gerhard Haupt

Di, 04.06.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Heimathaus Senne, Klashofstraße 81,
33659 Bielefeld

kostenlos

Mondlichtzauber - Friedhofsge-schichten um Mitternacht

in Kooperation mit dem Umweltbetrieb der Stadt Bielefeld

Ein Friedhof ist nicht nur ein Ort der Trauer, sondern auch ein Ort der Besinnung, an dem Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Diese Führung lässt bewusst die zahlreichen Sehenswürdigkeiten dieser attraktiven Friedhofsanlage aus. Vielmehr lädt sie alle Interessierten ein, den Friedhof während der dunklen Nachtstunden aus einer unbekannten Perspektive zu erleben. Der Rundgang bietet Gelegenheit, die Gedanken zwischen Tag und Nacht, zwischen Leben und Vergänglichkeit, zwischen Zuversicht und Trauer schweifen zu lassen. An ausgewählten Orten werden Texte und Gedichte vorgetragen, die zum Nachdenken anregen.

1419X6 | Brackwede

Katrin Janinhoff, Umweltbetrieb Bielefeld

Martina Hollmann,
Umweltbetrieb Bielefeld

Sa, 25.05.2024

23:00–24:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Friedhof Quelle,
Friedhofskapelle, Magdalenstraße

kostenlos

Fahrrad-Training

Rad fahren lernen - ein Kurs für Erwachsene

in Kooperation mit dem ADFC Bielefeld e.V.

Es gibt Erwachsene, die aus unterschiedlichen Gründen nicht Rad fahren können. Die einen haben es nie gelernt, andere fühlen sich nach einem Unfall oder jahrelanger Fahrpause unsicher. Während der Wochenendkurse auf einem Verkehrsübungsplatz vermittelt die ADFC-Radfahrschule die notwendige Sicherheit und (wieder) Spaß am Radfahren.

Für die Teilnahme an den Kursen ist kein eigenes Fahrrad erforderlich. Die Kurse finden statt in Zusammenarbeit von VHS Bielefeld und ADFC Bielefeld. Bitte bringen Sie Ihre eigene Verpflegung mit. Bequeme Kleidung und Schuhe sind sinnvoll.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Verpflegung mit. Bequeme Kleidung und Schuhe sind sinnvoll.

1420E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 13.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 14.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

1421E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 04.05.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 05.05.2024, 10:00–16:00 Uhr

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

1422E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 15.06.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 16.06.2024, 10:00–16:00 Uhr

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Sicher unterwegs mit dem Pedelec

Kurse für Senior*innen

Die Polizei Bielefeld bietet auch im Jahr 2024 in Kooperation mit dem ADFC und der Volkshochschule Bielefeld kostenlose Pedelec-Kurse für Senior*innen an. Ziel für Sie als Teilnehmende ist es, einen Sicherheits- und Erfahrungszugewinn zu erlangen. Themen des Trainings sind die Fahrtechnik, die Fahrzeugtechnik und die aktuellen Regelungen der StVO für Rad- und Pedelecfahrende. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sensibilisierung für unklare und gefährliche Verkehrslagen.

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

1423E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 12.03.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613 Bielefeld

kostenlos

1424E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 09.04.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613 Bielefeld

kostenlos

1425E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 14.05.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613 Bielefeld

kostenlos

1426E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 11.06.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613 Bielefeld

kostenlos

Fahrradfrühling 2024

Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem ADFC Bielefeld e.V.

Seit mehr als 30 Jahren Fahrradfrühling: die Radtourenvorträge des ADFC Bielefeld in der VHS.



Lekker eten en fietsen

Eine Radreise von Rotterdam durch Flandern nach Utrecht

Von Rotterdam aus radeln wir über die mächtigen Deltawerke nach Zeeland. Durch das „verdrunken land“ geht es weiter nach Belgien. Die bekannten Städte Brügge, Gent und Antwerpen werden ausführlich bestaunt. Abschließend führt die Route über Breda und Gorinchem nach Utrecht, wo die Radreise in einem „Werfdelder“-Quartier endet.

Die Reise bietet wunderbare Landschaften, beeindruckende moderne und historische Bauten sowie Einblick in die Radverkehrsplanungen von Belgien und den Niederlanden. Und ein bisschen Eulenspiegel ist auch dabei.

1427E8 | Mitte

Ingrid Dingerdissen

Heinz-Gustav Dingerdissen

Di, 06.02.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Wo die Zitronen blühen...

Eine Rundreise per Rad durch den Norden Italiens

Die 16-tägige Radreise beginnt am Gardasee und führt mit einem Besuch Parmas durch den „Bauch Italiens“ in die Emilia-Romagna. Über die Ausläufer des Apennins erreichen die Reisenden die Ligurische Küste mit den Cinque Terre und der geschichtsträchtigen Stadt Genua, dem ehemaligen Zentrum der gleichnamigen Republik. Die Geigenbauerstadt Cremona und der Lago d'Iseo sind weitere Stationen auf dem Weg zurück an den Gardasee.

1428E8 | Mitte

Heike Müller

Olaf Hilbig

Di, 13.02.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Natur, Geschichte und Kultur im Herzen Deutschlands

Radtour mit Wanderungen und Besichtigungen

Auf der Radreise rund um das „Thüringer Becken“ werden das mittelalterliche Mühlhausen, der Nationalpark Hainich, die Kyffhäuser Region, das Werratal und viele schöne Orte an der Strecke entdeckt. Die Tour kombiniert das Erleben einzigartiger Landschaften mit dem Eintauchen in die deutsche „Reformations“-Geschichte.

1429E8 | Mitte

Anja Gellert

Carsten Strauch

Di, 20.02.2024

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Welt der Bienen

Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby

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 Teilnehmer*innen viel Wissenswertes über die Biologie der Honigbiene vermittelt und ein Einblick in die Grundlagen der Bienenhaltung und Imkerei gegeben. Dabei stehen auch Themen wie „Bienen-gesundheit“ und „Bienenprodukte“ auf dem Programm. Auch der Blick in einen Bienenstock und die jahreszeitlich anstehenden Arbeiten am Volk werden gezeigt. Dabei richtet sich der Kursus sowohl an Interessierte, die Einblicke in das Leben der Bienen gewinnen möchten, als auch an Menschen, die selber die Imkerei als Hobby betreiben möchten.

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

1430K8 | Mitte

Martina Varchmin

Di, 30.01.2024 bis Di, 19.03.2024

18:00–20:30 Uhr | 8 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 06

Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

48,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Faszination Bienenvolk - Imkerpraxis

In der Fortsetzung des Kurses „Faszination Bienenvolk“ steht im Frühjahr die praktische Anleitung zur Betreuung und Pflege von Honigbienenvölkern im Vordergrund. Dabei sollen die theoretischen Kenntnisse vertieft und praktische Fertigkeiten erworben werden.

Der Lehrgang findet im Tierpark Olderdissen statt, wo einige Lehrbienenvölker aufgestellt sind. Imkerwerkzeuge werden zur Verfügung gestellt, geeignete Kleidung und ggf. Imkerschleier (kann auch ausgeliehen werden) sollten die Teilnehmenden möglichst mitbringen.



Sollte schlechtes Wetter an einem der Termine das Arbeiten am Bienenvolk nicht zulassen, werden unter einem Unterstand Tätigkeiten wie z.B. das Einlöten von Mittelwänden geübt. Voraussetzung für den Praxiskurs ist die Teilnahme am vorbereitenden Theoriekurs „Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby“.

Bienenschutzkleidung

1432K8 | **Mitte**

Martina Varchmin
Klaus Pöschel, Diplom Biologe

Di, 30.04.2024 bis Di, 02.07.2024

18:00–19:30 Uhr | 10 Termine

Treff: Tierpark Olderdissen, Parkplatz,
Eingang zum Tierpark

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Die Vogelwelt in Bielefeld

Das komplette Programm wird Ende Februar auf der Website eingestellt.

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

Die Teilnehmenden lernen die überraschende Vielfalt der heimischen Vogelwelt im Ablauf der Jahreszeiten kennen.

Fernglas und wetterangepasste Kleidung sind erwünscht.

Die Exkursionen finden statt in Kooperation mit dem NABU.

Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Markengrund

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1450X3 | **Sennestadt**

Simon Brockmeyer

Sa, 20.01.2024

9:30–12:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Parkplatz Waldfriedhof
Senner Hellweg

kostenlos

Wasservogel am Obersee (VHS)

Vogelkundlicher Rundgang für
Anfänger:innen

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1451X8 | **Mitte**

Detlef Hunger

Sa, 16.03.2024

9:30–12:30 Uhr | 1 Tag

Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt
Talbrückenstr.

kostenlos

Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Behrensgrund

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1452X4 | **Senne**

Simon Brockmeyer

Sa, 16.03.2024

9:30–12:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Parkplatz Bullerbeeke
(Lämershagener Straße)

kostenlos

Die Vogelwelt auf dem Sennefriedhof

Vogelkundlicher Rundgang

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1453X4 | **Senne**

Wolfgang Strototte
Gudrun Strototte

Sa, 23.03.2024

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Sennefriedhof Haupteingang
Brackweder Straße (B68)

kostenlos

Museumshof Senne - Vogelkundliche Rundwanderung

Die Wanderung ist ca. 6 km lang.

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1454X4 | **Senne**

Wolfgang Strototte
Gudrun Strototte

Sa, 06.04.2024

08:00–10:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Parkplatz Museumshof,
Buschkampstr. 75

kostenlos

Auf dem Schildescher Friedhof

Vogelkundliche Frühexkursion für
Anfänger:innen

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1456X8 | **Dornberg**

Detlef Hunger

Sa, 13.04.2024

7:00–9:00 Uhr | 1 Tag

Treffpunkt: Ringenberg-/Ecke Niederfeldstr.

kostenlos

Storchenhorst und Lerchenberg

Rundgang in der Johannesbachau mit zwei alternativen Runden: einer zwei- und einer dreistündigen Variante.

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1457X4 | **Mitte**

Detlef Hunger
Simon Brockmeyer

Sa, 20.04.2024

9:30–12:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt
Talbrückenstr.

kostenlos

Rieselfelder Windel - Vogelkundlicher Nachmittagsgang

Nordosterweiterung mit Reiherbach

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1459X4 | **Senne**

Wolfgang Strototte
Gudrun Strototte

Sa, 20.04.2024

17:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Bio-Station GT/BI, Niederheide 63

kostenlos

Von der Schnute bis zur Rute

Gute Pflege für Hund und Katze

Viele Fragen tauchen auf, wenn man sich ein Tier ins Haus holt. Wie gewöhne ich mein Tier schonend und stressfrei an die Fellpflege? Ist Kamm gleich Kamm oder was ist der Unterschied? Welches Shampoo ist für welche Rasse geeignet? Fragen, die wir in diesem Kurs versuchen zu beantworten. Verträgliche Hunde können gerne mitgebracht werden. So lernen Sie die verschiedenen Fellarten und ihre Eigenschaften kennen.

aktuelles Pflegewerkzeug des Tieres

1464K1 | **Brackwede**

Anke Stegemeier

Sa, 16.03.2024

10:30–12:30 Uhr | 1 Termin

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

10,00 € / keine Ermäßigung

1465K6 | **Jöllenbeck**

Anke Stegemeier

Sa, 13.04.2024

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

Heimathaus Jöllenbeck, Amtsstr. 20
1. Etage, Heimatstube

10,00 € / keine Ermäßigung



Bielefeld entdecken

Betriebsbesichtigung des Briefzentrums in Herford

in Kooperation mit dem Briefzentrum Herford

Im Briefzentrum Herford werden täglich ca. 2.000.000 Sendungen (Briefe, Postkarten, Zeitungen, Kataloge) in einem Dreischichtbetrieb bearbeitet. Der Referent erläutert die Organisation der Deutschen Post und den Ablauf in einem Briefzentrum. Anschließend wird während einer Führung der Weg eines Briefes durch das Briefzentrum verfolgt. Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Betriebsgelände hinter der Produktionshalle. Die Führung ist kostenlos, eine Anmeldung unter 0521.51-6521 ist vorab erforderlich.

1552X2 | Heepen

Ferdinand Ernesti

Do, 25.04.2024

18:00–20:15 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Briefzentrum Herford, Mitarbeiterparkplatz vor dem Briefzentrum Bielefelder Str. 242

kostenlos

Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst

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

1555X2 | Heepen

Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst

Sa, 01.06.2024

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Hof Meyer zu Stieghorst, Evenhausener Str. 7

7,00 € / keine Ermäßigung

Ausflug in die Welt des Kaffees

Kaffeegenuss und fairer Handel

Anhand des Kaffeeprojektes „Der Bielefeld-Kaffee“ erfahren Sie, welche Anbaumethoden es gibt und was eine nachhaltige und sozialverträgliche Bewirtschaftung für Kaffeebauern und die Qualität des Kaffees bedeutet. In der Bio- und Fairtrade-zertifizierten Rösterei lernen Sie das handwerkliche Trommelrösten kennen. Um einen Eindruck verschiedener Geschmacksbilder zu erhalten, probieren Sie während des Vortrags eine Auswahl feinsten Kaffees. Der Veranstaltungsort ist mit den Buslinien 352 oder 33 gut erreichbar.

1556X2 | Heepen

Andreas Risse

Sa, 16.03.2024

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

26,00 € / ermäßigt: 20,00 €

moBiel - ein Blick hinter die Kulissen des Bielefelder Verkehrsunternehmens

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

1557X7 | Stieghorst

Mitarbeiter Stadtwerke Bielefeld

Mo, 13.05.2024

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: moBiel - Otto-Brennerstraße 242 33604 Bielefeld

kostenlos

Betriebsbesichtigung der Müllverbrennungsanlage

in Kooperation mit der MVA Bielefeld-Herford GmbH

In der Abfallverbrennungsanlage können 400.000 Tonnen Abfall jährlich verbrannt werden, Strom und Fernwärme werden erzeugt und in die Verteilnetze der Stadtwerke eingespeist. In einem Vortrag erläutert die Referentin die einzelnen Verfahrensschritte in der Anlage, bevor diese besichtigt wird. Bitte beachten Sie die Sicherheitsbestimmungen der MVA. Bitte parken Sie ausschließlich auf dem Nordgelände der MVA (Wiesenstr.), ca. 100 m links der MVA-Einfahrt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der genaue Termin wird im Januar 2024 festgelegt.

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

1558X2 | Heepen

Ulrike Bollrath

Mo, 03.06.2024

14:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Gehweg re. vor der MVA-Waage, Schelpmilser Weg 30

kostenlos

Führung durch die Peter-und-Pauls-Kirche in Heepen

Die Heeper Kirche ist eine der ältesten Kirchen im Stadtgebiet Bielefelds. Beim Rundgang geht es um ihre facettenreiche Baugeschichte, die Innenausstattung, die manche Fragen aufwirft, aber auch um die Menschen früherer Jahrhunderte, für die die Kirche der Mittelpunkt des religiösen Lebens war. Dabei begeben sich die Teilnehmenden auf die Spuren eines spannenden Konfliktes, der vor rund 350 Jahren in der Kirche ausgetragen wurde. Die historischen Grabsteine des Friedhofs werden zum Abschluss des Rundganges betrachtet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Entgelt wird an der Tageskasse erhoben.

1559X2 | Heepen

Uwe Ständera

So, 26.05.2024

11:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Am Kirchturm der Peter-und-Pauls-Kirche, Heeper Str. 437

4,00 € / keine Ermäßigung

Schule und zweiter Bildungsweg

Abendrealschule

Fachoberschulreife (Realschulabschluss)

Frachtstr. 8, 33615 Bielefeld

Tel.: 0521. 51-2386

abendrealschule.bielefeld@bielefeld.de

Abendgymnasium

Allgemeine Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Stapenhorststr. 106, 33615 Bielefeld

Tel.: 05 21. 51-3917

Fax.: 05 21. 51-8636

abendgymnasium@bielefeld.de

Westfalen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Brückenstr. 72, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521. 927340

sekretariat-wkbi@t-online.de

www.homes.uni-bielefeld.de/kollegbi

Oberstufen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)

Teile eines Uni-Studiums

Universitätsstr. 23, 33615 Bielefeld

Tel.: 0521. 106-2851

oberstufen-kolleg@uni-bielefeld.de

Gedächtnisaktivierung

Das kann ich mir nicht merken

Gedächtnisaktivierung - Schwerpunkt Merkfähigkeit

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

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

1668K8 | Mitte



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

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 22.04.2024
16:30–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Recht und Betreuung

Das Schöffengericht

Wo stehe ich und was muss ich wissen?

In der ab dem 01.01.2024 beginnenden Schöffengerichtsperiode wird es zahlreiche Schöff*innen geben, die dieses Amt zum ersten Mal ausüben werden. Bei diesen besteht erfahrungsgemäß eine Unsicherheit, wie sie dieses höchste Ehrenamt richtig ausüben können. Hier soll ein Vertiefungskurs Hilfestellung geben.

Dieser Kurs versteht sich nicht als juristisches Seminar. Vielmehr soll den Schöff*innen vermittelt werden, wo sie innerhalb des Verfahrens stehen. Es soll daher der Ablauf des gesamten Strafverfahrens sowie der Gang der Hauptverhandlung erläutert werden. Anhand zahlreicher Beispiele sollen die Rechte und Pflichten der Schöff*innen und ihr Verhalten besprochen werden. Natürlich kommen auch Beweiswürdigung und Strafzumessung zur Sprache.

1700E8 | Mitte

Johannes Wiemann

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 28.02.2024
18:15–19:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechtliche Betreuung - Ein Ehrenamt für Sie?

Die Übernahme einer rechtlichen Betreuung stellt im Vergleich zu anderen Ehrenämtern besondere Anforderungen an die Interessierten. Betreuungsvereine stehen hier unterstützend zur Seite. Welcher Voraussetzungen bedarf es überhaupt, eine rechtliche Betreuung zu übernehmen? Welche Pflichten habe ich gegenüber der betreuten Person und dem Amtsgericht? Welche Aufgaben erwarten mich und welchen Zeitaufwand muss ich einplanen? Die Veranstaltung richtet sich an sozial engagierte Bürger*innen und Angehörige, die eine rechtliche Betreuung übernehmen wollen oder bereits übernommen haben. Sie bietet einen Überblick über diese vielfältige und verantwortungsvolle Aufgabe.

1701E8 | Mitte

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Mi, 20.03.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1702E8 | Mitte

Wolfgang David, Verein für Betreuungen

Di, 23.04.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1703E8 | Mitte

Wolfgang David, Verein für Betreuungen

Di, 14.05.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

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

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

1704E8 | Mitte

Nina Baumann, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit e. V.

Mi, 28.02.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

1705E1 | Brackwede

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 16.04.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 4, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

kostenlos

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

1707E5 | Dornberg

Wolfgang David, Verein für Betreuungen

Mi, 17.04.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

kostenlos

1708E4 | Senne

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Di, 14.05.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal, Senner Markt 1

kostenlos

1709E7 | Stieghorst

Nina Baumann, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit e. V.

Di, 23.04.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

kostenlos

Private Vorsorgemöglichkeiten und das neue Ehegattenvertretungsrecht - ein Überblick

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

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

1711E2 | Heepen

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 04.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum Heeper Str. 442

kostenlos

Unterstützte Entscheidungsfindung - eine wichtige Methode der Betreuungsrechtsreform

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

1712E8 | Mitte

Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit

Mi, 05.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Getränk Kunde

Frankenwein - Krankenwein? Unterwegs nicht nur am Main

Eine Reise durch Franken ist Romantik und Weinvielfalt pur: alte Fachwerkhäuser wie Volkach, Karlstadt oder Sulzfeld, großartige Residenzen und Plätze in Aschaffenburg und Würzburg. Aber auch abseits des Mains am Steigerwald, im Kahlgrund, an Tauber und fränkischer Saale gibt es köstliche Weine zu entdecken. Auch wenn Silvaner und Riesling immer noch die Spitze sind, holen die Burgundersorten stark auf. Kommen Sie mit nach Franken, wo angeblich der Wein Kranke genesen lässt. In den Kursgebühren sind die Probenkosten eingerechnet.

Brot und Wasser für den Eigenbedarf

1733K5 | Dornberg

Jörg Sensenschmidt

Fr, 10.05.2024 bis Fr, 24.05.2024

19:30–21:45 Uhr | 3 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum
Wertherstr. 436

54,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Zum Wohl - die Pfalz

Ein Juwel: das Pfälzer Weinland zwischen Schweigen und Neuleinigen.

Überall Bilderbuchweine wie Forster Ungeheuer, Birkweiler Kastanienbusch oder Wachenheimer Gerümpel. Historische Meilensteine: das Hambacher Schloss, die Staufferburg Trifels, die Reichsritterburg Landeck oder die kurpfälzische Madenburg. Wir treffen Persönlichkeiten wie Max Slevogt, Liselotte von der Pfalz oder Philipp Jakob Siebenpfeiffer. Kommen Sie mit in das landschaftlich wohl dichteste Weinanbaugebiet Deutschlands. In den Kursgebühren sind die Probenkosten für den Wein eingerechnet.

Bitte zwei Probiergläser und ggf. Brot und Wasser mitbringen.

1735K8 | Mitte

Jörg Sensenschmidt

Mi, 15.05.2024 bis Mi, 29.05.2024

19:30–21:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

48,00 € / keine Ermäßigung

Entdeckungsreise durch die Welt des Premium-Kaffees

in Kooperation mit der „Kaffeewelt Eisbrenner“

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

1737E2 | Heepen

Andreas Risse

Di, 09.04.2024

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Kaffeewelt Eisbrenner auf dem

Hof Lanwermann, Altenhagener Str. 272

50,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Gebärdensprache



© gemenacom | fotolia.com

Deutsche Gebärdensprache - Stufe 1

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Die Kurse richten sich an Hörende, die diese Sprache kennen lernen bzw. erlernen wollen. Sie stellt eine Brücke dar zwischen den Welten der Hörenden und Hörgeschädigten.

Da Gebärdensprache auf gedrucktem Papier schlecht festgehalten werden kann, wird als Unterrichtsmaterialien - nur auf ausdrücklichen Wunsch - die DVD ‚Das große Wörterbuch der Deutschen Gebärdensprache‘ angeboten.

Vorteilhaft wäre der Besitz einer gültigen E-Mail-Adresse mit Internet-Zugang. Beides ist aber nicht Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am Gebärdensprachkurs.

Weitere Informationen unter:
www.gebaerdenlernen.de

1952K8B | Mitte

Nuray Bayindir

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 27.05.2024

18:15–19:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1953K8B | Mitte

Nuray Bayindir

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 20.05.2024

20:00–21:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1954K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mi, 06.03.2024 bis Mi, 29.05.2024

15:45–17:15 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2

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

Weitere Informationen unter:
www.gebaerdenlernen.de

1955K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mi, 06.03.2024 bis Mi, 29.05.2024

17:30–19:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

ODER KANN DAS WEG ?

#WEGWERFEN

#WIEDERVERWENDEN

#WERTSCHÄTZEN

HISTORISCHES
museum
BIELEFELD



9.6. - 31.12.2024

Ravensberger Park 2 | 33607 Bielefeld | Tel. 0521/51-3635 | www.historisches-museum-bielefeld.de



Leichter lernen: VHS!

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

Sie können ohne Druck
und mit viel Freude lernen.

Sie lernen im eigenen Tempo.

Die Lerngruppen sind klein.

Die Kursleiter und Kursleiterinnen
haben viel Geduld.

Viele Kurse kosten nichts.

Einige Kurse kosten ein bisschen was.

Alle Menschen sind herzlich
willkommen!

Ich helfe Ihnen.

Was möchten Sie lernen?

Welcher Kurs passt am besten?

Wir finden es gemeinsam heraus.

Unsere Gespräche sind vertraulich,
keiner erfährt etwas darüber.

Rufen Sie mich an.

Oder bitten Sie einen Freund, mich
anzurufen.

Aneta Daniel

aneta.daniel@bielefeld.de
Telefon: 0521.51-6288
Zimmer 217



VHS Bielefeld
Ravensberger Park 1,
33607 Bielefeld

Lesen und Schreiben

S. 29

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. 30

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.

Gesund leben

S. 31

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.

Andere Sachen machen

S. 34

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

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





Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben für Erwachsene

1831K8 | **Mitte**

Sabine Schneider

Mo, 08.01.2024 bis Mo, 24.06.2024
09:30–12:45 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1832K8L | **Mitte**

Helga Spieker

Mo, 08.01.2024 bis Mo, 24.06.2024
16:00–17:30 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1836K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Mo, 08.01.2024 bis Mo, 24.06.2024
17:30–19:30 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

kostenlos

1837K8 | **Mitte**

Claudia Tunsch

Mo, 08.01.2024 bis Mo, 24.06.2024
19:00–20:45 Uhr | 23 Termine
Studieninstitut, Raum 205,
Rohrteichstr. 71

kostenlos

1840K8 | **Mitte**

Karin Bösch

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 26.06.2024
09:00–12:15 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1841K8 | **Mitte**

Sabine Schneider

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 26.06.2024
16:00–17:30 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

1844K8 | **Mitte**

Sabine Schneider

Do, 11.01.2024 bis Do, 27.06.2024
09:30–12:45 Uhr | 21 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1845K8 | **Mitte**

Claudia Tschöke

Do, 11.01.2024 bis Do, 20.06.2024
19:00–21:15 Uhr | 22 Termine
Studieninstitut, Raum 204,
Rohrteichstr. 71

kostenlos

1838K8 | **Mitte**

Julia Werner

Di, 16.01.2024 bis Di, 25.06.2024
09:00–12:15 Uhr | 21 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos



Leichter Schreiben: Text-Training für die Arbeitswelt

In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt.

Das Lernen erfolgt anhand von praktischen Beispielen aus dem Arbeitsleben.

Die Kursleiterin unterstützt Sie geduldig bei Ihren Lernbedürfnissen.

1850K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Di, 09.01.2024 bis Di, 25.06.2024

15:30–17:30 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Leichter Schreiben: Text-Training für Arbeitswelt und Familie

Sie verfügen über gute Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben.

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

In diesem Kurs lernen Sie Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung.

Die Kursleiterin wird Ihnen geduldig helfen.

1851K8L | **Mitte**

Gabriele Fröhler

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 26.06.2024

15:00–17:00 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Computer ganz einfach

Lesen und Schreiben lernen am Laptop (Computer)

In diesem Kurs verbessern Sie Ihr Lesen und Schreiben.

Die Kursleiterin setzt dabei Laptops ein.

Vorteile in diesem Kurs:

Sie lernen gleichzeitig den Umgang mit einem Laptop.

Die Übungen am Laptop sind abwechslungsreich.

Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt vor.

Für den Unterricht sind Laptops in der VHS vorhanden.

1843K8L | **Mitte**

Monika Sibbers

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 26.06.2024

18:00–19:30 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Alpha plus: digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie in Ihrem eigenen Lerntempo die Bedienung von Smartphone oder Tablet kennen.

Wir probieren gemeinsam die wichtigsten Funktionen aus.

Wir lernen Tricks für die einfache Benutzung.

Wir entdecken gemeinsam das Internet.

Bei diesem Kurs ist keine Frage zu unwissend und keine Wiederholung zu oft.

Mit Geduld und Spaß nehmen wir jede und jeden mit auf die Reise ins Internet.



Denn das Internet ist für alle da.
Den Kurs gibt Detlef Thiel-Rohwetter
vom PIKSL Labor Bielefeld.

5830K8 | **Mitte**

Detlef Thiel-Rohwetter

Di, 06.02.2024 bis Di, 02.07.2024
10:00–11:30 Uhr | 19 Termine
PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29
kostenlos

Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt Ihnen dieser Kurs die wichtigsten Vorkenntnisse für die Bedienung von Smartphones und Tablets. Das Kursniveau ist vor einem Grundkurs einzuordnen und bereitet Sie auf den Einsatz des Gerätes im Alltag vor. Vom ersten Einschalten und Aufladen über die Bedienung des Touchscreens (Steuerung mit Fingern) bis zum Kennenlernen von ersten Funktionen werden Sie eng begleitet. Der Kurs richtet sich an Nutzende ohne Vorerfahrungen.

5831K8 | **Mitte**

Tom Roschig

Sarah Kastigen

Do, 11.04.2024 bis Do, 13.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29
kostenlos

Gesund leben

Von grau zu grün: Wie sich mehr Freude im Leben findet

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 aufraffen kann und sich körperlich matt fühlt. Angesichts aktueller Krisen oder existenzieller Nöte können sich diese Gefühle noch verstärken. Der Vortrag erklärt, was eine depressive Verstimmung ausmacht, und zeigt auf, wie man besser für sich selbst sorgen kann. Um Anmeldung wird gebeten.

3025E8 | **Mitte**

Ulrich Oppel

Do, 29.02.2024
20:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
kostenlos



Kochkurs für Gehörlose

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kochens kennen: wie man Gemüse, Fleisch oder Soßen zubereitet, wie man Kräuter verwendet und leckere Gerichte zaubert. So können Sie in Zukunft Ihre Lieblingsgerichte selbst zubereiten. Der Kurs eignet sich besonders für gehörlose Menschen und wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet. Gemeinsam mit einem erfahrenen Kochkursleiter führt sie den Kurs, bei dem in Kleingruppen gekocht wird. Die Lebensmittel und Rezepte für zu Hause sind inklusive. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen. In der Kursgebühr sind 12,00 € pro Person für die Lebensmittel enthalten.

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

3221T1L | **Brackwede**

Eugen-Peter Krause

Inge-Lore Brack

Sa, 16.03.2024

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Gesamtschule Quelle, Lehrküche

Marienfelder Str. 81

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Tipps zum erholsamen Schlaf

Vortrag

Wachen Sie morgens oft mit verspannten Schultern oder einem steifen Rücken auf? Dann stimmt etwas mit ihrem Bett nicht. In einem Vortrag zeigt Ihnen Dirk Wintzer von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, was Sie nach den Erkenntnissen der modernen Schlafforschung tun können,

um den Rücken im Schlaf nicht zu belasten, sondern zu entlasten. So beugen Sie nächtlichen Stauchungen und Krümmungen der Wirbelsäule vor und tun aktiv etwas für einen gesunden Rücken. Auch das Bettklima spielt eine wichtige Rolle.

3034E8 | **Mitte**

Dirk Wintzer

Do, 11.04.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, 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. Um Anmeldung wird gebeten.

3027E8 | **Mitte**

Ulrich Oppel

Do, 11.04.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Gesundheitsgespräche Bielefeld: Was tun bei Hitzestress?

Gut aufgestellt bei Hitze

Hohe Temperaturen und Hitzewellen können gesundheitliche Probleme verursachen und bestehende Krankheiten verschlimmern. Sie können zu Hitzeerschöpfung bis hin zum lebensbedrohlichen Hitzschlag führen. Wie kann man sich und andere vor Hitze schützen? Welche Personengruppen sind besonders gefährdet? Diese Fragen wollen die Fachärztinnen des Gesundheitsamtes im Vortrag diskutieren. Um sich einen Platz zu sichern, melden Sie sich bitte an.

3004E8 | **Mitte**

**Dr. Julia Kleinert, Fachärztin
Gesundheitsamt Bielefeld
Heike Wildeboer, Ärztin
Gesundheitsamt Bielefeld**

Mi, 24.04.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld: Wie schütze ich mein Kind vor Hitzestress?

Gefahren und Schutzmöglichkeiten im Überblick

Hohe Temperaturen, Hitzestress und Hitzewellen können schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Säuglinge und Kinder stellen eine besondere Risikogruppe dar und leiden besonders unter großer Hitze, da sie sich schneller aufheizen, weniger schwitzen und seltener selbstständig trinken. Außerdem können sie noch nicht sagen, wann es ihnen zu heiß ist. Astrid Budäus zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kind mit einfachen Mitteln unterstützen können. Um sich einen Platz zu sichern, melden Sie sich bitte an.

3005E8 | **Mitte**

**Astrid Budäus, Fachärztin für
Kinder- und Jugendmedizin,
Gesundheitsamt Bielefeld**

Mi, 15.05.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Achtsamkeit und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigungen am Wochenende

Die Kursleiterin vermittelt an einem Wochenende einfache Methoden zur Entspannung.

Zu den Methoden gehören:

Qigong-Übungen

die Muskelentspannung nach Jacobson

Geschichten und Fantasie-Reisen, die ruhig und entspannt machen
Entspannung zu ruhiger Musik.

So können Sie den Stress im Alltag vergessen.

Sie bauen Verspannungen ab.

Sie tanken frische Energie.

Der Kurs ist besonders gut für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet.

kleines Kissen und Socken

1923W1 | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 25.05.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 26.05.2024, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede,

Raum 5, 1. Etage

Cheruskerstr. 1

27,00 € / keine Ermäßigung

Wohlfühl-Wochenende für Menschen mit Behinderung

Sich Zeit nehmen - aus dem Alltag aussteigen

Die Kursleiterin zeigt an diesem Wochenende, wie man den Stress aus dem Alltag hinter sich lassen kann.

Sie zeigt, wie man sich selber Gutes tun kann durch:

Meditation und Fantasie-Reisen

spielerische Gymnastik

das Malen von Mandalas
(meditatives Malen)

Qigong-Übungen

die Begegnung mit netten Menschen

gute Gespräche.

Der Kurs ist besonders gut für Menschen mit Einschränkungen geeignet.

kleines Kissen und Socken

1924W1L | **Brackwede**

Angelika Janosch

Sa, 08.06.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 09.06.2024, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede,

Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1

27,00 € / keine Ermäßigung

Andere Sachen machen

Schreib- und Theaterworkshop:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut ...

... das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Die Geschichte des kleinen Prinzen ist die Inspiration für diesen Workshop.

Gemeinsam schreiben, sammeln,

zeichnen und inszenieren wir

Geschichten, in denen die Menschen

wieder mehr mit dem Herzen sehen

und handeln. Denn wie der kleine Prinz

begegnen wir immer wieder Menschen,

die in ihrem Leben wenig Platz für

zwischenmenschliche Werte

haben. Wir arbeiten mit verschiedenen

Schreib- und Theatertechniken, um

Wunschbilder einer Welt ohne Macht,

Gier und Bosheit zu gestalten.

Du brauchst keine Vorerfahrung.

Komm einfach so, wie du bist, das ist

wunderbar. Wenn du besondere

Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher



Bescheid (theaterwerkstatt@bethel.de). Wir stellen Wasser und einen kleinen Imbiss zur Verfügung.

Eine Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel.

Getränke und kleine Verpflegung

2202W3 | **Sennestadt**

Nicole Zielke

Sa, 24.02.2024

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

kostenlos

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

Wir machen eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Bibliothek. Wir bekommen Lese-Tipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

2040E8L | **Mitte**

Dagmar Hillebrand

Sa, 09.03.2024

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

kostenlos

Osterbasteln für Menschen mit Beeinträchtigungen

Dieser Kurs lädt Menschen mit Beeinträchtigungen zu einer fröhlichen Osterbastelzeit ein und bietet Raum für Freude, Ausdruck und gemeinsames Lernen.

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

1922W1B | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 16.03.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 17.03.2024, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede,
Raum 1, Cheruskerstr. 1

33,00 € / keine Ermäßigung

Polit-Café in Windflöte

in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Windflöte

Neue Bielefelder*innen sind herzlich eingeladen, bei einem Tee oder Kaffee über Demokratie und Politik ins Gespräch zu kommen. Wir sprechen gemeinsam darüber, wie das politische System in Deutschland funktioniert, wie die Parteienlandschaft aussieht, und wie zum Beispiel Wahlen ablaufen. Das Polit-Café ist ein offener Ort, um voneinander zu lernen. Zusammen diskutieren wir, wie man sich aktiv in die Gesellschaft einbringen und sie mitgestalten kann. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

1009K4 | **Senne**

Melissa Özdemir

Do, 02.05.2024 bis Do, 27.06.2024

17:00–19:00 Uhr | 7 Termine

Stadtteilzentrum Windflöte

Tulpenweg 9, 33659 Bielefeld

kostenlos



Mit der VHS in Berlin

Manchmal machen wir in einem Kurs einen Ausflug.

Letztes Jahr waren wir in Berlin.

Berlin ist die Hauptstadt von Deutschland.

In Berlin wird Politik gemacht.

Im Bundestag in Berlin treffen sich Politiker und Politikerinnen.

Sie entscheiden viele Dinge.

Sie machen auch manchmal neue Gesetze.

Eine Politikerin hat uns eingeladen.

Wir haben viele Texte über unsere Reise geschrieben.

Unsere Texte sind in dem Heft Wortstark.

Das Heft Wortstark können sich alle bei Aneta Daniel abholen.

Es kostet nichts.

Das Heft Wortstark kann man auch im Internet lesen:



**Kennen Sie schon
unser neues Heft?**

Aus WORTSTARK 02

„Ich war sehr glücklich, als wir in den Bundestag gegangen sind. Es war sehr schön, die Treppe hochzugehen, auf der Tribüne zu sitzen und zuzuhören, was die Politiker reden. Die Abstimmung war sehr spannend. Ich wäre gerne noch länger geblieben und hätte noch mehr zugehört. Als wir aus dem Bundestag rausgegangen sind, habe ich die Wand berührt. Es hat sich gut angefühlt.“





Wir feiern Geburtstag

Das Grundgesetz wird 75 Jahre alt

In Deutschland gibt es eine Demokratie.

Demokratie bedeutet:

Das Volk wählt die Politiker und Politikerinnen.

Die Politiker und Politikerinnen entscheiden viele wichtige Dinge.

Es gibt Gesetze.

Gesetze sind Regeln, an die sich alle halten müssen.

Die wichtigsten Gesetze stehen in der Verfassung.

Die Verfassung in Deutschland heißt Grundgesetz.

Im Grundgesetz gibt es Grundrechte.

Die Grundrechte sind die wichtigsten Rechte, die Menschen gegenüber dem Staat haben.

Einige Grundrechte sind in diesem Programmheft.

Die Grundrechte schützen die

- Freiheit
- Gleichheit und
- die Menschenwürde der Menschen in Deutschland.

Menschenwürde bedeutet:

Jeder Mensch ist wertvoll, weil er ein Mensch ist.

Der Staat ist dazu da, die Menschenwürde von allen Menschen zu schützen.

Damit das Grundgesetz in Deutschland Wirklichkeit werden kann, braucht es auch die Unterstützung von jedem Menschen in Deutschland:

- Der andere hat das Recht so zu sein, wie er will. Nur dann kann auch ich so sein, wie ich will.
- Nur wenn ich niemanden benachteilige, kann auch ich erwarten, nicht benachteiligt zu werden.
- Nur wenn ich die Würde der anderen achte, kann auch meine Würde geachtet werden.

Möchten Sie alle Grundrechte lesen?
In einem Heft gibt es die Grundrechte aus dem Grundgesetz in einfacher Sprache.



**Hier gelangen Sie
zum Grundgesetz in
einfacher Sprache**

Das Grundgesetz gilt seit dem 23. Mai 1949.
Das Grundgesetz und unsere Demokratie sind 75 Jahre alt.

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.

Kunst u Wissenschaft, F Lehre s

75 Jahre
vierteljahr

nd

orschung und

ind frei.

Grundgesetz

Artikel 5.3 (1)

emokratie



KREATIVITÄT
MUT
NEUGIER
ZUSAMMEN
VIELFALT

EIGENS/INN
GESTALTEN
ENTDECKEN

FREUDE
AUSDRUCK
EXPERIMENT
VONE/ANDER LERNEN

Inhalt

Streifzüge durch Kunst und Kultur	41
Literatur	43
Theater, Kleinkunst und Spiel	46
Clownerie	47
Musik	48
Tanz	49
Handwerkliches Gestalten	51
Textiles Gestalten	58
Fotografie und Medien	63



Kristina Hafer

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

Anja Koop

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

Sachbearbeitung Kultur, Kunst und Gestalten



Aneta Daniel

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

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





Streifzüge durch Kunst und Kultur

Fotoausstellung



Ausstellungseröffnung: Die Entdeckung des Augenblicks

Fotografische Vielfalt des ExifCafés

Das ExifCafé steht für eine aktive Gemeinschaft von Fotobegeisterten und -interessierten. Die Fotografinnen und Fotografen tauschen sich intensiv aus und ergänzen sich in den vielfältigen fotografischen Möglichkeiten, um ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in den Bildern dieser Ausstellung wider, die gleichermaßen kreativ, spannend wie auch inspirierend sind. Die Exponate könnten unterschiedlicher nicht sein: Die Betrachtenden werden einerseits mit auf das Wesentliche reduzierten Schwarz-Weiß-Aufnahmen überrascht und erfahren andererseits die pure Lebensfreude durch farbenfrohe Naturaufnahmen. Harmonische Landschaftsaufnahmen stehen grafischen Ansichten der Architektur sowie bezaubernden und einzigartigen Szenen aus der Tierwelt gegenüber. Wir laden Sie ein zu einer emotionalen Reise durch unsere fotografischen Lieblingsthemen! Fotografinnen und Fotografen: Ingrid Ohm • Katharina Dolinski • Alfred Bosdorf • Dieter Dröge • Axel Krause • Heinz Wille

Die Fotoausstellung ist ab der Eröffnung am 06.02.2024 bis zum 04.04.2024 im Kleinen Saal im Erdgeschoss der Ravensberger Spinnerei zu sehen.

2001E8 | Mitte

Di, 06.02.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Kleiner Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Konzert



Frühlingskonzert der „Jazzwerkstatt“

Die VHS-Jazzwerkstatt freut sich besonders darauf, in der Neuen Schmiede ihr Abschlusskonzert der aktuellen Kurssaison zu spielen. Seit über 40 Jahren besteht das Big Band Ensemble – seit über 20 Jahren unter der Leitung von Blue Sid. Über 20 Musikerinnen und Musiker bieten ein buntes Programm. Neben Swing, dem „klassischen“ Big-Band-Stil, machen unsere Jazzler*innen auch Ausflüge Richtung Rock, Pop, Latin, Funk, Blues, Contemporary-Jazz etc. Die Jazzwerkstatt hat sich in den letzten Monaten ein neues Programm erarbeitet, mit dem sie es versteht, ihr Publikum mitzureißen. Dabei werden Klassiker wie Just a Gigolo, A Day in the Life of a Fool und Chameleon genauso zu Gehör gebracht wie Michael Bublés Everything und Afro Blue von Mongo Santamaria. Blue Sid steuert zu dem vielseitigen Programm ein paar Eigenkompositionen bei. Sein neuestes Stück Swing Sonata wird in der Neuen Schmiede erstmalig zu hören sein. Mit dabei ist ein kleines Set von beim Publikum sehr beliebten Combostücken in kleinerer Besetzung (z. B. Trio oder Quintett) und Arrangements mit der Gastsängerin Heike Hagenlücke. Karten gibt es bei den Bandmitgliedern, im Buchladen „Eulenspiegel“ und an der Abendkasse. Einlass ab 19 Uhr.

2002E8 | Mitte

Blue Sid

Sa, 09.03.2024

19:30–21:30 Uhr | 1 Termin

Neue Schmiede, Handwerkerstr. 7

VVK: 16,00 € / 13,00 €

AK: 18,00 € / 15,00 €.

Bis einschl. 14 Jahre ist der Eintritt frei.



Böckstiegel - der Künstler als Sammler

Zu Gast: Meisterwerke der klassischen Moderne aus der Sammlung Sorst

Die Ausstellung zeigt eine Auswahl aus der rund 450 Werke umfassenden Kunstsammlung von Peter August Böckstiegel, die sich heute im Besitz des P.A. Böckstiegel-Freundeskreises befindet. In ihr befinden sich Gemälde, vor allem jedoch Aquarelle, Zeichnungen und Grafiken sowie Skulpturen und Porzellane aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts – einen Schwerpunkt bildet dabei die Dresdner und westfälische Kunst der „klassischen“ Moderne. Höhepunkte der Sammlung sind Grafiken von Edvard Munch und den Künstlern der „Brücke“, ein seltener „Jünglingskopf“ von Wilhelm Lehmbruck sowie große Konvolute von Werken von Conrad Felixmüller, Ernst Barlach und Käthe Kollwitz. Weitere Facetten der modernen Kunst des 20. Jahrhunderts zeigen die rund 30 Werke aus der Hannoveraner Sammlung Sorst – die private Sammlung vereint Arbeiten von so unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern wie Otto Dix, Pablo Picasso, Gerhard Marcks und Jeanne Mammen sowie der „Brücke“.

2003W5 | Jöllenneck

Maria Ferreira-Obenhaus

Do, 29.02.2024

15:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Peter-August-Böckstiegel-Haus,
Schloßstr. 111, 33824 Werther

9,00 € / keine Ermäßigung



Stellung beziehen - Käthe Kollwitz mit Interventionen von Mona Hatoum

**Geführter Ausstellungsrundgang in der
Kunsthalle Bielefeld**

Käthe Kollwitz' Leben (1867 – 1945) war geprägt von einem rastlosen politischen Engagement mit den Mitteln der Kunst. Bis heute haben ihre Werke nicht an Aktualität verloren. Fünf Installationen der palästinensisch-britischen Künstlerin Mona Hatoum (*1952) erweitern die Ausstellung um eine zeitgenössische und globale Perspektive. Sowohl Kollwitz als auch Hatoum bedienen sich einer reduzierten Formensprache, setzen Farbe allenfalls pointiert ein und kreisen in ihren Werken um Themen wie Verletzlichkeit, Verlust und Konflikterfahrung.

2005T8 | **Mitte**

**Karola Eisenblätter
Christiane Lutterkort**

Mi, 17.04.2024
17:30–19:00 Uhr | 1 Termin
Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Str. 5

13,00 € / keine Ermäßigung



„Unter der Kopfhaut treibt Laub und das Schönherz mischt Gift“ (Herta Müller)

**Schrift-Bild-Kunst zwischen Irritation
und Schönheit in Kooperation mit dem
Kunstforum Hermann Stenner**

Wir begeben uns einhundert Jahre zurück in die Welt des Kinos und der Kunst und fragen uns, ob die 1920er Jahre wirklich so golden waren. Bei einem Ausstellungsrundgang lesen wir aus Lyrik und Literatur dieser Zeit, betrachten die Werke und Filmausschnitte.

Wir begeben uns in die Rolle einer Person aus dieser Zeit und nähern uns mit Schreibversuchen einem Werk. Danach wird es um die politische und gesellschaftliche Situation rund um den Ersten Weltkrieg gehen, sodass wir nach all diesen Inspirationen uns selbst in expressionistischer Malerei versuchen können. Das Kompaktseminar, für das keine Vorkenntnisse erforderlich sind, soll Gelegenheit bieten, eine Kunstausstellung intensiv, in vielen Facetten und durch die eigene Kreativität zu erleben.

2006T8 | **Mitte**

**Isabel Simons-Willeke
Laura Oymanns**

Sa, 20.04.2024
14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Kunstforum Hermann Stenner
Obernstr. 48

39,00 € / keine Ermäßigung



Auf den Spuren von Murnau und Massolle

Führung durch das MuMa-Forum

Das Murnau-und-Massolle-Forum, kurz MuMa-Forum, versteht sich als Museum für Filmkunst und Filmtechnik und ist zwei großen Bielefelder Filmsöhnen gewidmet: dem weltbekannten Stummfilm-Regisseur Friedrich Wilhelm Murnau, geboren 1888, und dem Tonfilmerfinder Joseph Massolle, geboren 1889. Im MuMa-Forum bietet sich bei dieser exklusiven Führung die Möglichkeit, ihre Bedeutung für Filmkunst und Filmtechnik zu erfahren und ihre Biografien kennenzulernen.

2010T8 | **Mitte**

Frank Bell

Di, 19.03.2024
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
MuMa-Forum, Museum für Filmkunst und
Filmtechnik, Walter-Werning-Str. 9
33699 Bielefeld

10,00 € / keine Ermäßigung

Führung durch das Museum Osthusschule

Schule vor 120 Jahren – wie sah das aus? Wo haben Schüler*innen aus Senne um 1900 gelernt? Welche Bücher haben sie gelesen, wann ging der Unterricht los, und wo wohnte der Lehrer?

Wo einst 1895 die ersten Kinder unterrichtet wurden, öffnen sich heute die Türen des Schul- und Heimatmuseums für Sie. Tauchen Sie ein in vergangene Schulzeiten und erkunden Sie das historische Klassenzimmer – vielleicht erkennen Sie die eine oder andere Fibel wieder.

In der Kursgebühr sind Kaffee und Kuchen für den anschließenden Austausch inklusive.

2015E4 | **Senne**

Silke Schmidt

Sa, 08.06.2024
15:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Museum Osthusschule
Senner Str. 255, 33659 Bielefeld
33659 Bielefeld

8,00 € / keine Ermäßigung



Naturwunder Südsee

Foto-Vortrag

Glasklare Gewässer, Vulkanberge und tropische Vegetation – farbenprächige Fotos führen Sie bei diesem Vortrag in die warmen Gefilde der Südsee. Der Referent Dr. Carsten Seick ist als Leiter von Naturreisen auf allen Weltmeeren zu Hause, sein Blick gilt besonders der Botanik. Tauchen Sie ein in tropische Wälder und erleben Sie hinreißende palmenbestandene Sandstrände. Lassen Sie sich zeigen, wo die beste Vanilleorchidee wächst und wie Kava, das Nationalgetränk der Südsee, verkostet wird. Namen wie Bora Bora, Tahiti und Samoa laden zum Träumen ein. Es erwarten Sie die leuchtenden Blüten der Bougainvilleen und Frangipanibäume, auf einer Reise in eine außergewöhnliche Welt.

2020E3 | **Sennestadt**

Carsten Seick

Mo, 05.02.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Lindemannplatz 3
Vortragssaal

Abendkasse 8,00 €



Alpaka-Spaziergang

**Naturverbundenheit mit flauschigen
Begleitern**

Alpakas sind Entschleuniger und trödeln gemächlich durch die Welt. Sie nehmen gerne ein Bad im Gebüsch und grasen gemütlich auf der grünen Wiese. Bei einer Informations- und Fütterungsrunde erfahren die Teilnehmenden alles über die wolligen



Neuweltkamele. Dann geht es los zur Alpaka-Wanderung durch den Teutoburger Wald. Gewandert wird in kleinen Gruppen von 7 bis 9 Alpakas. Alpakawolle ist hypoallergen und ideal für alle Personen, die unter einer Wollallergie leiden.

festes Schuhwerk, ggf. Wechselkleidung, Trittsicherheit erforderlich

2030T1 | **Brackwede**

Martina Peter

Do, 21.03.2024

16:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Alpakas Bielefeld, Stückenstr. 70
33604 Bielefeld

34,00 € / keine Ermäßigung

2035T1 | **Brackwede**

Martina Peter

Do, 06.06.2024

17:00–19:30 Uhr | 1 Termin

Alpakas Bielefeld, Stückenstr. 70
33604 Bielefeld

34,00 € / keine Ermäßigung

Spaziergang durch den Blätterwald - öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld

Wir machen eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Bibliothek. Wir bekommen Lese-Tipps zu Büchern in Einfacher Sprache. Die Führung ist kostenlos und für alle offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

2040E8L | **Mitte**

Dagmar Hillebrand

Sa, 09.03.2024

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Stadtbibliothek, Neumarkt 1

kostenlos

Theater hautnah

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

Theater hautnah: Schauspiel Was ihr wollt

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Dariusch Yazdkhasti führt Regie bei Shakespeares Komödie, die am 09.03.2024 Premiere haben wird. Die Einführung in Werk und Inszenierung wird Irene Wildberger am 12.02.2024 um 20:00 Uhr halten. Die weiteren Termine werden spätestens dann bekannt gegeben. Über spontane Veränderungen wird im Internet und per E-Mail oder telefonisch informiert. Anmeldung unter: Tel. 0521. 51-3689 oder www.vhs-bielefeld.de

Das Seminar umfasst

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

2050K8 | **Mitte**

Karin Stoll

Irene Wildberger

Mo, 12.02.24, 20:00–22:00 Uhr | 5 Termine
Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3-9

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Theater hautnah: Musiktheater The Convert (Beten - zu wem?)

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Nick Westbrook führt Regie bei Wim Henderickx 2022 uraufgeführter Oper, die am 13.04.2024 Premiere haben wird. Die Einführung in Werk und Inszenierung gibt Dramaturgin Laura Herder am 18.03.2024 um 20:00 Uhr (Treff Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3). Die weiteren Termine werden spätestens dann bekannt gegeben. Über spontane Veränderungen wird im Internet und per E-Mail oder telefonisch informiert.

Das Seminar umfasst

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

2055K8 | **Mitte**

Karin Stoll

Laura Herder

Mo, 18.03.2024 bis So, 21.04.2024

20:00–22:00 Uhr | 5 Termine

Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3-9

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Literatur

Literaturbegegnungen



Literaturgespräche am Nachmittag

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

In diesem Kurs, der sich an Frauen richtet, soll die Freude am Lesen sowie der Erfahrungsaustausch über das Gelesene im Vordergrund stehen. Es werden überwiegend

Werke zeitgenössischer Autorinnen und Autoren aus dem In- und Ausland gelesen und besprochen. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung besondere Berücksichtigung finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch. Neu Interessierte sind willkommen und können sich bei Fragen vorab an die VHS oder die Dozentin wenden. Die Literatur wird vor Kursstart bekannt gegeben.

♀ 2109K8F | **Mitte**

Claudia Niederhaus

Di, 13.02.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 27.02.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 12.03.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 09.04.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 23.04.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 07.05.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 04.06.2024, 15:00–16:30 Uhr

Di, 18.06.2024, 15:00–16:30 Uhr

Begegnungszentrum Bültmannshof, gr. Saal (Bethel. regional), Jakob-Kaiser-Str. 2

60,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Über Bücher reden

Literaturgesprächskreis in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Warum lesen wir? Was lesen wir? Was ist ein gutes Buch? Und was ein schlechtes? Ist Literatur ein Zufluchtsort? Oder eine andere Realität? Weshalb vertiefen wir uns in fiktive Geschichten? Lesen alle dasselbe Buch, wenn sie dasselbe Buch lesen? Was hat Lesen mit Leben zu tun, mit Lebenserfahrung und -wahrnehmung?

Wer Interesse an all diesen Fragen hat, Antworten oder vielleicht noch viel mehr weitere Fragen zum Thema „Bücher lesen“, ist in diesem Kurs richtig. Wir werden uns im Gespräch über gemeinsame Lektüren den Grundfragen des Literaturbegriffes nähern und wertschätzend über Bücher diskutieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch.

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

2112K8 | **Mitte**

Antje Doßmann

Do, 15.02.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 29.02.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 14.03.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 11.04.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 25.04.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 23.05.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 06.06.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 20.06.2024, 17:30–19:00 Uhr

Do, 04.07.2024, 17:30–19:00 Uhr

Stadtbibliothek, Seminarraum des Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €



Lesen in Heepen

Debüts, Nominierte und Gewinner*innen: Wir befassen uns mit Erstwerken, Überraschungserfolgen, Literaturpreisgewinnern und Longlist-Nominierten. Zu diesem Thema lesen wir folgende Bücher:

Karin Kuschik, „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ (Sachbuch, Erstwerk 2022) – die Lektüre dieses Buches sollte möglichst zum ersten Termin abgeschlossen sein

Andrea Abreu, „So forsch, so furchtlos“ (Debütroman 2022, Überraschungshit auf der Frankfurter Buchmesse)

Charlotte Gneuß, „Gittersee“ (Longlist Deutscher Buchpreis 2023, Literaturpreis der Jüring Ponto-Stiftung 2023)

Andreas Moster, „Wir leben hier, seit wir geboren sind“ (Gewinner des Hamburger Literaturpreises 2021)

Zusätzlich wird noch ein weiteres Buch mit den Teilnehmenden ausgesucht, gelesen und besprochen.

2114K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 21.02.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 20.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 24.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 12.06.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 26.06.2024, 17:00–18:30 Uhr
Mi, 03.07.2024, 17:00–18:30 Uhr
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442

57,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Literarische Vielfalt mit und ohne Autor*in erleben: Gesprächsaustausch über Bücher für Jung und Alt

in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Hier können Sie literarische Vielfalt erleben: eine Mischung aus fiktionaler und nichtfiktionaler Literatur, die unterschiedliche Lebensbereiche thematisiert. Wir setzen uns mit Romanen und Sachbüchern auseinander, die folgende Themenschwerpunkte haben: Liebe & Freundschaft, Werte & Träume, Alter & Wohlbefinden. Die Bücher können zum jeweiligen Termin gelesen werden, müssen es aber nicht. An einigen Terminen werden wir auch die Autor*innen online zuschalten, die uns ihre Bücher vorstellen werden.

08.03.2024: Alexandra Reinwarth: „Das Leben ist zu kurz für später“ (Freundschaft, Werte leben, Ziele umsetzen), erzählendes Sachbuch

22.03.2024: Wolfgang Krüger: „Das Glück der Liebe finden“, Sachbuch

12.04.2024: Mariana Leky: „Was man von hieraus sehen kann“ (Liebe zur Heimat, Familie, Liebesbeweis), Roman

26.04.2024: Anja Baumheier: „Die Buchverliebten“ (Liebe zu Büchern & Liebe im Alter), Roman

03.05.2024: Noëlle Châtelet: „Die Dame in Blau“ (ein Lobgesang auf die Langsamkeit und das Alter), Roman

24.05.2024: Mira Mühlhof: „Key to see“ (Menschenkenntnis als Schlüssel zu gelingenden Beziehungen), Sachbuch

2120K8 | Mitte

Ilka Sundermann

Fr, 08.03.2024, 15:30–17:45 Uhr
Fr, 22.03.2024, 15:30–17:45 Uhr
Fr, 12.04.2024, 15:30–17:45 Uhr
Fr, 26.04.2024, 15:30–17:45 Uhr
Fr, 10.05.2024, 15:30–17:45 Uhr
Fr, 24.05.2024, 15:30–17:45 Uhr
Stadtbibliothek, Seminarraum des
Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Zwischen Philosophie und Profanem

Ein Gesprächskreis - nicht nur - für Seniorinnen und Senioren

Sie haben viel erlebt! Lassen Sie uns darüber reden. Im Alltag bleiben die spannenden Erlebnisse oft im Hintergrund. Natürlich zählt immer der Augenblick. Manchmal möchten wir aber besondere Erlebnisse weitergeben. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu! Wir nutzen verschiedene Techniken wie Kurzgeschichten, Musik, Bilder, Gerüche, um vergessene Erinnerungen wieder ins Bewusstsein zu holen, und tauschen uns darüber aus. Jede und jeder darf beitragen, was sie oder er möchte. Darüber kommen wir ins Gespräch. Es wird sicherlich spannend und überraschend.

2125K8S | Mitte

Malte Strathmeier

Di, 06.02.2024 bis Di, 27.02.2024
10:30–12:00 Uhr | 4 Termine
Seniorenresidenz, Carré am Niederwall
Brunnenstr. 4

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Kreatives Schreiben



Kreatives Schreiben

Wie entstehen Bilder im Leserkopf? Wie berühren Texte die Emotionen der Leserinnen und Leser? Wie entsteht ein Schreibfluss? Warum ist Routine wichtig? Warum erzählen kleine Details große Geschichten? Warum ist rennen schneller als gehen? Kennen Sie Vampir-Verben? Entziehen sie einem Text das Blut? Was liefert den Strom? Warum ist eine Kurzgeschichte ein fragiles Gebäude? Und warum ist die Überarbeitung eines Textes das Schönste am Schreiben? Am Anfang steht das Wort. Gemeinsam schreiben wir die Antworten in Kurzgeschichten, Betrachtungen, Gedanken ... Sie erhalten Anregung, Impulse, Textaufgaben, Feedback ... Neugierig? Dann sind Sie buchstäblich eingeladen.

 **Papier und Stift**

2144K8 | Mitte

Bernhard Horres

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 15.04.2024
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
Gymnasium am Waldhof; Raum 10
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Romanwerkstatt

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

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

2150K4 | Senne

Susanne Slomka

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 15.04.2024
19:00–20:30 Uhr | 5 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Senne-Saal, Senner Markt 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Lebenserinnerungen aufschreiben

Autobiografisches Schreiben

Lebenserinnerungen aufzuschreiben, bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Wir nutzen verschiedene Inspirationen, um ins Erinnern zu kommen und du bekommst einen Überblick, wie du deine Autobiografie aufbauen kannst. Außerdem lernen wir verschiedene Erzähltechniken kennen. Bei jedem werden eigene Bilder und Gefühle wach, die wir in einer gemeinsamen Schreibzeit zu Papier bringen und anschließend vorlesen. Dabei bleibt es allen selbst überlassen, ob sie ihren spontanen Text mit der Gruppe teilen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede*r ist willkommen.

 **Schreibutensilien**

2155K8 | Mitte

Silke Goldstein

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 15.04.2024
17:30–19:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Achtsam Schreiben

„Heute mache ich mir eine Freude, heute besuche ich mich selbst“ – mit diesem Satz von Karl Valentin lädt der Kurs ein zum achtsamen Schreiben. Egal, ob gesund oder krank, traurig oder fröhlich, suchend oder findend – der Kurs richtet sich an alle, die sich schreibend begleiten und dem Leben achtsam begegnen möchten. Wir erproben verschiedene Formen des kreativen und körperbezogenen Schreibens, experimentieren mit Verdichtung



und lautem und leisem Lesen der eigenen Texte und entdecken gemeinsam, wie das Schreiben neue Räume der Wahrnehmung eröffnet.

Swantje Lahm arbeitet seit 2002 im Schreiblabor der Universität Bielefeld. Ihr Leitsatz ist: „Schreiben ist Planung. Schreiben ist Improvisation.“ Zwischen diesen beiden Polen bewegt sie sich auch selbst – lehrend und schreibend.

2160K8 | Mitte

Swantje Lahm

Di, 06.02.2024 bis Di, 05.03.2024

18:00–19:30 Uhr | 5 Termine

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

35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Schreiben tut gut - Schreibkurs

Kreativ-biografisches Schreiben vertieft die Wahrnehmung, führt in die eigene Mitte, hilft beim Klären von Schwierigkeiten, gibt Struktur, stärkt das Selbstvertrauen, kann unbändigen Spaß machen und stolz auf das eigene Schöpferische. Kurzum: Schreiben tut gut! Sie schreiben unter anderem zu Erinnerungen, Bildern, literarischen Texten u.v.m. Schreiberfahrungen dürfen sein, müssen aber nicht. Der Kursleiter ist Märchenerzähler, Germanist und seit fast 25 Jahren Leiter von Schreibwerkstätten.

 **Block, Stifte**

2165W5 | Dornberg

Martin Kuske

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 22.05.2024

18:00–20:15 Uhr | 6 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Kleiner Raum Wertherstr. 436

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Winter adé - wir schreiben den Frühling herbei

Kreative Schreibwerkstatt in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Zum Thema „Frühling“ werden wir verschiedene Zugänge zur eigenen inneren Themenvielfalt suchen (und finden!), mit der Sprache spielen, verschiedene literarische Formen kennenlernen und selbst ausprobieren. Dabei werden wir uns beherzt ein Beispiel an bedeutenden Dichterinnen und Dichtern nehmen, uns aber auch von der jahreszeitlichen Stimmung inspirieren lassen. Der Austausch findet im geschützten Raum statt. Der Kurs wendet sich an alle, die Lust am Schreiben haben, auf der Suche nach neuen Impulsen sind und sich in der Gruppe austauschen möchten. Die Bielefelder Autorin Antje Doßmann war langjährige Mitarbeiterin der NW, bevor sie sich 2020 entschloss, dem literarischen Schreiben und seiner Vermittlung mehr Raum zu geben.

 **Wer mag, kann zum ersten Treffen neben Papier und Stift gerne ein Frühlings-Seligkeitsding mitbringen (Nuss, Kastanie, Blatt, Apfel o.Ä.).**

2170K8 | Mitte

Antje Doßmann

Do, 22.02.2024 bis Do, 21.03.2024

19:00–20:30 Uhr | 5 Termine

Stadtbibliothek, Seminarraum des Stadtarchivs, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Assoziatives Schreiben

Der Kreativität freien Lauf lassen

Schreiben um des Schreibens willen – schreiben soll Spaß machen! Der Bewusstseinsstrom deckt so manch einen unbewussten Gedanken auf. Schreiben bringt dich in Kontakt mit dir selbst. Wir schreiben zu Bildern, Musik, Gerüchen, vielleicht gemeinsam und lassen uns von Twitter inspirieren. Am Ende haben wir Gedichte, Erzählungen, Parabeln und vielleicht auch einfach ein bisschen Chaos. Auf jeden Fall sehr viel selbst-Geschriebenes. Wir erlauben uns keine Zensur. Schreiben kann jede*r, und ihr braucht keine Vorkenntnisse. Alles, was ihr mitbringen müsst, ist Neugier, Papier und Stift.

2175K8 | Mitte

Malte Strathmeier

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 12.04.2024

09:30–11:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Wochenausklang mit Klang und Kreativem Schreiben

Zum Abschluss der Woche gönnen wir uns mit einer Klangfantasieentspannung und finden gleichzeitig Abstand vom Alltag und Zugang zum inneren Bilderleben. In einer längeren Schreibzeit reflektieren wir unsere Erlebnisse. Die Schreibeinheiten sind so aufgebaut, dass die jüngste Vergangenheit aus einem gewissen Abstand betrachtet wird. Gerne dürfen die Texte in der Gruppe geteilt werden. Dieser Kurs verbindet Klangentspannung, autobiografisches Schreiben und aktiven Austausch. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede*r ist willkommen.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2180W8 | Mitte

Silke Goldstein

Fr, 15.03.2024 bis Fr, 31.05.2024

18:00–20:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

38,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Kreatives Schreiben am Wochenende

Momentaufnahme

Intuitives kreatives Schreiben von Kurztexten

Wir richten den Fokus auf das Jetzt: Mitten ins Geschehen, den Moment einfangen, wenn du das ausprobieren möchtest, bist du hier genau richtig. Mit kreativen Übungen besänftigen wir den inneren Zensor und gehen in den Schreibprozess. Es ist alles erlaubt. Poesie und Lyrik stehen hier neben Fantasy und Prosa. Lass dich überraschen, was deine Fantasie dich zu Papier bringen lässt. Mit Leichtigkeit entdeckst du, wie es ist, alle Sinne ins Schreiben einzubeziehen. Du wirst Kurztexte verfassen, die dich einladen, weiterzuschreiben. Wer möchte, liest die ei-

genen Texte in der Gruppe vor. Vorkenntnisse im kreativen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jeder und jede ist willkommen.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2182W8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 03.02.2024

10:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

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

Jörg Wolfradt ist promovierter Literaturwissenschaftler, zertifizierter Literaturpädagog und hat als Autor zahlreiche Bücher, Hörspiele und Theaterstücke für Kinder und Jugendliche veröffentlicht. Die Homepage des Kursleiters: www.wolfradt.de

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2184W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 24.02.2024, 10:00–18:00 Uhr

So, 25.02.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Kreative Gedichtwerkstatt

Du möchtest Gedichte schreiben, findest jedoch nicht die richtigen Worte? Vielleicht stehen die bereits in einer alten Zeitschrift oder einem schönen Magazin, das zum Wegwerfen viel zu schade ist. Bring gerne mit, was dir gefällt, und lass dich überraschen, auf welchem Wege dir die Worte für kurze Texte und Gedichtformen begegnen. Die Anleitungen sind voll Leichtigkeit und Überraschungen und führen dich wie von selbst zum ersten Haiku. Du lernst weitere kreative und meditative Gedichtformen kennen und gestaltest damit Karten & Co.

 **Schreibutensilien (Schere, Klebstoff, Pappe für den Hintergrund, alte Zeitschriften)**

2186K8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 13.04.2024

12:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 15,00 €



Lebenslinien

Autobiografisches Schreiben am Wochenende

Die Geschichte deines Lebens kann niemand so erzählen wie du selbst. An diesem Wochenende gehen wir auf Forschungsreise. Du darfst deine Glücksmomente leuchten lassen oder an der Stelle noch einmal innehalten, wo du einst gestolpert bist. Du bist eingeladen, deine Texte vorzutragen und der eigenen Geschichte damit besonderes Gewicht zu verleihen. Das Teilen der persönlichen Erlebnisse ist sowohl im Vorlesen als auch im Zuhören sehr inspirierend. Vorkenntnisse im kreativen oder autobiografischen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jeder und jede ist willkommen.

 **Verpflegung, Schreibutensilien**

2188W8 | Mitte

Silke Goldstein

Wochenendseminar

Sa, 20.04.2024, 11:00–16:00 Uhr

So, 21.04.2024, 11:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

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.**

2190W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 20.07.2024, 10:00–18:00 Uhr

So, 21.07.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Kreatives Schreiben für Groß und Klein

in den Sommerferien

Wir gehen auf große Fahrt: Mit einer Klangfantasie tauchen wir ein in die Welt der Worte. Erkunden Lautmalereien, gehen auf Entdeckungsreise und werden bestimmt den einen oder anderen Wortschatz heben. Wir werden schnipseln und kleben, sind mal laut und mal leise. Wir horchen und lauschen außen und innen und finden auf spielerische Weise zu eigenen Texten. Vorkenntnisse im kreativen Schreiben brauchst du für dieses Seminar nicht. Jede*r ist willkommen. Für Kinder ab 8 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson – die Gebühr gilt pro Paar.

 **Verpflegung, Schreibutensilien.**

2192W8 | Mitte

Silke Goldstein

Mo, 15.07.2024 bis Di, 16.07.2024

09:30–11:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

28,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Theater, Kleinkunst und Spiel

Theater und Kleinkunst



© Nicole Zielke

Schreib- und Theaterworkshop:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut ...

... das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Die Geschichte des kleinen Prinzen ist die Inspiration für diesen Workshop. Gemeinsam schreiben, sammeln, zeichnen und inszenieren wir Geschichten, in denen die Menschen wieder mehr mit dem Herzen sehen und handeln. Denn wie der kleine Prinz begegnen wir immer wieder Menschen, die in ihrem Leben wenig Platz für zwischenmenschliche Werte haben. Wir arbeiten mit verschiedenen Schreib- und Theater Techniken, um Wunschbilder einer Welt ohne Macht, Gier und Bosheit zu gestalten.

Du brauchst keine Vorerfahrung. Komm einfach so, wie du bist, das ist wunderbar. Wenn du besondere Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher Bescheid (theaterwerkstatt@bethel.de). Wir stellen Wasser und einen kleinen Imbiss zur Verfügung.

Eine Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel.

 **Getränke und kleine Verpflegung**

2202W3 | Sennestadt

Nicole Zielke

Sa, 24.02.2024

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

kostenlos

HINWEIS: „Theater hautnah“ in Kooperation mit dem Theater Bielefeld wird wieder angeboten - bitte schauen Sie im Kapitel „Streifzüge durch Kunst und Kultur“ unter Kursnummer 2050K8.

Sommertheater

Entdecke deine Möglichkeiten - oh, wie schön!

Im Mittelpunkt dieses Sommer-Theaterworkshops stehen der Spaß am Spiel und die Entdeckung individueller Ausdruckspotenziale. In spielerischer Form entwickeln wir u.a. Szenenentwürfe und Spielsequenzen. Zarte und berührende Situationen können genauso zum Thema werden wie das Darstellen existenzieller Konflikte mit starken Gefühlen. Kleine, wiederholbare Szenen werden entstehen. Verwendung finden Elemente des Schauspiels und des Clownspiels. Die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden berücksichtigt. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken o. Ä.**

2210K8 | Mitte

Klaus-Dieter Ciesinski

Di, 09.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Do, 11.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Di, 16.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Do, 18.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €



© Nicole Zielke

Workshop Handpuppenspiel

Einstieg in das Spiel mit

Klappmaulpuppen/Handpuppen

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

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

2212K8 | Mitte

Jona Härtel

Sa, 04.05.2024, 10:00–15:00 Uhr

So, 05.05.2024, 11:00–16:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €



Clownerie



Clownspiel

Kleine Clownschole für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Der Clown zeigt, was viele Menschen im normalen Leben zu verbergen suchen oder nur gut dosiert zum Ausdruck bringen: Ungeschicklichkeit, Neid, Freude, Ärger, Verlegenheit, Enttäuschung, Sehnsüchte und vieles andere mehr. Als Clowns Schüler*in lernen Sie, Ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und kreativ und vielfältig zum Ausdruck zu bringen. Sie erlernen das Solospiel und das Zusammenspiel mit anderen und lassen sich von dem überraschen, was dabei entsteht. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Clownspiels. Sie haben Spaß an der Dynamik und dem Rhythmus des Spiels.

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

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

2220K8 | Mitte

Klaus-Dieter Ciesinski

Do, 07.03.2024 bis Do, 25.04.2024
17:30–20:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Jonglieren

Achtsam Jonglieren am Vormittag

Jonglieren ist eine ganzheitliche Körperkunst zwischen Kultur, Gesundheitsprävention und Achtsamkeitsförderung. Es hat positive Wirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Es verschaltet beide Gehirnhälften und schult dadurch Konzentration, Koordination, Gleichgewicht und die Motorik. Es macht von Anfang an sehr viel Spaß, hält viele Erfolgserlebnisse bereit und dient durch die ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen der Entspannung. Ein idealer Start ins Wochenende. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sportkleidung, Verpflegung (vor allem Getränk); falls vorhanden, Jonglage-Utensilien

2250K8 | Mitte

Malte Strathmeier

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 19.04.2024
11:15–12:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
28,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Jonglier-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Jonglieren macht Spaß. Wer jongliert, muss den Kopf ausschalten. Es ist Entspannung, vergleichbar mit Meditation. Es trainiert Körper und Geist gleichermaßen: Wer mit Bällen jongliert, schult die eigene Hand-Auge-Koordination, verbessert das periphere Sehen und stärkt durch Mikrobewegungen den gesamten Körper. Jonglieren hilft auch bei der Ausprägung von Frustrationstoleranz, und allein durch die Körperhaltung beugt es depressiven Verstimmungen vor. In kleinen Schritten zeigt der Kursleiter den Weg zum Jonglieren drei Bällen.

Sportkleidung, Verpflegung (vor allem Getränk); falls vorhanden, Jonglage-Utensilien.

2252W8 | Mitte

Malte Strathmeier

Sa, 24.02.2024
10:30–12:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
15,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Spiel

Schach - Schnuppernachmittag

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

An diesem Nachmittag sind alle herzlich willkommen, die das interessante und vielfältige Spiel der Könige näher kennen lernen möchten. Im regelmäßigen Kurs kann das Erlernen bestimmter Techniken und Taktiken vertieft werden. Der gegenseitige Austausch von Ideen und die Erweiterung des eigenen Schachverständnisses stehen im Mittelpunkt. Der Schnuppernachmittag bietet eine ideale Gelegenheit, Kursleiter und Gruppe schon mal vorab kennenzulernen.

2260K8 | Mitte

Peer Wichard

Mi, 06.03.2024
17:30–19:00 Uhr | 1 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof, TGA Groß, (Bethel. regional), Jakob-Kaiser-Str. 2
kostenlos

Schach - Einstiegskurs

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

In diesem Kurs sind alle diejenigen herzlich willkommen, die das interessante und vielfältige Spiel der Könige näher kennenlernen möchten. Hier geht es nicht um den Sieg in einer Schachpartie, sondern in erster Linie um das Erlernen bestimmter Techniken und Taktiken, den gegenseitigen Austausch von Ideen und die Erweiterung des eigenen Schachverständnisses. Verbessern Sie spielerisch Ihre Konzentrationsfähigkeit, entwickeln Sie Ihr logisches und kreatives Potenzial oder entdecken Sie Momente der Muße und Ruhe in einem der interessantesten Gesellschaftsspiele.

2261K8 | Mitte

Peer Wichard

Mi, 13.03.2024 bis Mi, 08.05.2024
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof, TGA Groß, (Bethel. regional), Jakob-Kaiser-Str. 2
28,00 € / ermäßigt: 16,00 €



Billard - Einführungskurs

Einstieg in das Billardspiel

Alle wichtigen Grundlagen des Billardspiels werden vorgestellt und vermittelt: Regeln, Haltung, Auftreff-/Zielpunkte, Effetspiel, Taktik und die unterschiedlichen Varianten im Billard werden auf spielerische Weise erlernt. Billard ist sehr vielfältig und bietet altersunabhängig unerschöpfliche Varianten für jede*n Interessierte*n. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft. Spielmaterial (Billardqueue) steht zur Verfügung. Der besondere Vorteil in diesem Kurs: Sie können den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit nutzen (bei Anwesenheit eines Vereinsmitglieds). Tania Prunzel ist C-Trainerin beim DSC Arminia Bielefeld.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

2272K8 | Mitte

Tania Prunzel

Di, 20.02.2024 bis Di, 07.05.2024
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
SchücoArena, Eingang Süd
83,00 € / ermäßigt: 52,00 €

SOMMER-VHS: Billard - Einführungskurs zum Kennenlernen

Billard ist sehr vielfältig und bietet altersunabhängig unerschöpfliche Varianten für jede*n Interessierte*n. Die Grundlagen des Billardspiels werden vorgestellt: Regeln, Haltung, Auftreff-/Zielpunkte, Effetspiel, Taktik. Spielmaterial (Billardqueue) steht zur Verfügung.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

2275K8 | Mitte

Tania Prunzel

Di, 06.08.2024, 18:00–19:30 Uhr
Do, 08.08.2024, 18:00–19:30 Uhr
Di, 13.08.2024, 18:00–19:30 Uhr
Do, 15.08.2024, 18:00–19:30 Uhr
SchücoArena, Eingang Süd

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €



Musik

Big Band

BiMusic -

die andere Big Band der VHS Bielefeld

Bei BiMusic sind alle Musikerinnen und Musiker willkommen, die Lust auf stilübergreifende Arrangements haben und sich nicht scheuen, zu improvisieren. Dabei bedienen wir uns aus jedem Topf: Latin, Bebop, Modern Jazz, Fusion, Pop und, und, und! Die Musik soll bereichern und erfreuen und wird für jede*n zur unvergesslichen Erfahrung – spätestens dann, wenn wir wieder einmal ein Abschlusskonzert spielen werden. Alle Instrumente, die mit einer grundlegenden bis fortgeschrittenen Technik gespielt werden können, sind erwünscht, besonders Trompete und Posaune. Bitte gebt bei Anmeldung euer Instrument an! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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

 **Instrumente bitte mitbringen.**

2310K8 | Mitte

Lutz Ebmeier

Mi, 31.01.2024 bis Mi, 29.05.2024
19:45–21:45 Uhr | 15 Termine

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

147,00 € / keine Ermäßigung

Jazzwerkstatt

Bitte beachten Sie auch das Konzert der Jazzwerkstatt im März, auf Seite 41 im Kapitel „Streifzüge durch Kunst und Kultur“!

Jazzwerkstatt der VHS

In der Jazzwerkstatt werden leichte bis mittelschwere Big-Band-Arrangements unterschiedlicher Stilistik (z. B. Swing, Funk, Latin, Rock, ...) interpretiert – mit dabei: alte Standards, neue Stücke und eigene Arrangements. Übungen zu Rhythmus, Improvisation und Harmonielehre bieten dabei Hilfestellung. Es entstehen weitere Kosten für Übungstage von mindestens 20,00 €. Am Ende des Kurses präsentiert sich die Big Band im Rahmen eines öffentlichen Konzerts. Bitte halten Sie vor Anmeldung Rücksprache mit dem Kursleiter (E-Mail: sid@bluesid.de). In der Jazzwerkstatt sind alle willkommen, die grundlegende Kenntnisse und Techniken im Notenlesen und auf ihrem Instrument beherrschen.

 **Instrumente und Notenständer.**

2312K8 | Mitte

Blue Sid

Do, 11.04.2024 bis Do, 20.03.2025
18:15–21:30 Uhr | 36 Termine
Hamfeldschule, Probenraum
Hamfeldstr. 10

198,00 € / keine Ermäßigung

Singen

Singwerkstatt für Anfänger*innen

Einfach und mühelos singen

Gemeinsam wollen wir das Singen in der Gruppe erleben. Singt mit, denn Singen macht glücklich. Mit Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Klangexperimenten erschließen wir unter Anleitung der Sängerin und Gesangspädagogin Catherine Jolles die eigene Stimme. Kanons und ein- bis dreistimmige Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen und Kulturen bilden den Schwerpunkt. Keinerlei Vorerfahrung notwendig, allein die Freude am Singen zählt.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2327K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 08.05.2024
18:15–19:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Singwerkstatt für Fortgeschrittene

Einfach und mühelos singen

Gemeinsam wollen wir das Singen in der Gruppe erleben. Singt mit, denn Singen macht glücklich. Mit Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Klangexperimenten wird die eigene Stimme entwickelt. Bis zu dreistimmige Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen und Kulturen bilden den Schwerpunkt. Neue Teilnehmende, Quer- und Späteinsteiger*innen sind immer erwünscht.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2330K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 03.07.2024
20:15–21:45 Uhr | 21 Termine
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 capella“ arbeiten. Wünsche in Bezug auf Stücke oder Stilrichtungen können berücksichtigt werden. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2332K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 06.02.2024 bis Di, 04.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065 (Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang
99,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Gut bei Stimme II

Gesang für erfahrene Laiensänger*innen

Dieser Kurs ist für Leute gedacht, die gewisse Erfahrungen im Gesangsbereich mitbringen, sei es durch den Besuch des Anfängerkurses, durch Mitwirkung in Bands oder Chören, durch Workshops oder Einzelunterricht.

Ziel des Kurses ist die Entwicklung von Stimmqualität und die Entdeckung von Ausdrucksmöglichkeiten. Durch Atem-, Stimm- und Rhythmikübungen wird die Funktion der Stimme in einen ganzkörperlichen Zusammenhang gebracht. Dazu gehören auch Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen. Weiter sollen zwei- bis vierstimmige Chorsätze einstudiert werden. Hierbei werden wir feststellen, wie das Bemühen um Ausdruck unsere Stimme verändert.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2335K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 06.02.2024 bis Di, 04.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Raum 065 (Musikbereich), Apfelstr. 210, Seiteneingang
99,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Chorstudio

Gospels und Spirituals

Der Gospelchor ist fester Bestandteil der Volkshochschule Bielefeld-Sennestadt. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Aktuell werden insbesondere Männerstimmen gesucht. Wer gerne neu im Gospelchor mit-singen möchte, meldet sich am ersten Kursabend beim Kursleiter. Bei entsprechender Nachfrage wird ein kostenpflichtiges Einstiegsseminar eingerichtet. Weitere Informationen zum Chor finden Sie unter: www.gospelchorsennestadt.wordpress.com.

2341K3 | Sennestadt

Josef Behrens

Di, 06.02.2024 bis Di, 28.01.2025
19:45–21:15 Uhr | 39 Termine
Sennestadt, Lindemannplatz 3
Vortragssaal

80,00 € / keine Ermäßigung

Workshops

Stimmbildung für Chorsänger*innen

Gehen Sie aus einer Chorprobe häufig stimmungsmüde heraus? Reicht der Atem manches Mal nicht? Oder gehören Sie zu denjenigen, die bei jeder kleinen Erkältung heiser werden? Singen Sie lieber in einer tieferen Stimme, weil die andere einfach zu hoch ist? Kennen Sie den Unterschied zwischen Kopf- und Bruststimme? Interessiert es Sie, etwas über die Funktion des Kehlkopfes zu erfahren? Stimmbildung und Wissen können helfen, das Singen im Chor zu genießen. Denn Technik ist alles! Sie erfahren anhand des Lichtenberger Modells, wie Sie Ihre Stimme effektiv und ohne Krafteinsatz immer verlässlich an Ihrer Seite haben können. Mit Stimmübungen, Wahrnehmungsschulung, Entspannungstechniken und Humor werden wir uns Ihrer Stimme annehmen.



bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2350W8 | Mitte

Catherine Jolles

Fr, 23.02.2024, 18:00–21:00 Uhr

Sa, 24.02.2024, 10:00–13:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Immer bei Stimme durch Stimmbildung

Gehen Sie aus einer Besprechung häufig stimmüde heraus? Strengt ein langes Telefonat Ihre Stimme an? Gehören Sie zu denjenigen, die bei jeder kleinen Erkältung heiser werden? Werden Sie am Telefon oft schlecht verstanden? Das muss nicht sein. Technik ist alles, und dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen der Sing- und der Sprechstimme. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme effektiv und ohne Krafteinsatz immer verlässlich an Ihrer Seite haben. Mit Stimmbildung, Wahrnehmungsschulung, Entspannungstechniken und Humor werden wir uns Ihrer Stimme annehmen.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2355W8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 16.03.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 17.03.2024, 10:15–14:00 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Sing mit! Musikalische Zeitreise

Vielfalt in der Musik erleben

Marlene Dietrich und Zarah Leander haben Filmgeschichte geschrieben und wunderbare Melodien hinterlassen, die uns noch heute schnell als Ohrwurm begleiten können. Aber auch Hildegard Knef und die Beatles haben großen Einfluss auf die Musikgeschichte gehabt. Habt ihr Lust, einmal in diese Lieder einzutauchen, sie zu singen, aber auch die Anekdoten und auch den manchmal schwierigen politischen Hintergrund der Lieder zu erfahren? Dann kommt und singt mit! Die erfahrene Dozentin Catherine Jolles unterstützt bei der technischen Umsetzung. Wir begeben uns gemeinsam auf eine musikalische Reise von etwa 50 Jahren Musik und ihrer Kunstschaffenden. Ein Workshop für alle, die Freude am Singen haben.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2360W8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 13.04.2024

14:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

13,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Singen - auch mit Asthma und Co

Wer singen will, braucht ausreichend Luft! Und hat Ihre Lunge Sie bisher daran gehindert? Britische Forscher*innen haben herausgefunden, dass sich Singen positiv auf das Wohlbefinden von Körper und Seele sowie die Lungengesundheit von Menschen auswirkt. Dieser Kurs richtet sich direkt an Menschen mit Asthma und anderen Atemwegserkrankungen. Unter Anleitung der erfahrenen Gesangslehrerin Catherine Jolles und mithilfe der von ihr vermittelten Lichtenberger Methode können Sie trotz möglicher Einschränkungen beim Atmen neue Erfahrungen beim Singen sammeln. Die Kursleiterin selbst leidet gelegentlich unter allergischen Schüben und kann deshalb Techniken vermitteln, die bei Luftnot hilfreich sein können. Probieren Sie an zwei Terminen in der Gruppe aus, ob Ihnen das Singen Spaß macht und Ihr Wohlbefinden steigert!

bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2365W8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 13.04.2024, 11:30–14:00 Uhr

So, 14.04.2024, 11:30–14:00 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

26,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Stimmbildung für Trans*menschen

Unsere Stimme ist etwas sehr Intimes; mit ihr zeigen wir uns und sie spiegelt die innere Haltung wider. Wie wir mit unserer Stimme wahrgenommen werden, z. B. als männlich oder weiblich, hat mehr mit der Klangfarbe als mit der Tonhöhe zu tun. In diesem Seminar werden wir mit der Sprech- und auch mit der Singstimme Übungen machen und Erfahrungen sammeln und uns auch mit der Anatomie des Kehlkopfes beschäftigen, der im Hals verborgen ist und frei sein sollte. Dieses Seminar richtet sich speziell und ganz bewusst nur an Trans*menschen. Keine Vorkenntnisse oder Singenerfahrung notwendig. Auch die, die glauben, nur unter der Dusche singen zu dürfen, sind herzlich eingeladen.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte o. Ä. und Verpflegung

2370K8 | Mitte

Catherine Jolles

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:15–16:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Klezmer im Zusammenspiel

Instrumentalworkshop

„Klezmer“ ist heutzutage ein sehr breit gefächertes musikalisches Genre, in dem sich viele verschiedene musikalische Ansätze verbergen. In seinen Ursprüngen war „Klezmer“ eine jüdische Hochzeitsmusik und die „Klezmorim“ waren die Hochzeitsmusiker*innen. Wir wollen im Kurs diese überlieferten Traditionals kennen und spielen lernen und dabei ihre Besonderheiten in Rhythmus, Melodie und Form verstehen lernen. Der Kurs richtet sich an alle Instrumentalistinnen und Instru-

mentalisten. Grundlagen des eigenen Instruments sowie Notenlesen sollten ansatzweise beherrscht werden. An erster Stelle stehen aber die Neugierde und der Spaß, etwas Neues auszuprobieren. Bitte bei Anmeldung Instrument angeben!

Die Kursleiterin ist Musikerin/Sängerin und beschäftigt sich seit ca. 13 Jahren mit der Musik Südosteuropas.

2375E8 | Mitte

Ramona Kozma

So, 21.04.2024

10:30–14:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Tanz

Tanz und Fitness

Fit und gesund durch Tanzen

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

Bitte Tanzschuhe oder leichte Sportschuhe mitbringen.

2402K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 18.03.2024

10:00–11:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

2403K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 15.04.2024 bis Mo, 24.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

2404K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 08.07.2024 bis Mo, 12.08.2024

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Gesellschaftstanz

Discofox

Ob auf einer privaten Party, einer Hochzeit, dem Schützenfest oder zu späterer Stunde auf einem festlichen Ball: Wer Discofox tanzen kann, hat mehr vom Abend! Denn Discofox geht (fast) immer, egal, zu welchem Anlass oder zu welcher Musik. In diesem Kurs lernen Sie neben den Grundlagen auch eine Vielzahl von Figuren und Variationen kennen. So sind Sie für die nächste Feier bestens vorbereitet!

Bitte paarweise anmelden! Die Gebühr gilt pro Person.

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

2420W4 | Senne

Arwed Adamek

Sa, 10.02.2024, 14:00–16:30 Uhr

So, 11.02.2024, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

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

2422W4 | Senne

Arwed Adamek

Sa, 20.04.2024, 14:00–16:30 Uhr

So, 21.04.2024, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Internationale Tänze

Linedance - Aufbaukurs plus

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Beim Linedance tanzen die einzelnen Tänzerinnen und Tänzer in Reihen/Linien vor- und nebeneinander. Diese aus den USA stammende Tanzform ist zu verschiedenen Musikstücken choreografiert. Die Tänze werden in der Gruppe Schritt für Schritt eingeübt, wiederholt und dann flott nach Country-, Rock- und Popmusik getanzt. Der Aufbaukurs plus richtet sich an Linedance Tanzende, die bereits Kurse im Einführungs- und Aufbaubereich besucht haben.

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

2430K7 | Stieghorst

Olga Peters

Mi, 17.01.2024 bis Mi, 20.03.2024

18:30–20:00 Uhr | 9 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum

Am Wortkamp 3

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

2431K7 | Stieghorst

Olga Peters

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024

18:30–20:00 Uhr | 9 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum, Am Wortkamp 3

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

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 tragen.**

2432K7 | Stieghorst

Olga Peters

Do, 18.01.2024 bis Do, 21.03.2024

18:30–20:00 Uhr | 9 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, Forum, Am Wortkamp 3

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

2433K7 | Stieghorst

Olga Peters

Do, 11.04.2024 bis Do, 27.06.2024

18:30–20:00 Uhr | 9 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, Forum, Am Wortkamp 3

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Orientalischer Tanz

für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Körperteile einzeln und unabhängig voneinander bewegt und zu einem lebendigen Ganzen geformt werden. Dabei entsteht ein eigener, freier Tanz. Der Kurs ist für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bei Bedarf können Übungsanweisungen auch in russischer Sprache erfolgen.

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

♀ 2440K7F | Stieghorst

Natalya Stockert

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 20.03.2024

19:00–20:30 Uhr | 7 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, 023, BÜK

47,00 € / ermäßigt: 24,00 €

♀ 2441K7F | Stieghorst

Natalya Stockert

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 19.06.2024

19:00–20:30 Uhr | 10 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 3, 023, BÜK

67,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Orientalischer Tanz

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der orientalische Tanz (Bauchtanz) ist ein sehr weiblicher, ursprünglicher Tanz. Er wird seit Jahrtausenden getanzt und ist zugleich der wahrscheinlich älteste weibliche Tanz der Welt: Anmut, Kraft, Sinnlichkeit, Trauer und Freude – ein Tanz der Liebe und des Lebens.

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

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

♀ 2442K7F | Stieghorst

Edda Affeldt

Do, 25.01.2024 bis Do, 21.03.2024

18:30–20:00 Uhr | 9 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum

Am Wortkamp 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2443K7F | Stieghorst

Edda Affeldt

Do, 11.04.2024 bis Do, 04.07.2024

18:30–20:00 Uhr | 11 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,

Haus 2, Forum

Am Wortkamp 3

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Orientalische Tanzkunst: Bauchtanz

Tanzen ist Balsam für die Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert sowohl die Kreativität als auch die Lebensfreude. Der orientalische Tanz ist eine perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entkommen. Grundbewegungen, einfache Schrittkombinationen und Choreografien, aber auch Entspannungs- und Yogaeinheiten erwarten Sie in diesem Kurs. Alter, Größe oder Beweglichkeit spielen hier keine Rolle. Im Mittelpunkt steht einzig und allein die Freude am Tanzen.

 **bequeme Kleidung; falls vorhanden Tanzschlappchen; Decke oder Yogamatte und wer hat, ein Tuch für die Hüfte**

2445K3 | Sennestadt

Laura Baßler

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 11.03.2024

18:00–19:00 Uhr | 6 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

2447K3 | Sennestadt

Laura Baßler

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024

18:00–19:00 Uhr | 11 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Latino-Tänze: Merengue, Salsa, Bachata

neuer Kurs in Brake

Sie tanzen eine kleine Geschichte: Merengue verkörpert Leichtigkeit, Spaß und Freude und ist wie ein erstes Kennenlernen. Mit Salsa bringen Sie mehr Lebensfreude und Schwung in die Beziehung. Es kommen erste Schrittkombinationen dazu. Bachata entfacht Gefühle und Leidenschaft. Figuren und Bewegungen werden vermittelt und können frei kombiniert werden. Zu Beginn wird mit einem rhythmischen Warm-up gestartet. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte melden Sie sich paarweise an, die Gebühr gilt pro Person.

bequeme, tanzbare Schuhe, Getränk.

2449K2 | Heepen

Sandra Vidinovic

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 05.06.2024
19:15–20:45 Uhr | 8 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €



Lindy Hop - Workshop

In unserem Lindy-Hop-Workshop können Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesen fröhlichen und schwungvollen Tanz zu Swingmusik erleben. Der Tanz wurde Ende der 1920er Jahre von vorwiegend schwarzen Jugendlichen in Harlem kreiert. In den 1930er/1940er Jahren schwappte der Lindy-Hop-Tanz nach Europa, wo er immer wieder ein Revival erlebt. Inzwischen gibt es in allen größeren Städten und vielen kleinen Städten eine aktive Lindy-Hop-Szene. In unserem Workshop werden Grundschriffe sowie ein paar einfache Tanzfiguren vermittelt, sodass man sich bei einer Tanzparty (Social genannt) schon auf die Tanzfläche trauen kann.

Eine Anmeldung als Paar ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und Schuhe (Sneakers) werden empfohlen.

Hanne und Bernd Reimann tanzen seit über 10 Jahren mit Leidenschaft diverse Swing-Tänze und verfügen auch über langjährige Erfahrungen als Trainer*in.

2450W8 | Mitte

Hanne Reimann

Bernd Reimann

Wochenendseminar

Fr, 19.04.2024, 16:00–18:00 Uhr

Sa, 20.04.2024, 16:00–18:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Hula-Hoop



Hula-Hoop - Hoopdance und Achtsamkeit am Morgen

Hula-Hoop ist viel mehr als das reine Kreisen um die Hüfte. Hoopdance verbindet Tanz, Zirkuselemente, Fitness und Achtsamkeit miteinander und hat positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es trainiert die Muskulatur, Koordination und Konzentration. Verschiedene Tricks werden miteinander zu einem Flow verbunden. Durch die ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen hat Hoopdance auch ein meditatives Element, das uns in die Entspannung bringen kann. Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Wohlfühlkleidung (möglichst eng am Körper anliegend), Decke; eigener Hula-Hoop (falls vorhanden)

2462K8 | Mitte

Lea Voswinkel

Fr, 02.02.2024 bis Fr, 26.04.2024

10:00–11:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Hula-Hoop - Hoopdance für Eltern & Kinder

Tanz und Bau

Hula-Hoop verbindet! Hoopdance ist etwas für Kleine und Große und macht auch zusammen super viel Spaß. In diesem Workshop lernst du, wie man den Reifen am Bauch halten kann, Wege in und aus dem Reifen und weitere Tricks mit dem Hula-Hoop. Nach einer kleinen Pause bauen und dekorieren wir uns unsere eigenen Reifen, mit bunten Farben oder sogar Glitzer. Das Material für einen Reifen kostet 15,00 € und wird vor Ort abgerechnet. Für Kinder ab 8 Jahren mit Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln etc. Die Kursgebühr gilt pro Paar.

Verpflegung, Wohlfühlkleidung (möglichst eng am Körper anliegend), Decke

2464K8 | Mitte

Ines Wagner

Sa, 16.03.2024

10:00–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Handwerkliches Gestalten

Kalligrafie & Handlettering

Kalligrafie - die Kunst der schönen Schrift

Rustica

In diesem Kurs lernen wir die Schönschrift „Rustica“ kennen. Geschichtlich begegnen wir der „Rustica“ sowohl in römischen Manuskripten als auch in Stein gemeißelt. Zuerst werden wir die historischen Grundlagen aus dem 5. Jahrhundert üben und einige Texte schreiben. Experimentieren wollen wir mit Flachpinsel, Plakatifeder und Bandzugfeder.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene.

Tinte, A5-Papier (ca. 10 Stück) 200g, 1 Bogen A4-Tonpapier 270 g, Farbe nach Wahl, Küchenrolle, Bandzugfeder 3 mm, Plakatifeder Größe 0,5 mm, Flachpinsel Größe 16, Abdeckplane für den Tisch, Federhalter, kariertes Übungsblock, Kalligraphiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

2501W4 | Senne

Simone Kirsch

Sa, 10.02.2024, 10:00–16:30 Uhr

So, 11.02.2024, 10:00–15:00 Uhr

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

66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Handlettering und Schmuckkalligrafie

Schön schreiben zu können ist eine in unserer Zeit verloren gegangene Fähigkeit, die wir in diesem Kurs wieder aufwerten wollen. Beim modernen Handlettering arbeiten wir mit Pinselstiften und Finelinern und bekommen zunächst wieder ein gutes Gefühl für unsere eigene Handschrift. Wir schreiben kurze Texte, Sprüche, Gedichte oder Liedstrophen, fügen zur Verzierung kleine Schmuckelemente aus der Natur oder Schleifen und Bänder hinzu, und schon entstehen Kunstwerke, die wir gerne behalten oder verschenken.

Wer möchte, kann auch historische Schriften kennen lernen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

Pinselstifte, Fineliner, Bleistifte und Skizzenpapier

2505W5 | Dornberg

Irene Blömer

Sa, 02.03.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube
Babenhauser Str. 151

28,00 € / ermäßigt: 17,00 €



© Irene Bloemer

Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

Als historische Schrift steht die Insulare Majuskel im Vordergrund, die wir mit Feder und Tinte schreiben lernen. Mit dieser Schrift wurde im 8. und 9. Jahrhundert in Irland das Book of Kells geschrieben. Mit Bildbeispielen erfahren wir viel über das keltische Design. Wir schreiben mit dieser Schrift Grußkarten, irische Segenswünsche oder andere kleine Texte. Anschließend gehen wir im modernen Handlettering zu einem freieren Umgang mit den Buchstaben über und bekommen ein gutes Gefühl für unsere Handschrift. Wir dekorieren unsere Texte mit Aquarellfarben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das vorhandene Material kann im Kurs für 3,00 € mitbenutzt werden.

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

2507W8 | Mitte

Irene Blömer

Sa, 25.05.2024, 10:00–15:00 Uhr
So, 26.05.2024, 10:00–15:00 Uhr
Begegnungszentrum Bültmannshof,
Kreativraum, (Bethel. regional),
Jakob-Kaiser-Str. 2

45,00 € / ermäßigt: 24,00 €



© Lena Lucht

Schriftkunst: 3-D-Lettering

Das moderne 3-D-Handlettering lässt die handgeschriebenen Buchstaben sprichwörtlich vom Papier abheben – zumindest optisch. Diese spezielle Technik des Handletterings ist nicht nur faszinierend in der Anwendung, sondern sorgt für tolle Effekte! Ob einzigartig hergestellte Karten, Überschriften für alle möglichen Projekte oder sogar großartige Schriftbilder, als besonderes

Geschenk für andere oder für sich selbst – mit einer in 3-D gestalteten Schrift verschaffen Sie Ihrem Schriftzug besondere Aufmerksamkeit. Mit den richtigen Tipps und Anleitungen zu verschiedenen Möglichkeiten werden Sie schon sehr bald eigene schöne 3-D-Buchstaben und -Texte gestalten.

Verpflegung, glattes, gestrichenes Papier A4, Bleistift, Radiergummi, Schere, Geodreieck, Lineal, 1 - 3 farbige Metallic Pens (in den Lieblingsfarben), 1 - 3 farbige Brush Pens (in den Lieblingsfarben), 1 grauer Brush Pen, 1 - 2 schwarze Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1, 1 weißer Gelroller oder 1 weißer Buntstift für Highlights

2510W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 17.02.2024
10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €



© Lena Lucht

Handlettering & Schablonen: Bunte Frühlingsgrüße

Einfache Kartengestaltung

Hast du Lust, die Stifte in die Hand zu nehmen und deine Frühlingsgrüße selbst zu gestalten? In diesem Kurs werden dir die Grundlagen des modernen Handletterings erklärt. Wir üben gemeinsam die einfachen Alphabete des Handletterings, und unter professioneller Anleitung erfährst du, wie du einfach und schnell mithilfe der Brush Pens wunderschöne Vorlagen in der modernen, losgelösten Aquarelltechnik malen kannst. Zusätzlich wird dir gezeigt, wie bequem du deine Karten mithilfe von selbstklebenden Schablonen gestalten kannst. Z. B. zu Ostern, zum Mutter- und Vatertag oder auch für andere Gelegenheiten – lass dich inspirieren!

Verpflegung, Aquarellpapier A5 oder A4, runder Pinsel Gr. 6, 5 - 2 Brush Pens (in unterschiedlichen Lieblingsfarben), 1 schwarzer Calligraphy Pen, 1 - 2 schwarze Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere

2511W8 | Mitte

Lena Lucht

Sa, 16.03.2024
10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €



Mit einfachen Formen Vielfalt gestalten

Sketchnotes für jede Gelegenheit

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

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

Buntstifte, Filzstifte (wenn vorhanden)

2515W8 | Mitte

Katja Reetz

Sa, 24.02.2024
10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Gestalten mit Papier

Buchbindearbeiten

Das Buchbinden ist in Deutschland eine jahrhundertalte Handwerkskunst, die durch die Aufnahme in das UNESCO Weltkulturerbe geadelt wurde. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Techniken des Buchbindens ein sowie in das Aufziehen von Bildern. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie verschiedene Buchformate herstellen können, wie etwa Fotoalben, Schreibmappen oder Zettelkästen. Der Kursleiter unterstützt Sie auf Basis seiner jahrelangen Erfahrung und öffnet für Sie die Türen seiner eigenen Buchbinde-Werkstatt.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

2520T3 | Sennestadt

Gerhard Weiß

Sa, 16.03.2024
09:00–16:00 Uhr | 1 Termine
Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3
32760 Detmold

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

2521T3 | Sennestadt

Gerhard Weiß

Sa, 01.06.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3
32760 Detmold

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

SOMMER VHS: Buchbinden mit Fadenheftung

Sie möchten Ihr eigenes kleines Buch herstellen, das man flach aufschlagen kann? Mit der Fadenheftung wird dies möglich! In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Kenntnisse dieser Buchbindetechnik. Die Buchbindemeisterin Ulrike Bonin führt Sie in die jahrhundertealte Handwerkskunst ein und zeigt Ihnen beispielsweise, wie der Buchblock mit einer Ganzgewebe-Buchdecke verstärkt werden kann.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 18,00 € für Papier und Bezugsgewebe enthalten.

 **Verpflegung, Schürze, Schreibzeug, Werkzeuge falls vorhanden**

2522T4 | Senne

Ulrike Bonin

Di, 16.07.2024, 09:00–14:30 Uhr

Mi, 17.07.2024, 09:00–14:30 Uhr

Berufskolleg Senne, Buchbindewerkstatt
C003, An der Rosenhöhe 11, 33647 Bielefeld

64,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Origami

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort kommt aus dem Japanischen und steht für „ori“ = falten und „kami“ = Papier. Nur mit den Händen und einem quadratischen Papier entstehen kunstvolle Faltfiguren.

Origami - Kunstvolles aus Papier

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

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

2525W3 | Sennestadt

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 17.02.2024, 11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadthaus, Raum 103
Lindemannplatz 3

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

2527W5 | Dornberg

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 27.04.2024, 10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Kleiner Raum
Wertherstr. 436

19,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Alle unter 30 zahlen bei uns die Hälfte!*

ach was?!

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



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





Origami – LED-Lichterkette & Zimmerdekorationen aus Papier

Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen z. B. eine LED-Lichterkette aus Papier, Blumen, Blumensträuße und weitere Zimmerdekorationen an.

Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

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

2529K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 24.02.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Origami – Tiere aus Papier

für Eltern, Großeltern & Kinder

Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen allerlei Tiere an: zum Beispiel Katzen, Hunde, Mäuse, Kühe oder Schweine. Dieser Kurs ist speziell für Eltern und Kinder entwickelt, die gemeinsam die Falte Kunst entdecken möchten. Die Gebühr gilt pro Paar (Elternteil, Kind oder Großeltern, Kind etc.).

Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden.

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

2531K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 06.04.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

18,00 € / keine Ermäßigung

Origami – Blumendekorationen im Frühling

Wir lernen grundlegende Techniken der traditionellen japanischen Falte Kunst kennen und fertigen unter anderem unterschiedliche Blumen und Blüten wie Tulpen aus Papier an. Fortgeschrittene können sich an Rosen probieren. Das Material kann im Kurs erworben werden, dann fallen Materialkosten in Höhe von etwa 3,00 € an, die direkt im Kurs abgerechnet werden. Bitte bei der Anmeldung wegen der Materialvorbereitung angeben, ob Sie Anfänger*in oder fortgeschritten sind.

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

2535K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 04.05.2024

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Druck



machMITkunst für Eltern und Kinder

Kreative Auszeit rund um Papier und Farbe

Kopf AUS, Bauch AN! In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Zeit verbringen und dabei künstlerisch tätig sein. Dieser Kurs ist für einen Elternteil (oder Oma, Opa, Tante, Onkel) plus ein Kind zwischen 7 und 10 Jahren. Unterschiedliche Themen und Arbeitstechniken bieten jedem Kind die Möglichkeit, „kreativ“ zu werden, Neues auszuprobieren und somit Selbstwirksamkeit zu erfahren. In entspannter und wohlwollender Atmosphäre experimentieren wir rund um diese Themen:

- process art / Farbe in Bewegung / Bilder ohne Pinsel
- Bilder radieren (wegnehmen ist positiv!)
- Stempeln und Drucken (Kartoffelstamper, Plastiktierchen, Sandförmchen, Verpackungselemente, Schlüssel, Gabeln usw. auf der Suche nach allem, was man so abstempeln könnte)

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Die Gebühr gilt pro Paar.

 **Verpflegung, Farbkasten, Farben (z. B. Tempera-Pucks), unterschiedliche Pinsel, Papier in DIN-A4 / DIN-A3, Wasserbehälter, Lappen, Stifte (Wachs-, Bunt-, Filz- usw.), evtl. Malhemd/Schürze, buntes Papier (alte Bücher/Zeitschriften), Scheren, Klebestift; wenn vorhanden, z. B. altes Bettlaken zum Bedrucken**

2540K8 | Mitte

Dorothee von Rosenberg Lipinsky, Diplom-Kostümdesignerin

Sa, 17.02.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

38,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Mit HOCHDRUCK ein Bild schaffen!

Führung mit Workshop

Böckstiegel war ein Meister im einfarbigen und mehrfarbigen Holzschnitt. Diese Technik ist eine klassische Form des Hochdrucks in der Kunst. Auch Böckstiegel fertigte viele Werke mithilfe dieser Technik an, in der Führung werden einige Beispiele zu sehen sein, die für das anschließende gemeinsame praktische Arbeiten als Inspiration dienen. Für das individuelle Motiv werden aus einer Holzplatte mithilfe geeigneten Werkzeugs Bereiche herausgeschnitten oder -gerissen, auch die Maserung der Holzplatte kann spannende Effekte liefern und als Gestaltungsmittel genutzt werden. Im nächsten Schritt wird die Holzplatte eingefärbt, und anschließend kann das einzigartige Motiv auf Papier gedruckt werden. Es ist auch möglich, eine kleine Auflage (Serie) zu produzieren. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2544T6 | Jöllenbeck

Maria Ferreira-Obenhaus

Fr, 08.03.2024

14:30–17:30 Uhr | 1 Termin

Peter-August-Böckstiegel-Haus, Schloßstr. 111, 33824 Werther

30,00 € / keine Ermäßigung

Mixed Media

Kreative Auszeit mit Farbe & Co.

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

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

2545W5 | Dornberg

Katharina Haus

Mo, 11.03.2024

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube Babenhauser Str. 151

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Siebdruck für Einsteiger*innen

In diesem Workshop erlernt ihr die Siebdrucktechnik. Die erfahrene Dozentin zeigt euch die jahrhundertalte Technik des Siebdrucks, die zum immateriellen Weltkulturerbe gehört. Ihr probiert die Technik an Stoffen und/oder Papieren aus. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Motive, mit denen ihr Stoffe und Papiere nach eurem Geschmack bedrucken könnt. Am Ende des Kurses haltet ihr euer selbst gedrucktes Einzelkunstwerk in den Händen. Geeignete Stoffe: Baumwolle, Leinen, Jersey – z. B. T-Shirts, Kissenbezüge, Turnbeutel, Schürzen und vieles mehr. Neue Textilien am besten vorwaschen und bügeln. Wer gerne näht, kann auch Stoff oder Genähtes mitbringen und hier mit einem Motiv/Muster versehen. Polyester, Woll- oder Filzstoffe sind ungeeignet. Auch Leinwand/Nesselstoff kann bedruckt (und z. B. anschließend auf einen Rahmen gespannt) werden.

Geeignetes Papier: ungestrichen/rau und saugfähig. Eine kleine Auswahl an Textilien zum Bedrucken kann vor Ort erworben werden – je nach Vorrat T-Shirts, Kissenhüllen, Jutebeutel, Geschirrtücher ...

Kleidung oder Schürze, die schmutzig werden darf

2546T8 | Mitte

Nicole Köhring

Do, 11.04.2024

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1
Ecke Bielsteinstr.

48,00 € / keine Ermäßigung



Workshop Stoffdruck

Flower-Power - der Stil der 1970er Jahre

Abstrahierte Blumenmotive mit klaren Konturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 1970er Jahre. Die Entwürfe der finnischen Künstlerin Maija Isola (1927 – 2001), die mit ihren opulenten Stoffdesigns in plakativen Farben die finnische Firma Marimekko berühmt machte, werden vorgestellt und dienen als Inspiration für eigene Motive, die Sie mit Unterstützung der Kursleitung zu realisierbaren Druckentwürfen für den Siebdruck auf Stoff oder Papier ausarbeiten. Sie bedrucken kleine Stoffstücke, beispielsweise für Servietten, Tischläufer, Einsätze bei Bekleidung, Wandbilder, oder größere Stoffstücke für Tischdecken, Vorhang,

Bekleidung. Bitte bringen Sie für diese Zwecke helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinwandstoffe mit oder erwerben Sie diese bei der Dozentin (12,00 € pro Meter). Die Materialkosten für den Druck (10,00 €) werden vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Arbeitskittel, spitze Schere (Papierkalpell), Bleistift, Buntstifte

2547W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Sa, 29.06.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 30.06.2024, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Drucken und Färben mit Pflanzen

Die Natur hält eine Fülle von Farben bereit, die nur darauf warten, von uns entdeckt zu werden! In dem Kurs geht es vor allem um das Entdecken und Experimentieren. Mit einer Vielzahl von Färbepflanzen, aber auch Pflanzen und Gewürzen aus unserer Küche sowie Wolle, Stoff, Mörsern,

Hämmern und Aquarellpapier lernen wir verschiedene Methoden zur Farbextraktion kennen – und damit auch, wie man ein verblasstes T-Shirt, einen einfachen Beutel oder langweilige Socken einfach und ohne Chemie aufpeppen kann. Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze bzw. Kleidung, die schmutzig werden darf, Händehandtuch, das schmutzig werden darf, Einweg- oder Gummihandschuhe, trockene Zwiebel-schalen, falls vorhanden: Blätter und Blüten (gern auch getrocknet) aus dem Garten oder Blumensträuße

2549W5 | Dornberg

Katharina Haus

Mi, 21.02.2024

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube
Babenhauser Str. 151

39,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Gestalten mit Naturmaterialien

Frühlingskränze und Gestecke

Gestalten Sie Ihren individuellen Frühjahrschmuck mit Naturmaterialien

Aus Moos, Zweigen und Zwiebelgewächsen entstehen frühlingshafte Kränze oder Gestecke. In Körben oder anderen Gefäßen holen wir uns frühlingshafte Dekorationen ins Haus oder in den Garten. Schnell und unkompliziert erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung Einblicke in floristische Techniken und stellen Ihre frühlingshafte Dekoration fertig. Je nach verwendetem Material entstehen Kosten in Höhe von 15,00 – 25,00 €, diese Kosten werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Heißklebepistole, scharfes Messer, evtl. Schürze

2550T8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 09.03.2024

10:30–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

12,00 € / keine Ermäßigung

Frühlingskränze binden

Kränze haben eine jahrtausendealte Tradition und werden heute für ein hyggeliges Zuhause, im Shabby Chic Style oder ganz naturbelassen, neu interpretiert. Für die anstehende Hochzeitssaison kann z. B. geübt werden, wie man Kränze fürs Haar wickelt. Wer zu Hause schöne Dekomaterialien (Bänder, Federn, Trockenblumen, Anhänger etc.) hat, gerne mitbringen und wir schauen, wie man sie einarbeiten könnte. Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Gartenhandschuhe, Gartenschere, scharfes Messer, Gräser, Blumen, Blätter, Dekomaterialien wie Federn, Bänder, Anhänger

2552W5 | Dornberg

Katharina Haus

Mo, 15.04.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube
Babenhauser Str. 151

28,00 € / ermäßigt: 20,00 €



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 unbedingt 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.

2554K8 | Mitte

Bettina Willner, Verbraucherzentrale

Mi, 28.02.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Verbraucherzentrale NRW e.V.

August-Bebel-Str. 88

33602 Bielefeld

24,00 € / ermäßigt: 15,00 €



Naturseife selbst gemacht

Sie lernen eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung, kennen. Aus ausgesuchten Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen – ohne schädliche Inhaltsstoffe – hergestellt wie zum Beispiel Kräuterseifen, Gewürzseifen, Kaffee-Peelingseifen und Aloe Vera Seifen. Außerdem bekommen Sie Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzen u. v. m. Die Seifen eignen sich, schön verpackt, als Geschenk für Freund*innen und Familie. Die Materialkosten in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **Kästchen für den Seifentransport**

2560K6 | Jöllennebeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 17.04.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllennebeck, Küche
Dörpfeldstr. 8

32,00 € / ermäßigt: 24,00 €

 **Kästchen für den Seifentransport**

2562W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 17.06.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

32,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Naturkosmetik selber machen

In diesem Basiskurs lernen Sie, ganz einfach eigene Naturkosmetikprodukte – ohne schädliche Inhaltsstoffe – herzustellen wie z. B. Feuchtigkeit spendende Gesichts- und Handcremes, Salben für trockene Füße, Lippenbalsam, Pflanzenwasser (Hydrolate), Pflanzenöle (Ölauszüge) für Eigenmassagen, Rosen- und Lavendel-Körperbutter, Körperpeeling oder Gesichtspeeling mit Kräutern. Die hergestellten Produkte können Sie mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten in Höhe von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **fünf kleine Döschen**

2564W6 | Jöllennebeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 08.05.2024

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllennebeck, Küche
Dörpfeldstr. 8

36,00 € / ermäßigt: 27,00 €

2566W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 24.06.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

36,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Mach's nachhaltig: Upcycling



„Bokashi“: Mini-Kompost für Küche oder Balkon selber bauen

Upcycling-Workshop

Im Bokashi (japanisch für „fermentiertes Allerlei“) verwandeln Mikroorganismen Küchenabfälle in wertvollen Dünger für Pflanzen. Dank des luftdichten Verschlusses und der geringen Größe passiert das ganz bequem in deiner Küche, auf dem Balkon oder der Veranda. Im Workshop baust du unter professioneller Anleitung deinen eigenen Mini-Kompost – und hauchst dabei Materialien, die sonst auf dem Müll gelandet wären, ein zweites Leben ein. Dabei geben wir eine grundlegende Einführung in den Umgang mit Werkzeugen und vermitteln Techniken zum Bohren, Schrauben und Sägen.




BIELEFELDER
PHILHARMONIKER



Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Material- und Werkzeugnutzungskosten von 20,00 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte um Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wegen der Vorbereitung des Materials.

Verpflegung, Kleidung, die schmutzig werden darf

2572T8 | **Mitte**

Matthias Adam

So, 03.03.2024

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Design-Garderobe aus Restholz selber bauen

Upcycling-Workshop

Im Workshop kannst du deine individuelle Design-Garderobe zum Aufhängen von Jacken, Mützen und Schals zusammenstellen, bauen und anschließend mit nach Hause nehmen. Die lebendige Kombination verschiedener Resthölzer, welche sonst im Ofen oder Müll gelandet wären, machen dein zukünftiges Meisterwerk zu einem nachhaltigen Hingucker. Wir geben eine grundlegende Einführung in die Maschinen- und Werkzeugkunde und vermitteln Techniken zum Sägen, Bohren, Verleimen, Schleifen und Ölen.

In der Kursgebühr sind 30,00 € für Material- und Werkzeugnutzungskosten bereits enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte um Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wegen der Vorbereitung des Materials.

Verpflegung, Kleidung, die schmutzig werden darf

2576T8 | **Mitte**

Matthias Adam

So, 14.04.2024

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 50,00 €

Do it yourself: Möbel, Dekoration und mehr



Eine Lampe aus Restholz

Upcycling-Workshop

Das einzigartige Lichtobjekt funktioniert wahlweise als Steh- oder Hängelampe. Die Lamellen des Korpus erzeugen ein lebendiges Farbenspiel und sorgen für blendfreies Licht.

Im Workshop wird jede*r einen individuellen Design-Lampenschirm aus Restholz zusammenstellen, bauen und anschließend

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

Material- und Werkzeugnutzungskosten von 29,00 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte um Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wegen der Vorbereitung des Materials.

Verpflegung, Kleidung, die schmutzig werden darf

2578T8 | **Mitte**

Matthias Adam

So, 05.05.2024

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Workshop: Das kleine Keilrahmen-ABC

Böckstiegel fertigte die Leinwände und Rahmen für seine großformatigen Meisterwerke in der Regel selbst. In diesem Workshop lernen wir Schritt für Schritt, unseren eigenen Keilrahmen zu bespannen. Anschließend darf die Grundierung nicht fehlen. Nun steht dem Kunstwerk nichts mehr im Wege! Anschauungsbeispiele sind die Originalwerke in der Sonderausstellung und im Künstlerhaus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am handwerklichen Tun sollte vorhanden sein.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2581T6 | **Jöllnbeck**

Maria Ferreira-Obenhaus

Fr, 14.06.2024, 14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Peter-August-Böckstiegel-Haus,

Schloßstr. 111, 33824 Werther

30,00 € / keine Ermäßigung

Makramee - Windlicht

Einführung in die grundlegende Knotentechnik

Du liebst den Boho-Style und hast Lust, den Makramee-Trend auszuprobieren? In diesem für Anfängerinnen und Anfänger geeigneten Kurs lernst du grundlegende Knotentechniken des Makramee und erstellst unter Anleitung dein eigenes Boho-Accessoire für dein Zuhause. Wir knoten gemeinsam ein Windlicht. Eine Grundausrüstung an Material zum Knoten sowie ein Glas als Windlicht ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben.

2584T8 | **Mitte**

Isabel Berger

Fr, 01.03.2024, 17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Makramee - Osterschmuck

In diesem Kurs wird gemeinsam Osterschmuck im angesagten Boho-Style geknüpft. Eine Grundausrüstung an Material zum Knoten ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Knotentechniken vorausgesetzt.

2586T8 | **Mitte**

Isabel Berger

Fr, 15.03.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Makramee - Blumenampel

Du liebst den Makramee-Trend und möchtest ein komplexeres Werk knüpfen? In diesem Kurs lernst du neue Knotentechniken und knüpfst unter Anleitung deine eigene Hängeampel für einen Blumentopf. Eine Grundausrüstung an Material zum Knoten ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Wer mehr verbraucht, kann zusätzliches Material vor Ort nach Bedarf bei der Kursleiterin erwerben. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Knotentechniken werden vorausgesetzt. Als Orientierung kannst du gerne deinen eigenen Blumentopf mitbringen.

2588T8 | **Mitte**

Isabel Berger

Fr, 19.04.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 14,00 €



Gestalten mit Leder



Gestalten Sie Ihr persönliches Hundehalsband oder Ihre Hundeleine aus Fettleider!

In diesem Kurs können Sie entweder eine Hundeleine oder ein Hundehalsband nach eigenen Wünschen herstellen. Aus Fettleiderriemen gestalten wir ein Halsband bzw. eine Leine – ganz nach persönlichem Geschmack und Größe des Hundes. Vor Kursbeginn können die Teilnehmenden mit der Dozentin telefonisch Farbe und Breite des Halsbands bzw. der Leine abstimmen. Wer die Technik einmal gelernt hat, ist in der Lage, selbstständig Halsbänder bzw. Leinen anzufertigen. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Materialkosten je nach Verbrauch zwischen 20,00 und 40,00 €, diese werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen.

Anmeldeschluss wegen Materialvorbestellung 10 Tage vor Kursbeginn.

 **Verpflegung, Stift, Lineal, kleine Holzplatte oder -brett, Hammer, Fingerhut, Cutter, Flachzange (wenn vorhanden)**

2589K8 | **Mitte**

Anke Stegemeier

Sa, 23.03.2024

10:30–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €



Lederworkshop

Schmuck aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir Schmuck aus Leder. Nach einer kurzen Einführung in Material und Werkzeugkunde machen wir unter Anleitung der Täschnerin Angie Holste drei einzigartige Schmuckteile aus Leder, zum Beispiel Armbänder oder Ketten. Das Material für die drei Schmuckstücke ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

2596W8 | **Mitte**

Angie Holste

Sa, 15.06.2024

11:00–13:00 Uhr | 1 Termin

Angie Holste Manufaktur

Helmholtzstr. 28, 33607 Bielefeld

42,00 € / keine Ermäßigung



Lederworkshop

Schlüsselanhänger und Kartenetui aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir einen Schlüsselanhänger und ein Kartenetui aus Leder, ohne zu nähen. Nach einer kurzen Einführung in das Material und die jahrhundertealte Handwerkstechnik der Lederverarbeitung schneiden wir das Leder, punzieren und bedrucken es nach unseren eigenen Vorstellungen, sodass persönliche Muster entstehen. Am Ende des Kurses haben wir ein bis zwei Schlüsselanhänger und ein Kartenetui hergestellt. Das Material für Schlüsselanhänger & Kartenetui ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

2597W8 | **Mitte**

Angie Holste

Sa, 29.06.2024

11:00–13:00 Uhr | 1 Termin

Angie Holste Manufaktur

Helmholtzstr. 28

33607 Bielefeld

42,00 € / keine Ermäßigung



Lederworkshop

Handytasche aus Leder

In diesem Workshop gestalten wir eine Handytasche aus Leder nach Maß. Nach einer kurzen Einführung in das Material und die jahrhundertealte Handwerkstechnik der Lederverarbeitung schneiden wir das Leder passend zu und erlernen anhand der Handytasche die einfache traditionelle Sattlernäht. Nach unseren Vorstellungen können wir unsere Handyhülle punzieren und bedrucken, sodass ein individuelles Muster entsteht. Die Materialkosten für die Handytasche sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

2598W8 | **Mitte**

Angie Holste

Sa, 22.06.2024

11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

Angie Holste Manufaktur

Helmholtzstr. 28, 33607 Bielefeld

66,00 € / keine Ermäßigung

Textiles Gestalten

Häkeln und Stricken



Grundkurs Häkeln

Workshop für Anfänger*innen

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

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

2602T8 | **Mitte**

Annette Rieger-Struck

Sa, 02.03.2024

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Ran ans Strickgarn

Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Schal, Armstulpen, Socken oder Handytasche – ein selbstgestricktes Accessoire ist immer eine Bereicherung oder ein persönliches Geschenk für andere. Anfängerinnen und Anfänger üben unter Anleitung der Dozentin zunächst Standardstrickmuster, erfahrene Teilnehmende können Loch- und Zopfmuster und weitere Stricktechniken testen. Wer noch UFOs (unfertige Objekte) zu Hause hat, bitte mitbringen. Gemeinsam wird an der Fertigstellung gearbeitet. Die Dozentin unterstützt Sie gerne.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

 **ein Knäuel mittelstarkes Garn mit passender Stricknadel**

2604K8 | **Mitte**

Annette Rieger-Struck



Mo, 19.02.2024 bis Mo, 18.03.2024
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1
35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

2606K8 | **Mitte**

Annette Rieger-Struck

Mo, 15.04.2024 bis Mo, 13.05.2024
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1
35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

2608T1 | **Brackwede**

Annette Rieger-Struck

Mi, 24.04.2024 bis Mi, 05.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Stricken und Häkeln

für Anfänger*innen

Willkommen zu unserem Strick- und Häkelkurs für Anfänger*innen. Wenn Sie schon immer einmal ein eigenes Strick- oder Häkelprojekt starten wollten, aber nicht so recht wissen, wie Sie anfangen sollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Strickens und Häkelns.

 **Schreibzeug, Maßband oder Lineal, Fotos oder auch Anleitungen, etwas Wolle und passende Nadeln**

2610K6 | **Jöllenbeck**

Ursula Linnemann

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 15.04.2024
18:00–19:30 Uhr | 5 Termine
Realschule Jöllenbeck, Kunstraum
Dörpfeldstr. 8
37,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Stricken und Häkeln leicht gemacht!

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen zu stricken von der Strickprobe bis z. B. zum fertigen Strumpf und zu häkeln vom Topflappen bis zum lächelnden Amigurumi. Einfache Strick- und Häkelmuster, aber auch das Lesen von Strickschriften stehen auf dem Programm. Sie bekommen Hilfestellung, um Mützen, Loops, Decken oder auch Babyjäckchen oder Strampelhosen zu stricken oder zu häkeln. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Eine Materialberatung findet in der ersten Kursstunde statt.

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

2612K2 | **Heepen**

Ursula Niehaus

Do, 14.03.2024 bis Do, 16.05.2024
18:30–20:30 Uhr | 7 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442
71,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Stricken - Schönes für die Kleinsten

Stricken für Einsteigerinnen und Einsteiger

Stricknadeln sind der perfekte Begleiter für lange Spielplatzbesuche, in der Schwangerschaft und für ruhige Abende auf dem Sofa. Wir stricken Kleidungsstücke und Accessoires für die Kleinsten. Wolle wärmt, ist temperatenausgleichend und bietet maximale Bewegungsfreiheit. Ebenso ist sie für Allergikerinnen und Allergiker geeignet. Es werden die Grundtechniken des Strickens, aber auch Wissen zur Wahl der richtigen Wolle vermittelt. Nach einer kurzen Übungsphase können schon kleine Projekte wie Babyschuhe, Mützen, aber auch Latzhosen und Pullover gestrickt werden.

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

2613K8 | **Mitte**

Nadja Berger

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 13.03.2024
18:15–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1
35,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Weben



Weben am Wochenende

Vertraut werden mit dem Webstuhl

Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnen Sie, sofort auf den fertig eingerichteten Webstühlen zu weben. Nach eigenem Geschmack fertigen Sie z. B. ein Handtuch, einen Tischläufer, einen Schal oder eine Kissenhülle. Und wenn Sie auch die Begeisterung für das Weben mit nach Hause nehmen, steht der Fortsetzung nichts im Wege. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,00 €, je nach Menge und Materialart. Erfrischungsgetränke, Kaffee und Tee stehen bereit, ansonsten Selbstverpflegung bzw. Nutzung des nahe gelegenen Cafés.

Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Anfahrt siehe unter: www.handgewebtes-bielefeld.de/kontakt

2614W8 | **Mitte**

**Annette Ledwa
Barbara Wiese-Arend**

Sa, 06.04.2024, 09:00–18:00 Uhr
So, 07.04.2024, 09:00–17:00 Uhr
Webwerkstatt, Eckardtsweg 12
33617 Bielefeld
190,00 € / keine Ermäßigung

2616W8 | **Mitte**

**Annette Ledwa
Barbara Wiese-Arend**

Sa, 13.04.2024, 09:00–18:00 Uhr
So, 14.04.2024, 09:00–17:00 Uhr
Webwerkstatt, Eckardtsweg 12
33617 Bielefeld
190,00 € / keine Ermäßigung

Spinnen

Spinnkurs

für Anfänger*innen

Sie erlernen das Verarbeiten von Fasern bis zum fertigen Garn. Kursinhalte sind:

- Materialkunde über verschiedene Wollsorten
- Kämmen und Mischen verschiedener Fasern
- Spinnen an der Handspindel und am Spinnrad

Ziele sind die Handhabung eines Spinnrades und das Erlernen unterschiedlicher Spinn-techniken. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10,00 € für 50 g Übungswolle, die Nutzung eines Spinnrades und weitere Arbeitsmaterialien wie ein Skript bereits enthalten. Weiteres Material wird ggf. nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

 **wenn möglich, das eigene Spinnrad; Schürze, warme Strümpfe und Verpflegung.**

2620K2 | **Heepen**

Petra Voß

Fr, 07.06.2024 bis Fr, 14.06.2024
18:00–22:00 Uhr | 2 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442
60,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Klöppeln

Klöppeln

Einführung in die alte textile Handwerkskunst

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

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

Die Grundschnitte oder „Bewegungen“ heißen Drehen und Kreuzen, ähnlich, wie es beim Stricken linke und rechte Maschen gibt. Aus diesem Drehen und Kreuzen bestehen – nur unterschiedlich miteinander kombiniert – alle Klöppelspitzen, von Anfang an bis heute!

2622K8 | **Mitte**

Dagmar Schnuck

Sa, 02.03.2024
11:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1
24,00 € / ermäßigt: 12,00 €



2623K8 | Mitte

Dagmar Schnuck

Sa, 01.06.2024

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

2624K8 | Mitte

Dagmar Schnuck

Sa, 06.04.2024

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Filzwerkstatt

Grundlagen des Nassfilzens

Sie erlernen die Grundlagen, um aus Wolle, Wasser, Bewegung und etwas Seife schöne Filzgegenstände herzustellen. Aus bunter Wolle werden kleine Gegenstände wie Blumen, kleine Täschchen oder Untersetzer gefilzt. Auch Dekoartikel wie Blüten oder kleine Sommerlaternen für uns selbst oder als Geschenk können hergestellt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Formen des Filzens wie Fläche, Hohlform und mehr kennen. Materialkosten werden vor Ort nach Gebrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Verpflegung, Schreibzeug, Maßband, Noppenfolie oder dünnes Fliegengitter, 2 - 3 alte Handtücher; wenn vorhanden, Wäscheprenger; Thermoskanne für heißes Wasser, kleines Marmeladenglas, kleine Schüssel/großer Joghurtbecher o. Ä.

2625W8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 18.05.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

2626W2 | Heepen

Katharina Haus

Do, 13.06.2024

15:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum Alter Postweg 37

38,00 € / ermäßigt: 22,00 €



Mein persönlicher Hut

Hüte aus Filz - Kleingruppenkurs

Filzen von Wolle ist eine uralte Technik, um textile Fasern zu verbinden. Aus bunter Merinowolle filzen wir mit der Nassfilztechnik unseren persönlichen Hut. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Materialkosten je nach Verbrauch zwischen 30,00 und 35,00 €, diese werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, müssen wir diese Kosten in Rechnung stellen. Vor Kursbeginn können die Teilnehmenden mit der Dozentin telefonisch Farbwünsche besprechen. Anmelde-schluss wegen Materialvorbestellung 7 Tage vor Kursbeginn.

Verpflegung, Baumwollhandtuch, Edding, Schere

2628W8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 20.04.2024

10:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Nähen



Nähen am Vormittag

ohne und mit Vorkenntnissen

in der Kleingruppe

Je nach Kenntnisstand werden Fertigkeiten der Schneiderei vermittelt bzw. vertieft und der Umgang mit modernen Nähmaschinen erlernt. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Es können zusätzliche Materialkosten entstehen.

Maßband, Schere, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbiger Stoffrest, Schnittmuster und Stoff - wenn vorhanden

2630K8 | Mitte

Angelika Schneider

Do, 15.02.2024 bis Do, 14.03.2024

09:30–12:15 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Nähen

Einstiegskurs

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

Schere, Nähgarn, Stoffreste/Stoffe, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden

2632K8 | Mitte

Angelika Schneider

Di, 05.03.2024 bis Di, 23.04.2024

16:00–18:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 39,00 €

2634K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 08.04.2024

18:30–20:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

2636K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 22.04.2024 bis Mo, 03.06.2024

18:30–20:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 39,00 €

2638K8 | Mitte

Natalia Bergen

Di, 06.02.2024 bis Di, 09.04.2024

18:30–20:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Nähen

Einstiegskurs

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

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

2642K8 | Mitte

**Sabine Klinge**

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 28.02.2024
18:00–20:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 51,00 €

2644K8 | Mitte

Sabine Klinge

Mi, 13.03.2024 bis Mi, 08.05.2024
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 13,50 €

Nähen - ohne und mit Vorkenntnissen

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

Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Stoffreste, Stecknadeln, Schnittmuster, wenn vorhanden

2648K2 | Heepen

Diana Tschaikowsky

Mo, 19.02.2024 bis Mo, 06.05.2024
18:30–20:45 Uhr | 10 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum
Alter Postweg 37

114,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Maßband, Schere, Nähgarn, Heftgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbiger Stoffrest, Schnittmuster und Stoff

2650K8 | Mitte

Natalia Bergen

Do, 08.02.2024 bis Do, 14.03.2024
16:00–18:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2652K8 | Mitte

Natalia Bergen

Do, 08.02.2024 bis Do, 11.04.2024
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

92,00 € / ermäßigt: 52,00 €

2654K2 | Heepen

Thordis-Christina Vogt

Do, 15.02.2024 bis Do, 21.03.2024
18:00–20:15 Uhr | 6 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum
Alter Postweg 37

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

2656K2 | Heepen

Thordis-Christina Vogt

Do, 11.04.2024 bis Do, 02.05.2024
18:00–20:15 Uhr | 4 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum
Alter Postweg 37

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Nähen am Wochenende**Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger****Kleingruppenkurs**

Sie wollten immer schon mal nähen? In diesem Wochenendkurs erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer, kompakter Form. Wir werden uns mit der Nähmaschine vertraut machen und üben Nähtechniken an einem Mustertuch. Anschließend setzen wir ein erstes Projekt unter Anleitung der erfahrenen Dozentin um: Möglich sind zum Beispiel Accessoires wie Kissen, Schal, eine Tasche oder ein einfacher Rock. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder wenig Erfahrung im Nähen haben, jede*r lernt individuell nach eigenem Tempo und Fortschritt. Im Anschluss an diesen Kleingruppenkurs kennen Sie die Grundlagen des Nähens und können einfache Näh-Projekte selbstständig umsetzen.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

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

2658W8 | Mitte

Natalia Bergen

Fr, 15.03.2024, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 16.03.2024, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

2660W8 | Mitte

Angelika Schneider

Fr, 12.04.2024, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 13.04.2024, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

2662W8 | Mitte

Dagmar Schnuck

Fr, 21.06.2024, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 22.06.2024, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Nähen nach einfachen Schnitten**Intensivkurs**

T-Shirts, Röcke, Kleider – anhand einfacher Schnittmuster wird in diesem Kurs individuelle Kleidung genäht. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin erlernen Sie die Grundlagen des Nähens und bekommen praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeig-

net. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden.

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

2664W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 23.03.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 24.03.2024, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 30,00 €

SOMMER-VHS: Mini, Midi, Maxi**Einen Sommerrock nähen**

Was 1970 noch für Aufregung gesorgt hat, ist heute zur Selbstverständlichkeit geworden. Wir nähen in diesem Kurs einen Sommerrock. Wenn Sie einen Rock besitzen, der Ihnen gut passt, können Sie diesen mitbringen und wir erstellen gemeinsam einen Schnitt.

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

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

2666W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 29.06.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 30.06.2024, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Nähen mit der Overlockmaschine**Intensivkurs in kleiner Gruppe für fortgeschrittene Anfänger*innen**

Ihr habt erste Nähprojekte kreativ umgesetzt und habt euch voller Neugier eine Overlockmaschine angeschafft? Dann bekommt ihr hier Starthilfe. Unter fachlicher Anleitung der Schneidermeisterin Angelika Schneider lernt ihr den Gebrauch der Vier-Nadel-Maschine kennen – von den ersten Einstellungen, über das richtige Einfädeln und verschiedene Sticharten bis zur Umsetzung eines Nähprojektes mit Overlockmaschine. Die Maschine näht hochelastische Stoffe zusammen und schafft gleichzeitig saubere Kanten.

Verpflegung, funktionierende Overlockmaschine (inkl. Gebrauchsanweisung), Notizbuch, Stift, Overlock-Qualitätsgarn in 4 verschiedenen Farben, verschiedene Stoffarten und -reste, Stecknadeln, eine scharfe Stoffschere, Anzeichenstift, Maßband, Stecknadeln mit und ohne Kopf sowie Verpflegung. Für ein T-Shirt zusätzlich Handnadeln und passendes Nähgarn.

2668W8 | Mitte

Angelika Schneider

Sa, 02.03.2024, 10:30–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Anmutig!

KUNST + DESIGN

**Das Museum
neu entdecken.**

Studierende haben jeden Mittwoch
freien Eintritt. Senior:innen ab 65
Jahren haben jeden ersten Mittwoch
im Monat freien Eintritt.



museum huelsmann | bielefeld
KUNST + DESIGN



Schnittkonstruktion: Das Etuikleid

Workshop Modedesign

Ein Etuikleid ist ein figurnah geschnittenes Kleid mit Abnähern, das zeitlos chic ist. Sie zeichnen nach Anleitung und vorherigem Maßnehmen einen Etuikleiderschnitt mit Ärmeln nach Ihren persönlichen Maßen.

Kursinhalte:

- Körpermaße, Maßtabellen, das persönliche Maßnehmen, der Maßzettel
- Schnittaufstellung Schritt für Schritt nach Anleitung
- Abnähverlegung, Nahtlagen
- Kopieren des Schnittes
- Anprobe, Vornahme eventueller Korrekturen

Wir arbeiten mit einem festen, leicht transparenten Schnittpapier, das von der Kursleiterin mitgebracht wird. Dafür entsteht ein Unkostenbeitrag von 3,00 €. Zu Hause können Sie dann Ihr individuelles Etuikleid fertignähen.

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

2670W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Sa, 13.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 14.04.2024, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Nähwochenende für Klein und Groß

Eltern-Kind-Kurs: Der ideale Einstieg ins Nähen

Habt ihr Lust, euch selbst etwas zu nähen? Kissen, Beutel, T-Shirts oder auch Röcke? An diesem Wochenende wollen wir in entspannter Atmosphäre einfache Nähprojekte umsetzen und dabei die Grundlagen des Nähens ganz praktisch erlernen. Hier nähen Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und Kinder gemeinsam. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mindestalter der Kinder: 8 Jahre. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden. Die Gebühr ist pro Paar.

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

2672W8 | Mitte

Natalia Bergen

Sa, 24.02.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 25.02.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 41,00 €

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, 03.04.2024, 09:30–12:45 Uhr

Do, 04.04.2024, 09:30–12:45 Uhr

Fr, 05.04.2024, 09:30–12:45 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

63,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Patchwork

Patchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)

Patchwork bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, kreativ zu werden und eigene kuschelige Decken oder dekorative Arbeiten zu erstellen. Einsteiger*innen werden Schritt für Schritt mit der Technik vertraut gemacht. Fortgeschrittene können nach vorgeschlagenen Themen oder nach eigenen Wünschen arbeiten. Die erfahrene Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite.

2680K3 | Sennestadt

Elke Ullrich

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 18.03.2024

09:00–11:15 Uhr | 8 Termine

Sennestadt, Raum 101

Lindemannplatz 3

88,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Patchwork-Wochenende: Freies Maschinenquilt

Durch das freie Quilten mit der Nähmaschine lassen sich Patchworkdecken auf vielfältige Weise gestalten. Wenn Sie mit versenktem Transporteur enge Kurven quilten, können Sie unterschiedliche Flächenmuster kreieren, beispielsweise Blätter, Blumen, Herzen, Rechtecke oder Sterne. In diesem Kurs lernen Sie nützliche Materialien kennen und probieren die Herangehensweise mit kleinen Stücken aus. Diese Technik erfordert etwas Übung, aber je mehr Zeit Sie in die Anwendung investieren, desto besser werden Ihre Ergebnisse.

Für diesen Kurs sollten Sie Erfahrung im Umgang mit Ihrer Nähmaschine haben. Außerdem muss der Transporteur Ihrer Maschine abgesenkt werden können, und Sie benöti-

gen einen Stopf-, Stick- oder Freihandfuß. Bitte überprüfen Sie vor dem Kurs, ob ein solcher Fuß im Zubehör Ihrer Nähmaschine enthalten ist.

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

2682W4 | Senne

Elke Ullrich

Do, 18.04.2024, 19:00–20:00 Uhr

Fr, 26.04.2024, 17:00–22:00 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00–17:00 Uhr

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Senne-Saal, Senner Markt 1

78,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Fotografie und Medien

Fotografische Grundlagen



© K. - P. Adler - Fotolia.com

Fotografie: Grundlagen

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

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

2905K8 | Mitte

Jörg Stanko

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 15.05.2024

18:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 36,00 €



Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen

Digitale Bilder bestimmen längst unseren Alltag. Aber wie geht das eigentlich mit dem Fotografieren ohne Film, und wie entstehen die Farben? Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und eine kurze Vorschau auf die Bildbearbeitung am Computer. (Weiterführender Kurs: Digitale Fotos am PC nachbearbeiten)

Die Lerninhalte: Unterschiede der Digitalkameratypen, Objektivbrennweiten, Belichtungssteuerung, Weißabgleich, der Umgang mit Farben und Datenmengen und besonders der bewusster Umgang mit der eigenen Kamera (bitte inkl. Bedienungsanleitung mitbringen). Aber es geht auch erst mal ohne neue Kamera. Welches System passt am besten für meine Wünsche und Vorhaben, darf es Spiegelreflex, spiegellos oder kompakt sein? Also, erst informieren, dann kaufen!

2909W8 | Mitte

Paul Hartjens

Fr, 15.03.2024, 19:00–21:30 Uhr
Sa, 16.03.2024, 10:15–17:15 Uhr
So, 17.03.2024, 10:15–17:15 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Color is everything, black and white is more.

Schwarz-Weiß-Fotografie ist mehr als das Konvertieren eines Farbfotos. Man muss anders schauen, den Lichteinfall berücksichtigen, die Farbumwandlung, Kontraste, Komposition ... und manchmal (digitale) Filter verwenden. Die Schwarz-Weiß-Fotografie ist zeitlos und oft ein künstlerischer Ausdruck eines Motivs, aber nur, wenn sie richtig eingesetzt wird. In diesem Kurs werden wir die Verwendung von schwarz-weiß in der Fotografie in Theorie und Praxis genauer untersuchen. Die Teilnehmenden bearbeiten ihre persönlichen Bilder mit Photoshop/NIK zu einem überzeugenden Schwarz-Weiß-Bild. Wir diskutieren und kommentieren die entstandenen Fotos, um gemeinsam daraus zu lernen und uns weiterzuentwickeln.

 **Bitte mitbringen: digitale Kamera.**

2923W8 | Mitte

Huib Rutten

Wochenendseminar
Fr, 19.04.2024, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 20.04.2024, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Porträtfotografie: Grundlagen

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

Die Teilnehmenden werden gegenseitig Porträtaufnahmen von sich in verschiedenen Stilen machen. Eine professionelle Studioausrüstung mit Lichtset und Monitor steht zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit, an verschiedenen Orten (innen und außen)

mit Kompaktblitz als Ergänzung zum vorhandenen Licht zu fotografieren.

 **Bitte mitbringen: digitale Kamera.**

2924W8 | Mitte

Huib Rutten

Wochenendseminar
Fr, 08.03.2024, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 09.03.2024, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Minimal-Fotografie

Minimal-Fotographie ist eine sehr ästhetische Form der Fotografie. Hierbei konzentrieren Sie sich auf ein einziges Objekt, das das Hauptthema Ihres Fotos wird. Sie geben ihm Raum. Es ist zeitlos, weil nichts an dem Foto verrät, wann es entstanden ist.

Wichtige Faktoren für die Entstehung eines solchen Fotos sind die Komposition, der Bildaufbau, der Kamerastandpunkt, die Belichtungszeit und vor allem Geduld. Anders als bei der klassischen Fotografie erzählen Sie mit Ihrem Foto keine Geschichte, sondern lassen den Betrachter*innen Raum, ihre eigene Geschichte in dem Foto zu sehen.

 **Bitte mitbringen: digitale Kamera.**

2925W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 07.06.2024 bis Sa, 08.06.2024
18:15–21:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Grundlagen der Architekturfotografie: Vom Einzelbild zur Foto-strecke

Gemeinsam versuchen wir, Antworten auf Fragen der Architekturfotografie zu finden. Zu einem zentralen Thema wählen die Teilnehmenden ein eigenes kleines Projekt aus, zu dem sie zwischen den Kursterminen eine kleine Fotoserie fotografieren. An den Terminen werden die entstandenen Bildideen und Lösungsansätze der individuellen Fotoprojekte in der Gruppe diskutiert und weiterentwickelt. Für Laien oder fortgeschrittene Hobbyfotografierende.

2926W8 | Mitte

Andreas Jon Grote

Do, 29.02.2024 bis Do, 21.03.2024
18:15–19:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Grundlagen der Dokumentarfotografie: Wie Fotos zu Bildern werden

Wir werfen einen Blick auf die Geschichte der Dokumentarfotografie und lassen uns von bedeutenden Kunstschaffenden auf diesem Gebiet inspirieren. Zu einem zentralen Thema wählen die Teilnehmenden ein eigenes kleines Projekt aus, zu dem sie zwischen den Kursterminen eine kleine Fotoserie fotografieren. An den Terminen werden die entstandenen Bildideen und Lösungsansätze der individuellen Fotoprojekte in der Grup-

pe diskutiert und weiterentwickelt. Für Laien oder fortgeschrittene Hobbyfotografierende.

2927W8 | Mitte

Andreas Jon Grote

Do, 06.06.2024 bis Do, 27.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Blitzfotografie Aufbaukurs

Entfesselt blitzen mit Master & Slave, HSS und SuperSync

In diesem Workshop erarbeiten wir verschiedene Lichtaufbauten und klären die technischen Grundlagen der Blitzfotografie bezüglich Master und Slave. Wir starten mit einem Blitzgerät und erarbeiten uns den sinnvollen Einsatz mehrerer Blitzgeräte je nach Location und Bildidee. Im zweiten Teil des Workshops beschäftigen wir uns intensiv mit der Frage, wie gegen die Sonne geblitzt werden kann. Für diese Übungen steht uns ein professionelles Model in verschiedenen Outfits zur Verfügung.

Im Kursentgelt enthalten sind Kosten für Model und zusätzliches Equipment in Höhe von 40,00 € pro Person.

 **Voraussetzungen: Eigene Kamera mit Blitzschuh mit Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und wenn vorhanden, Blitzgeräte.**

2934W8 | Mitte

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

So, 28.04.2024
10:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Fotografie in der Stadt

Street-Fotografie

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

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

 **digitale Kamera.**

2941W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 17.05.2024, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 18.05.2024, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 22,00 €



Subway to Sally

Fotografieren in der Bielefelder U-Bahn

Normalerweise dürfen in der Bielefelder U-Bahn keine Fotos gemacht werden, aber mit einem VHS-Kurs schaut es natürlich anders aus. Wer einmal in der Bielefelder U-Bahn fotografieren möchte, findet in dem Kurs ausreichend Motive. Wir besprechen zunächst Foto- und Kameratechniken bei Kunstlicht und bewegten Motiven, und dann geht es in den „Bielefelder Untergrund“.

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

2944K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 06.03.2024 bis Mi, 20.03.2024

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

39,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2945K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 08.05.2024 bis Mi, 22.05.2024

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

39,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Architekturfotografie in der Ravensberger Spinnerei

Die Ravensberger Spinnerei wurde in den Jahren 1855-92 errichtet. Die Gebäude wurden nach dem Vorbild englischer Schloss- und Industriearchitektur konzipiert, wobei die historische Außengestaltung mit den Erfordernissen einer zeitgemäßen Industrieproduktion im Inneren verbunden wurde. Am ersten Tag gibt es eine kurze Einführung und einen fotografischen Rundgang über das Gelände.

2946K8 | Mitte

Norbert Braun

Fr, 07.06.2024 bis Fr, 14.06.2024

17:00–21:00 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

38,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Fotografie mit künstlichem Licht bei den „Bielefelder Nachtansichten“

Zunächst besprechen wir Foto- und Kameratechniken bei Kunstlicht und bewegten Motiven und machen dann erste Probeaufnahmen. Am zweiten Kurstag gehen wir gemeinsam in die Innenstadt und besuchen mit der Gruppe die „Bielefelder Nachtansichten“ an. Hier gibt es in der abendlichen Altstadt viele interessant beleuchtete Fotomotive, die wir dann einfangen wollen.

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

2947K8 | Mitte

Norbert Braun

Wochenendseminar

Fr, 26.04.2024, 19:00–22:00 Uhr

Sa, 27.04.2024, 19:00–22:00 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

35,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Architekturfotografie: Fotografieren der Firma Carolinen Brunnen

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

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

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

2948K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Di, 04.06.2024

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

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

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €



Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus

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

Der Bielefelder Stadtteil Sennestadt wurde ab Mitte der 1950er Jahre nach dem modernen Konzept des Stadtplaners Hans Bernhard Reichow gebaut. Heute entdecken wir den Stadtteil mit der eigenen Kamera. Von der Dachterrasse des Sennestadthauses erleben wir ganz neue Ausblicke Richtung Teutoburger Wald und bis tief in das Münsterland hinein. Anschließend sind wir im Sommerlicht in Sennestadt unterwegs.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Fotografieren haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und alle sind willkommen.

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

2949T3 | Sennestadt

Norbert Braun

Do, 06.06.2024

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Sennestadthaus, Lindemannplatz 3, 33689 Bielefeld

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Industriefotografie bei den Stadtwerken

In diesem Fotokurs bieten wir die Möglichkeit, einen Bielefelder Industriestandort fotografisch zu erkunden. Wir sind zu Gast bei den Stadtwerken Bielefeld, auf dem Werks- und Gelände an der Schildescher Straße. Wir treffen uns am Werkseingang Brüggemannstraße (gegenüber von Miele) und haben dort die Möglichkeit, auf Teilen des Außengeländes zu fotografieren.

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

2950K8 | Mitte

Norbert Braun

Do, 27.06.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Stadtwerke, Werks-Eingang Brüggemannstraße

19,00 € / ermäßigt: 13,00 €



Naturfotografie auf dem Hof Ramsbrock

Plätschernde Bachläufe, kleine Teiche und blühende Beete – auf dem Hof Ramsbrock gibt es viel zu entdecken. Mit unserer Kamera sind wir auf dem weitläufigen Gelände des Umwelt-Bildungszentrums unterwegs. Auf der renaturierten Hofanlage fühlen sich Schmetterlinge, Libellen und Amphibien wohl. Und auch die Pflanzenwelt bietet mit seltenen Arten wunderschöne Motive.

Wir treffen uns um 15.00 Uhr am Hauptgebäude und gehen auf fotografische Erkundungstour, der Natur auf der Spur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und alle sind herzlich willkommen.

 **Kamera oder Handy mit geladenem Akku, ggf. vorhandenes Stativ, wetterangepasste Kleidung, kleines Getränk**

2952T4 | Senne

Norbert Braun

Do, 20.06.2024

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Hof Ramsbrock

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €



Videoproduktion/ Mediengestaltung

Filmen mit der Spiegelreflex- kamera - Einführung

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

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

 **Eigene Spiegelreflexkamera, falls vorhanden.**

2970K7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 25.03.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

30,00 €/ ermäßigt 15,00 €.

**Das Entgelt wird über Kanal 21
abgerechnet.**

Kameraeinführung

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

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Kameramodelle kennen und üben notwendige Grundlagen für ruhige Bilder, Schwenk, Zoom und saubere Tonaufnahmen. In kleinen Übungsschritten lernen sie den sachgerechten Umgang mit Kamera, Stativ, Akkus und Mikrofon kennen. Besondere Themen des Kurses sind manuelle Kamerafunktionen, Regulation der Schärfe, Korrektur der Blende, Weißabgleich und Verkabelung. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

2972T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 26.02.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

30,00 €/ ermäßigt 15,00 €.

**Das Entgelt wird über Kanal 21
abgerechnet.**

Schniteinführungen

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

Die Teilnehmenden erlernen die Videobearbeitung mit der Software Adobe Premiere Pro. Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Digitalisieren von Videobildern, die Vorbereitung von Sounds, Musik, Grafik und Bildern, das Kürzen von Clips, das Einfügen von Effekten, die Einstellung von Überblendungen, die Bearbeitung von Titeln und das Ausspielen in verschiedenen Kompressionen für Videoportale (Youtube, Vimeo u. a.) oder zur Wiedergabe auf dem DVD-Player. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

2977T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 04.03.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

30,00 €/ ermäßigt 15,00 €.

**Das Entgelt wird über Kanal 21
abgerechnet.**

Ton-Aufnahme und Mikrophonie

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

„Was ist ein guter Ton?“ Dieser Kurs ist eine Einführung in die Tonaufnahme und in die dazu notwendige Mikrofonteknik. Ob Kondensator-, dynamisches oder Richtmikrofon: Im Kurs lernen die Teilnehmenden den Umgang mit der für die jeweilige Aufnahmesituation passenden Technik. Außerdem gibt es eine grundlegende Einführung in ein kleines Tonmischpult. **Die Anmeldung erfolgt über Kanal 21 unter buero@kanal-21.de oder 0521. 2609811.**

2981T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Do, 07.03.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

30,00 €/ ermäßigt 15,00 €.

**Das Entgelt wird über Kanal 21
abgerechnet.**

Lichtsetzung I (Einführung)

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

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

2982T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Di, 26.03.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

30,00 €/ ermäßigt 15,00 €.

**Das Entgelt wird über Kanal 21
abgerechnet.**



Handpan
Taiko
Trommeln
MUSIK
Digitale Musikproduktion
mit Ableton
Dudelsack

Fotografie
Bildhauerei
KUNST
Digital Painting
Zeichnung
Malerei

Schauspielkurse
THEATER
Improvisationstheater
Kindertheater

Tango Argentino
TANZ
Flamenco
K-Pop
Barre & Workout

www.kurse-bielefeld.de



Jeder hat da
Leben

Unversehrth

viele
75 Jahre

s Recht auf
und
körperliche
eit.

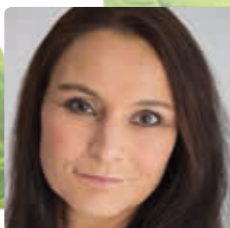
Grundgesetz
Artikel 2.2 (1)

emokratie



Bewegung und Esskultur verbindet

Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt unserer Bildungsangebote. Ob neu oder altbewährt: Sie finden bei uns immer ein passendes Angebot. Wir unterstützen Sie dabei, ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erhalten – trotz der immer zahlreicher werdenden privaten und beruflichen Herausforderungen. Ihre Gesundheitskompetenz liegt uns am Herzen: Erfahren Sie in Ihrer Volkshochschule, was zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu bewältigen. So fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit – in Ihrem eigenen Tempo und ohne Leistungsdruck. In unseren Kursangeboten der Gesundheitsbildung werden Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – das verbindet, bringt Freude, fördert die Akzeptanz und stärkt das soziale Miteinander!



Katja Evers

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

Fachbereichsleitung



Barbara Becker

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

Sachbearbeitung

Inhalt

Rund um die Gesundheit	71
Gesundheitspflege und Heilmethoden	72
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	73
Ernährung und Kochen	74
Kochkurse	75
Bewegung, Gymnastik, Fitness	82
Fitness und Musik	88
Dehnen und Mobilisieren	89
Kurse im Freien/Outdoorkurse	91
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	92
Yoga in Fusion mit ...	98
Entspannungstechniken	99
Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	101

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





Rund um die Gesundheit

Gesundheitsbildung ist Teil unseres öffentlichen Bildungsauftrags und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO – ganzheitlich als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Unsere Angebote unterstützen Sie dabei, das eigene Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen und einen Ausgleich zu den Belastungen des Arbeits- und Lebensalltags zu finden.

Gesundheitsvorträge



Gesundheitsgespräche Bielefeld: Was tun bei Hitzestress?

Gut aufgestellt bei Hitze

Hohe Temperaturen und Hitzewellen können gesundheitliche Probleme verursachen und bestehende Krankheiten verschlimmern. Sie können zu Hitzeerschöpfung bis hin zum lebensbedrohlichen Hitzschlag führen. Wie kann man sich und andere vor Hitze schützen? Welche Personengruppen sind besonders gefährdet? Diese Fragen wollen die Fachärztinnen des Gesundheitsamtes im Vortrag diskutieren. Um sich einen Platz zu sichern, melden Sie sich bitte an.

3004E8 | Mitte

**Dr. Julia Kleinert, Fachärztin
Gesundheitsamt Bielefeld
Heike Wildeboer, Ärztin
Gesundheitsamt Bielefeld**

Mi, 24.04.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld: Wie schütze ich mein Kind vor Hitzestress?

Gefahren und Schutzmöglichkeiten im Überblick

Hohe Temperaturen, Hitzestress und Hitzewellen können schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Säuglinge und Kinder

stellen eine besondere Risikogruppe dar und leiden besonders unter großer Hitze, da sie sich schneller aufheizen, weniger schwitzen und seltener selbstständig trinken. Außerdem können sie noch nicht sagen, wann es ihnen zu heiß ist. Astrid Budäus zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kind mit einfachen Mitteln unterstützen können. Um sich einen Platz zu sichern, melden Sie sich bitte an.

3005E8 | Mitte

Astrid Budäus, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Gesundheitsamt Bielefeld

Mi, 15.05.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitsgespräche Bielefeld: Der Hitze trotzen durch leichte Küche

Unbeschwert durch den Hitzesommer mit leichter Küche

Auch bei Hitze hat die Ernährung einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Bei hohen Temperaturen sinkt die Leistungsfähigkeit, und man fühlt sich schlapp und müde. Um die sommerliche Jahreszeit gesund und fit genießen zu können, sollte besonders auf eine leichte und wohltuende Ernährung geachtet werden. Welche Lebensmittel und Getränke sind gut geeignet, um den Kreislauf zu stabilisieren, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu fördern und einen angenehmen Schlaf zu ermöglichen? Um sich einen Platz zu sichern, melden Sie sich bitte an.

3006E8 | Mitte

**Sabine Schulz, Dipl. oec. troph.,
Ernährungsberaterin**

Mi, 03.07.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesund bis ins hohe Alter - Alltagsbelastbarkeit und Fitness erhalten

Wir werden immer älter. Damit das „geschenkte Lebensjahrzehnt“ nicht zum reinen Überleben wird, lohnt es sich, dem natürlichen Alterungsprozess und dem Verschleiß körperlicher Strukturen wie Knorpel, Meniskus, Sehnen und Bandscheiben entgegenzuwirken. Aus physiotherapeutischer und sportmedizinischer Sicht erfahren Sie, wie Sie auch im Alter mobil, gesund und belastbar bleiben. Therapeutische Lösungen zur Förderung von Lebensqualität und Wohlbefinden werden ebenfalls vorgestellt.

3010E8 | Mitte

M. Presic

Fr, 15.03.2024

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

3011E8 | Mitte

M. Presic

Fr, 17.05.2024

16:00–17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose

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

3014E8 | Mitte

Lothar Nitz

Katharina Penner

Di, 09.04.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

3015E8 | Mitte

Lothar Nitz

Katharina Penner

Di, 18.06.2024

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Akupunktur bei Augenerkrankungen

Die Diagnose Makula-Degeneration, eine Erkrankung der Netzhaut, trifft häufig ältere Menschen. Bei dieser schmerzlosen Augenerkrankung geht die Fähigkeit, scharf zu sehen, allmählich verloren. Erste Anzeichen sind verschwommenes Lesen, das Fehlen einzelner Buchstaben im Text oder grauschwarze Punkte im zentralen Gesichtsfeld. Der Heilpraktiker Ulrich Höhne stellt in seinem Vortrag verschiedene alternative Behandlungsmethoden der Akupunktur vor.

3018E8 | Mitte

Ulrich Höhne

Do, 18.04.2024

18:15–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Von grau zu grün: Wie sich mehr Freude im Leben findet

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. Angesichts aktueller Krisen oder existenzieller Nöte können sich diese Gefühle noch verstärken. Der Vortrag erklärt, was eine depressive Verstimmung ausmacht, und zeigt auf, wie man besser für sich selbst sorgen kann. Um Anmeldung wird gebeten.

3025E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 29.02.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, 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. Um Anmeldung wird gebeten.

3027E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 11.04.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Aromatherapie: Zur Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle sind in vielen Pflanzen enthalten, und ihr Duft spricht uns positiv an. Bereits in den alten Hochkulturen Mesopotamiens, Chinas und Ägyptens wurden Duftstoffe oder Pflanzenteile in Form von Räucherwerk zu therapeutischen oder rituellen Zwecken eingesetzt. Die Aromatherapie setzt ätherische Öle gezielt zur Linderung von Krankheiten und zur Steigerung des Wohlbefindens ein. Sie ist eine beliebte komplementärmedizinische Methode, die weltweit Anwendung findet. Der Vortrag führt in die Welt der ätherischen Öle ein und informiert über deren Wirkung. Um Anmeldung wird gebeten.

3030E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer
Agnieszka Bilas

Sa, 13.04.2024, 10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Besser schlafen mit ätherischen Ölen

Die Aromatherapie macht sich die Wirkung duftender Substanzen zu eigen und setzt ätherische Öle gezielt zur Steigerung des Wohlbefindens und für einen erholsamen Schlaf ein. Die beliebte Pflanzenheilkunde ist weltweit anerkannt. Sie erfahren, wie entspannende und ausgleichende ätherische Öle helfen können, schlaffördernde Rituale zu gestalten. Die wichtigsten ätherischen Öle für eine entspannte Einschlafatmosphäre werden vorgestellt, und Sie erhalten Tipps zur Anwendung und Dosierung. Um Anmeldung wird gebeten.

3031E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer
Agnieszka Bilas

Sa, 29.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Tipps zum erholsamen Schlaf

Vortrag

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

3034E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 11.04.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Weniger schnarchen - besser schlafen

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

3035E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 14.03.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Gesundheitspflege und Heilmethoden

Endlich wieder gesund und frei atmen!

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

3051E8 | Mitte

Margret Oetjen

Do, 07.03.2024

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 13,00 €

3052E8 | Mitte

Margret Oetjen

Di, 23.04.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Gut zu(m) Fuß: Wohlbefinden für Ihre Füße

Auf unsere Füße ist immer Verlass. Trotzdem schenken wir ihnen oft nur wenig Aufmerksamkeit. Entdecken und erforschen Sie Ihre Füße mit allen Sinnen neu und lernen Sie, Ihre Füße bewusst einzusetzen. Einfache und wirkungsvolle Fußübungen, die Stimulation von Reflexzonen, Akupressur oder eine wohltuende Fußmassage können Schmerzen lindern und Blockaden lösen. Neben theoretischen Grundlagen erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihre Füße positiv wahrnehmen und Ihre Körperwahrnehmung stärken können.

3055T8 | Mitte

Bettina Mikulle

Fr, 16.02.2024

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Kiefergelenksfunktions

Wenn der Kiefer krank macht und niemand es merkt

Zähne zusammenbeißen und durchhalten – was in vielen Lebenssituationen wie ein guter Rat klingt, kann zu ungeahnten Problemen führen. Denn viele Menschen leiden unter den Folgen so genannter craniomandibulärer Dysfunktionen (CMD), Fehlfunktionen des Kiefergelenks. Die Symptome entwickeln sich meist schleichend und sind oft nicht am



Kiefer zu finden. Die häufigsten Signale, mit denen sich das Kiefergelenk bemerkbar macht, sind Kopfschmerzen, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Ohrenscherzen und vieles mehr. Neben vielen Informationen erhalten Sie praktische Tipps für Übungen und zur Selbstbehandlung.

3070T8 | **Mitte**

Bettina Mikulle

Fr, 22.03.2024

17:30–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

Diabetes verstehen - Betroffene unterstützen: ein Workshop für Angehörige von Menschen mit Diabetes

Diabetes ist eine viel diskutierte Krankheit. Zwischen halb wissenschaftlichen Empfehlungen und altem Wissen klafft eine Lücke, die den Alltag mit Diabetes nicht abbildet. In diesem Workshop sollen sich Angehörige mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen. Im Rahmen eines offenen Erfahrungsaustausches werden Fragen zum Umgang mit Menschen mit Diabetes geklärt und das Erleben von Diabetes im Alltag vermittelt. Aus der Perspektive der Betroffenen werden Tipps und Tricks für Notfälle und Routinen erläutert, um ein informiertes und wertschätzendes Miteinander zu etablieren.

3075E8 | **Mitte**

Mareike Wetzell

Fr, 15.03.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

12,00 € / keine Ermäßigung

Abseits von Insulin und Kohlehydraten den Blutzucker navigieren

Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden von Menschen mit Diabetes mellitus verbessern

Wie können wir als Menschen mit Diabetes mellitus unser Körpergefühl, unsere Energiereserven und unser Wohlbefinden aktiv beeinflussen? Fernab von Spritzen oder Medikamenten, die von außen auf uns einwirken, werden Ressourcen im Umgang mit Diabetes im Alltag besprochen, über die uns medizinische Begleiter*innen selten informieren. Im offenen Erfahrungsaustausch lernen Sie einfache Methoden, Tipps und Ideen kennen, um sich mit der Erkrankung und Ihrem Körper wohlfühlen und den Alltag mit Diabetes zu navigieren. Der Workshop richtet sich an Menschen mit Diabetes.

3076E8 | **Mitte**

Mareike Wetzell

Sa, 23.03.2024

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

12,00 € / keine Ermäßigung

Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung



Raus aus der Stressreaktion: Schnupperworkshop

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

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung

3110T8 | **Mitte**

Tanja Pottbäcker

Sa, 20.04.2024

10:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

3111T8 | **Mitte**

Tanja Pottbäcker

Sa, 29.06.2024

10:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Mini-Workshop: Ausgeschlafen

Während für die meisten Menschen ein tiefer und erholsamer Schlaf selbstverständlich ist, gibt es Menschen, die davon nicht einmal träumen können. Neben einer ausführlichen Diagnostik im Schlaflabor und Medikamenten gibt es viele weitere Möglichkeiten, die Schlafqualität positiv zu beeinflussen. Im Mini-Workshop vermitteln Ihnen die Heilpraktikerinnen eine neue, komprimierte und ganzheitliche Sichtweise auf das Phänomen Schlaf. Sie erhalten Informationen rund um das Thema Schlaf und Schlafstörungen sowie praktische Tipps und Übungen aus den Bereichen Akupressur, Mentaltraining, körperorientierte Familientherapie, Ernährung und Bewegungstherapie, die Ihnen beim Einschlafen helfen und Ihre persönliche Schlaf- und Lebensqualität verbessern können.

3115T8 | **Mitte**

Daria Libke-Grießing

Kathrin Libke

Fr, 26.04.2024

16:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

14,00 € / keine Ermäßigung

Hochsensibel - ich lebe gut damit!

Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich als hochsensibel erleben und mehr über dieses Thema erfahren möchten. Es werden die Merkmale der Hochsensibilität näher beleuchtet und aufgezeigt, wie sie als positive Eigenschaft genutzt werden können. Im Workshop werden verschiedene Lebensbereiche im Hinblick auf Herausforderungen und Chancen für hochsensible Menschen analysiert und Strategien zum Umgang damit erarbeitet. Abgerundet wird der Workshop durch das Aufzeigen von Abgrenzungsmöglichkeiten und das Einüben von Entspannungsmethoden.

3116E8 | **Mitte**

Benjamin Kramer

Sa, 01.06.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

48,00 € / keine Ermäßigung

Lebenskrisen selbstbestimmt meistern

Was hilft mir in schwierigen Situationen? Wie gehe ich mit Stress um? Wie komme ich zu mehr Leichtigkeit in meinem Leben? Die therapeutisch ausgebildete Kursleitung zeigt Ihnen Möglichkeiten, auf Ihre eigene Weise mit Herausforderungen umzugehen. Der Workshop ist praxisorientiert und zeigt vielfältige Wege auf, wie Sie sich selbst stärken können, beispielsweise durch Selbsthypnose.

Block und Stift

3144T5 | **Dornberg**

Ina Kohbus

Do, 11.04.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

16,00 € / ermäßigt: 9,00 €

online: Lebenskrisen selbstbestimmt meistern

Im Onlinekurs geht es um Hilfen für schwierige Situationen. Sie erfahren, wie Sie (besser) mit Stress umgehen und zu mehr Leichtigkeit kommen. Sie können bequem von zu Hause teilnehmen und erhalten vor Kursbeginn Ihre Zugangsdaten. Die therapeutisch ausgebildete Kursleitung zeigt Ihnen Möglichkeiten, auf Ihre eigene Weise mit Herausforderungen umzugehen, und zeigt vielfältige Wege auf, wie Sie sich selbst stärken können, beispielsweise durch Selbsthypnose.

3146T3 | Sennestadt

Ina Kohbus

Do, 21.03.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

18,00 € / keine Ermäßigung



Ernährung und Kochen

Unsere Kurse sollen zu gesunder Ernährung und selbstständigem Kochen anregen, denn eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung kann Krankheiten vorbeugen und die mentale Gesundheit fördern.

Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde



© pantermedia.net/JanPietruszka

Wie ändere ich mein Ernährungsverhalten?

Essen ist nicht die Lösung. Nicht, wenn man keinen körperlichen Hunger hat. Essen kann zur Lösungsstrategie werden, um mit jeglichen Situationen einen Umgang zu finden. In diesem Kurs formuliert jede*r Teilnehmer*in ein Ziel und ggf. einen individuellen Ernährungsplan. Anschließend werden wir am Umsetzungsprozess arbeiten. Wir reflektieren gemeinsam: An welcher Stellschraube braucht es eine Veränderung? Unterstützend wird Wissen zur Gewohnheitsbildung vermittelt. Und weil ein Ernährungsverhalten nicht rein rational erfolgt, werden wir gelegentlich in die Schatzkiste der Ernährungspsychologie greifen: Wie finde ich einen konstruktiven Umgang mit Gedanken und Gefühlen, um das Ernährungsziel zu erreichen?

3154K8 | Mitte

Marina Michailov

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 29.04.2024
18:15–19:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

69,00 € / keine Ermäßigung

Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein

Eine vollwertige Ernährung stärkt uns spürbar von innen und gibt uns immer wieder frische Energie, um den Alltag gut zu bewältigen. Wir wissen bereits, dass eine ausgewogene Ernährung zur Gesundheit beiträgt. Wie es gelingt, sie in den oft hektischen und stressigen Familienalltag zu integrieren und allen Familienmitgliedern gerecht zu werden, soll in diesem Workshop vermittelt werden. Eingeladen sind Eltern/Großeltern mit und ohne Schulkinder, die sich für gesunde Ernährung interessieren und gesundes Ernährungsverhalten künftig (noch) bes-

ser als Familienaktivität umsetzen möchten. Neben theoretischem Hintergrundwissen werden praktikable Wege für einen gesundheitsfördernden Lebensstil im Familienalltag aufgezeigt. Die Kursgebühr wird pro erwachsene Person berechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit wie vielen Kindern Sie teilnehmen.

3157T8 | Mitte

Sabine Schulz, Dipl. oec. troph., Ernährungsberaterin

Sa, 16.03.2024, 14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
28,00 € / keine Ermäßigung

hybrid: Infotermin Begleitetes Basenfasten

Basenfasten hilft, viele körperliche Beschwerden zu lindern oder ihnen einfach vorzubeugen. Dieser Termin richtet sich an alle, die sich bereits für die Teilnahme an einem Basenfastenkurs entschieden haben, und an Interessierte, die vor der Kursbuchung noch Fragen haben. Sie erfahren mehr über die Wirkungsweise und die Vorteile des Basenfastens und lernen die Kursleiterin kennen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen werden. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.

3162T8 | Mitte

Claudia Thole

Di, 30.01.2024, 17:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
kostenlos

hybrid: Begleitetes Basenfasten in Kooperation mit der Naturheilpraxis Claudia Thole

Basenfasten ist für jedermann geeignet und kann von Erwachsenen ein- bis zweimal im Jahr zur Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden. Es soll helfen, das Säure-Basen-Verhältnis im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Medikamente und eine säurelastige Ernährung führen zu einer Übersäuerung des Körpers, die Müdigkeit, Rheuma, Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck u. v. m. zur Folge haben kann. Während des Fastens ist die Nährstoffzufuhr ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht belastet. Basenfasten ist durchaus (arbeits-)alltagstauglich. Claudia Thole begleitet Sie durch die Woche mit regelmäßigen Treffen und viel Raum für Erfahrungsaustausch. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen werden.

3163K8 | Mitte

Claudia Thole

Do, 15.02.2024, 17:00–18:30 Uhr
So, 18.02.2024, 16:30–19:00 Uhr
Di, 20.02.2024, 19:00–20:30 Uhr
Fr, 23.02.2024, 17:00–18:30 Uhr
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
120,00 € / keine Ermäßigung

hybrid: Infotermin Begleitetes Heilfasten

Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle, die mit einer klassischen Fastenkur nach Buchinger in den Frühling starten möchten. Ob Sie sich schon entschieden haben oder noch unsicher sind, hier erhalten Sie alle wertvollen Informationen und Tipps, wie das Heilfasten wirkt und Ihren Körper aus der Trägheit des Winters in die Wandlungsfähigkeit des Frühlings führt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen werden.

3164T8 | Mitte

Claudia Thole

Di, 30.01.2024
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

hybrid: Begleitetes Heilfasten nach Dr. Buchinger:

in Kooperation mit der Naturheilpraxis Claudia Thole

Heilfasten kann jede*r, die oder der sich gesund fühlt oder gesund bleiben möchte. Oft dient es als Einstieg in eine Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung oder zur Stärkung des Immunsystems. Diese Fastenmethode geht auf den Arzt Otto Buchinger (1878–1966) zurück und kann sowohl zur Gesundheitsvorsorge als auch zur Therapie bei bestimmten Erkrankungen eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, während der Fastenwoche das Arbeitspensum zu reduzieren, um Raum und Zeit für ausreichend Bewegung und Ruhe zu haben. Claudia Thole begleitet Sie durch die Fastenzeit mit regelmäßigen Treffen und Raum für Erfahrungsaustausch. Sie erhalten Tipps und Informationen aus der Naturheilkunde. Meditationen, Körper- und Entspannungsübungen runden die Treffen ab. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen werden. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.

3165K8 | Mitte

Claudia Thole

Do, 29.02.2024, 19:00–20:30 Uhr
So, 03.03.2024, 16:30–19:00 Uhr
Mo, 04.03.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mi, 06.03.2024, 19:00–20:30 Uhr
Fr, 08.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

140,00 € / keine Ermäßigung



Kochkurse

Grundlagen

In unseren Kochkursen werden neben Zubereitungstechniken auch Essgewohnheiten und -traditionen anderer Regionen und Länder vermittelt. Im Entgelt der Kochkurse ist eine Lebensmittelumlage enthalten, die nicht ermäßigungsfähig ist. Die Vielfalt der der Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten kann nicht immer berücksichtigt werden. Bitte beachten Sie die jeweiligen Kursbeschreibungen.

Pasta und Pesto

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

3203T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 21.03.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung

3204T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 16.05.2024, 18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung

Pasta und Pesto selbst gemacht 1

Frische Pasta ist ein ganz besonderer Genuss. Wenn dazu noch selbst gemachte Pesto-Variationen ohne Konservierungsstoffe serviert werden, ist das Duo perfekt. An diesem Abend lernen die Teilnehmenden, wie einfach es ist, Nudeln selbst herzustellen. Die verschiedenen Nudelteige können auch gewürzt, gefärbt oder zu Ravioli verarbeitet und mit einer raffinierten Füllung versehen werden. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

ein Geschirrtuch, Einmalhandschuhe, Schürze, falls vorhanden; Getränk

3206T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Mi, 20.03.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

28,00 € / ermäßigt: 19,00 €

3207T4 | Senne

Gabriele Konrad

Do, 18.04.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Pasta und Pesto selbst gemacht 2

Ausgefallen im Geschmack und/oder in der Optik – das sind die Nudelsorten des heutigen Abends. Exklusive Macadamia-Pasta, Kürbiskernravioli und Schokopasta für süße und herzhaftes Gerichte sind nur einige der leckeren Sorten. Natürlich darf auch ein leckeres Pesto nicht fehlen. Bunte Nudeln, die mit natürlichen Farben hergestellt werden, sind das optische Highlight des Abends. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 10,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

ein Geschirrtuch, Einmalhandschuhe, Schürze, falls vorhanden; Getränk

3208T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Di, 04.06.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

30,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Günstig und lecker: Menü unter 10 €

Gutes Essen muss nicht teuer sein. In diesem Kurs kochen wir ein Menü, bei dem die Zutaten pro Person weniger als 10 € kosten. Denn auch wenn der Geldbeutel mal nicht so prall gefüllt ist, kann leckeres und gesundes Essen auf den Tisch kommen. Das Menü ist überwiegend vegetarisch.

3215T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 18.04.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung

Schnell aufgetischt

Wer kennt das nicht: Im Alltag bleibt manchmal nur wenig Zeit zum Kochen. Das heißt aber nicht, dass auswärts essen oder der Lieferservice die Lösung sein müssen. In diesem Kurs lernt ihr einige Rezepte kennen, deren Zubereitung nicht länger als 20 Minuten dauert und die trotzdem lecker, gesund und frisch sind. Einige eignen sich auch hervorragend zum Aufbewahren – damit ihr am nächsten Tag wieder etwas davon habt. Das Menü ist überwiegend vegetarisch.

3216T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 25.04.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung



Schnelle Küche für Kochanfänger*innen

Jede*r kann kochen!

Kochen ist für Anfänger*innen eine große Herausforderung. Oft scheitern die ersten Kochversuche, und man landet schnell wieder bei der Tiefkühlpizza. Das muss nicht sein! In diesem Basiskochkurs vermittelt der Kursleiter in entspannter Atmosphäre die Grundkenntnisse des Kochens. Er gibt einen Überblick über die wichtigsten Utensilien und Zutaten und gibt hilfreiche Tipps zum Einkauf und zur Lagerung von Lebensmitteln. In der Kursgebühr sind 38,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

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

3219K1 | Brackwede

Eugen-Peter Krause

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 24.01.2024
17:30–21:45 Uhr | 3 Termine
Gesamtschule Quelle, Lehrküche
Marienfelder Str. 81

98,00 € / ermäßigt: 69,00 €



Kochen für junge Paare

Gerade junge Leute stehen immer wieder vor der Frage: Was essen wir heute? Und dann ist es doch wieder Fastfood oder Pizza. Dabei ist es ganz einfach, abwechslungsreich, lecker und preiswert selbst zu kochen. Außerdem macht es Spaß und Liebe geht bekanntlich durch den Magen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man mit einfachen Zutaten viel und abwechslungsreich kochen kann, auch mit dem, was der Kühlschrank gerade hergibt. In der Kursgebühr sind 12,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

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

3220T1 | Brackwede

Ramazan Özgentürk

Sa, 02.03.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Gesamtschule Quelle, Lehrküche
Marienfelder Str. 81

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Kochkurs für Gehörlose

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kochens kennen: wie man Gemüse, Fleisch oder Soßen zubereitet, wie man Kräuter verwendet und leckere Gerichte zaubert. So können Sie in Zukunft Ihre Lieblingsgerichte selbst zubereiten. Der Kurs eignet sich besonders für gehörlose Menschen und wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet. Gemeinsam mit einem erfahrenen Kochkursleiter führt sie den Kurs, bei dem in Kleingruppen gekocht wird. Die Lebensmittel und Rezepte für zu Hause sind inklusive. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen. In der Kursgebühr sind 12,00 € pro Person für die Lebensmittel enthalten.

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

3221T1L | Brackwede

**Eugen-Peter Krause
Inge-Lore Brack**

Sa, 16.03.2024

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Gesamtschule Quelle, Lehrküche
Marienfelder Str. 81

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Kochen in der Kiste

**in Kooperation mit dem
Bauernhausmuseum**

Energiesparen ist ein großes Thema! Geht das auch beim Kochen? Aber sicher! Und es ist sogar überraschend einfach. In diesem Kurs lernst du, wie es geht. Kartoffeln, Eintopf, Gulasch – kochen oder anbraten und dann ab in die (isolierte) Kiste. Der Clou: Die Kiste ist ganz einfach zu bauen, sodass jede*r Teilnehmer*in nach dem Seminar eine eigene Kiste mitnehmen darf. Natürlich mit leckerem Inhalt. Und natürlich wird auch gekostet. Eine kleine Führung durch das Museum ist inklusive.

 **Kochtopf mit Deckel, 20 cm Durchmesser und 12 cm hoch, und falls vorhanden, „alte“ Frotteehandtücher**

3226T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 16.03.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Bauernhausmuseum Bielefeld
Dornberger Str. 82

25,00 € / keine Ermäßigung

Kartoffel-Variationen

An diesem Abend dreht sich alles um die Kartoffel (in Bioqualität). Meist landet sie nur in Form von Salz- oder Bratkartoffeln, Pommes frites oder einfachem Kartoffelstock auf unseren Tellern. Das kann sich ändern, und zwar ohne großen Aufwand! Allein das Kartoffelpüree gibt es in mehreren Varianten, eine davon wird das Süßkartoffelpüree mit Rosmarin und Knoblauch sein. Kartoffelpizza, Kartoffelpilzkuchen mit knuspriger Parmesankruste, Kartoffelsoufflé, getrüffelter Kartoffelgratin, Kartoffelspieße und vieles mehr werden zubereitet. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

 **Kartoffelschäler, Schürze, falls vorhanden; Geschirrtuch, Restebehälter, Einmalhandschuhe, Getränk**

3232T4 | Senne

Gabriele Konrad

Do, 08.02.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

33,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Ausgefallene Brote und köstliche Aufstriche 2

Auch an diesem Abend gibt es wieder Ausgefallenes rund um das Brot und seine Abwandlungen. Optik, Geschmack, die Art und/oder die Schnelligkeit der Zubereitung, die Zutaten und der Überraschungseffekt – all dies sind die wesentlichen Faktoren für die Rezepte des heutigen Abends. Für Picknick, Party, Kindergeburtstag oder einfach nur so. Und natürlich dürfen die leckeren Brotaufstriche nicht fehlen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 11,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

 **ein scharfes Messer, Schürze, falls vorhanden; zwei Geschirrtücher, kleine Gläserchen, Restebehälter, Getränk**

3233T4 | Senne

Gabriele Konrad

Di, 14.05.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Gesunde, vegetarische und vegane Küche



Saisonal und regional: Gemüse von hier

Der Winter ist vorbei, endlich gibt es wieder frisches Gemüse aus der Region. Saisonale und regionale Produkte schmecken nicht nur besonders aromatisch und lecker – sie haben auch nur kurze Transportwege hinter sich. So lässt sich das Gekochte gleich noch mehr genießen. Was auf den Speiseplan kommt, bestimmt das Angebot auf dem Wochenmarkt. Der Speiseplan ist vegetarisch.

3241T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 13.06.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung

Glutenfrei kochen

Ob Zöliakie oder Weizenunverträglichkeit – es gibt verschiedene Gründe, auf Gluten zu verzichten. Das heißt aber nicht, dass es in der Küche keine Abwechslung geben darf! In diesem Kurs kochen wir ein Menü ganz ohne glutenhaltige Zutaten. Ihr werdet sehen, wie spannend und lecker die Rezepte trotzdem sind. Das Menü ist vegetarisch.

3243T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 20.06.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung

Sommersalate

An heißen Tagen muss es nicht immer eine warme Mahlzeit sein. Wir bereiten verschiedene Sommersalate zu, die satt machen und trotzdem die gewünschte Leichtigkeit haben. Ob als eigenständige Mahlzeit oder als Beilage zum Grillbuffet: Jeder Salat hat das Zeug zum neuen Liebling in der Rezeptsammlung zu werden! Das Menü ist vegetarisch.

3244T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 04.07.2024

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche

59,00 € / keine Ermäßigung



Ayurvedische Küche

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

ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk.

3257T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 15.05.2024

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

31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3258T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 03.06.2024

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

31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Vegetarische und vegane Brotaufstriche

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

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3260T6 | Jöllbeck

Iris Knubel

Fr, 23.02.2024

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

33,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Ayurvedischer Kochkurs mit Dosha-Test für Anfänger*innen

In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Konstitutionen (Dosha) und die Ernährungsempfehlungen dafür kennen und kochen und verkosten gemeinsam einige ayurvedische Gerichte, die für alle Doshas geeignet sind (z.B. Ingwer-Aloe-Vera-Tee, Ghee, Kitchari, Goldene Milch mit Gewürzen, Lassi, Chutney, Honig-Ingwer-Paste und ayurvedische Snacks). Die Kosten für die Verpflegung in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze

3261T6 | Jöllbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 28.02.2024

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

30,00 € / ermäßigt: 21,00 €



Ayurvedischer Frühlingskochkurs

Die gelernte Köchin und Ayurveda-Expertin hat für die Teilnehmenden besondere Gerichte zusammengestellt. Europäische Zutaten werden mit speziellen, selbst gemachten ayurvedischen Gewürzmischungen wie Asant, Kurkuma, Fenchel, Anis, Kardamom und Ingwer kombiniert, die nicht nur anders schmecken, sondern auch eine gesunde Wirkung auf unseren Körper haben. In diesem Kurs werden leckere vegetarische Gerichte und Getränke zubereitet. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

scharfes Messer, Restebehälter, Schürze

3262T6 | Jöllbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 20.03.2024

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

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Kochen und backen mit Dinkelmehl

„Dinkel ist das beste Getreide (...) kraftvoll und leichter verträglich als andere Körner!“ (Hildegard von Bingen)

Dinkel ist eine der ältesten Urformen des Getreides. Aus Dinkelmehl stellen die Teilnehmenden schmackhafte und abwechslungsreiche Gerichte her. Außerdem backen sie ein bekömmliches Dinkelbrot. Natürlich darf auch ein Nachtisch nicht fehlen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3263T6 | Jöllbeck

Iris Knubel

Fr, 22.03.2024

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

33,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Arbeit nicht auf gesundes Essen verzichten wollen. Dank der einfachen Rezepte, die keine Vorkenntnisse erfordern, ist der Spaß am Kochen garantiert. Alle vorgeschlagenen Gerichte sind in maximal 20 Minuten zubereitet. Von kleinen Gerichten aus der kalten Küche über Gemüsehalbzeiten, Pasta, Reisgerichte, schnelle Fleisch- und Fischspezialitäten bis hin zu Desserts. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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

3264T6 | Jöllbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 10.04.2024

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

33,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Gesunde Süßigkeiten und Desserts

Gibt es gesunde Süßigkeiten? Zum Glück gibt es sie! Fertigprodukte enthalten oft viel Zucker und zugesetzte Farb- und Konservierungsstoffe. Viele Süßigkeiten lassen sich aber ganz einfach aus natürlichen Zutaten selbst herstellen. So kann man den Zuckergehalt selbst bestimmen und die Leckereien mit zusätzlichen Nährstoffen aus Früchten, Nüssen, Kernen, Gewürzen, Hülsenfrüchten und Vollkorn anreichern. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind im Entgelt enthalten.

Schürze, Küchentuch, Restebehälter

3265T6 | Jöllbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 05.06.2024

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

34,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Internationale Spezialitäten

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

Sie lernen, wie diese traditionelle englische Spezialität zubereitet wird. Sie erfahren, wie eine stille und typische Teezeremonie aussieht und welche Köstlichkeiten dazu serviert werden. Neben dem Backen von Scones, Shortbread, Apple Crumble erwerben oder verbessern Sie auch Ihre Englischkenntnisse. Die Rezepte sind auf Englisch und Deutsch. Auch Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind herzlich willkommen. In diesem Sinne: „Let's bake and talk!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter, Getränk, Papier, Stift

3292T2 | Heepen

Natascha Bogdanovska

Fr, 21.06.2024
16:30–20:30 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Alpenküche 1: Spätzle

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

3295T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 22.02.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Küche

59,00 € / keine Ermäßigung

Alpenküche 2: Knödel

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

3296T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 07.03.2024
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
Kochschule - Kleine Küche

59,00 € / keine Ermäßigung

„Vamos a cocinar tapas“

Tapas auf Spanisch serviert

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

ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3297T2 | Heepen

Maria José Lantada Ortega

Fr, 07.06.2024
17:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

34,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Crossover - Tapas

Kleine Köstlichkeiten zu Wein und Bier passen zu jeder Jahreszeit. Selbst zubereitet sind sie eine köstliche Überraschung für Familie und Freund*innen. Probieren Sie doch einmal Pflaumen-Schinken-Bonbons mit Pecorino oder eine Zucchini-Frittata. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der Tapas kennen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3298T6 | Jöllenbeck

Iris Knubel

Fr, 07.06.2024
18:00–21:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche
Dörpfeldstr. 8

33,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Griechische Rezepte für echte Urlaubsküche

Die griechische Gastfreundschaft sowie die bodenständige Küche des Landes verzaubern jedes Jahr unzählige Tourist*innen, die ihren Sommerurlaub an den malerischen Küsten Griechenlands verbringen. Die vielen griechischen Köstlichkeiten schmecken auch zu Hause nach Urlaub und Meer, so dass man mit abwechslungsreichen Genüssen in schönen Erinnerungen schwelgen oder gleich den nächsten Urlaub in Griechenland planen kann. Genießen Sie die Vielfalt der griechischen Küche, ja mas! Lebensmittel-

kosten in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3300T6 | Jöllenbeck

Margarita Servos-Karvouni

Fr, 16.02.2024
16:30–20:15 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenbeck, Küche
Dörpfeldstr. 8

35,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Die Kücher der Levante

Die Länder des überwiegend östlichen Mittelmeerraums werden als Levante bezeichnet. Diese Küche erobert die westliche kulinarische Welt. Sie ist der neue Food-Trend, der unsere Genussswelt mit vielen Köstlichkeiten bereichert. Es sind viele kleine, würzige und aromatische Gerichte, die sogar ein Menü ersetzen können. Es gibt überwiegend vegetarische Produkte mit köstlichen Gewürzmischungen wie Baharat, Zatar und Sumach, die wir an diesem Abend zum Teil sogar selbst herstellen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk

3302T4 | Senne

Gabriele Konrad

Di, 09.04.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

32,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Das türkische Frühstück

Das türkische Frühstück ist eher einfach und besteht aus Brot, Käse, Oliven und dem obligatorischen Schwarztee. Es kann aber auch sehr abwechslungsreich mit frischen Salaten, Gebäck, gebratenen Eierspeisen und anderen reichhaltigen Rezepten gestaltet werden. Die Teilnehmenden bereiten Acuka (veganer Brotaufstrich), Menemen (Eierspeise mit Gemüse), Yumurtali Ekmek (Eierbrot) und vieles mehr zu und bekommen einen Einblick in die türkische Kultur. Die Kosten für das Essen in Höhe von 12,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

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

3305T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 20.04.2024
10:30–14:30 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

34,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Den Fachbereich
Gesundheit finden
Sie auch hier:





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 Kısır (Weizengrütze mit Gemüse) oder Mercimek Köfte (Linsenkügelchen) und Suppen wie Ezoğelin çorbası (Suppe der Braut Ezo) zubereitet. Viele Rezepte lassen sich leicht in eine vegane Variante umwandeln. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € enthalten.

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

3306T1 | **Brackwede**
Nermin Kabakci
 Sa, 16.03.2024
 10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
 Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
36,00 € / ermäßigt: 25,00 €

3308T1 | **Brackwede**
Nermin Kabakci
 Sa, 04.05.2024
 10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
 Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
36,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Türkische Küche

Kochen und Essen haben in der Türkei einen hohen Stellenwert, denn sie fördern Gemeinschaft und Kommunikation. Vielleicht ist die türkische Küche deshalb so vielfältig und reich an köstlichen Gerichten. Mit Spaß und Freude lernen Sie viel über die türkische Küche. Aber auch landeskundliche Hintergründe und Traditionen werden vermittelt. So erfahren Sie zum Beispiel, welche Gerichte in den verschiedenen Regionen der Türkei besonders beliebt sind und wie sie zubereitet werden. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

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

3309T5 | **Dornberg**
Ramazan Özgentürk
 Fr, 21.06.2024
 17:00–21:45 Uhr | 1 Termin
 Grundschule Babenhausen, Küche
 Babenhauser Str. 155
37,00 € / ermäßigt: 26,00 €

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

3310T4 | **Senne**
Ramazan Özgentürk
 Sa, 16.03.2024
 10:30–15:30 Uhr | 1 Termin
 Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79
40,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Türkische Vielfalt

neue Rezepte

Die türkische Küche zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Gerichten aus. Die meisten Rezepte sind nicht nur schmackhaft, sondern auch einfach und preiswert zuzubereiten, zum Beispiel die türkische Vorspeise Mezeler, Sigara Börek mit Schafskäse oder Möhrenpüree mit Joghurt. Dazu gibt es Informationen zu landeskundlichen Hintergründen und Traditionen, zu regionalen Gerichten und ihrer Entstehung. Neue Rezepte werden ausprobiert. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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

3311T4 | **Senne**
Ramazan Özgentürk
 Sa, 18.05.2024
 10:30–15:30 Uhr | 1 Termin
 Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79
40,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party

Gibt es noch andere Süßspeisen, die Sie außer dem türkischen Baklava kennen? In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung unterschiedlicher türkischer Süßspeisen wie Kekse, Milch- und Sirupdesserts kennen. Die Kursleiterin gibt viele Tipps und Informationen rund um die türkische Küche. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € enthalten.

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

3312T1 | **Brackwede**
Nermin Kabakci
 Sa, 22.06.2024
 10:30–15:00 Uhr | 1 Termin
 Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
36,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Orientalische vegane Küche

Aromen, Düfte und Geschmacksrichtungen aus „Tausendundeiner Nacht“ und ein Basar verschiedener Geschmacksrichtungen erwarten Sie. Vegane orientalische Gerichte sind abwechslungsreich, bunt und gesund. Beilagen und Mezze (kleine Vorspeisenteller zum Naschen) sowie leckere Hauptgerichte werden aus verschiedenen Gemüsearten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Früchten, Nüssen und Gewürzen zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3318T1 | **Brackwede**
Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari
 Fr, 08.03.2024
 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
 Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3320T2 | **Heepen**
Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari
 Di, 05.03.2024
 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
 Ernst-Hansen-Schule, Küche
 Krähenwinkel 6
31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3321T2 | **Heepen**
Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari
 Mo, 10.06.2024
 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
 Ernst-Hansen-Schule, Küche
 Krähenwinkel 6
31,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Afghanische Küche

Afghanistan liegt zwischen dem Iran, Indien, Pakistan und China. Die kulinarischen Einflüsse der Nachbarländer sind im Laufe der Zeit in die afghanische Küche eingeflossen 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 Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3324T1 | **Brackwede**
Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari
 Do, 06.06.2024
 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
 Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39
35,00 € / ermäßigt: 26,00 €



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 Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **ein scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, sofern vorhanden; Spültuch, Restebehälter, Getränk**

3326T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 26.02.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

34,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3327T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 11.03.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3332T6 | Jöllenberg

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 13.06.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenberg, Küche

Dörpfeldstr. 8

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise

Die köstliche und vielfältige persische Küche bietet zahlreiche leckere und abwechslungsreiche Vorspeisen, die mit und ohne Fleisch zubereitet und als Fingerfood auf Grillpartys verspeist werden können. Sie werden aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern, Nüssen, Gewürzen, Safran und getrockneten Früchten zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3334T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 18.06.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3335T6 | Jöllenberg

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 24.05.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenberg, Küche

Dörpfeldstr. 8

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Libanesisches Küche

Die libanesischen Küche ist vielfältig, lecker und gesund. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung von Mezze (kleine Gerichte), die abwechslungsreich und einfach herzustellen sind. Neben Hummus, einer Spezialität aus pürierten Kichererbsen oder Fava-Bohnen, und Falafel (frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen) werden an diesem Abend viele weitere Mezze zubereitet und probiert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, verschließbare Restebehälter, Getränk**

3336T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 17.05.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

31,00 € / ermäßigt: 24,00 €

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

3337T6 | Jöllenberg

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 20.06.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenberg, Küche

Dörpfeldstr. 8

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Indische Gerichte mit edlen Gewürzen 1

Indien ist berühmt für seine Vielfalt an Gewürzmischungen. Zwei davon werden an diesem Abend von den Teilnehmenden selbst hergestellt und verwendet. Für alle diejenigen, die Knoblauch und Zwiebeln nicht vertragen, gibt es ein Ersatzgewürz. Es gibt u. a. ein Linsengericht, Pasteten mit Füllung, Gemüsepudding und Hühnchen. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch. Es wird nicht scharf gekocht; wer möchte, kann den Schärfegrad mit frischen Chilis erhöhen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € enthalten.

 **Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, zwei kleine Gläserchen, Restebehälter, Getränk**

3338T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Fr, 08.03.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

32,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Indische Gerichte mit edlen Gewürzen 2

Die Teilnehmenden stellen zwei neue Gewürzmischungen selbst her und verwenden sie für die meist schnellen und einfachen Speisen. Naan-Brot, ein würziger Kartoffel-Gemüse-Snack, und ein köstliches Vindaloo sind nur zwei der überwiegend vegetarischen Gerichte. Ein Mango-Lassi ist auch mit dabei. Es wird nicht scharf gekocht; wer möchte, kann den Schärfegrad für sich mit frischen Chilischoten erhöhen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € enthalten.

 **Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, zwei kleine Gläserchen, Restebehälter, Getränk**

3339T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Di, 23.04.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

32,00 € / ermäßigt: 23,00 €



Streetfood - Indisch

Köstlich gewürzt, aber hinsichtlich der Schärfe unserem Gaumen angepasst, so werden wir viele Streetfood-Köstlichkeiten zubereiten. Die kleinen Gerichte, z. B. Tandoori-Chicken, Gemüsebällchen, gefüllte Pasteten, Dhal, Fladenbrote gefüllt und ungefüllt, sind überwiegend vegetarisch. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.

 **Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Einmalhandschuhe, Getränk**

3340T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Fr, 14.06.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche

Krähenwinkel 6

32,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3341T4 | Senne

Gabriele Konrad

Mi, 14.02.2024

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

33,00 € / ermäßigt: 23,00 €



Chinesische vegetarische Küche

Die chinesische Küche ist reich an vegetarischen Gerichten. Einige davon werden an diesem Abend zubereitet, wie z.B. knusprig ausgebackene Frühlingsrollen, gebratene Nudeln mit viel Gemüse, Shiitake-Reis, Chinakohlsalat mit Erdnüssen, sogar Dim Sum – die chinesischen Dampfnudeln mit Füllung, und ein Dessert gibt es auch noch zum Abschluss. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Entgelt enthalten.

 **Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restbehälter, Getränk**

3347T2 | Heepen

Gabriele Konrad

Di, 30.04.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

32,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3348T4 | Senne

Gabriele Konrad

Do, 02.05.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 29

33,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Japanisches Alltags-Bento

Bento ist ein Essen in einer Lunchbox für den Alltag. Diese Box ist sehr bunt gefüllt mit allen möglichen Kostlichkeiten. Bento nehmen Kinder in die Schule mit, Erwachsene zur Arbeit. Im Kurs werden Sie Onigiri (Reisball) mit verschiedenen Füllungen wie Thunfisch-Mayo, mit Miso gewürztem Hack und Wakame-Seegrass zubereiten. Dazu werden Eieromelette, Fleischklößchen und frittierte Garnelen hergestellt – eine Miso-Suppe wird serviert und glutenfreies Gebäck wird gebacken. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **Eine Bento-Box (Tupperdose ca. 15 x 10cm), ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben, Getränk**

3350T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 30.04.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Japanisches Fastfood: 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 Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **drei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einmalhandschuhe, beschichtete Pfanne mit Deckel, tiefe Schale (ca. 600 - 700ml) und Behälter für Kostproben, Getränk**

3352T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 19.03.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3353T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 12.03.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3354T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 07.05.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3355T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 28.05.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €



Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist in Japan eine Meisterarbeit. Als Hausmannskost gibt es oft Nori-maki – selbst gerollte Sushi. Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden, angefangen beim Würzen des 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 Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **Rollmatte, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben, Getränk**

3356T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 05.03.2024, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3357T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 18.06.2024, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3360T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 27.02.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3361T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 14.05.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3362T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 11.06.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden: angefangen beim Würzen des Reis über das richtige Schneiden bis zum Zubereiten bunter Gemüsevarianten aus Rüben, Radieschen, Avocados, Gurken, Tofutaschen und Eiern. Daraus bereiten wir gerollte Sushi und Inside-out-Rolls sowie Bällchen (Tema-risushi) zu. Zudem werden eine Miso Suppe und Yuzu-Muffins (aus japanischen Zitronen) zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € enthalten.

 **eine Rollmatte, ein scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben, Getränk**

3364T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 04.06.2024
18:00–21:45 Uhr | 1 Termin
Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3365T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 16.04.2024
17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €



3366T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 25.06.2024

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche
Krähenwinkel 6

35,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Backen, Süßes und Desserts

Vom Korn zum Brot

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Ein Kurs für (Groß-)Eltern und Kinder ab 6 Jahren: Getreide dreschen und selbst mahlen, gemeinsam einen Vollkornteig herstellen und im Lehmbackofen Brötchen backen. Pro Person wird eine Kursgebühr von 6,00 € erhoben.

3382T5 | Dornberg

Julia Steckmetz

Fr, 10.05.2024

15:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld
Dornberger Str. 82

6,00 € / keine Ermäßigung

Pickert-Variationen

In Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Man nehme: Pickert, Butter, Leberwurst und Rübennkraut – das ist der traditionelle Pickertgenuss! Es geht auch kreativer. Pickert – natürlich ein Muss –, Schinken, Dauerwurst, Lachs, Käse, Gemüse, Obst, Marmelade, Apfelmus ... Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. In diesem Seminar treffen traditionelle Pickertrezepte mit herzhaften und süßen Zutaten aufeinander, werden gemeinsam zubereitet und verzehrt. Dazu gibt es „Dönes“ rund um den Pickert und – zum Nachbacken – die Rezepte. Kurze Museumsführung inklusive.

3384T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 02.03.2024

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld
Dornberger Str. 82

25,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Unsere Bewegungsangebote verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Deshalb beinhaltet jeder Bewegungskurs Aspekte des Ausdauertrainings, des Kraft- und Beweglichkeitstrainings, der Koordination und der Entspannung. Bei Beschwerden oder Beeinträchtigungen sollten Sie die Teilnahme an einem Kurs vorher mit Ihrem Arzt abklären.

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

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 03.06.2024

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
Turnhalle der Ravensberger Schule,
LWL-Förderschule, Bökenkampstr. 17

139,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige

Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an übergewichtige Frauen und Männer. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Atmung, Koordination und Kondition sollen die Teilnehmenden ihre Leistungsfähigkeit wahrnehmen und an deren Verbesserung arbeiten. Es werden Übungen ausgewählt, die auf die Bedürfnisse übergewichtiger Menschen eingehen. Ziel des Kurses ist es, durch das Entdecken der vorhandenen Möglichkeiten die Freude an der Bewegung zu wecken. Das „Abneh-

men“ steht nicht im Vordergrund, kann aber oft durch mehr körperliche Beweglichkeit erreicht werden.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3404K8 | Mitte

Monika Schaper

Di, 06.02.2024 bis Di, 04.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Ganzkörpergymnastik für ältere Frauen

Diese Ganzkörpergymnastik ist speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älterer Frauen abgestimmt. Die Gymnastik besteht aus Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung, zur Beweglichkeit und Gelenkigkeit, zum Stützen und Halten und zur Entspannung. Die Kursleiterin geht auf die Einschränkungen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen ein. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und zu erhalten.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3405K8F | Mitte

Monika Schaper

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024

09:30–10:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

3406K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 11.03.2024

18:45–19:45 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

3407K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024

18:45–19:45 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden

Beweglichkeit steigert das Lebensgefühl. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen ab 65 Jahren, die ihre allgemeine Fitness erhalten und gleichzeitig ersten Einschränkungen entgegenwirken möchten. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur in allen Körperbereichen, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden liegt. Darüber hinaus trainieren die Übungen das Herz-Kreislauf-System und schulen die Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3409K8F | Mitte



Monika Schaper

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024
10:30–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Fitness-Gymnastik für Frauen

Kleingruppenkurs für Frauen

Der Kurs bietet ein Ganzkörpertraining zur Mobilisierung, Bewegung und Kräftigung der Muskulatur mit Elementen aus Aerobic- und Wirbelsäulengymnastik. Er dient dem Ausgleich von Alltagsbewegungen und berufsbedingten Belastungen. Durch gezielte Übungen werden nicht nur Bauch, Beine und Po trainiert, sondern auch Arme, Schultern und Rücken. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

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

♀ 3412K8F | Mitte

Elke Pflingsten

Di, 06.02.2024 bis Di, 16.04.2024
09:30–10:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
63,00 € / keine Ermäßigung

3413K8F | Mitte

Elke Pflingsten

Di, 07.05.2024 bis Di, 25.06.2024
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
57,00 € / keine Ermäßigung

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 | Jöllennebeck

Irina Ivkova

Di, 16.01.2024 bis Di, 12.03.2024
17:45–18:45 Uhr | 9 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1
40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

3417K6F | Jöllennebeck

Irina Ivkova

Di, 09.04.2024 bis Di, 18.06.2024
17:45–18:45 Uhr | 10 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1
44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger

Ein Kurs für alle, die schon lange nicht mehr Sport getrieben haben und sich nicht entscheiden können, ob es eher Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining oder etwas anderes sein soll. Dieser Kurs versucht, diese Bereiche zu verbinden und den Spaß an der Bewegung zu wecken.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3426K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

68,50 € / ermäßigt: 56,50 €

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3427K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 11 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

74,50 € / ermäßigt: 41,50 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule



Rückenfitness

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Nach einer Aufwärmphase lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die auf die Stärkung der Muskulatur von Bauch und Rücken abzielen. Diese Übungen sind besonders effektiv, wenn sie auch zu Hause regelmäßig fortgeführt werden. Die Kurseinheiten enden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3460K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024
18:45–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
47,00 € / keine Ermäßigung

Rückenfit - Rückenkräftigung

Rückenschmerzen haben ihre Ursache häufig in bestimmten muskulären Schwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung entstanden sind. Dieses spezielle Training dient der Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung. Es gleicht vorhandene Schwächen aus und stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Kräftigungsübungen beugen Beschwerden vor, und die Mobilisations-, Dehnungs- und Koordinationsübungen halten den Rücken beweglich und reaktionsfähig. Sie werden sehen, an welchen Stellen es sich lohnt, dranzubleiben.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3463K8 | Mitte

Anna Fingerhuth

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 17.04.2024
20:00–20:45 Uhr | 8 Termine
Almhalle 4, Zufahrt über Melanchthonstr.
Stapenhorststr. 102

34,00 € / keine Ermäßigung

Rückenfit - Rückenkräftigung

Rückenschmerzen haben ihre Ursache häufig in bestimmten muskulären Schwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung entstanden sind. Dieses spezielle Training dient der Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung. Es gleicht vorhandene Schwächen aus und stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Kräftigungsübungen beugen Beschwerden vor, und die Mobilisations-, Dehnungs- und Koordinationsübungen halten den Rücken beweglich und reaktionsfähig. Sie werden sehen, an welchen Stellen es sich lohnt, dranzubleiben.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3464K8 | Mitte

Anna Fingerhuth

Mi, 08.05.2024 bis Mi, 26.06.2024
20:00–20:45 Uhr | 8 Termine
Almhalle 4, Zufahrt über Melanchthonstr.
Stapenhorststr. 102

34,00 € / keine Ermäßigung

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. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk

3469K8 | Mitte

Diana Jedlicka

Do, 29.02.2024 bis Do, 02.05.2024
13:00–14:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
63,00 € / ermäßigt: 32,00 €



Rücken- und Ganzkörpertraining

Das ganzheitliche Training widmet sich gezielt der Körpermitte, dem Rücken sowie der Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur. Eine gestärkte Muskulatur unterstützt den Bewegungsapparat, beugt Rückenschmerzen vor und hilft, den Körper aufrecht zu halten. Durch gezielte Übungen werden Muskeln und Gelenke gelockert, gedehnt und trainiert. Dabei wird mit der eigenen Körperkraft, mit Kleingeräten und gezielter Atmung gearbeitet. Ein abschließendes Gleichgewichts- und Entspannungstraining sorgt für mehr Balance und Körpergefühl im Alltag.

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3470K8 | Mitte

Elke Pfigsten

Di, 06.02.2024 bis Di, 16.04.2024

10:45–11:45 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

63,00 € / keine Ermäßigung

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3471K8 | Mitte

Elke Pfigsten

Di, 07.05.2024 bis Di, 25.06.2024

10:45–11:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

57,00 € / keine Ermäßigung

Aufgrund der geltenden Bedingungen melden wir aktuell keine unserer Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention an Sofern Sie an mindestens 80 Prozent der Kurs-terminen teilgenommen haben, erhalten Sie auf Wunsch nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung, die Sie Ihrer Krankenkasse zur Prüfung einer individuellen Förderung vorlegen können. Schauen Sie sich gerne unsere neuen Online-Kurse in Zusammenarbeit VALITUDO an. Die MGM Online-Fitnesskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel zu 100% von Ihrer Krankenkasse erstattet.

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 rückengerechtes Verhalten in Alltag und Beruf sind ebenfalls Bestandteil. Nach einer Aufwärmphase werden Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen den Kurs ab.

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

3430K8 | Mitte

Lula Kouneli

Do, 08.02.2024 bis Do, 16.05.2024

11:00–12:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3431K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 17.05.2024

17:00–18:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3435K1 | Brackwede

Elke Pfigsten

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 13.03.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

Turnhalle Gottfriedstraße

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3436K1 | Brackwede

Elke Pfigsten

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 19.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

Turnhalle Gottfriedstraße

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

für Frauen ab 60

3439K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 23.01.2024 bis Di, 19.03.2024

09:00–10:30 Uhr | 8 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2

Babenhauser Str. 151

78,00 € / ermäßigt: 52,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3440K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 23.01.2024 bis Di, 19.03.2024

10:45–11:45 Uhr | 8 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2

Babenhauser Str. 151

61,00 € / ermäßigt: 43,00 €

für Frauen ab 50

3442K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 01.02.2024 bis Do, 21.03.2024

09:15–10:15 Uhr | 8 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

62,00 € / ermäßigt: 44,00 €

für Frauen ab 60

3443K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 09.04.2024 bis Di, 18.06.2024

09:00–10:30 Uhr | 10 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2

Babenhauser Str. 151

98,00 € / ermäßigt: 66,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3444K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 09.04.2024 bis Di, 18.06.2024

10:45–11:45 Uhr | 10 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2

Babenhauser Str. 151

76,00 € / ermäßigt: 55,00 €

für Frauen ab 50

3445K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 11.04.2024 bis Do, 20.06.2024

09:15–10:15 Uhr | 9 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2

Babenhauser Str. 151

69,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3447K6 | Jöllenberg

Irina Ivkova

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 11.03.2024

20:30–22:00 Uhr | 9 Termine

Grundschule Am Waldschlößchen, Turnhalle

Am Waldschlößchen 66

71,00 € / ermäßigt: 41,00 €

3448K6 | Jöllenberg

Irina Ivkova

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024

20:30–22:00 Uhr | 11 Termine

Grundschule Am Waldschlößchen, Turnhalle

Am Waldschlößchen 66

86,00 € / ermäßigt: 50,00 €

für Frauen ab 60

3450K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 18.03.2024

15:15–16:45 Uhr | 10 Termine

Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal

Ubbedisser Str. 3

68,50 € / ermäßigt: 38,50 €

für Frauen ab 60

3451K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024

15:15–16:45 Uhr | 12 Termine

Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal

Ubbedisser Str. 3

80,50 € / ermäßigt: 44,50 €



3454K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 11.03.2024
17:30–18:30 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1
27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

3455K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024
17:30–18:30 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1
49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

3456K3 | Sennestadt

Jessica Pauls

Di, 06.02.2024 bis Di, 12.03.2024
10:00–11:30 Uhr | 6 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3
53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3458K3 | Sennestadt

Jessica Pauls

Di, 09.04.2024 bis Di, 25.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 11 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3
97,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Fitnesskurse für Kraft und Ausdauer



Pilates - Training für Muskeln und Haltung

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Durch verschiedene Übungen werden auf sanfte Weise Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Pilates kräftigt vor allem die tiefer liegende Rumpfmuskulatur. Wer regelmäßig trainiert, bekommt ein neues Körperbewusstsein. Das wirkt sich positiv auf eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule aus und sorgt für einen entspannten Schulter-Nacken-Bereich.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3481K8 | Mitte

Sandra Vidinovic

Di, 30.01.2024 bis Di, 19.03.2024
09:15–10:15 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
52,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3482K8 | Mitte

Sandra Vidinovic

Di, 09.04.2024 bis Di, 11.06.2024
09:15–10:15 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

3483K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 13.05.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
62,00 € / keine Ermäßigung

3484K8 | Mitte

Lula Kouneli

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
62,00 € / keine Ermäßigung

3486K2 | Heepen

Sandra Vidinovic

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 05.06.2024
18:00–19:00 Uhr | 8 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109
41,00 € / ermäßigt: 21,00 €

3487K4 | Senne

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 18.01.2024 bis Do, 04.07.2024
08:45–09:45 Uhr | 21 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1
90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Pilates in der Mittagspause

Dynamisch kräftigen und entspannen in der Kleingruppe

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Pilates ist ein optimales Ganzkörpertraining. Beine, Rücken und Bauch werden gekräftigt, einseitige Belastungen ausgeglichen und die gesamte Körperhaltung verbessert. Danach starten Sie mit neuer Energie in den Nachmittag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3505K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 01.07.2024
13:00–14:00 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
139,00 € / ermäßigt: 70,00 €

3506K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Di, 16.01.2024 bis Di, 02.07.2024
13:00–14:00 Uhr | 23 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
146,00 € / ermäßigt: 75,00 €

3507K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 18.01.2024 bis Do, 04.07.2024
13:00–14:00 Uhr | 21 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
133,00 € / ermäßigt: 72,00 €

online: Pilates in der Mittagspause

Dynamisch kräftigen und entspannen

Nutzen Sie Ihre Mittagspause, egal wo Sie gerade sind, 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.

Matte, bequeme Kleidung, PC oder anderes digitales Endgerät mit Mikro und Kamera

3508K8 | Online

Stephanie Budde-Dietrich

Mi, 17.01.2024 bis Mi, 03.07.2024
13:15–14:00 Uhr | 22 Termine
129,00 € / ermäßigt: 67,00 €

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

3509K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Fr, 19.01.2024 bis Fr, 05.07.2024
13:00–14:00 Uhr | 23 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
146,00 € / ermäßigt: 75,00 €

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.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

3511K8 | Mitte

Lula Kouneli

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
82,00 € / ermäßigt: 47,00 €



3512K8 | **Mitte**

Lara Wessels

Mo, 19.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 47,00 €

New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt

Training in der Kleingruppe

Diese Bewegungsform ist eine Mischung aus Ballett, Gymnastik und Yoga.. Sie zielt auf einen dezenten Muskelaufbau und eine Erhöhung der Dehnungsfähigkeit, strafft den Körper und verbessert die Haltung und Körperwahrnehmung. Der 1980er Jahre-Trend erlebt als „New Callanetics“ ein erfolgreiches Comeback. Erweitert um Aufwärm- und Dehnübungen stärkt Callanetics zudem die Tiefenmuskulatur. Das Erfolgsgeheimnis liegt in langsamen, minimalen Bewegungen mit vielen Wiederholungen.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3514K8 | **Mitte**

Lula Kouneli

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024
17:45–18:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 41,00 €

online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung

individueller Kurseinstieg

Der 10-wöchige Online-Fitnesskurs zur Kräftigung des gesamten Körpers wurde von Diplom-Sportwissenschaftler*innen und Hochschullehrer*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 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 Internet-Verbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet**

3516K8 | **Online**

Daniel Rothmund, Valitudo-Team

individueller Kurseinstieg | 10 Termine

119,00 € / keine Ermäßigung

Body-Fit-Balance

Das vielseitige Bewegungsprogramm mit abwechslungsreicher Musik baut Stresshormone ab und tankt Glückshormone auf. Nach einer Aufwärmphase steigern gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen, die auch mit Kleingeräten durchgeführt werden können, verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken. Durch abwechslungsreiche

Bewegungsabläufe wird die körpereigene Koordination gestärkt und ergänzende Balance- und Dehnübungen fördern den Gleichgewichtssinn, die Beweglichkeit und die Körperhaltung.

 **Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk**

3520K8 | **Mitte**

Lara Wessels

Mo, 19.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
17:30–18:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 42,00 €



Fitness-Mix

Kleingruppenkurs

Der Kurs beinhaltet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining: Herz-Kreislauf-Training bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen oder Walking, einem Muskeltraining mit unterschiedlichen Kleingeräten (Hanteln, Bändern, etc.) sowie Stretching und Entspannung zum Ausklang der Stunde. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch zum (Wieder-)Einstieg geeignet. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

 **Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk.**

3521K8 | **Mitte**

Diana Jedlicka

Do, 29.02.2024 bis Do, 02.05.2024
14:00–15:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

63,00 € / ermäßigt: 32,00 €

All in one - Powerfitness

Das optimale Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po und Wirbelsäule wird gestärkt und die Körperform verbessert. Die einfachen, aber effektiven Übungen sprechen auch die tiefer liegenden Muskelschichten an. Gearbeitet wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, vorhandene Kleingeräte können in das Training integriert werden. Dehn- und Spannungsübungen runden die Stunde ab. Fitness-Mix ist für alle geeignet, die in der Gruppe fit werden, Kalorien verbrennen und sich in Form bringen wollen. Eine Grundkonstitution sollte vorhanden sein.

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

3523K8 | **Mitte**

Philine Wernke

Do, 08.02.2024 bis Do, 21.03.2024
16:45–17:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / keine Ermäßigung

3524K8 | **Mitte**

Philine Wernke

Do, 11.04.2024 bis Do, 06.06.2024
16:45–17:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / keine Ermäßigung

Bodyforming Power: Bauch, Beine, Po

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po. Zu Beginn wird Wert auf eine saubere Ausführung der Übungen gelegt, um dann das Maximum aus den Übungen herauszuholen. Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Muskelausdauer und der Körperhaltung sowie die gezielte Formung und Straffung des Körpers. Wir enden mit einem Stretching gegen den Muskelkater.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

3525K8 | **Mitte**

Anna Fingerhuth

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 17.04.2024
21:00–21:45 Uhr | 8 Termine
Almhalle 4, Zufahrt über Melanchthonstr. Stapenhorststr. 102

34,00 € / ermäßigt: 18,00 €

3526K8 | **Mitte**

Anna Fingerhuth

Mi, 08.05.2024 bis Mi, 26.06.2024
21:00–21:45 Uhr | 8 Termine
Almhalle 4, Zufahrt über Melanchthonstr. Stapenhorststr. 102

34,00 € / ermäßigt: 18,00 €

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 Gerä-



te wie Stepper, Langhanteln und/oder Kurzhanteln. Ziele und Schwerpunkte des Kurses sind der allgemeine Muskelaufbau sowie die Stärkung von Ausdauer und Beweglichkeit. Anfänger*innen sollten vorher Rücksprache vor Ort halten, um die individuellen Trainingsziele abzusprechen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

3527K8 | **Mitte**

Marlene Simone Alker

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024

18:00–18:45 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

47,00 € / keine Ermäßigung

Bodyforming für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die etwas gegen die einseitige Bewegung im Alltag tun möchten. Es erwartet Sie ein moderates Konditionstraining mit speziellen rückengerechten Bodyformingübungen, auch aus dem Pilatesbereich. Die abwechslungsreiche Übungsformen mit passender Musik sind für Einsteigerinnen und fitnessorientierte Frauen geeignet.

eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch

♀ 3528K6F | **Jöllenneck**

Claudia Reinknecht

Di, 30.01.2024 bis Di, 19.03.2024

19:00–19:45 Uhr | 8 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

♀ 3529K6F | **Jöllenneck**

Claudia Reinknecht

Di, 09.04.2024 bis Di, 18.06.2024

19:00–19:45 Uhr | 10 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

34,00 € / ermäßigt: 17,00 €

Muskelstärkung für Bauch und Rücken (Beckenbodentraining)

für Frauen

Eine starke Beckenbodenmuskulatur wirkt nicht nur der Inkontinenz entgegen, sondern entlastet auch die Wirbelsäule, wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus und ermöglicht eine bessere Körperwahrnehmung. In diesem Kurs lernen Sie, die Lage der Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und erfahren Wissenswerte über ihre Funktion. Mit Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des Beckenbodens stärken Sie Ihre Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen Entspannungsübungen und gibt Ihnen Tipps für den Alltag. Der Kurs ist auch für junge Frauen geeignet.

bequeme Kleidung, eigene Matte und/oder Decke, Getränk

♀ 3530K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 11.03.2024

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Gymnastikraum, Senner Markt 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 3531K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Do, 08.02.2024 bis Do, 14.03.2024

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Gymnastikraum, Senner Markt 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 3532K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Gymnastikraum, Senner Markt 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

♀ 3533K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Do, 11.04.2024 bis Do, 27.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Gymnastikraum, Senner Markt 1

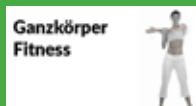
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €



Online Präventionskurse

Die Kursgebühren werden bis zu 100% von gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet.

Die Online Kurse bieten 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.

WAS WIRD BENÖTIGT?

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet.

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



Tabata Fitness

Tabata ist ein Intervalltraining, das das Herz-Kreislauf-System durch hohe Intensität in kurzer Zeit anregt: Kurze Phasen der Ausdauer- oder Kraftbelastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Die kurzen, intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit. Durch die verschiedenen Belastungsblöcke mit unterschiedlichen Übungen kommt garantiert keine Langeweile auf! Einsteiger*innen können sich langsam an diese Trainingsform herantasten. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

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

3535K8 | **Mitte**

Philine Wernke

Di, 06.02.2024 bis Di, 19.03.2024

16:30–17:30 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / keine Ermäßigung

3536K8 | **Mitte**

Philine Wernke

Di, 09.04.2024 bis Di, 28.05.2024

16:30–17:30 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / 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.

3540K8 | **Mitte**

Ulli Hecker

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 15.05.2024

18:00–19:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3541K8 | **Mitte**

Doreen Präßler

Do, 08.02.2024 bis Do, 16.05.2024

19:30–20:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3542K8 | **Mitte**

Sabine Newels

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 17.05.2024

18:30–19:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / 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**

3550K8 | Mitte

Christine Kowalski-Beckmann

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 13.05.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3552K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3554K8 | Mitte

Christine Kowalski-Beckmann

Do, 08.02.2024 bis Do, 09.05.2024
19:00–20:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

13555K8 | Mitte

Sabine Newels

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 17.05.2024
17:15–18:15 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs



Der Onlinekurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für ein gelenkschonendes Lauftraining. Aktive Inhalte wie Aufwärmen, Koordinationsübungen, Lauf-ABC,

Kräftigungsübungen, Dehnübungen und Entspannung werden durch theoretische Inputs zu Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhen, Stabilitätstraining und 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, 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**

3560K8 | Online

**Daniel Rothmund, Valitudo-Team
Peter Röhr, Valitudo-Team**

Markus Dawo, Valitudo-Team

individueller Kurseinstieg | 10 Termine

119,00 € / keine Ermäßigung



Fitness und Musik

Tanzgymnastik: Fit und in Form

Formen und stabilisieren Sie Ihren Körper mit Fitness und Tanz! Tanzgymnastik ermöglicht Ihnen, den Körper in Form zu bringen und zugleich das Gedächtnis zu trainieren. Neben Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes werden in einem tänzerischen Teil wenig komplizierte Choreografien eingeübt, die eine Menge Spaß machen. Musik in Form von Takt und Rhythmus, Bewegungskoordination, das Einprägen von Schrittmustern – all das trägt zur allgemeinen Leistungssteigerung bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

3571K8 | Mitte

Sandra Vidinovic

Di, 30.01.2024 bis Di, 19.03.2024
10:30–11:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3572K8 | Mitte

Sandra Vidinovic

Di, 09.04.2024 bis Di, 04.06.2024
10:30–11:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

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**

3576K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3577K8 | Mitte

Thomas Laschewski

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 17.05.2024
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Bodyattack®

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Bodyattack® ist ein einfaches, aber hochintensives Gruppenfitnessprogramm mit fetziger Musik für alle Fitnessstufen. Die Bewegungen dieses herausfordernden Programms verbessern die Herz-Kreislauf-Fitness und trainieren und kräftigen den Ober- und Unterkörper. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.**

3578K8 | Mitte

Doreen Präßler

Do, 08.02.2024 bis Do, 16.05.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3579K8 | Mitte

Doreen Präßler

So, 11.02.2024 bis So, 12.05.2024
18:30–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Hip-Hop Dance - Workshop ab 15 Jahren

Peace, Respect and Unity

Hip-Hop ist die größte und bedeutendste Jugendkultur der Welt und vereint die unterschiedlichsten Menschen aus allen Schichten und Teilen der Welt. Lange Zeit galt er als sexistisch und männerdominiert. Inzwischen entwickelt sich abseits des Mainstreams eine feministische und queere Subkultur, die in ihren Songs sexuelle Selbstbestimmung, Sexismus oder Rassismus thematisiert. Wenn dich Hip-Hop-Videos zum Tanzen und zum Lifestyle animieren, dann schau nicht nur zu, sondern probiere es aus. Tanzen ist ideal, um deine Körperwahrnehmung und Koordination zu verbessern. Außerdem fördert es deine Kreativität und dein Selbstbewusstsein. Nach einer kurzen Einführung in die Entstehungsgeschichte beginnt das Training mit Ayla mit dem Aufwärmen (Basics und Dehnübungen). Danach werden Choreografien einstudiert, es gibt Rhythmusübungen, man lernt etwas über den Aufbau des Körpers (Drehgelenke, Scharniergelenke, Muskulatur), und natürlich wird viel getanzt. Der Spaß am Tanzen und das soziale Miteinander stehen im Vordergrund.

 **Getränk, lange Hose, T-Shirt, Turnschuhe.**

3580T8 | Mitte

Ayla Kayakiran

Sa, 24.02.2024, 14:30–17:00 Uhr | 1 Termin
Jugendzentrum Kamp,
Niedermühlenkamp 43

26,00 € / ermäßigt: 20,00 €

3581T8 | **Mitte****Ayla Kayakiran**

Sa, 23.03.2024
14:30–17:00 Uhr | 1 Termin
Jugendzentrum Kamp,
Niedermühlenkamp 43

26,00 € / ermäßigt: 20,00 €3582T8 | **Mitte****Ayla Kayakiran**

Sa, 27.04.2024
14:30–17:00 Uhr | 1 Termin
Jugendzentrum Kamp,
Niedermühlenkamp 43

26,00 € / ermäßigt: 20,00 €**Zumba®****Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports**

Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken sehr motivierend. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 **Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.**
3584K8 | **Mitte****Team Millennium**

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 13.05.2024
19:30–20:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung3585K8 | **Mitte****Team Millennium**

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024
19:30–20:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung3586K8 | **Mitte****Mona Khadka-Schulz**

So, 11.02.2024 bis So, 12.05.2024
15:00–16:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung3589K7 | **Dornberg****Ilka Roßbach**

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 03.06.2024
17:00–18:30 Uhr | 8 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €**Fit-Mix**

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein interessantes Allroundprogramm für den ganzen Körper dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten und motivierender Musik ist Abwechslung garantiert: Der ideale Ausgleich nach einem anstrengenden Tag umfasst Übungen für die Verbesserung der Kraftausdauer und der Beweglichkeit sowie zur Dehnung der Muskulatur und endet

mit ruhigen Entspannungsphasen. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet.

 **Sportbekleidung, Handtuch, eigene Matte, Getränk**
♀ 3592K2F | **Heepen****Annette Rocker**

Mo, 22.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
18:00–19:00 Uhr | 8 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €♀ 3593K2F | **Heepen****Annette Rocker**

Mo, 22.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
19:00–20:00 Uhr | 8 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €♀ 3594K2F | **Heepen****Annette Rocker**

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 03.06.2024
18:00–19:00 Uhr | 8 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €♀ 3595K2F | **Heepen****Annette Rocker**

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 03.06.2024
19:00–20:00 Uhr | 8 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €**Fit for fun - Bewegung mit Spaß**

Bewegung sollte Spaß machen! Daher ist dieser Kurs auf Flexibilität und Vielfalt ausgerichtet. Ob HIIT, Tanz-Fitness, Yoga oder klassisch Bauch – Beine – Po, Hauptsache fit mit Spaß und motivierender Musik. Gemeinsam entscheiden wir die Richtung der nächsten Kurseinheiten. Abgeschlossen wird jede Kurseinheit mit Entspannungstechniken für den nachhaltigen Stressabbau.

 **eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**
3597K4 | **Senne****Marina Bierbaß**

Mi, 31.01.2024 bis Mi, 13.03.2024
20:00–21:30 Uhr | 7 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €3598K4 | **Senne****Marina Bierbaß**

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 11 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

83,00 € / ermäßigt: 42,00 €**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).

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch**
3603K8 | **Mitte****Stephanie Budde-Dietrich**

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 01.07.2024
14:15–14:45 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 46,00 €3604K8 | **Mitte****Stephanie Budde-Dietrich**

Do, 18.01.2024 bis Do, 04.07.2024
14:15–14:45 Uhr | 21 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 41,00 €**Ihre Faszie kann mehr - Workshop**

Faszien durchziehen unseren Körper in verschiedenen Schichten. Sie haben vielfältige, zum Teil elementare Aufgaben. Durch bestimmte Einflussfaktoren des Alltags, körperliche Traumata und Verletzungen kann unser Faszien system in seiner Funktion gestört werden. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust können die Folge sein. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Faszien trainiert werden können, um Schmerzen zu reduzieren, die Regeneration zu beschleunigen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Neben einem theoretischen Teil werden wir viel praktisch und aktiv arbeiten.

 **Bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Faszienrollen/-bälle können, sofern vorhanden, gerne mitgebracht werden.**
3605T8 | **Mitte****Bettina Mikulle**

Fr, 19.04.2024, 17:30–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

14,00 € / keine Ermäßigung



online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit



Sie interessieren sich für das Faszientraining und den gezielten Einsatz von Faszienrollen oder Faszienbällen? Erfahren Sie in 10 x 45 Minuten Wissenswerte 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.

3608K8 | Online

Peter Röhr, Valitudo-Team

individueller Kurseinstieg | 10 Termine

119,00 € / keine Ermäßigung

Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern

Kurs für Frauen

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich hervorragend, um Verspannungen zu lösen. Beim Faszien-Yoga gehen die Bewegungen fließend ineinander über. Dehnpositionen werden möglichst lange gehalten, durch den Dehnungsreiz werden die Bindegewebszellen geschmeidiger. Die Lockerungs-, Dehnungs-, Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Stütz-, Halte- und Entspannungsübungen sind speziell auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sanftes Yoga kann auch bei körperlich geschwächten Menschen die Körperwahrnehmung verbessern und Gelenke, Muskeln, Konzentration und Gleichgewichtssinn stärken.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3609K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 06.03.2024

09:30–10:30 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

57,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Stretch & Balance

Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Beweglichkeit tragen zur Gesunderhaltung des Körpers bei. Die Geschmeidigkeit der Faszien und Bänder erhöht die Flexibilität und verbessert den Stoffwechsel im Gewebe. Dieser Kurs kombiniert Stretching (passives Dehnen der Muskulatur) mit Beweglichkeitselementen, Gleichgewichtsübungen aus dem Yoga. Koordination und Konzentration werden gestärkt. Wir arbeiten nicht nur körperlich, sondern auch geistig, denn auch mentale Entspannung trägt zur Gesundheit bei.

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

3610K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 08.02.2024 bis Do, 21.03.2024

18:00–19:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / keine Ermäßigung

3611K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 11.04.2024 bis Do, 06.06.2024

18:00–19:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / keine Ermäßigung

Pilates Ballett

Pilates Ballett ist eine Trainingsmethode aus dem Pilates, kombiniert mit einem intensiven Beine- Po Training des Balletts. Die Ballettübungen werden mit Musik zu kleinen Choreografien zusammengereiht und durch Pilatesübungen auf der Matte unterstützt. Alle Übungen werden in harmonischen und fließenden Bewegungen ausgeführt - ohne längere Unterbrechungen. Pilates ist eine ideale Kombination von Stretching und Muskelkräftigung. Das verletzungsarme Training ist für alle geeignet, die eine schöne, elegante Körperform anstreben und ihre Körperhaltung verbessern möchten. Die sanften und fordernden Übungen stärken ihre Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken und erhöhen ihre Körperspannung.

ggf. eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

3614T8 | Mitte

Vivien Richter

Sa, 27.04.2024

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

10,00 € / keine Ermäßigung

10.3. - 18.8.2024

WAS
WASSER
ALLES KANN.



natur | mensch | umwelt

Di – So

10 – 17 Uhr

www.namu-ev.de



EBI



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

3638K4 | Senne

Matthias Kulinna

Di, 06.02.2024 bis Di, 12.03.2024
08:45–09:45 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

31,00 € / ermäßigt: 16,00 €

3639K4 | Senne

Matthias Kulinna

Di, 09.04.2024 bis Di, 18.06.2024
08:45–09:45 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

51,00 € / ermäßigt: 26,00 €

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, 09.02.2024 bis Fr, 15.03.2024
14:00–15:00 Uhr | 6 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

44,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3641K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 09.02.2024 bis Fr, 15.03.2024
15:00–16:00 Uhr | 6 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

44,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3642K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 14.06.2024
14:00–15:00 Uhr | 10 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

73,00 € / ermäßigt: 53,00 €

3643K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 14.06.2024
15:00–16:00 Uhr | 10 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39

73,00 € / ermäßigt: 53,00 €

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

3644K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
13:00–14:00 Uhr | 5 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

33,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3645K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024
13:00–14:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

59,00 € / ermäßigt: 43,00 €

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

3646K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
14:00–15:00 Uhr | 5 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

36,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3647K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
15:00–16:00 Uhr | 5 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

36,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3648K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024
14:00–15:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

64,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3649K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 24.06.2024
15:00–16:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

64,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Kurse im Freien/ Outdoorkurse



Crossout - Outdoor - Training

in Kooperation mit OutdoorTraining e.V.

Crossout ist ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Die Übungen gibt es in Varianten von leicht bis schwer, so dass jede*r auf dem eigenen Fitnesslevel trainieren kann. Mit viel Spaß (und Schweiß) werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Crossout ist ein High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) nach den Prinzipien des funktionellen Trainings. Durch die hohe Intensität wird eine straffe Muskulatur aufgebaut und ein Kaloriennachbrenneffekt erzielt. Der Kurs findet bei jedem Wetter draußen statt. Das Training an der frischen Luft stärkt zusätzlich den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Sportbekleidung, eigene Matte, Getränk und ggf. Sonnenschutz.

3670K8 | Mitte

Team Crossout

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 29.04.2024
18:00–19:00 Uhr | 8
Ostpark, Diesterwegstraße

49,00 € / keine Ermäßigung

3671K8 | Mitte

Team Crossout

Do, 07.03.2024 bis Do, 02.05.2024
18:00–19:00 Uhr | 8
Ostpark Diesterwegstraße

49,00 € / keine Ermäßigung



3672K8 | **Mitte**

Team Crossout

Mo, 13.05.2024 bis Mo, 01.07.2024

18:00–19:00 Uhr | 8

Ostpark Diesterwegstraße

49,00 € / keine Ermäßigung

3673K8 | **Mitte**

Team Crossout

Do, 16.05.2024 bis Do, 04.07.2024

18:00–19:00 Uhr | 7

Ostpark Diesterwegstraße

43,00 € / keine Ermäßigung

3674K8 | **Mitte**

Team Crossout

Mi, 06.03.2024 bis Mi, 24.04.2024

10:00–11:00 Uhr | 7

Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

43,00 € / keine Ermäßigung

3675K8 | **Mitte**

Team Crossout

Fr, 08.03.2024 bis Fr, 03.05.2024

10:00–11:00 Uhr | 8

Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

49,00 € / keine Ermäßigung

3676K8 | **Mitte**

Team Crossout

Mi, 15.05.2024 bis Mi, 03.07.2024

10:00–11:00 Uhr | 8

Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

49,00 € / keine Ermäßigung

3677K8 | **Mitte**

Team Crossout

Fr, 17.05.2024 bis Fr, 05.07.2024

10:00–11:00 Uhr | 8

Bürgerpark (Oetkerpark), Stapenhorststr.

49,00 € / keine Ermäßigung

Qigong der Vier Jahreszeiten

Frühling

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 zwischen-durch.**

3684K8 | **Mitte**

Regina Jürgens

Sa, 06.04.2024

11:00–13:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Ravensberger Park 1

Flur Erdgeschoss Mitte

15,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Sommer

 **festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Getränk und kleiner Snack für zwischen-durch**

3685K8 | **Mitte**

Regina Jürgens

Sa, 06.07.2024

11:00–13:30 Uhr | 1 Termin

Parkplatz Sparrenburg

15,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Waldbaden - entspannt und energiegeladen am Wochenende

Medizinische und psychologische Studien aus aller Welt bestätigen die erstaunliche Heilkraft des Waldes, und viele wissen es bereits: Der Wald tut uns gut. Reiner Sauerstoff, beruhigendes Grün, leises Vogelgezwitscher und sanftes Blätterrauschen. Waldbaden bedeutet, langsam, leise und achtsam zu gehen und bewusst in die Natur einzutauchen. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umwelt, alle Sinne werden angesprochen – Naturerlebnis pur. Schöpfen Sie dabei neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit!

 **wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, eine kleine Decke, Getränk**

3687T8 | **Mitte**

Britta Schatz

So, 05.05.2024

13:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Johannisberg Fitness-Parcours am Infopoint Festplatz / Am Johannisberg

16,00 € / keine Ermäßigung

Yoga, Entspannung und Körpererfahrung



© Addictive Stock / photocase.de

In unseren Yogakursen werden sanfte und entspannende Yogastile gelehrt und geübt, die für alle Menschen geeignet sind. Sie ermöglichen es, in jedem Alter fit und beweglich zu bleiben, und richten sich sowohl an Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen oder eine Auszeit brauchen, als auch an solche, die keinen Sport (mehr) treiben, sich aber auf sanfte Weise sportlich betätigen möchten, ohne ihren Körper und ihre Gesundheit zu gefährden.

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 wohltuende 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**

3742K8 | **Mitte**

Philipp Niemann

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 18.03.2024

17:30–19:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3743K8 | **Mitte**

Philipp Niemann

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 18.03.2024

19:15–20:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 46,00 €

in Kooperation mit Millennium Sports

3745K8 | **Mitte**

Eugen Medwedew

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 15.05.2024

20:30–21:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3748K8 | **Mitte**

Philipp Niemann

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 03.06.2024

17:30–19:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3749K8 | **Mitte**

Philipp Niemann

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 03.06.2024

19:15–20:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3755K5 | **Dornberg**

Simone Holder

Mi, 31.01.2024 bis Mi, 20.03.2024

17:30–19:00 Uhr | 8 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2 Babenhauser Str. 151

78,00 € / ermäßigt: 52,00 €

3756K5 | **Dornberg**

Annette Döberl

Di, 06.02.2024 bis Di, 07.05.2024

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2 Babenhauser Str. 151

118,00 € / ermäßigt: 78,00 €

**3760K5 | Dornberg****Beate Klemp**

Do, 15.02.2024 bis Do, 21.03.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €**3758K5 | Dornberg****Simone Holder**

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 03.07.2024
17:30–19:00 Uhr | 11 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

108,00 € / ermäßigt: 72,00 €**3761K5 | Dornberg****Beate Klemp**

Do, 11.04.2024 bis Do, 13.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 8 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €**3762K5 | Dornberg****N.N.**

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 31.05.2024
13:30–15:00 Uhr | 8 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Multifunktionsraum, Wertherstr. 436

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €**3770K2 | Heepen****Heidi Matzek**

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

87,00 € / ermäßigt: 54,00 €**3771K2 | Heepen****Simone Holder**

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
18:30–20:00 Uhr | 8 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

65,00 € / ermäßigt: 43,00 €**3772K2 | Heepen****Simone Holder**

Di, 30.01.2024 bis Di, 19.03.2024
17:15–18:45 Uhr | 8 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

65,00 € / ermäßigt: 43,00 €**3773K2 | Heepen****Simone Holder**

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
18:30–20:00 Uhr | 12 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

98,00 € / ermäßigt: 65,00 €**3775K2 | Heepen****Simone Holder**

Di, 09.04.2024 bis Di, 02.07.2024
17:15–18:45 Uhr | 12 Termine

Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

98,00 € / ermäßigt: 65,00 €**neuer Kurs in Baumheide!****3776K2 | Heepen****Heidi Matzek**

Di, 09.04.2024 bis Di, 11.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle

88,00 € / ermäßigt: 55,00 €**3778K2 | Heepen****Martin Afriyie**

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 19.06.2024
19:30–21:00 Uhr | 10 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

87,00 € / ermäßigt: 54,00 €**3780K4 | Senne****N.N.**

Di, 06.02.2024 bis Di, 12.03.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €**3781K4 | Senne****N.N.**

Di, 06.02.2024 bis Di, 12.03.2024
19:45–21:15 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €**3782K4 | Senne****Martina Seifert**

Di, 13.02.2024 bis Di, 19.03.2024
10:00–11:30 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €**3783K4 | Senne****Martina Seifert**

Di, 09.04.2024 bis Di, 25.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

91,00 € / ermäßigt: 46,00 €**3784K4 | Senne****N.N.**

Di, 09.04.2024 bis Di, 25.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €**3785K4 | Senne****N.N.**

Di, 09.04.2024 bis Di, 25.06.2024
19:45–21:15 Uhr | 12 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €**3786K3 | Sennestadt****Wibke Richter**

Mi, 31.01.2024 bis Mi, 13.03.2024
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Sporthalle Nord, Versammlungsraum
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**3787K3 | Sennestadt****Wibke Richter**

Do, 01.02.2024 bis Do, 14.03.2024
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €**3792K3 | Sennestadt****Wibke Richter**

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024
17:30–19:00 Uhr | 11 Termine
Sporthalle Nord, Versammlungsraum
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

97,00 € / ermäßigt: 49,00 €**3795K3 | Sennestadt****Wibke Richter**

Do, 11.04.2024 bis Do, 27.06.2024
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

88,00 € / ermäßigt: 44,00 €

**zusätzlich Yogablocke und
Meditationskissen**

3800K7 | Stieghorst**Natalya Stockert**

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
16:00–17:30 Uhr | 10 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €**3801K7 | Stieghorst****Stefanie Mielnik**

Di, 16.01.2024 bis Di, 19.03.2024
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €**3802K7 | Stieghorst****Stefanie Mielnik**

Di, 09.04.2024 bis Di, 02.07.2024
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €**3803K7 | Stieghorst****Natalya Stockert**

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
16:00–17:30 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €



Sie sind Anfänger*in oder fühlen Sie sich unsicher bei der Kurswahl? Dann rufen Sie uns an! Katja Evers, Fachbereichsleiterin Gesundheit berät Sie gerne vor Kursbeginn telefonisch unter 0521.51.3589.

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 können den individuellen Bedürfnissen angepasst werden und dienen der Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen, Erschöpfungszuständen, Verdauungsbeschwerden etc. Die Kombination von mobilisierenden und sanft dehnenden Bewegungsabläufen in Verbindung mit der Atmung schult die individuelle Körperwahrnehmung und das Spüren der eigenen Grenzen. Der Kurs eignet sich auch für ältere Menschen.

 **eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

3804K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 19.01.2024 bis Fr, 05.04.2024
09:30–10:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

74,00 € / ermäßigt: 45,00 €

3805K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 21.06.2024
09:30–10:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

74,00 € / ermäßigt: 43,00 €

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. Svastha Yoga verbessert die allgemeine Beweglichkeit, insbesondere die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur. Regelmäßiges Üben kann die psychische Belastbarkeit und die körperliche Gesundheit verbessern.

 **Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke, Getränk.**

3807K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 11.03.2024
18:15–19:45 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 44,00 €

3808K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 44,00 €



© SCHÄM.LIN / photocase.de

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 es, 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**

3810K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 19.01.2024 bis Fr, 05.04.2024
10:45–12:15 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3811K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 21.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Auftanken mit Yin-Yoga

Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung

In diesen Kursen wird der Schwerpunkt auf Übungen gelegt, die besonders der Entspannung, dem inneren Ausgleich und Wohlfühl zugute kommen.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte; sofern vorhanden Yogablöcke und Meditationskissen Getränk**

3813K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 16.01.2024 bis Di, 19.03.2024
19:45–21:15 Uhr | 10 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3814K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 18.03.2024
17:45–19:15 Uhr | 6 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

51,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3815K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
17:45–19:15 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

3816K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 09.04.2024 bis Di, 02.07.2024
19:45–21:15 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

102,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung in der Kleingruppe

Die sanften Übungen des Hatha-Yoga werden in einer ruhigen Atmosphäre und mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Gerade bei körperlichen Beschwerden ist es wichtig, achtsam zu üben. Im Vordergrund stehen angepasste Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit einer bewussten, tiefen Atmung, die dazu einlädt, von außen nach innen zu kommen. Diese sanfte und ruhige Praxis des Slow Yoga soll zu einer nachhaltigen Entspannung von Körper und Geist führen, zur Entschleunigung beitragen und die Körperwahrnehmung verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **sofern vorhanden eigene Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, leichte Sportschuhe, Getränk.**

3818K8 | Mitte

Natalya Stockert

Do, 25.01.2024 bis Do, 21.03.2024
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 53,00 €



3819K8 | **Mitte**
Natalya Stockert

Do, 11.04.2024 bis Do, 20.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
94,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Yoga: Loslassen und Entspannen am Vormittag

In diesem Yogakurs liegt der Schwerpunkt auf sanften Asanas und Atemübungen, die besonders der Regeneration, dem inneren Loslassen und dem Wohlbefinden dienen. In kurzen Kontemplationen werden wir in die lebens- und alltagspraktischen Aspekte des Yoga (Yama und Niyama) eingeführt. Jede Stunde wird mit einer längeren Entspannungsphase abgeschlossen. Der Kurs ist Weg und Ziel einer morgendlichen Übungsreise durch die Vielfalt der yogischen Methoden, deren Auswahl sich an den Bedürfnissen und Wünschen der Gruppe orientiert.

sofern vorhanden eigene Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung

3820K8 | **Mitte**

Ellen Fabry

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 15.05.2024
10:00–11:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
98,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Body Balance

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Körper und Geist in Einklang bringen: Entspannung, Dehnung, Meditation und Atemtechniken werden hier miteinander verbunden. Body Balance ist ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus westlicher und asiatischer Bewegungskultur. Mit Übungen aus Pilates, Tai-Chi-Chuan und Yoga wird die verspannte und beanspruchte Muskulatur gelockert, gedehnt und gekräftigt. Den Abschluss bildet eine wohltuende Tiefenentspannung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3822K8 | **Mitte**

Bianca Schortemeyer

Sa, 10.02.2024 bis Sa, 11.05.2024
12:30–13:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20
62,00 € / keine Ermäßigung

Yoga für alle

für Einstieg und Mittelstufe

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 Yogaübungen sind für Yoga-Anfänger, Yoga-Erfahrene

und Menschen mit körperlichen Einschränkungen gleichermaßen geeignet.

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

3823K8 | **Mitte**

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 24.01.2024 bis Mi, 15.05.2024
17:00–18:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
123,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3824K8 | **Mitte**

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 24.01.2024 bis Mi, 15.05.2024
18:30–20:00 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
123,00 € / ermäßigt: 62,00 €

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

♀ 3826K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 13.03.2024
10:00–11:30 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1
46,00 € / ermäßigt: 24,00 €

3827K4F | **Senne**

N.N.

Do, 08.02.2024 bis Do, 14.03.2024
16:45–18:15 Uhr | 6 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1
40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

3828K4F | **Senne**

Birgit Blumenthal

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1
76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

3829K4F | **Senne**

N.N.

Do, 11.04.2024 bis Do, 27.06.2024
16:45–18:15 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Gymnastikraum, Senner Markt 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Yoga-Specials

Yoga - Einführungskurs für ältere Menschen

Yoga ist gerade im Alter eine gute und einfache Möglichkeit, die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Selbstständigkeit zu erhalten und sogar zu verbessern. Wer Yoga regelmäßig praktiziert, spürt schnell die positiven Effekte wie Beweglichkeit, Balance, Kraft und Wohlbefinden. Die Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen wirken gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele. Sehnen und Bänder werden beweglicher, die Organe und das innere Feuer kommen in Schwung und die Entspannung dient dem Loslassen. Es gibt unzählige Körperübungen und individuelle Varianten, die bei körperlichen Beschwerden angeboten werden können.

sofern vorhanden eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

3835K8 | **Mitte**

Birgit Ramsbrock

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 25.03.2024
09:30–11:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 54,00 €

3836K8 | **Mitte**

Birgit Ramsbrock

Mo, 15.01.2024 bis Mo, 25.03.2024
11:15–12:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 54,00 €

3837K8 | **Mitte**

Birgit Ramsbrock

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
09:30–11:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 54,00 €

3838K8 | **Mitte**

Birgit Ramsbrock

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
11:15–12:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 54,00 €



Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden

Kurs für Frauen

Yoga ist ein geeignetes Übungssystem, um Verspannungen im Rücken zu lösen und die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und gleichzeitig beweglicher zu machen. Mit der „Yogischen Beckenbodengymnastik“ entdecken wir die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur und lernen, sie in feinen Nuancen zu aktivieren und zu entspannen. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über, und der ganze Körper ist in Bewegung. So kann sich das Bindegewebe erneuern und geschmeidiger werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet. Das sanfte Training verbessert die Körperwahrnehmung, kräftigt Gelenke und Muskeln und fördert den Gleichgewichtssinn und die Konzentration.

 **sofern vorhanden eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

♀ 3840K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 06.03.2024
12:00–13:00 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
57,00 € / ermäßigt: 33,00 €

3841K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 10.01.2024 bis Mi, 06.03.2024
10:45–11:45 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
57,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Fehlhaltungen sowie körperliche und seelische Überlastung können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich hervorragend, um diese Bereiche zu lockern und die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken zu verbessern. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie eine kurze Reflexion über den individuellen Umgang mit Stress runden den Workshop ab. Teilnehmen kann jede*r.

 **sofern vorhanden eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3843T8 | Mitte

Philipp Niemann

Sa, 13.04.2024
09:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
17,00 € / ermäßigt: 11,00 €

3844T8 | Mitte

Philipp Niemann

Sa, 22.06.2024
09:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
17,00 € / ermäßigt: 11,00 €

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.**

3845T3 | Sennestadt

Philipp Niemann

Sa, 20.04.2024
09:00–12:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3
17,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Mit Yoga den Rücken stärken

Yoga hilft, den Rücken gesund und beweglich zu erhalten und zu stärken. Bei leichten Rückenschmerzen aufgrund von Muskelverspannungen kann regelmäßiges Yoga helfen, wieder beschwerdefrei zu werden. Gezielte Asanas stärken die Rückenmuskulatur, und Dehnübungen lösen Verspannungen. Außerdem verbessert sich die Körperhaltung. Yoga kann helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist zu entspannen. Deshalb runden wir den Tag mit einer Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und einer kleinen Meditation ab.

 **eigene Matte/Decke, bequeme Kleidung, Verpflegung.**

3846K8 | Mitte

Ellen Fabry

Sa, 20.04.2024
11:00–17:30 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
36,00 € / keine Ermäßigung

Yoga für den Rücken

Rücken yoga ist eine spezielle Form des Yoga, die darauf abzielt, die Gesundheit und Flexibilität des Rückens zu fördern, Rückenschmerzen zu lindern und die allgemeine Körperhaltung zu verbessern. Diese Praxis kombiniert die Prinzipien des Yoga aus dem Hatha- und dem Yin-Yoga mit gezielten Übungen und Atemtechniken, die darauf ausgerichtet sind, die Muskeln des Rückens zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Spannungen im Rückenbereich zu reduzieren.

 **bequeme Kleidung, Getränk**

3850K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Di, 09.01.2024 bis Di, 19.03.2024
10:00–11:30 Uhr | 8 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhäuser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld
72,00 € / ermäßigt: 43,00 €

3851K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Di, 09.04.2024 bis Di, 02.07.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhäuser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld
108,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Yoga für die Augen

Ein spezielles Yoga-Augen-Übungsprogramm, ergänzt durch einzelne Übungen aus dem westlichen Augentraining, unterstützt Sie bei der Erhaltung und Verbesserung Ihrer Sehkraft. Das Programm ist eingebettet in Yoga-Asanas zur Lockerung von Kopf, Schultern und Nacken und eine Variation der beliebte Tiefenentspannung Yoga Nidra.

 **eigene Matte/Decke, bequeme Kleidung, Verpflegung.**

3854K8 | Mitte

Ellen Fabry

Sa, 08.06.2024
14:00–18:30 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
25,00 € / keine Ermäßigung



© andriymedveduk / photocase.de

SOMMER-VHS: Yoga-Sommerkurs

Mehr Energie und Lebensfreude durch Yoga

Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das geistige und körperliche Bewegungen harmonisch in Einklang bringt – für mehr Ausgeglichenheit, frische Energie und eine positive Ausstrahlung. Die fließenden Yoga-Übungen im Rhythmus des eigenen Atems kräftigen die Tiefenmuskulatur und verbessern gleichzeitig Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Yoga führt zu einem ganz neuen Körperbewusstsein und zur eigenen Mitte. Jede*r kann mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

3855K8 | Mitte

Maria Blanda Faro Ribeiro

Mi, 10.07.2024 bis Mi, 14.08.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
56,00 € / keine Ermäßigung

Kurs im Freien

 **wetterangepasste, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte.**

3856K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 10.07.2024 bis Mi, 21.08.2024
17:00–18:30 Uhr | 7 Termine
Grünfläche hinter dem Heeper Schulzentrum
Alter Postweg 35/Schlauden 11
33719 Bielefeld
47,00 € / ermäßigt: 24,00 €



Surya Namaskar - der Sonnengruß

Einführung in die Grundprinzipien des Yoga

Der Sonnengruß ist eine der bekanntesten Yoga-Übungsreihen, bei der eine Abfolge von Körperstellungen (Asanas) im Einklang mit der Atmung ausgeführt wird. In diesem Workshop lernen wir eine einfache Variante des Sonnengrußes und nehmen uns Zeit für jede Asana und jeden Übergang. Neben der Präzision der einzelnen Asanas widmen wir uns Atem- und Achtsamkeitsübungen. Eine Variation von Yoga Nidra und eine geführte Meditation runden den Workshop ab. Das Kursangebot ist für Anfänger*innen geeignet.

eigene Matte/Decke, bequeme Kleidung, Verpflegung.

3857K8 | Mitte

Ellen Fabry

Sa, 03.02.2024

14:00–18:30 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

Yoga am Samstag

Für diejenigen, denen die wöchentliche ein- einhalbstündige Yogapraxis nicht ausreicht, ist dieser 'Yoga-Tag', bestehend aus Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Dhyanas/Savasanas (kleine Meditationen und Entspannungsübungen), genau das Richtige. Die Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung kombiniert mit richtigem Atem beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers. Yoga fördert das Wohlbefinden, beruhigt und stabilisiert alle körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen und unterstützt die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

sofern vorhanden, eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

3858T8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Sa, 10.02.2024

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 19,00 €



Pranayama - die Kraft des bewussten Atems

Der Atem ist unser engster Begleiter. Wir beginnen unser Leben mit dem ersten Atemzug und beenden es mit dem letzten. Während unseres gesamten Daseins ist er unser ständiger Begleiter. Bewusstes Atmen steigert unsere Energie und Ausdauer, vermindert Müdigkeit, löst körperliche Verspannungen,

stimuliert das Immunsystem und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. In diesem Kurs lernen Sie gesunde Atemgewohnheiten kennen und erhalten hilfreiche Informationen für den täglichen Umgang mit der eigenen Atmung.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3859T5 | Dornberg

Christine Kobusch

Fr, 15.03.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL,

Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

15,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht

Workshop

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode um jünger auszusehen und sich gesünder zu fühlen. Geübt wird in einer Kombination aus Gesichts- und Kiefergymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur. Durch Atemübungen und Dehnung der 57 Muskeln im Gesicht werden der Blutfluss und der Kollagenfluss angeregt und erhöht. Die Vorteile der regelmäßigen Durchführung sind Lifting und Straffung, Reduktion von Linien und Falten, Verbesserung der Spannkraft der Haut und Spannungsabbau für ein strahlendes Gesicht. Die lustig wirkenden Übungen machen Spaß, sie lassen sich unter Anleitung leicht erlernen und gut in den Alltag integrieren.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung.

3870T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 09.03.2024

10:30–12:45 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

3871T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 24.05.2024

13:30–15:45 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

3872T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 28.06.2024

13:30–15:45 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

online: Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht

Möchten Sie unabhängig von Zeit und Raum Gesichtsyoga-Übungen erlernen? Dann ist dieser Onlinekurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Gesichts- und Kiefergymnastik, Gesichtsentspannung, Gesichtsmassage und Akupressur die Durchblutung und den Kollagenfluss im Gesicht anregen. Wenn Sie die Übungen regelmäßig durchführen, werden Sie bald eine

Verringerung der Linien und Falten und eine Verbesserung der Elastizität Ihrer Haut feststellen. Ihren Onlinezugang erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Sie benötigen eine stabile Internet-Verbindung und einen Computer/Laptop oder ein Tablet

3873K8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Do, 06.06.-04.07.2024 | 5 Termine

44,00 € / keine Ermäßigung

Dem Stress entfliehen mit Lachyoga (Hasya-Yoga)

Lachyoga wirkt befreiend und reduziert den Stress. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie den gesundheitlichen Nutzen des Lachens entfalten können. Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Der gesamte Körper wird mit Sauerstoff versorgt, und Kreislauf und Herzaktivitäten werden angeregt. Dies sorgt für einen Abbau von Stress und negativen Gefühlen, hilft bei Schmerzen und Verspannungen, verschafft eine positive Ausstrahlung und sorgt für mehr Selbstbewusstsein. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur der Bereitschaft, das Lachen wieder in das Leben zu holen.

3875T8 | Mitte

Lina Hagedorn

Sa, 13.04.2024

09:30–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

18,00 € / ermäßigt: 10,00 €

SOMMER-VHS

3876T8 | Mitte

Lina Hagedorn

Sa, 13.07.2024

09:30–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Lachyoga: viel Kraft für Geist und Seele

Lachen verbindet, Lachen befreit, Lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Sorgen und Problemen. Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert Kreativität, setzt Glückshormone frei, baut Stress ab und löst innere Spannungen auf. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet. Weitere Informationen zum Kursinhalt und zur Kursleiterin finden Sie unter www.lachyoga-silvia-roessler.de.

3877T7 | Stieghorst

Silvia Rößler

Do, 11.04.2024 bis Do, 23.05.2024

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum

Memeler Str. 35

42,00 € / ermäßigt: 23,00 €



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**

3879K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Sa, 29.06.2024
11:00–13:00 Uhr | 1 Termin
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

15,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Yoga in Fusion mit ...

Yoga meets Pilates

Kleingruppenkurs

Ohne schweißtreibendes Gerätetraining kräftigt die Pilates-Methode den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte. Die Übungsfolgen sind fließend und im Einklang mit der Atmung. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule entlastet und ausgerichtet. 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.**

3881K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 11.01.2024 bis Do, 16.05.2024
18:00–19:30 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

139,00 € / ermäßigt: 71,00 €

Move with Intention - Embodiment

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Move with Intention verbindet Bewegungselemente aus Tanz, Yoga und Kraftübungen mit einer bewussten inneren Ausrichtung. Diese Kombination führt zu nachhaltigem Wohlbefinden auf körperlicher, emotionaler, mentaler und energetischer Ebene. Ziel der Workshops mit Übungen aus dem Embodiment ist es, den Körper bewusster wahrzunehmen, Blockaden zu lösen und die eigene Ausstrahlung. Durch Achtsamkeit, Atem, absichtliche Bewegungen und Klang wird eine Verbindung zum Körper hergestellt, die es ermöglicht, entspannter, authentischer und bewusster durchs Leben zu gehen. Jede Einheit beinhaltet Bewegungsanteile, Atemübungen, Meditationen sowie Schreibeinheiten zur Reflexion der inneren Prozesse.

3882K8 | Mitte

Vivien Richter

Sa, 08.06.2024, 10:00–12:30 Uhr
Sa, 22.06.2024, 10:00–12:30 Uhr
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

34,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Yoga und Meditation für motivierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Steigerung der Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefindens

Yoga zu praktizieren bedeutet, unser alltägliches Leben mit immer mehr Achtsamkeit und Freude, innerer Stärke und Gelassenheit zu erfüllen. Der Yogakurs beinhaltet gut aufeinander abgestimmte körperliche Übungsprogramme, in deren Mittelpunkt der entspannte Atem steht, sowie Tiefenentspannung im Liegen, harmonisierende Bewusstseinsübungen und Meditation: ein abwechslungsreiches Asana-Programm für Gesunde, z.B. Sonnengrüße und andere dynamische Reihen. Yoga ist an keine religiöse Lehre gebunden, sondern bezeichnet einen Seins-Zustand, in dem wir in Verbindung mit unserem wahren, inneren Wesenskern sind. Auch Teilnehmende mit Vorerfahrung können gerne dabei sein.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke**

3883K8 | Mitte

Ellen Fabry

Di, 27.02.2024 bis Di, 07.05.2024
18:00–19:45 Uhr | 9 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

95,00 € / ermäßigt: 52,00 €

YONGA® - Qigong, Yoga und Tai-Chi für Frauen

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance kennen. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein.

 **bequeme Kleidung, Bodenmatte, Decke, Getränk**

♀ 3884K1F | Brackwede

Karen Schmidt

Fr, 19.01.2024 bis Fr, 15.03.2024
17:30–18:30 Uhr | 9 Termine
Gemeinschaftshaus Quelle

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

♀ 3885K1F | Brackwede

Karen Schmidt

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 21.06.2024
17:30–18:30 Uhr | 11 Termine
Gemeinschaftshaus Quelle

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

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, 08.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
15:45–17:15 Uhr | 8 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

72,00 € / ermäßigt: 43,00 €

3887K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 08.01.2024 bis Mo, 18.03.2024
17:30–19:00 Uhr | 8 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

73,00 € / ermäßigt: 43,00 €

3888K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
15:45–17:15 Uhr | 12 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

108,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3889K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 01.07.2024
17:30–19:00 Uhr | 12 Termine
Natur-Vital-Zentrum OWL,
Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

108,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Yoga und orientalischer Tanz

Neuer Kurs in Baumheide

In diesem Kurs werden orientalische Tanzelemente mit Yogaübungen verbunden, die in einem langsamen und meditativen Tempo ausgeführt werden. Ziel ist es, den Weg zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu finden und eine tiefere, sinnliche Verbindung zum eigenen Körper herzustellen. Die Yoga- und Tanzübungen steigern die Beweglichkeit, kräftigen und stärken die gesamte Muskulatur und insbesondere die Beckenbodenmuskulatur. Der Kurs bietet Raum, um der weiblichen Energie Ausdruck zu verleihen. Er richtet sich an Frauen aller Altersgruppen und Erfahrungstufen. Bei Bedarf



können Übungsanweisungen auch in russischer Sprache erfolgen.

bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke bzw. Isomatte, sofern vorhanden, Yogablöcke und Meditationskissen; Getränk

3891K2F | Heepen

Natalya Stockert

Di, 09.04.2024 bis Di, 11.06.2024

19:30–21:00 Uhr | 10 Termine

Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle

88,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Stressbewältigung durch Yoga und Meditation

Yoga und Meditation sind anerkannte Methoden, um mit Stress umzugehen. Sie tragen zu einer Entspannung und Beruhigung des Geistes bei, welche sich auf die Muskeln überträgt. Der Fokus dieses Kurses liegt auf den meditativen Aspekten von Yoga, um das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) werden auch meditative Atemübungen (Pranayamas) sowie verschiedene Meditationsübungen angeboten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und alle Interessierten sind willkommen.

bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte (keine Iso- oder Gymnastikmatte)

3892K3 | Sennestadt

Philipp Niemann

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 13.03.2024

17:30–19:00 Uhr | 6 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3893K3 | Sennestadt

Philipp Niemann

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024

17:30–19:00 Uhr | 11 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

83,00 € / ermäßigt: 42,00 €

3894K3 | Sennestadt

Philipp Niemann

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 13.03.2024

19:15–20:45 Uhr | 6 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3895K3 | Sennestadt

Philipp Niemann

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 26.06.2024

19:15–20:45 Uhr | 11 Termine

Sennestadthaus, Raum 104

Lindemannplatz 3

83,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Entspannungs-techniken



Autogenes Training, progressive Muskelentspannung

Entspannen mit autogenem Training (AT)

Autogenes Training ist eine klassische Methode der Selbstentspannung. Sie kann helfen, in stressigen Lebensphasen zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundübungen des autogenen Trainings (AT), die Sie in die Lage versetzen, selbstständig – „autogen“ – einen Entspannungszustand herbeizuführen. So können Sie einen erholsamen Ruhezustand erreichen, den Sie jederzeit und überall gegen die Belastungen in Beruf und Alltag einsetzen können. AT eignet sich besonders bei Bluthochdruck, chronischen Schmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Aggressivität, zum Ausgleich von Alltagsstress und zur Stärkung des Immunsystems. Auch bei Schlafstörungen kann sie hilfreich sein. Durch regelmäßiges autogenes Training werden Sie in die Lage versetzt, Stress, Nervosität, Anspannung und Stimmungsschwankungen selbstständig besser zu bewältigen. Kurzfristig reduzieren Sie Ihre körperliche und emotionale Belastung, langfristig erhöhen Sie Ihre Stresstoleranz.

bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine eigene Gymnastikmatte.

3932K8 | Mitte

Benjamin Kramer

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 03.05.2024

17:00–18:15 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Stressbewältigung: Theorie und Praxis

Zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen und die Batterien wieder aufladen: Sie erhalten einen Einblick in die theoretischen Grundlagen von Stress und Stressbewältigung und erproben praktische Übungen zur Stressprophylaxe. Sie lernen Methoden wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation kennen und können so herausfinden, welche Entspannungsmethoden für Sie persönlich geeignet sind. Sie werden in die Lage versetzt, besser mit belastenden

Einflüssen aus dem beruflichen oder privaten Alltag umzugehen.

bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine eigene Gymnastikmatte.

3934K8 | Mitte

Benjamin Kramer

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 03.05.2024

18:30–19:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

53,00 € / ermäßigt: 28,00 €

online: 10 Wochen autogenes Training



Autogenes Training ist eine ideale Methode, dem stressigen Alltag zu entfliehen. Der Onlinekurs, 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, einen Computer/Laptop/Tablet

3935K8 | Online

Markus Dawo, Validudo-Team

individueller Kurseinstieg | 10 Termine

119,00 € / keine Ermäßigung

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die von J. H. Schultz begründet wurde. Überanspannungen und Verkrampfungen im Alltag machen auf Dauer krank. Mit dem autogenen Training lernen Sie, willentlich und gezielt Entspannungsimpulse zu setzen. Die positive Wirkung des autogenen Trainings ist wissenschaftlich belegt. Sie erhalten die notwendigen Kenntnisse und werden schrittweise in die Praxis eingeführt. Das Entgelt enthält Materialkosten für Seminarunterlagen, die zur Verfügung gestellt werden.

bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte

3940K2 | Heepen

Monika Höppener-Loevenich

Di, 16.04.2024 bis Di, 04.06.2024

19:00–20:30 Uhr | 8 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,

Heeper Str. 442

62,00 € / ermäßigt: 32,00 €



Bei Stress gelassen bleiben - progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der durch Anspannen und Entspannen der Muskeln Körper und Geist zur Ruhe kommen. Mit den leicht erlernbaren Übungen lässt sich eine tief gehende Entspannung erzielen. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, und den negativen Auswirkungen von Stress wie z. B. Bluthochdruck, Einschlafstörungen und Spannungskopfschmerz wird entgegenge wirkt. 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.**

3942K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 13.02.2024 bis Di, 19.03.2024
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3943K8 | Mitte

Petra Ehring

Mi, 29.05.2024 bis Mi, 03.07.2024
15:45–17:15 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

3946K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 15.05.2024 bis Mi, 19.06.2024
17:30–19:00 Uhr | 6 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

58,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Entspannungstechniken - Minis für den (beruflichen) Alltag

Sie stehen unter Stress und finden keine Zeit für ausgiebige Entspannungsübungen? Minis sind einfache Entspannungstechniken für zwischendurch, die Sie spontan und unauffällig in den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen anwenden können. Sie erhalten Tipps, wie sie die Übungen kombinieren und in den Alltag integrieren können. Entdecken Sie die Möglichkeiten, alltägliche Stresssituationen gelassener anzugehen.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/Isomatte.**

3948K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 22.05.2024 bis Mi, 29.05.2024
19:15–20:45 Uhr | 2 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

24,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Einführung in Entspannungstechniken - welche ist die beste für mich?

Sie erhalten einen Überblick über unterschiedliche Entspannungsverfahren in The-

orie und v. a. Praxis. Sie erleben die Wirkungsweise des autogenen Trainings, der progressiven Muskelentspannung, des Bodyscans, der Atementspannung und der Meditation. Das Ziel ist, dass Sie erfahren, wie Sie zu einer entspannten Grundhaltung finden können.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/Isomatte.**

3949K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 05.06.2024 bis Mi, 12.06.2024
19:15–20:45 Uhr | 2 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

20,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Gelassenheit und Energie durch Meditation

Einführung in die Praxis der Aufmerksamkeitssteuerung

Meditation ist eine anerkannte und nachweislich wirksame Entspannungsmethode, die erlernt werden kann. Neben dem Stressabbau ermöglicht Meditation, Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken beobachten zu lernen, um eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen und durch alternative Sicht- und Reaktionsweisen zu überwinden. Sie vertieft die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit und reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen. In den aufeinander aufbauenden Kursterminen erlernen und erproben Sie verschiedene Meditationstechniken.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3960T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 13.01.2024 bis Sa, 07.12.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

89,00 € / keine Ermäßigung

 **Meditationskissen/Meditationsbänken, falls vorhanden; eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung.**

3961K2 | Heepen

Heidi Matzek

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 18.03.2024
20:15–21:15 Uhr | 7 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

66,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Meditation

Weg zur eigenen Meditationspraxis

*Meditationskurs für Einsteiger*innen*

Möchten Sie erfahren, wie Meditation Ihr Leben bereichern kann? Dann lernen Sie den 4-Stufen-Weg zur Meditation und verschiedene Formen der Meditationspraxis kennen. Gemeinsam mit anderen Kursteilnehmer*innen üben Sie nicht nur in der Gruppe, sondern erhalten auch wertvolle Tipps, um Meditation fest in Ihren Alltag zu integrieren. Sie lernen verschiedene Meditationsformen kennen, probieren sie aus und erarbeiten Methoden

und Techniken, um Meditation im Alltag zu verankern. So können Sie nach dem Kurs eine eigene, auf Sie abgestimmte Meditationspraxis entwickeln und Meditation bewusst in den Alltag integrieren, um Ihre Gelassenheit und Konzentration zu fördern.

 **bequeme Kleidung, (Meditations-) Kissen, Getränk**

3962T8 | Mitte

Tatiana Zlatskaya

Di, 05.03.2024 bis Di, 23.04.2024
19:30–21:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

54,00 € / keine Ermäßigung

Meditation: Frieden finden in dir selbst

Bereits kleine tägliche Meditationseinheiten helfen, den unterschiedlichsten „Stürmen“ des Alltags besser standhalten zu können. Sie werden in die grundlegende Methode der Achtsamkeitsmeditation eingeführt. Yoga-Asanas, Gehmeditation, Bodyscan, geführte Kontemplation und vieles mehr ergänzen das Methodenrepertoire. So ist für jede*n etwas dabei: Meditation frei von Dogmen und Regeln, dafür kreativ, individuell und vielfältig. Meditation kann zu innerer Ruhe und entspannter Wachheit führen und das seelische Befinden positiv beeinflussen.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke**

3963K8 | Mitte

Ellen Fabry

Di, 28.05.2024 bis Di, 02.07.2024
18:00–19:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Meditative Entspannung

Entspannung ist heutzutage wichtiger denn je, das Leben wird immer schneller. Wann haben wir noch Zeit, einfach mal abzuschalten und die Welt Welt sein zu lassen? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken der Meditation kennen, die Sie auch leicht zu Hause, in der Pause oder vor dem Schlafengehen anwenden können. Die Kursleitung unterstützt Sie bei der bewussten Entspannung, beispielsweise durch eine geführte Meditation. So reduzieren Sie Ihr Stresslevel, und das Entspannen im Alltag fällt leichter. Sie brauchen kein Vorwissen, und alle Interessierten sind willkommen.

 **bequeme Kleidung, Sitzunterlage (z.B. Yogamatte, Kissen); alles, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen.**

3964K3 | Sennestadt

Jaqueline Hamann

Do, 25.01.2024 bis Do, 08.02.2024
16:00–17:00 Uhr | 3 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €



Meditative Bewegungs- lehren und Kampfkunst

Qigong am Samstag - Einfüh- rung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong

Die Übungen des Qigong werden der Tra-
ditionellen chinesischen Medizin zugerech-
net. Sie steigern die Vitalität und verbessern
die gesundheitliche Konstitution. Der Körper
wird sanft und ruhig bewegt, Verspannungen
werden reguliert, die Konzentration gefördert
und der Geist beruhigt. Ein Kurs zum Ken-
nenlernen und dafür, sich gleichzeitig etwas
Gutes zu tun.

**bequeme Kleidung, Handtuch,
Getränk und Imbiss.**

3980T8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Sa, 27.01.2024

13:30–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Bewegung - Entspannung - Ruhe mit Qigong

Der Kurs führt in die Grundtechniken des be-
wegten und stillen Qigong ein. Die Übungen
fördern die Gesundheit und die Fähigkeit, mit
Stress umzugehen. Sie bewegen sanft und
ruhig den ganzen Körper, wirken entspan-
nend, regulieren Verspannungen, fördern die
Konzentration und beruhigen den Geist. Die
Übungen können sowohl im Stehen als auch
im Sitzen ausgeführt werden. Es sind keine
Vorkenntnisse erforderlich.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3981K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Di, 06.02.2024 bis Di, 16.04.2024

17:30–19:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Gesundheits-Qigong Ba Duan Jin

Qigong (Lebensenergie-Training) aus der
traditionellen chinesischen Heilkunde dient
der Gesunderhaltung. Es umfasst natürliche
Bewegungen in Ruhe und Entspannung und
Atemübungen. Es fördert den freien Fluss
der Lebensenergie Qi in den Meridianen
(Leitbahnen) und führt zur Harmonie der kör-
perlichen Funktionen. Qigong Ba Duan Jin
 („die acht Brokate“) ist eine traditionelle chi-
nesische Qigong-Übung für Gesundheit und
Fitness, die man ausgedehnt und entspannt,
fließend und geschmeidig wie Brokat übt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**bequeme Kleidung und Schuhe mit
weicher Sohle**

3982K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 13.03.2024 bis Mi, 05.06.2024

18:00–19:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 51,00 €

QiGong - Ruhe finden in der Bewegung

Einführung in die Grundtechniken

Qigong, übersetzt „Übungen zur Kultivierung
und Lenkung des Qi“, der Lebensenergie des
Körpers, ist eine in China seit Jahrtausenden
gepflegte Kunst der meditativen Atem- und
Bewegungsübungen. Die Übungen bestehen
aus den Elementen Bewegung, Lenkung der
Vorstellungskraft und Atmung. Sie werden im
Wechsel von Ruhe und Bewegung ausge-
führt. Die zum Teil sehr einfachen Übungsfol-
gen sind leicht erlernbar, dienen der Gesun-
derhaltung und Gesundheitsförderung und
lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die
sanften und ruhigen Bewegungsabläufe sind
für jedes Alter und jede Kondition geeignet
und können auch im Sitzen ausgeführt wer-
den. Qigong kräftigt den Körper, verbessert
die Haltung, vertieft die Atmung und verhilft
zu mehr Gelassenheit.

**bequeme Kleidung, warme Socken,
Getränk. Eine Seminarunterlage ist in der
Kursgebühr enthalten.**

3983K8 | Mitte

Regina Jürgens

Mi, 20.03.2024 bis Mi, 24.04.2024

17:00–18:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

63,00 € / keine Ermäßigung

Qigong -Einführung in die Methode des Focusing

Förderung der Selbstwahrnehmung und Konzentration durch Bewegung

Qigong ist eine körperliche Lebensweise in
Ruhe und Bewegung. Es dient der Gesun-
derhaltung und gibt uns Energie und Kraft.
Qigong fördert die körperliche Selbstwahr-
nehmung und Konzentration und führt zu Ge-
lassenheit und Entspannung. Sie werden Er-
fahrungen mit der Methode des Focusing
und Qigong machen. Die achtsame Hinwen-
dung zum inneren Erleben mit diesen beiden
körperorientierten Methoden ist Selbstfürsor-
ge pur! Durch einen wertschätzenden und ru-
higen Umgang mit sich selbst entsteht inner-
er Freiraum und eigene Themen bekommen
Raum und Aufmerksamkeit. Vorkenntnisse
sind nicht erforderlich.

**bequeme Kleidung, Decke, warme
Socken und Getränk**

3984T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 27.04.2024

10:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Wort Qi bedeutet so viel wie „Lebens-
energie“ und Gong „beharrliches Üben“. Qi-
gong ist ein System von Körperhaltungs- und
Bewegungsübungen, Atemübungen sowie
geistigen Übungen der Konzentration und
Achtsamkeit. Die Übungen fördern ein all-
gemeines Wohlbefinden und stärken das
Abwehrsystem des Körpers. Qigong ist ein
wesentlicher Bestandteil der traditionellen

chinesischen Medizin und basiert auf jahr-
hundertelanger Erfahrung. Es ist für jede*n
erlernbar, aber es verlangt intensives und
konzentriertes Üben.

**eigene Matte und/oder Decke, beque-
me Kleidung, dicke Socken, Getränk**

3985K7 | Stieghorst

Regina Jürgens

Do, 11.04.2024 bis Do, 27.06.2024

15:30–17:00 Uhr | 10 Termine

Erwin-Kranzmann-Haus, Gymnastikraum
Detmolder Str. 613

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Tai-Chi-Chuan

Tai-Chi-Chuan - Handform Wu-Stil

Langsame Form

Tai-Chi-Chuan ist eine Bewegungsform, die
mit langsam fließenden Bewegungen ausge-
führt wird. Die Hauptaspekte sind Gesund-
heit, Meditation, Entspannung und Gleichge-
wicht. Die erlernte Körperausrichtung fördert
die Entspannungsfähigkeit und verbindet
Körper und Geist. Im Kurs wird die Kurz-
form des Wu Stil Tai-Chi erlernt, wobei der
Schwerpunkt auf den Schulterblättern und
dem unteren Rücken liegt. Individuelle Vor-
übungen und Stehpositionen vertiefen das
Erlernte. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit
weichen Sohlen oder Stoppersocken,
Getränk.**

3986K8 | Mitte

Monika Jockheck

Fr, 19.01.2024 bis Fr, 22.03.2024

15:30–17:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

3987K8 | Mitte

Monika Jockheck

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 24.05.2024

15:30–17:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

63,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Tai-Chi-Chuan - 24 Form Yang-Stil

Tai-Chi-Chuan im 24 Form Yang-Stil gilt als
die populärste Form des Tai-Chi-Chuan. Die
24 Formen sind klar umschriebene Abläufe
aufeinander folgender und ineinander über-
gehender Bewegungen. Sie führen im Ein-
klang mit dem Atem und den natürlichen
Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zur
inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentra-
tion und Ausdauer. Dieser Stil ist für alle Al-
tersklassen geeignet und leicht erlernbar.

**Bitte bequeme Kleidung und Schuhe
mit weicher Sohle mitbringen.**

3988K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 13.03.2024 bis Mi, 05.06.2024

19:30–21:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Niemand

seines Geschlechtes, seiner Ab

seiner

seiner Heimat und Herkunft,

seiner religiösen oder

benachteiligt

bevorzugt

Niemand darf wegen seiner

75 Jahre

darf wegen

stammung, seiner Rasse,

Sprache,

seines Glaubens,

politischen Anschauungen

gt oder

werden.

Behinderung benachteiligt werden.

Grundgesetz

Artikel 3.3

demokratie



Inhalt

Gefährdete Sprachen	105
Sprachentag 31.01.2024	106
Arabisch	108
Chinesisch	108
Dänisch	108
Englisch	109
Intensivkurse	109
Bildungsurlaube	110
Englisch A1	110
Englisch A2	111
Englisch B1	111
Englisch-Auffrischkurse A2 und B1	112
Konversationskurse B1	112
Konversationskurse B2	113
Business-Englisch A2 bis B2	113
Intensivkurse	113
Cambridge English	114
Französisch	115
Intensivkurse	115
Bildungsurlaube	116
Französisch A1	116
Französisch A2	116
Französisch B1 und B2	117
Konversationskurse B1	117
Gebärdensprache	117
Hebräisch	118
Italienisch	118
Italienisch A1	119
Italienisch A2	120
Italienisch B1	120
Italienisch B2 und C1	120
Japanisch	121
Koreanisch	122
Kroatisch	123
Neugriechisch	124
Niederländisch	124
Norwegisch	125
Persisch	126
Polnisch	126
Portugiesisch	126
Russisch	127

Schwedisch	127
Spanisch	127
Bildungsurlaub	127
Spanisch A1	128
Spanisch A2	129
Spanisch B1	129
Spanisch B2	130
Türkisch	130
Ukrainisch	132

Kerstin Strothmann (Raum 220)

Tel.: 0521. 51-2331
kerstin.strothmann2@bielefeld.de

Fachbereichsleitung

Katrin Petodnig (Raum 206)

Tel.: 0521. 51-3084
katrin.petodnig@bielefeld.de

Fachbereichsleitung

Julia Lückenotto (Raum 204)

Tel.: 0521. 51-6811
julia.lueckenotto@bielefeld.de

Sprachberatung



Imke Davies (Raum 205)

Tel.: 0521.51-6810
imke.davies@bielefeld.de

Sachbearbeitung



Gefährdete Sprachen

Jede Sprache, jeder Dialekt ist Ausdruck von Kultur und Identität. Das Erlernen einer Fremdsprache ist daher immer auch eine Auseinandersetzung mit einer anderen, aber auch mit der eigenen Kultur und ermöglicht so neue Sichtweisen und Perspektiven.

Von den heute noch ca. 7.000 weltweit gesprochenen Sprachen könnte nach Angaben der *Gesellschaft für bedrohte Sprachen* (gbs.uni-koeln.de) in den nächsten Jahrzehnten bis zu einem Drittel aussterben. In diesem Semester möchten wir Ihnen einen ersten Einblick in die Welt des Baskischen, Gälischen und Sorbischen geben - Sprachen, die bereits auf der Liste der vom Aussterben bedrohten Sprachen stehen.

Gälisch

**online: Tha Gàidhlig agam.
Ich spreche Gälisch.**

**Eine Einführung in die
schottisch-gälische Sprache**

Schottisch-Gälisch ist eine kleine Sprache, die im Westen Schottlands gesprochen wird. Durch Filme, Musik und Romane ist sie sehr populär geworden. Aber selbst sprechen? Es stimmt, das ist nicht ganz einfach, aber es macht auf jeden Fall sehr viel Freude. In dieser Online-Einführung erfahren Sie nicht nur einiges über die Sprache, sondern lernen auch, einige einfache Sätze selbst zu sprechen. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

4491K8 | Online

Michael Klevenhaus

Fr, 19.04.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

8,00 € / ermäßigt: 4,00 €

Baskisch

**online: Euskalduna naiz.
Ich spreche Baskisch.**

Eine Einführung in das Baskische

Baskisch, auf Baskisch *Euskara* genannt, ist die wohl älteste noch lebende Sprache Europas. Etwa 800.000 Menschen sprechen oder schreiben Baskisch im Baskenland. Dieser unterhaltsame Online-Einstiegskurs richtet sich an all diejenigen, die neugierig sind, Baskisch zu lernen. An dem Kursabend erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des Baskischen und seine Besonderheiten, und Sie lernen, sich auf Baskisch vorzustellen. Den Zugangslink für den Konferenzraum erhalten Sie vor Kursbeginn.

4019K | Online

Maddalen Subijana Puelles

Do, 16.05.2024
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

8,00 € / ermäßigt: 4,00 €

Sorbisch

**online: Recu serbsce.
Ich spreche Sorbisch.**

Eine Einführung in das Sorbische

Warum gibt es im Osten Sachsens und Brandenburgs zweisprachige Ortsschilder? Ist die zweite Sprache auf den Straßenschildern in Bautzen schon Tschechisch, weil sich die Stadt in Grenznähe befindet? Haben die Sorben etwas mit den Serben zu tun? Wie begrüßt und verabschiedet man sich auf Sorbisch? Diese und weitere Fragen werden wir an diesem Kursabend über die Lausitzer Sorb*innen gemeinsam besprechen. Wutrobnje witajce k nam! Herzlich willkommen! Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

4691K8 | Online

Marek Krawc

Fr, 14.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS-Cloud

8,00 € / ermäßigt: 4,00 €





Sprachentag 31.01.2024

Sie interessieren sich für eine Fremdsprache, zögern jedoch noch, sich anzumelden? An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, Kursleitende der VHS Bielefeld im aktiven Unterricht zu erleben. Sie lernen ein paar Grundbegriffe der jeweiligen Sprache und erhalten Einblicke in Kursstruktur, Themenschwerpunkte und Lehrmaterial. Ein kurzer Ausflug in Kultur und Landeskunde rundet den Abend ab. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos und unverbindlich. **Bitte melden Sie sich an.**

für Anfänger*innen

Arabisch

04001E8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

Chinesisch

04020E8 | Mitte

Xinjia Wang

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

Englisch

04303E8 | Mitte

Ellen Elas

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

Französisch

04400E8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

Hebräisch

04491E8 | Mitte

Dinah Meyer

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

Italienisch

04500E8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

Japanisch

04600E8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Mi, 31.01.2024, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

Koreanisch

04601E8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 31.01.2024, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

Kroatisch

04610E8 | Mitte

Anja Bulajic

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

Kurdisch

04611E8 | Mitte

Murat Baran

Mi, 31.01.2024

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

Griechisch

04620E8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

Niederländisch

04628E8 | Mitte

Elke Bojanowski

Mi, 31.01.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

Polnisch

04650E8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

Portugiesisch

04660E8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mi, 31.01.2024

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

Russisch

04669E8 | Mitte

Svetlana Novikova

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

Spanisch

04702E8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

Türkisch

04860E8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

für Fortgeschrittene

Englisch Auffrischung A2

04305E8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

Englisch Konversation B1-B2

04308E8 | Mitte

Sajjad Jahansepas

Mi, 31.01.2024

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

**kostenlos
und
unverbindlich**



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. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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.

Sprachen lernen, Kulturen entdecken

Die Volkshochschule Bielefeld bietet Kurse in derzeit 21 Sprachen an. Alle Sprachkurse folgen der Einstufung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beratung wird für alle Kurse dringend empfohlen, damit alle Teilnehmenden einen Kurs finden, der genau ihrem individuellen Vorwissen entspricht. Die meisten Angebote gibt es in der VHS, Ravensberger Park, und umliegenden Schulen. Einige Sprachkurse finden außerdem in folgenden Stadtbezirken statt: Dornberg, Jöllenbeck, Heepen, Stieghorst, Brackwede, Senne und Sennestadt.

Kurse

Unsere Kurse laufen in der Regel über 15 Termine. Normalerweise findet in den Schulferien kein Unterricht statt, sodass sich das Frühjahrssemester von Februar bis zu den Sommerferien, das Herbstsemester von den Sommerferien bis zum Januar des folgenden Jahres erstreckt. Die Standardkurse haben zwei Unterrichtsstunden pro Termin, ein gesamter Kurs also 30 Unterrichtsstunden. Je nach Sprache werden verschiedene Kurstypen angeboten. Für Englisch und Französisch können Auffrischkurse besucht werden, in denen ein früher vorhandenes Niveau in kürzerer Zeit wieder aufgebaut wird. Einige Kurse legen den Schwerpunkt auf Fachsprache für den Beruf, Konversation, Prüfungsvorbereitung oder Themen wie Kultur, Küche und Reisen. Lehrbücher sind nicht im Entgelt enthalten. Welches Buch Sie benötigen, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.

Bildungsurlaub

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin mit Arbeitsplatz im Land Nordrhein-Westfalen hat Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr – zusätzlich zum normalen Jahresurlaub. Unabhängig vom offiziellen Bildungsurlaub können alle teilnehmen, die sich eine Woche lang ganz intensiv mit einer Fremdsprache beschäftigen möchten. Durch die Kombination des Besuchs von Kursen und Bildungsurlaubswochen lässt sich die Sprache schnell und effektiv lernen.

Wochenendseminare

Insbesondere als leichten Einstieg oder zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse bieten wir auch kürzere Wochenendseminare an.

Prüfungen der University of Cambridge für Englisch

Cambridge-Prüfungen werden auf verschiedenen Niveaustufen angeboten, die mit den Stufen des europäischen Referenzrahmens korrespondieren. Geprüft werden die vier Sprachfähigkeiten – Hörverstehen, mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck. Die Prüfungen beurteilen das Vermögen der Kandidat*innen, die verschiedensten Sprachstrukturen und -funktionen in realen Situationen anzuwenden. Details finden Sie im Kursprogramm.

Einstufungstest

Die Online-Einstufung auf sprachtest.de für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch hilft Ihnen, Ihr Sprachniveau einzuschätzen und so den für Sie passenden Sprachkurs zu finden. Der Test ist selbstverständlich kostenlos und unverbindlich. Investieren Sie ca. 30 Minuten und lassen Sie sich Ihre individuelle Empfehlung per E-Mail zusenden. Gern können wir im Anschluss über Ihr Testergebnis sprechen.

Beratung

Di. 10–12 Uhr

Do. 13–18 Uhr

Weitere Termine können gern unter 0521. 51-6811 telefonisch vereinbart werden.



Arabisch

Intensivkurs

SOMMER-VHS: Arabisch A1, 1. Semester

Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der arabischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem der arabischsprachigen Länder.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4010K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr,
05.08. bis 09.08.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Arabisch A1

Arabisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 Kurs-Nr. 04001E8.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4011K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Arabisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4012K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Arabisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4013K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Chinesisch

Eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur

Ni hao! Wer kennt die Legende der chinesischen Tierkreiszeichen, und wurde der Glückskeks eigentlich in China erfunden? Wie klingen die chinesischen Töne in den Wörtern *Ma, má, ma, mà*, und wie viele Schriftzeichen gibt es in der chinesischen Sprache? Dieser Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat Kontakt zu Chines*innen haben und erste Sprachkenntnisse erwerben möchten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache Sätze wie *Guten Tag – Danke – Auf Wiedersehen* zu sprechen und zu verstehen und erste chinesische Schriftzeichen zu lesen und zu schreiben.

Für Unterrichtsmaterial werden im Kurs 3,00 € eingesammelt.

4020K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Sa, 15.06.2024
10:15–12:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Chinesisch A1 und A2

Chinesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104020E8.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4, ab Kap. 1

4021K8 | Mitte

Xinjia Wang

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W101, Bleichstr. 12

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Chinesisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4, ab Kap. 9

4024K8 | Mitte

Xinjia Wang

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Chinesisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2) Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528960-4

4025K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

93,00 € / ermäßigt: 47,00 €



Dänisch

Intensivkurs

SOMMER-VHS: Dänisch A1, 1. Semester

Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der dänischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Dänemark.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Kap. 1

4032K8 | Mitte

Christel Zinke

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr,
22.07. bis 26.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Hello!

Englisch

Intensivkurse

OSTER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Osterferien Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt acht Kurstagen in zwei Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem englischsprachigen Land.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4047K8 | Mitte

Shanitha Müller

Mo-Fr (ohne Karfreitag und Ostermontag),
18:00-21:15 Uhr,
25.03. bis 05.04.2024 | 8 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

OSTER-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

4048B8 | Mitte

Sajjad Jahansepas

Di-Fr, 9:00-16:00 Uhr,
02.04. bis 05.04.2024 | 4 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

SOMMER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. In insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung

für einen späteren Aufenthalt in einem englischsprachigen Land.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4039K8 | Mitte

Shanitha Müller

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis
01.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
132,00 € / ermäßigt: 66,00 €

SOMMER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv

Englisch haben Sie mal vor längerer Zeit gelernt, doch Ihre früheren Kenntnisse können Sie aktuell nicht abrufen? In diesem an zwölf Abenden stattfindenden Auffrischkurs erweitern Sie zielgerichtet Ihren Wortschatz, wiederholen wichtige Strukturen und arbeiten aktiv und mit Spaß an der Verbesserung Ihres sprachlichen Niveaus. So werden Sie mit Unterstützung einer erfahrenen Kursleitung schon bald wieder mehr Sicherheit in Verständnis und aktiver Sprachverwendung des Englischen erlangen.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4040K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis
01.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

SOMMER-VHS: English B1 Easy Conversation intensiv

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4041K8 | Mitte

Walter Scherer

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis
01.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

SOMMER-VHS: Business English B1 (Intermediate)

Intensivwoche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die im Sommer gern intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf (kaufmännisches Englisch) vertiefen wollen. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche lernen Sie: Telefonsprache und Unterhaltungen mit Besucher*innen. Verhandlungen und Präsentationen sowie Schriftverkehr werden

gezielt trainiert. Sprachliche Voraussetzungen: Englischkenntnisse entsprechend der Mittleren Reife.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr bereits enthalten.

4042K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo-Fr, 18:15-20:15 Uhr, 15.07. bis
19.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

SOMMER-VHS: English B2 Conversation Skills intensiv

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4043K8 | Mitte

Ellen Elas

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 29.07. bis
22.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Bildungsurlaube

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. Sie können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4044B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 03.06. bis 07.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

English B1: Refresher + Conversation

Bildungsurlaub

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to improve your English skills by focusing 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. Sie 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

N.N.

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 10.06. bis 14.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

English B2: Conversation Skills

Bildungsurlaub

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

Sie 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.

4046B8 | Mitte

N.N.

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 17.06. bis 21.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Englisch A1

Englisch am Vormittag A1, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 Kurs-Nr. 24104303E8.

Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1

4049K8 | Mitte

Samaneh Naseri

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 Kurs-Nr. 04303E8.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4050K8 | Mitte

Ellen Elias

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4051K8 | Mitte

Samaneh Naseri

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch am Vormittag A1, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Kap. 6

4052K7 | Mitte

Petra Herboth

Do, 08.02.2024 bis Do, 20.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

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.

Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Kap. 5

4053K8 | Stieghorst

Walter Scherer

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
16:00–17:30 Uhr | 15 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Englisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 3

4055K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch am Mittag 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.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9, ab ca. Kap. 3

4056K8 | Mitte

Anja Bulajic

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
11:30–13:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4

4057K8 | Mitte

Shanitha Müller

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €



4058K8 | Mitte

Ellen Elas

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch am Vormittag A1, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9

4059K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4060K8 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

09:00–10:30 Uhr | 15 Termine

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

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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 978-3-12-501750-4

4061K1 | Mitte

Ramona Eweler

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch A2

Englisch am Vormittag A2, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Kap. 1

4062K8 | Mitte

N.N.

Fr, 23.02.2024 bis Fr, 14.06.2024

10:15–11:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

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

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

10:15–11:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch am Vormittag A2, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8, ab Kap. 1

4064K8 | Mitte

Mary C. Kenney

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

09:45–11:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch 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: Great A2, ISBN 978-3-12-501482-4, ab ca. Kap. 7

4065K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch B1

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.

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 3

4066K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch am Mittag B1, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 2

4067K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

12:00–13:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4068K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 08.02.2024 bis Do, 20.06.2024

11:45–13:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8, ab ca. Kap. 4

4069K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8, ab ca. Kap. 5

4070K8 | Mitte

Walter Scherer

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 2. Semester

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 3

4071K2 | Heepen

Petra Herboth

Mo, 29.01.2024 bis Mo, 27.05.2024

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine

Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €



Englisch am Nachmittag B1, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN 978-3-06-520823-9, ab ca. Kap. 2

4072K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 07.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
14:00–15:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

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. 4

4073K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch B1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8

4074K8 | Mitte

Rachel Tedder

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Lehrbuch: GREAT! B1 - Englisch für Erwachsene, ISBN 978-3-12-501484-8, ab ca. Kap. 7

4075K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Englisch-Auffrischkurse A2 und B1

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 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104305E8.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4100K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1.–2. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4103K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Englisch-Auffrischung B1, 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 guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2 (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Refresh Now B1, ISBN 978-3-12-605189-7, ab ca. Kap. 3

4104K8 | Mitte

N.N.

Do, 22.02.2024 bis Do, 27.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Konversationskurse B1

English B1 am Mittag: Easy Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4249K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
13:00–14:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

English B1 am Vormittag: Easy Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4252K8 | Mitte

Walter Scherer

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4253K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



4254K8 | Mitte

Anja Bulajic

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

English B1+: Refresher & Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to develop your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4268K8 | Mitte

Walter Scherer

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4269K8 | Mitte

Sajjad Jahansapas

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Konversationskurse B2

English B2 am Vormittag: Conversation Skills

auch für ältere Erwachsene

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4287K8 | Mitte

Pamela V. Gliniars

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4288K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4289K8 | Mitte

Ingeborg Küster

Do, 15.02.2024 bis Do, 06.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

4290K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

English B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Kosten per Umlage

4293K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Do, 08.02.2024 bis Do, 06.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4295K8 | Mitte

Rachel Tedder

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Business-Englisch A2 bis B2

English Business Line B1: Intermediate

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen möchten. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was Ihnen die natürliche Kommunikation in englischer Sprache erleichtern und Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen wird.

4388K8 | Mitte

Olga Diekmann

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4389K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

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, Messeevorbereitungen und Telefonate.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4390K8 | Mitte

Olga Diekmann

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Intensivkurse

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 angenehmer kleiner Kursgruppe: Telephoning, Small Talk, Presentations, Business Correspondence u. Ä. Der Kurs vermittelt aktuellen Wortschatz, den Sie unmittelbar in Ihren konkreten beruflichen Kontexten benötigen. Die erfahrene Business-Trainerin stimmt dabei die Schwerpunkte 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, 27.04.2024, 10:15–14:15 Uhr
So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
46,00 € / ermäßigt: 23,00 €



English Business Line B1: Weekend 2

Intensivtraining am Wochenende

Dieser Kompaktkurs an einem Wochenende ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf aktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in angenehmer kleiner Kursgruppe: Telephoning, Small Talk, Presentations, Business Correspondence u. Ä. Der Kurs vermittelt aktuellen Wortschatz, den Sie unmittelbar in Ihren konkreten beruflichen Kontexten benötigen. Die erfahrene Business Trainerin stimmt dabei die Schwerpunkte 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, 01.06.2024, 10:15–14:15 Uhr

So, 02.06.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Cambridge English

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.



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

Main Suite: Kurse & Prüfungen

Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)

Cambridge English: Preliminary, auch bekannt als Preliminary English Test (PET), ist eine Qualifikation auf solidem Grundstufenniveau. Sie belegt, dass Sie über anwendungsorientiertes Englisch für Beruf, Studium und Reisen verfügen.

PET zeigt, dass Sie in Alltagssituationen mit Muttersprachlern auf Englisch kommunizieren können. Durch die Prüfung verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, so dass Sie:

Alltagssituationen bewältigen können, einfache Sachtexte und Zeitschriftenartikel lesen und verstehen können, im gesprochenen und geschriebenen Englisch Meinungen, Einstellungen und Gemütszustände erkennen können.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmeldeabschluss ausgebucht sein könnte.

 **Bitte denken Sie an Ihren gültigen, amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass).**

4316P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Do, 06.06.2024

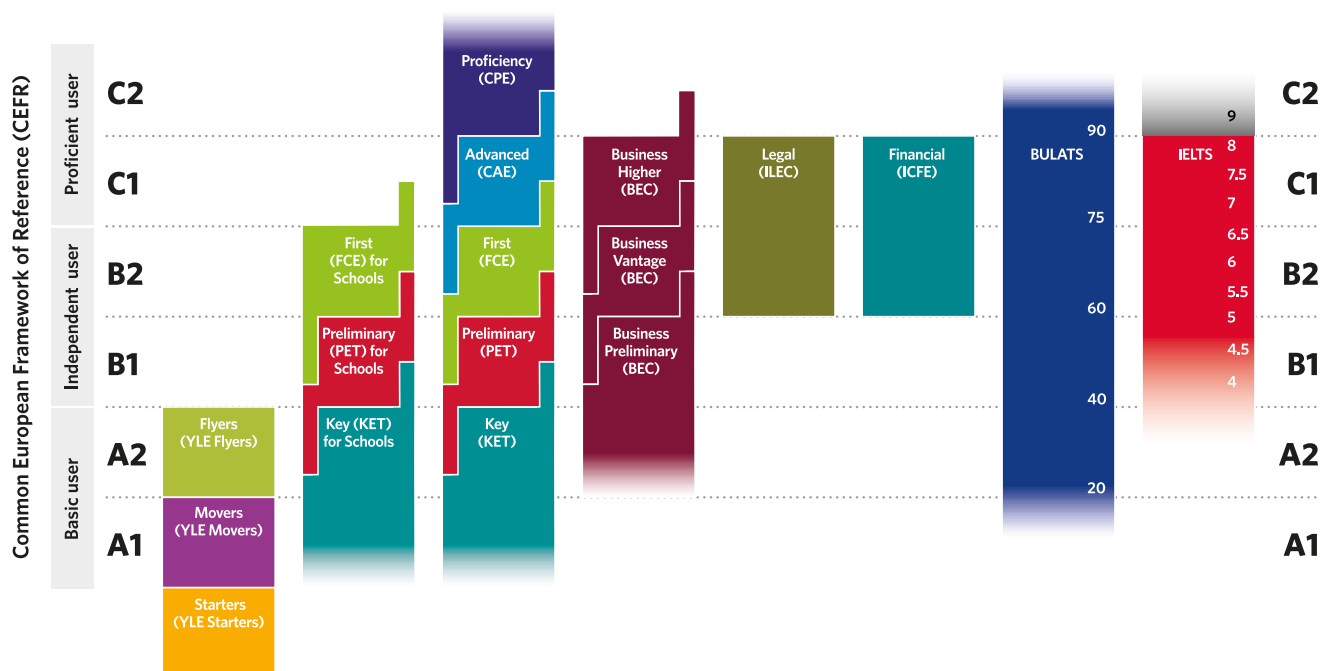
09:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

165,00 € / ermäßigt: 133,00 €

Cambridge English

A range of exams to meet different needs





Prüfung Cambridge English: First (FCE)

Cambridge English: First, auch bekannt als First Certificate in English (FCE), ist eine Qualifikation auf höherem Mittelstufenniveau. Sie belegt, dass Sie geschriebenes und gesprochenes Alltagsenglisch für Berufs- und Studienzwecke anwenden können. Die Prüfung basiert auf Situationen aus dem wirklichen Leben und hilft den Lernenden dabei, effektiver zu kommunizieren.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmelde-schluss ausgebucht sein könnte.

Bitte denken Sie an Ihren gültigen, amtlichen Lichtbildausweis (Personal-ausweis oder Reisepass).

4326P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Di, 04.06.2024

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

228,00 € / ermäßigt: 193,00 €

Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)

Hohes Englischniveau für Erfolg in Studium und Beruf: Das Bestehen von Cambridge English: Advanced (CAE) zeigt, dass Sie ein leistungsstarker Mensch sind. Mehr als 3.000 Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Regierungsbehörden weltweit erkennen CAE als Nachweis von Spitzenleistungen an. CAE hilft Ihnen bei der Aneignung der Sprachfertigkeiten, die Sie zum Erfolg brauchen, und kann für Universitäten und Studentenvisaanträge in Großbritannien und Australien verwendet werden. Durch die Vorbereitung auf CAE können die Lernenden die erforderlichen Sprachfertigkeiten entwickeln, um das Beste aus dem Studieren, Arbeiten und Leben in einem englischsprachigen Land zu machen. CAE belegt, dass Lernende über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, um komplexe Forschungsaufgaben durchzuführen, um effektiv auf professioneller Ebene zu kommunizieren und um sich von der Masse abzuheben.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmelde-schluss ausgebucht sein könnte.

Bitte denken Sie an Ihren gültigen, amtlichen Lichtbildausweis (Personal-ausweis oder Reisepass).

4336P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Mi, 05.06.2024 und Sa, 08.06.2024

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

243,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Salut!

Französisch

Intensivkurse

OSTER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Osterferien Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt acht Kurstagen in zwei Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Frankreich.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4404K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo-Fr (ohne Karfreitag und Ostermontag),

18:00–21:15 Uhr,

25.03. bis 05.04.2024 | 8 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Französisch für die Reise

Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Französisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Frankreich 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.

4405W8 | Mitte

Regina Maybaum

Fr, 24.05.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 25.05.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 26.05.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vor-

bereitung für einen späteren Aufenthalt in Frankreich.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4400K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, Di und Do, 18:15–20:15 Uhr, 08.07. bis

01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

SOMMER-VHS: Französisch A2: Einfache Konversation und Grammatikwiederholung intensiv

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 erweitern und vertiefen 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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4401K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di und Do, 10:00–12:00 Uhr, 16.07. bis

08.08.2024 | 8 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

SOMMER-VHS: 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 konzentriert und kompakt in den Sommerferien ihre Kenntnisse in der französischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Textbeispiele (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Diskussionsgrundlage für das freie Sprechen in der Gruppe.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4402K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo, Di, Do, 18:15–20:15 Uhr, 08.07. bis

01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



am Vormittag - auch für ältere Erwachsene

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4403K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo und Mi, 11:00-13:00 Uhr, 15.07. bis 07.08.2024 | 8 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Bildungsurlaube

Französisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4406B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 24.06.2024
09:30–15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104400E8.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4407K8 | Mitte

Regina Maybaum

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104400E8.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4409K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4411K8 | Mitte

Agathe Daniau

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4414K1 | Brackwede

Naziha Render

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
19:45–21:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Französisch am Mittag A1, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 5**

4415K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
13:00–14:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 5**

4416K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4417K8 | Mitte

Agathe Daniau

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 7**

4418K8 | Mitte

Regina Maybaum

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 9**

4419K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

4420K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch am Vormittag A1, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 8**

4422K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Fr, 16.02.2024 bis Fr, 07.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch A2

Französisch am Vormittag A2, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u.a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 1B**

4426K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Französisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Kap. 1**

4427K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Französisch 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: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 7**

4428K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 10**

4429K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

11:15–12:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Französisch B1 und B2

Französisch 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: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529431-8, ab ca. Kap. 9**

4431K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Konversationskurse B1

Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwarten Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4480K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

11:05–12:35 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4481K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

17:45–19:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4482K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4485K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4486K1 | Brackwede

Naziha Render

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,

1. Etage, Cheruskerstr. 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Französisch B2: Cours de conversation

auch für ältere Erwachsene

Vous avez acquis de bonnes connaissances dans les niveaux A1 à B1 et vous souhaitez les étendre et les approfondir? Alors ce cours vous conviendra. Dans un groupe partageant le même enthousiasme pour la France, il vous offre un programme varié de langue, culture et civilisation. Des documents divers (histoires courtes, extraits de journaux, chansons ...) servent de base à des discussions animées. Les participant(e)s ont la possibilité de proposer des thèmes qui les intéressent.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4488K8 | Mitte

Alain Houdus

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024

09:30–11:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4489K5 | Dornberg

Alain Houdus

Di, 13.02.2024 bis Di, 14.05.2024

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum Wertherstr. 436

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €



Gebärdensprache

Die ‚Muttersprache‘ der Hörgeschädigten ist die Deutsche Gebärdensprache (DgS). Die Kurse der Volkshochschule richten sich an Hörende, die diese Sprache kennenlernen bzw. erlernen wollen. Sie stellt eine Brücke dar zwischen den Welten der Hörenden und der Hörgeschädigten.

Kurse zum Erlernen der Deutschen Gebärdensprache finden Sie im **Fachbereich 1 auf Seite 26**.



סולש!

Hebräisch

Intensivkurse

SOMMER-VHS: Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der hebräischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

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

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 08.07. bis

12.07.2024 | 5 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Hebräisch A1

Hebräisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 4491E8.

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

4494K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**Hebräisch A1, 2. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

4495K8 | Mitte

Dinah Meyer

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €**Hebräisch A1, 3. Semester**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5

4496K8 | Mitte

Dinah Meyer

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Hebräisch A2

Hebräisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5

4498K8 | Mitte

Dinah Meyer

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Konversationskurse B1

Hebräisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der hebräischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder u.a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4499K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Ciao!

Italienisch

Intensivkurse

Italienisch für die Reise**Wochenendkurs**

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, um sich bei einem Italiaaufenthalt verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Basiswortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4507W8 | Mitte

Annalisa Mancini

Fr, 15.03.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 16.03.2024, 10:30–14:30 Uhr

So, 17.03.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

63,00 € / ermäßigt: 31,00 €**SOMMER-VHS: Italienisch A1, 1. Semester**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der italienischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde und werden so optimal auf einen späteren Aufenthalt in Italien vorbereitet.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4506K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, Di, Mi und Do, 18:00-20:00 Uhr, 08.07.

bis 25.07.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Bildungsurlaub

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 18.03.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Italienisch A1

Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4510K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4513K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4514K8 | Mitte

Franka Kastrup

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4515K8 | Mitte

Anja Bulajic

Fr, 16.02.2024 bis Fr, 07.06.2024

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs A1, 1. Semester besucht haben und nun an vier Terminen das Gelernte wiederholen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2

4518K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 26.08.2024 bis Mo, 16.09.2024

10:00–11:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

31,00 € / ermäßigt: 16,00 €

online: Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4519K8 | Online

Maria Ganci

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 6

4520K8 | Mitte

Anja Bulajic

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 4

4521K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4522K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4524K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4526K1 | Brackwede

Franka Kastrup

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 05.06.2024

17:45–19:15 Uhr | 15 Termine

Marktschule; Raum 25

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 7

4531K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 7

4532K8 | Mitte

Martina Piva

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 8

4533K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 3. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 10

4541K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 9

4543K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

online: Italienische Grammatik A1 kompakt

für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A1

In diesem Online-Angebot wiederholen und vertiefen wir wichtige Grammatikthemen aus A1. Wir besprechen das Präsens und das Perfekt (*Il Presente e il Passato prossimo*), die Artikel und die Präpositionen mit den Artikeln (*Gli articoli e le preposizioni articolate*). Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

4550K8 | Online

Maria Ganci

Fr, 07.06.2024 bis Fr, 21.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 3 Termine

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €



Italienisch A2

Italienisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Kap. 3

4556K8 | Mitte

Anja Bulajic

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

online: Italienisch A2, 1. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Kap. 1

4557K8 | Online

Maria Ganci

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 2

4561K8 | Mitte

Martina Piva

Do, 08.02.2024 bis Do, 06.06.2024
19:00–20:30 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 5

4573K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 13.02.2024 bis Di, 18.06.2024
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4574K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4575K8 | Mitte

Regina Hibbeln

Fr, 16.02.2024 bis Fr, 07.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 47,00 €

online: Italienisch A2, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie bei der Anmeldung.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 7

4576K8 | Online

Maria Ganci

Do, 15.02.2024 bis Do, 13.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

online: Virtuelle Streifzüge durch Italien

für Teilnehmende ab ca. Ende Niveau A2

Virtuelle Streifzüge durch die schönsten Regionen Italiens unternehmen, Einblicke in die italienische Kunst und Kultur gewinnen, dabei die eigenen Italienischkenntnisse anwenden, den Wortschatz erweitern und die eine oder andere Grammatikregel wiederholen – all das ist mit diesem Online-Italienischkurs möglich. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

4582K8 | Online

Maria Ganci

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 03.05.2024
20:00–21:30 Uhr | 8 Termine

71,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch B1

Italienisch B1: Conversazione facile

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein 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.

4585K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 13.02.2024 bis Di, 18.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 3. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! B1, Nuova edizione, ISBN 978-3-19-045467-9, ab ca. Kap. 10

4591K1 | Brackwede

Franka Kastrup

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
19:30–21:00 Uhr | 15 Termine
Marktschule; Raum 25

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch B2 und C1

online: Italienisch B2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–4. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie bei der Anmeldung.

Lehrbuch: Dieci B2, ISBN 978-3-19-145476-0, ab Kap. 1

4595K8 | Online

Maria Ganci

Do, 15.02.2024 bis Do, 06.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Italienisch B2/C1: Corso di conversazione

(tra l'altro per adulti più anziani)

Questo corso è adatto ai partecipanti con buone preconcoscienze della lingua, acquisite, per esempio, a partire dal livello A1 fino al B2, i quali vogliono arricchire ed approfondire le loro conoscenze della lingua italiana. In un gruppo omogeneo affronterete un programma misto di lingua, cultura, tradizione e territorio. Testi (piccole storie, ritagli di giornale, canzoni, ecc.) offriranno le basi per interessanti discussioni e dibattiti. I partecipanti al corso sono cordialmente invitati a portare anche loro proposte di temi.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4596K8 | Mitte

Anja Bulajic

Fr, 16.02.2024 bis Fr, 07.06.2024
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, 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 Stufe A1 bis B2.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4597K8 | Mitte

Caterina Manca

Sa, 24.02.2024 bis Sa, 13.04.2024

09:30–13:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

こんにちは!

Japanisch

Intensivkurse

Japanisch für die Reise: Wochenendkurs

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, Reisen, Essen und Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen etc. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4600W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar

Fr, 26.04.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Japanisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der japanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Japan.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,00-1,50 € anfallen.

4600AK8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Mo, Di und Do, 18:15–20:15 Uhr, 08.07. bis

01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

SOMMER-VHS: Japanisch für die Reise: Wochenendkurs

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.

4600BW8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar

Fr, 19.07.2024, 18:15–21:15 Uhr

Sa, 20.07.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 21.07.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Japanisch A1

Japanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104600E8.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,00-1,50 € anfallen.

4601K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Japanisch am Samstagvormittag 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.

4602K8 | Mitte

Olaf Messing

Sa, 10.02.2024 bis Sa, 13.04.2024

10:00–13:15 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Japanisch am Nachmittag 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; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4603K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Japanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4604K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4605K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Japanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab ca. Kap. 17; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4606K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

L4607K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Japanisch A2

Japanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A2.1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-4-384-05755-3, ab ca. Kap. 6; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4608K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Japanisch B1

Japanisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A2.2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-4-384-05757-7, ab ca. Kap. 7; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4609K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

안녕하세요!

Koreanisch

Intensivkurse

SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der koreanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche 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.

4610AK8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo-Fr, 18:15–20:45 Uhr, 24.07. bis 30.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 2. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse in der koreanischen Sprache (z. B. durch die Teilnahme an Kurs 2414610AK8 o.Ä.) erweitern und vertiefen möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie weitere Einblicke in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Korea.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4610K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo-Fr, 18:15–20:45 Uhr, 05.08. bis 09.08.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Koreanisch A1

Koreanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104601E8.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4611K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Koreanisch am Samstagvormittag 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. 6, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4612K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Sa, 17.02.2024 bis Sa, 15.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Koreanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN 9788976995773, ab ca. Kap. 1, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4613K8 | Mitte

Isl Park

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Koreanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student's Book, ISBN 9788976995773, ab ca. Kap. 5, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4614K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



4615K8 | Mitte

Isl Park

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Koreanisch A2

Koreanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 2A, Student's Book, ISBN 9788992491266, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4616K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Koreanisch 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: New Sogang Korean 2A, Student's Book, ISBN 9788992491266, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4617K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Bok!

Kroatisch

Intensivkurse

Kroatisch für die Reise

Wochenendkurs

Sie wollten schon immer (Serbo-)Kroatisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Kroatien, Serbien oder Bosnien 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. Hin-

tergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4619W8 | Mitte

Anja Bulajic

Wochenendseminar

Fr, 26.04.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Kroatisch A1, 1. Semester

Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der (serbo-)kroatischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Kroatien oder auch in Bosnien oder Serbien.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4618K8 | Mitte

Anja Bulajic

Mo–Fr, 18:15–20:45 Uhr, 08.07. bis

12.07.2024 | 5 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Kroatisch A1

Kroatisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Kursleitung verweist jeweils auf die kleinen sprachlichen Unterschiede zwischen Kroatisch und Serbisch (bei Bedarf auch Bosnisch). Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104610E8.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4620K8 | Mitte

Anja Bulajic

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Kroatisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Die Kursleitung verweist jeweils auf die kleinen sprachlichen Unterschiede zwischen Kroatisch und Serbisch (bei Bedarf auch Bosnisch).

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema! Band 1, ISBN 978-3-9810940-0-8

4621K8 | Mitte

Anja Bulajic

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Kroatisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester. Die Kursleitung verweist jeweils auf die kleinen sprachlichen Unterschiede zwischen Kroatisch und Serbisch (bei Bedarf auch Bosnisch).

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema Problema! Band 1, ISBN 978-3-9810940-0-8

4622K8 | Mitte

Svetlana Jeremic

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Silav!

Kurdisch

Kurdisch am Wochenende

Dieser Workshop bietet eine Einführung in die kurdischen Sprachen (mit Fokus auf Kurmandschi/kurmanji) und die kurdische Kultur und richtet sich an alle Interessierten, die mit Kurd*innen Kontakt haben oder sich einfach für Sprache und Kultur begeistern. Sie lernen erste Sätze und Redewendungen, erfahren viel Wissenswertes über die unterschiedlichen Ausdrucksweisen im Kurdischen und im Deutschen und erhalten interessante Einblicke in Geschichte, Geografie und Religionen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4623K8 | Mitte

Murat Baran

Wochenendseminar

Sa, 24.02.2024, 10:30–14:30 Uhr

So, 25.02.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 22,50 €



Kurdisch 1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104611E8.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 978-1-07-818113-6, ab Kap. 1

4624K8 | Mitte

Murat Baran

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W303, Bleichstr. 12
93,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Γεια σας!

Neugriechisch

Intensivkurse

Neugriechisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Neugriechisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Griechenland 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. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4626W8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Wochenendseminar
Fr, 26.04.2024, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der griechischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Griechenland.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4625K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo-Fr, 18:15–20:45 Uhr, 22.07. bis 26.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Neugriechisch A1

Neugriechisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104620E8.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4627K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Neugriechisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 9

4628K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Neugriechisch A2

Neugriechisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 14

4629K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Neugriechisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8

4630K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Dag!

Niederländisch

Intensivkurse

Niederländisch für die Reise

Hallo en welkom! Mit Niederländischkenntnissen im Gepäck macht das Reisen gleich viel mehr Spaß. In diesem Wochenendkurs lernen Sie erste sprachliche Grundlagen und einen Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Essen und Trinken, Einkaufen, einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4632K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Sa, 09.03.2024, 10:30–15:15 Uhr
So, 10.03.2024, 10:30–15:15 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
55,00 € / ermäßigt: 29,00 €

SOMMER-VHS: Niederländisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem der Beneluxländer.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4633K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mo, Mi, Fr, 19:00–21:00 Uhr, 08.07. bis 02.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



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.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 15.04.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Niederländisch A1

Niederländisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104628E8.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Kap. 1

4634K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 257, 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 978-3-12-528606-1, ab ca. Kap. 5

4635K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528606-1, ab ca. Kap. 3

4636K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Niederländisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528990-1, ab ca. Kap. 10

4638K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Niederländisch A2

Niederländisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4641K8 | Mitte

Stephen Parsick

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Niederländisch B1 und B2

Niederländisch B1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4642K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

17:45–19:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Niederländisch B1: Conversatiecursus

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. Kosten per Umlage

4643K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

19:30–21:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hei!

Norwegisch

Konversationskurse B1

Norwegisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der norwegischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programmmix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Liedern 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.

4647K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Do, 11.04.2024 bis Do, 04.07.2024

18:15–19:45 Uhr | 11 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 52,00 €



مالس!

Persisch

Persisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Ba ham A1, Persisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528866-9

4649K8 | Mitte

Sajjad Jahansepas

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Cześć!

Polnisch

Intensivkurse

Polnisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Polnisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise nach Polen 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. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet diesen Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4651W8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Wochenendseminar

Fr, 26.04.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der polnischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche 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 978-3-19-105369-7, ab Kap. 1

4650K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo-Fr, 18:15–20:45 Uhr, 15.07. bis

19.07.2024 | 5 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Polnisch A1

Polnisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024, Kurs-Nr. 24104650E8.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-105369-7, ab Kap. 1

4652K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Polnisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1, Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-105369-7, ab ca. Kap. 3

4653K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Polnisch A2

Polnisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Witam! aktuell A2, Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-205369-6, ab ca. Kap. 1

4657K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Olá!

Portugiesisch

Portugiesisch für die Reise

Sie wollten schon immer Portugiesisch lernen, um sich auf einer Reise nach Portugal oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie sprachliche Grundlagen und einen Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unverzichtbar sind, wie Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Bom dia Portugal!

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4660W8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Fr, 19.04.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 20.04.2024, 10:30–16:30 Uhr

So, 21.04.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

73,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Portugiesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104660E8.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Kap. 1

4663K8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Portugiesisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 6

4664K8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Portugiesisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 15

4666K8 | Mitte

Ana Cristina Lavrador

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

19:00–20:30 Uhr | 15 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Привет!

Russisch

SOMMER-VHS: Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der russischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Terminen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, für die im Kurs eine geringe zusätzliche Gebühr erhoben wird.

4670K8 | Mitte

Galina Bicker

Mo, Di, Do und Fr, 18:30–20:30 Uhr, 08.07.

bis 26.07.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104669E8.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4671K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12

78,00 € / ermäßigt: 39,00 €

online: Russisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, ISBN 978-3-19-204477-9, ab Kap. 1

4672K8 | Online

Mariia Usichenko

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 13.05.2024

20:00–21:30 Uhr | 12 Termine

VHS-Cloud

93,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Russisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, ISBN 978-3-19-204477-9

4674K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

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

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

online: Russisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 - Der Russischkurs, ISBN 978-3-19-204477-9

4675K8 | Online

Mariia Usichenko

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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. 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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4679K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Do, 08.02.2024 bis Do, 13.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

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

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hej!

Schwedisch

Schwedisch A2

Schwedisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Välkomna! neu, ISBN 978-3-12-527951-3, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0, ab ca. Kap. 16

4683K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

iHola!

Spanisch

Intensivkurse

Spanisch für die Reise

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, um sich auf einer Reise nach Spanien oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Reisen, Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4702W8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 28.06.2024, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 29.06.2024, 10:30–16:15 Uhr



So, 30.06.2024, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
74,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Bildungsurlaub

SOMMER-VHS: Spanisch A1, 1. Semester intensiv

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: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4708B8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mo bis Fr, ab 08.07.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

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: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4700B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 04.03.2024
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Spanisch A1

Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo

Sie haben bisher keine Vorkenntnisse, möchten aber möglichst schnell und intensiv Spanisch lernen? Sie sind bereit, Zeit für Hausaufgaben und die Nachbereitung des Unterrichts zu investieren, und Sie schrecken nicht davor zurück, dass der Unterricht weitestgehend auf Spanisch sein wird? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Bienvenido!

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4709K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4710K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 27.05.2024
09:30–11:00 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
101,00 € / ermäßigt: 50,00 €

4711K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 27.05.2024
14:00–15:30 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
101,00 € / ermäßigt: 50,00 €

4712K8 | Mitte

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4714K8 | Mitte

Karla García

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4718K5 | Dornberg

Carla Oberschelp

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 13.05.2024
18:30–20:00 Uhr | 12 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg,
Kleiner Raum, Wertherstr. 436
93,00 € / ermäßigt: 47,00 €

online: Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4719K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 2. Semester: Curso rápido

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die schnell und intensiv lernen möchten.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 5

4720K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9

4722K8 | Mitte

Karla García

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4724K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkroff

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

online: Spanisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 4

4727K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 3. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9

4730K8 | Mitte

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-46-420488-7, ab ca. Kap. 11

4731K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4732K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
11:30–13:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 7
4733K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 15.02.2024 bis Do, 06.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 13 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1
101,00 € / ermäßigt: 50,00 €

4735K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
19:45–21:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4735K4 | Senne

Jonatan Jiménez Netten

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
1. Etage, Senner Markt 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20488-7, ab ca. Kap. 14

4742K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
09:45–11:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4743K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 9

4744K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

4745K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkroff

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20488-7, ab ca. Kap. 14

4746K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 12

4749K2 | Heepen

Sandra Medina-Ordaz

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum,
Heeper Str. 442
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A2

Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3, ab ca. Kap. 2

4751K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
19:45–21:15 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
Raum W209, Bleichstr. 12
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 4

4763K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A2 ohne Eile

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 10

4782K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 7
4783K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5,
1. Etage, Cheruskerstr. 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A2, 4. Semester

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 13

4785K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024
19:00–20:30 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch B1

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: Perspectivas ¡Ya! B1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20491-7, ab ca. Lektion 5

4801K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W206, Bleichstr. 12
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

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 Programmmix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitausschnitte, Lieder etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4802K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024
09:30–11:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4803K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B1: Einfache Konversation am Abend

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. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4804K8 | Sennestadt

Ines Barahona-Wanke

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 29.05.2024

18:30–20:00 Uhr | 13 Termine

Sennestadthaus, Raum 102

Lindemannplatz 3

110,00 € / ermäßigt: 55,00 €

online: Viajes virtuales por las regiones más lindas de España

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen.

Virtuelle Streifzüge durch die schönsten Regionen Spaniens unternehmen und dabei die eigenen Spanischkenntnisse anwenden, den Wortschatz erweitern und die eine oder andere Grammatikregel wiederholen – all das ist möglich in diesem Hybrid-Spanischkurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ca. drei Jahre Spanisch gelernt haben. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4807K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 10.05.2024 bis Fr, 24.05.2024

19:00–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

SOMMER-VHS: Spanisch B1 - Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die konzentriert und kom-

pakt in den Sommerferien ihre Kenntnisse in der spanischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos, repasar la gramática, y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. ¡Bienvenidos al curso de español! Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4814K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo-Do, 19:30-21:30 Uhr, 08.07. bis

18.07.2024 | 8 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Spanisch B2

Spanisch B2, Curso de Conversación

Este curso es apropiado para personas con buenos conocimientos previos las cuales quieran expandir y profundizar su conocimiento del idioma español. En un grupo de personas con el mismo interés común, le espera a usted un programa variado de lengua, cultura y civilización. Textos como artículos de periódico, extractos de revistas, canciones, etc. sirven de base para excitantes discusiones. Se invita cordialmente a los participantes a traer propuestas de temas.

 **Lehrbuch: Klett: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4, ab ca. Kap. 5**

4821K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 15.02.2024 bis Do, 20.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B2, Curso de Conversación

¿Tienes conocimientos de español pero quisieras mejorar tus habilidades de conversación? ¿Este lugar es para ti! Este curso está pensado para personas que deseen practicar y ampliar su español dentro de un contexto comunicativo y variado. También tendremos oportunidad de adentrarnos en las costumbres y tradiciones del mundo hispano, de su cultura y de su historia a través de noticias, periódicos, lecturas cortas, Videos, etc. ¡Todas las propuestas son bienvenidas! Si tienes dudas sobre tu nivel de conocimientos, escríbenos para más información.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4822K8 | Mitte

Karla García

Di, 20.02.2024 bis Di, 28.05.2024

10:00–11:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Merhaba!

Türkisch

Türkisch A1

SOMMER-VHS: Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der türkischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zehn Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

 **Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Kap. 1**

4860K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo-Fr., jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, Mo, 08.07. bis Fr, 19.07.2024 (10 Termine)

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

132,00 € / ermäßigt: 66,00 €

Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 31.01.2024 mit der Kursnummer 24104860E8.

 **Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

4861K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mi, 14.02.2024 bis Mi, 12.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 06

Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

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: Günaydin 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 5**

4862K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Türkisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528661-0, ab ca. Kap. 6, und Übungsbuch, ISBN 3-12-528662-7, ab ca. Kap. 6

4863K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch A1, 4. Semester

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN 978-38-9-500275-5, ab ca. Kap. 7

4868K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch A2

Türkisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528661-0, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528662-7, ab ca. Kap. 11

4869K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Do, 15.02.2024 bis Do, 13.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 05

Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z.B. erworben in der Stufe A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 9

4870K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 10.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch B1

Türkisch B1: Einfache Konversation

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen,

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der türkischen 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 etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4881K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 13.02.2024 bis Di, 11.06.2024

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Türkische Kurzgeschichten: Wer ist Tante Rosa?

für Teilnehmende ab ca. Niveau B1

Tante Rosa ist ein Kurzroman von Sevgi Soysal. Die Tochter eines türkischen Architekten und einer deutschen Mutter widmet sich in ihren Werken dem neuen Realismus und gibt Einblicke in das gesellschaftliche Leben der 1970er Jahre in der Türkei aus einer feministischen und weiblichen Perspektive. *Tante Rosa* ist eine Sammlung von vierzehn Geschichten, die miteinander verknüpft sind. Die Heldin, Rosa, ist Soysals Tante Rosel nachempfunden. Wir lesen und besprechen den Text auf Türkisch. Für den ersten Kurstag lesen Sie bitte die ersten beiden Geschichten des Buches. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Literatur: Sevgi Soysal: Tante Rosa. İletişim Yayınları, 2016, ISBN 978-975-05-0092-3

4883K8 | Online

Neslihan Demirkol

Mo, 08.04.2024, 19:30–21:30 Uhr

Mo, 22.04.2024, 19:30–21:30 Uhr

Mo, 06.05.2024, 19:30–21:30 Uhr

Mo, 27.05.2024, 19:30–21:30 Uhr

Mo, 10.06.2024, 19:30–21:30 Uhr

59,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Probier Dich aus!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!





Привіт!

Ukrainisch

Intensivkurse

OSTER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Osterferien Grundkenntnisse in der ukrainischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt vier Kurstagen innerhalb einer Woche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4895K8 | Mitte

Mariia Usichenko

Mo-Do, 18:00-21:15 Uhr, 25.03. bis 28.03.2024 (4 Termine)
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Ukrainisch-Starterpaket

Einfache Redewendungen für Alltagssituationen erwerben

In diesem Wochenendkurs entwickeln Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen gezielt und kompakt ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der ukrainischen Sprache. Anhand einfacher und kurzer Dialoge erhalten die Teilnehmenden erste Strategien zur Kommunikation in Standardsituationen des Alltags. Auch grundlegende grammatikalische Strukturen werden von der muttersprachlichen Kursleitung eingeführt und landeskundliche Aspekte integriert. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4894W8 | Mitte

Mariia Usichenko

Wochenendseminar
Fr, 26.04.2024, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 27.04.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 28.04.2024, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der ukrainischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4892K8 | Mitte

Mariia Usichenko

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 08.07. bis 12.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Bildungsurlaub

Ukrainisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 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.**

4893B8 | Mitte

Mariia Usichenko

Mo bis Fr, ab 03.06.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Was bedeuten die Niveaustufen A1–C2?

Elementare Sprachverwendung: Grundkenntnisse

A1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.
- Lesen:** Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.
- Sprechen:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.
- Schreiben:** Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Fergiengrüße.

A2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.
- Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen, usw.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.
- Schreiben:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

Selbstständige Sprachverwendung: gute Kenntnisse

B1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.
- Lesen:** Ich kann Texte in Alltags- und Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.
- Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
- Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.
- Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

Kompetente Sprachverwendung: sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

C1 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.
- Schreiben:** Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2 | 1. – 4. Semester

- Hören:** Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“, als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.
- Lesen:** Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur, usw.
- Sprechen:** Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.
- Schreiben:** Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

Jeder hat das
die freie Entfa
Persönlichkeit,
soweit er nicht die Rechte
nicht gegen die verfassu
oder das Sittengesetz ver

75 Jahre
vielleicht

Recht auf Itung seiner

anderer verletzt und
ngsmäßige Ordnung
stößt.

Grundgesetz

Artikel 2.1

emokratie



Digitale und berufliche Vielfalt

Die Digitalisierung fördert demokratische Prozesse, indem sie den Zugang zu Informationen und politischer Teilhabe erleichtert. Durch das Internet kommen Bürger*innen schnell und leicht an eine Vielzahl von Informationen. Soziale Medien bieten Raum für den Austausch von Ideen und die Organisation von Bürgerbewegungen. Online-Petitionen und Plattformen für öffentliche Meinungsäußerung erlauben es allen, ihre Stimme zu erheben und sich aktiv an politischen Prozessen zu beteiligen. Gleichzeitig birgt dies die Gefahr der zunehmenden Verbreitung von Fehl- und Desinformationen und führt zu großer Verunsicherung.

Berufliche Bildung spielt eine wichtige Rolle dabei, die Demokratie zu stärken, indem sie Bürger*innen mit den Fähigkeiten und dem Wissen ausstattet, die für eine aktive und informierte Teilnahme an der Gesellschaft erforderlich sind.

Die Digitalisierung durchdringt nahezu alle Bereiche der Arbeitswelt. Aber auch im privaten Alltag begegnen uns immer mehr digitale Anwendungen, die aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken sind. Die berufliche Weiterbildung ist ein wichtiger Schlüssel, um weiterhin auf die Anforderungen der digitalen Arbeitswelt vorbereitet zu sein, und ist für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit von großer Bedeutung. Zu unserem Recht auf freie Entfaltung gehört nicht nur, uns selbstbestimmt fortzubilden, sondern auch das Recht, uns gegen die Wünsche des Umfelds eigene berufliche Ziele zu setzen, zu experimentieren, Fehler zu machen und Ungewöhnliches zu wagen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Vielzahl von Angeboten, die darauf abzielen, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern und Sie mit den neuesten Entwicklungen in der Welt der Digitalisierung vertraut zu machen. Ob Sie Ihre Kenntnisse im Bereich der künstlichen Intelligenz vertiefen, sich rhetorisch oder in sozialen Kompetenzen weiterbilden möchten. Egal, ob Sie am Anfang Ihrer beruflichen Reise stehen, sich beruflich umorientieren möchten oder einfach Ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen wollen – bei uns werden Sie ganz sicher fündig.

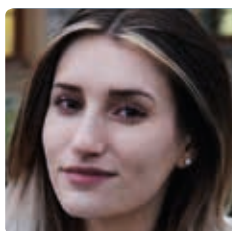
Gerne stehen wir Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kursangebots beratend zur Seite.

Inhalt

Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement	137
Methoden & Rhetorik	141
Stressmanagement im Arbeitsalltag	143
Qualifizierung für soziale Handlungsfelder	143
Berufsorientierung & Bewerbungstraining	144
Digitales	147
Bildungsurlaube	158



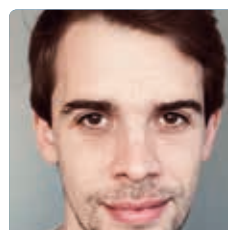
Christine Dresler
Tel.: 0521. 51-6725
christine.dresler@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Arbeitswelt und Beruf



Lena Strutzberg
Tel.: 0521. 51-3585
lana.strutzberg@bielefeld.de
Sachbearbeitung



Elena Bütow
Tel.: 0521. 51-6812
elena.buetow@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Digitalisierung



Thomas Eickhoff
Tel.: 0521. 51-6526
thomas.eickhoff@bielefeld.de
Sachbearbeitung

**Den Fachbereich
Arbeitswelt und Beruf
finden Sie auch hier:**





Kaufmännisches Wissen & Projektmanagement



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: 15.03.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5106B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo, 08.04.2024 bis Fr, 12.04.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

254,00 € / ermäßigt: 127,00 €

Kaufmännische Grundlagen

für Nichtkaufleute

In immer mehr Berufsfeldern – auch in technischen oder sozialen Berufen – werden bei der Übernahme betrieblicher Verantwortung kaufmännische Grundkenntnisse erwartet. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die grundlegenden Kapitel der Betriebswirtschaftslehre und das kaufmännische Rechnen.

Kursinhalte:

- Grundlagen Marktwirtschaft
- kaufmännische Abläufe, Rechtliches
- Gesellschaftsformen, Steuern
- Kosten, Leistungsrechnung

Taschenrechner und Schreibmaterialien

5107K8 | **Mitte**

Daniel Stefan Schumann

Sa, 13.04.2024 bis Sa, 27.04.2024

09:00–16:00 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

71,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Buchführung - Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der Buchführung, die erste Schritte in das betriebliche Rechnungswesen darstellen:

- Grundsystem der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Bestandskonten
- Buchungssystematik
- Erfassen von Geschäftsvorfällen auf Bestands- und Erfolgskonten

Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus Theorie und Praxis und ist ein guter Einstieg, um die Grundstrukturen der Buchführung zu verstehen und zu nutzen.

5108K8 | **Mitte**

Benjamin Kramer

Fr, 19.04.2024 bis Fr, 24.05.2024

14:15–16:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Einführung in die Betriebswirtschaftslehre

Dieser Einstiegskurs gibt einen Überblick über das große Feld der Betriebswirtschaftslehre:

- Grundlagen (Strukturen, Produktionsfaktoren, Zielsysteme)
- Rahmenbedingungen (Rechtsformen, Standortwahl)
- Funktionen des Unternehmens (Beschaffung, Produktion, Absatz)
- Finanzwirtschaft (Kennzahlen wie Liquidität, Rentabilität, Cashflow, Finanzierungs-, Investitionsplanung)

Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt.

5109K8 | **Mitte**

Benjamin Kramer

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 12.04.2024

14:15–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

74,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)

Die Alternative zur doppelten Buchführung

Aufgrund der erhöhten Grenzen zur Buchführungspflicht können zahlreiche Gewerbetreibende ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfachere Gewinnermittlung nach § 4 Abs. 3 EStG ermitteln. Auch sogenannte freiberuflich Tätige können diese Gewinnermittlung wählen. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung der sogenannten Einnahme-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden des Kleingruppenkurses an die Einnahme-Überschuss-Rechnung herangeführt.

5118K8 | **Mitte**

Andreas Vogt

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 29.04.2024

18:15–21:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 44,00 €

online: Vereine und NGOs gründen und managen

Spiele Sie mit dem Gedanken, einen Verein oder eine NGO zu gründen? Der Kurs zeigt Ihnen Schritt für Schritt, welche Überlegungen für eine gute Planung von Anfang an zu beachten sind.

Kursinhalt:

- rechtliche Aspekte der Gründung einer Organisation
- Aufbau der Satzungen
- Wahl/Installation eines Vorstands
- Projektorientierung
- Finanzierung
- Projektsteuerung
- Abrechnungen
- Präsentation, Auswertung

5122K8 | **Online**

Abablo Pawilou

Wochenendseminar

Sa, 25.05.2024, 10:00–16:15 Uhr

So, 26.05.2024, 10:00–16:15 Uhr

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €



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 fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Webseite www.xpert-business.eu/hochschule.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html. Alle Kursinhalte und Lernziele enthält der aktuelle Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Alle Xpert-Business-Kurse und -Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu.

Im Kursentgelt sind ein Lehrbuch und ein Übungsbuch enthalten.



online: Technik-Test

Vor Webinaren können Sie zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz die Technik für die Xpert-Business-Webinare vorab testen. Zeitbedarf: ca. 5–10 Minuten. Das gesamte Kursangebot unserer Xpert-Business-Webinare finden Sie unter www.vhs-bielefeld.de.

5154E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo, 26.02.2024 bis Mo, 04.03.2024
08:30–20:30 Uhr | 6 Termine

kostenlos

5155E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo, 11.03.2024 bis Mo, 18.03.2024
08:30–20:30 Uhr | 6 Termine

kostenlos

online: Finanzbuchführung 1

Xpert Business (XB)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5159K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 25.06.2024
18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 2

Xpert Business (XB)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse in Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse im betrieblichen Rechnungswesen systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03 und 04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5160K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 18.06.2024
18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Fi-

nanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5161K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 27.06.2024
18:30–20:30 Uhr | 16 Termine

279,00 € / keine Ermäßigung

online: Bilanzierung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt werden, notwendig.

5165K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 11.06.2024
18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermit-



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

teln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5164K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 11.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Controlling

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse im betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele des Controllings dar und führt in die wichtigsten Instrumente und Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5166K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 11.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern er-

mittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5163K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 18.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

299,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 1

Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5156K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 25.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 2

Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmenden

sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse in Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt werden, notwendig.

5157K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 18.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5158K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 19.03.2024 bis 11.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 16 Termine

279,00 € / keine Ermäßigung



online: Personalwirtschaft

Xpert Business (XB)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Mitarbeitenden berücksichtigt werden. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5167K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 11.06.2024

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Xpert Business (XB)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick (EÜR) in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5162K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 05.03.2024 bis 23.04.2024

18:30–20:30 Uhr | 11 Termine

199,00 € / keine Ermäßigung

SAP



Ob im Informatik-Studium, in kaufmännischen Ausbildungen oder in der täglichen Arbeit in zahlreichen Unternehmen: Die Software SAP ist überall präsent und Kenntnisse in SAP sind demnach Bestandteil vieler Stellenbeschreibungen.

Deshalb bietet das alfatraining Bildungszentrum, Kooperationspartner der SAP Deutschland SE & Co. KG, zusammen mit Xpert Business und der Volkshochschule Bielefeld kompakte SAP-Kurse an, die bequem von zu Hause aus über das Videokonferenzsystem alfaview® besucht werden können.

Nach dem Motto „Lernen 4.0“ vernetzen sich alle Teilnehmenden über eine interaktive Lernplattform. Der Unterricht findet live und online statt und ist somit ortsunabhängig. Alle Teilnehmenden sowie Dozierenden sehen sich, hören sich und können miteinander sprechen - Teamwork und interaktive Zusammenarbeit sind jederzeit möglich. Im Kurs wird mit neutralen SAP-Trainingssystemen gearbeitet, auf denen die Teilnehmenden während des Kurses selbstständig Übungen bearbeiten.

Für alle Kurse erhalten Sie als Abschluss ein original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat. Zielgruppe und Seminarvoraussetzungen können Sie dem jeweiligen Kurstext entnehmen. Bitte prüfen Sie für eine erfolgreiche Teilnahme vor der Buchung, ob Ihre Internetverbindung und Ihr PC die Systemanforderungen von alfaview® erfüllen. Die Applikation alfaview® muss unter www.alfaview.com heruntergeladen und auf dem PC installiert werden. Die Teilnehmenden benötigen SAP nicht auf Ihrem PC. Alfatraining kümmert sich um die SAP-Systeme sowie Zugänge.

online: SAP-Grundlagen Navigation

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Navigation im SAP®-S/4HANA-System. Dazu gehören das Anmelden und die Navigation, die Hilfefunktion, das Einrichten von Stammdaten und Durchführen von Transaktionen sowie die Nutzung von Standardberichten und die Ausgabefunktion.

Zielgruppe: Personen, die sich Basiswissen aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Seminarvoraussetzungen: erforderlich: sehr gute Computerkenntnisse; empfohlen: betriebswirtschaftliche Grundlagen

5130K8C | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 09.02.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 10.02.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

5130K8D | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 08.03.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 09.03.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

5130K8E | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 19.04.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 20.04.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

5130K8G | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 07.06.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 08.06.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung



5130K8H | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 12.07.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 13.07.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

5130K8I | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 30.08.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 31.08.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchhaltung in SAP

Diese Schulung ist speziell für Anwendende im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Zielgruppe: Anwendende im Bereich Finanzbuchhaltung

Seminarvoraussetzungen: erforderlich: sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse; empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

5133K8A | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 23.02.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 24.02.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

5133K8B | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 05.07.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 06.07.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

online: Einkauf in SAP

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwendenden in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit den Lieferant*innen. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

Zielgruppe: Anwendende im Einkauf und in der Materialdisposition

Seminarvoraussetzungen: erforderlich: sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen; empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

5135K8A | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 12.04.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 13.04.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

online: Personaladministration in SAP

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und im Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

Zielgruppe: Anwendende in der Personaladministration

Seminarvoraussetzungen: erforderlich: sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen; empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

5136K8A | Online

alfatraining Bildungszentrum GmbH

Wochenendseminar

Fr, 15.03.2024, 13:00–18:00 Uhr

Sa, 16.03.2024, 09:00–16:15 Uhr

315,00 € / keine Ermäßigung

Methoden & Rhetorik

online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

Bildungsurlaub

Sie wünschen sich eine Neubestückung Ihres Methodenkoffers für Ihren individuellen Berufs- und Beratungsalltag? Sie suchen Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung für Ihre Kund*innen? Sie brauchen eine Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einer systemischen Zusatzausbildung? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine abwechslungsreiche und praxisnahe Einführung in diese effiziente Beratungsform. Über A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, L wie lösungsorientierte Fragen, M wie Musterunterbrechung, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung, T wie Tetralema u.v.m. wird das Methodenspektrum der Teilnehmenden erweitert und die systemisch-kreative Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe erhöht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/ Abmeldeschluss: 02.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Veranstaltungsskript enthalten. Die Teilnehmenden erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung der VHS Bielefeld.

5202B8 | Online

Claudia Hennig, Systemische Beraterin (DGSF), Dipl.-Sozialpädagogin

Mo bis Mi, ab 26.08.2024

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Reden. Können.

Bildungsurlaub

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie Einblicke in 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: 29.03.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5204B8 | Mitte

Axel Bürger

Mo, 22.04.2024 bis Fr, 26.04.2024

09:30–16:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

249,00 € / ermäßigt: 125,00 €

Werkzeugkasten NLP

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub gibt einen ersten Einblick in NLP – Neurolinguistisches Programmieren. Neben einem Input zu den Grundlagen des NLP beinhaltet der Kurs praxisnahe Übungen zu den Themen Beziehungsgestaltung mit NLP, Reflexion von eigenen Denk- und Verhaltensmustern und der Wirkung von Sprache. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 17.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5205B8 | Mitte

Oxana Klassen

Mo bis Mi, ab 10.06.2024

09:00–15:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

149,00 € / ermäßigt: 75,00 €



Supervision

Supervision ist eine Methode, um schwierige berufliche Situationen zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden. In diesem Seminar erhalten Sie einen ersten Einblick in die Supervision und lernen die Methode an praktischen Beispielen kennen. Gern können Sie eigene Erfahrungen einbringen. Wir erarbeiten gemeinsam Beispiele für individuelle Lösungen zu schwierigen Gesprächssituationen im Beruf und Alltag.

5205K8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 15.06.2024, 09:30–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Selbstsicher auftreten: Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme

Stimmbildung und Sprechtraining

Mit Hilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere 'raumfüllenden' Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen 'alltags-taugliche' Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.

5207K8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 13.05.2024
20:00–21:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben

Persönliches Wirken über Stimme und Körper für Anfänger*innen

Neben dem inhaltlichen Aspekt, 'Was sage ich', ist vor allem das 'Wie' wichtig, um Ihr Gegenüber zu erreichen. Atmung, gezielter Einsatz der Stimme und des Sprechausdrucks, Körpersprache und eigenes Auftreten sowie der Kontakt zum Gegenüber sind hierbei fundamental. Sie entdecken die Potenziale Ihrer Stimme über die Körperwahrnehmung und erlernen mittels Übungen aus der Atem- und Stimm-schulung sowie individuellen Feedbacks einen lebendigen und ausdrucksstarken Stimm- und Sprechausdruck.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen.

5208W8 | Mitte

Margret Oetjen

Wochenendseminar
Sa, 08.06.2024, 10:15–17:15 Uhr
So, 09.06.2024, 10:15–17:15 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

99,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Kommunikation, die verbindet

Souverän reden - mitfühlend zuhören

Wo Menschen zusammen arbeiten oder leben, entstehen Spannungen und Missverständnisse. Die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg hilft uns, mit solchen Situationen souveräner umzugehen, uns ehrlich und klar auszudrücken und anderen mitfühlend zuzuhören. So können wir unsere Zusammenarbeit und unsere Beziehungen verbessern, Schwierigkeiten klären und Lösungen umsetzen. In den praktischen Übungen können Sie erleben, dass das, was Sie als Nächstes sagen, tatsächlich Ihre Welt verändern kann!

5210T8 | Mitte

Dr. Carolin Länger,
Kommunikationstrainerin und Coach

So, 07.07.2024
10:30–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

57,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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

5212K8 | Mitte

Lea Kohlhaage

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 26.02.2024
18:15–20:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft!

Praxisworkshop in Rhetorik und Körpersprache

Sie wollen erfolgreiche Gespräche führen, freie Reden halten und aktiv an Diskussionen teilnehmen – und stets bringen Sie Ihre Persönlichkeit mit ein. Stärken Sie Ihre Überzeugungskraft durch authentische und kompetente Körpersprache, durch Schlagfertigkeit und rhetorische Akzente. Ihr Ziel: freier und souveräner auftreten.

5213T8 | Mitte

Axel Bürger

Sa, 18.05.2024

10:00–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 3,00 €

Meine Stärken!

Selbstbewusst im (Berufs-)Alltag

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigenen Stärken zu schätzen. Sie üben, wie Sie diesen Teil Ihrer Persönlichkeit im Alltag gezielt einsetzen und präsent machen können. Die eigene Wirkung auf andere und die persönliche Ausstrahlung basieren zu einem großen Teil auf unserer Selbstwahrnehmung. Im Kurs reflektieren Sie Ihre Sicht auf sich selbst und erlernen, authentisch und selbstbewusst aufzutreten.

5214K8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 13.04.2024
09:30–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Die richtigen Dinge tun

Workshop für gelungene Entscheidungsprozesse

Weniger arbeiten und trotzdem erfolgreich sein? Geht! Weniger lernen und trotzdem die besseren Noten kassieren? Geht! Weniger Kommunikation und trotzdem verstanden werden? Geht! Der Schlüssel ist nicht etwa Effektivität, sondern Effizienz. Axel Bürger erklärt hier, was hinter den Begriffen steckt und warum sie von Bedeutung sind, um 'die richtigen Dinge zu tun' – das heißt, bei Plänen im Arbeitskontext, in der Freizeit oder der Familie von Anfang an den richtigen Weg einzuschlagen.

5217E8 | Mitte

Axel Bürger

Di, 04.06.2024
18:30–20:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Vorurteilsfrei?

Reflektierter Umgang mit Kund*innen und Klient*innen

Für eine gelungene Kommunikation in Beruf und Alltag ist es von großer Relevanz, Menschen unvoreingenommen und offen gegenüberzutreten. In diesem Seminar widmen wir uns unterschiedlichen Theorien von Vera Birkenbihl bis zu Schulz von Thun sowie dem Thema Personenwahrnehmung. Gezielte praktische Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre eigenen größeren und kleineren Vorurteile aufzudecken, sich selbst zu reflektieren und Ihre Kommunikationsprozesse offener zu gestalten.

5219K8 | Mitte

Gesa Melzer

Wochenendseminar
Sa, 20.04.2024, 10:00–15:30 Uhr
So, 21.04.2024, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Auf Ausgrenzung reagieren

Wie verhält man sich, wenn man Situationen der Ausgrenzung im Berufsalltag selbst erlebt oder beobachtet? In diesem Workshop lernen Sie umsetzbare Reaktionen auf Ausgrenzung oder Diskriminierung. Neben theoretischem Input und Beispielen werden typische Situationen geübt. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre können gern eigene Beispiele eingebracht werden.

5220E8 | Mitte

Malin Reimann

Sa, 25.05.2024

09:30–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Aufschieberitis 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 manchmal wird aus gelegentlichem Aufschieben eine belastende Handlungsblockade – die Prokrastination. In diesem Seminar erlernen Sie alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegenzusetzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

5223K8 | Mitte

Raphaella Gehle

Sa, 24.08.2024

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Konzentrieren und behalten

Strategieworkshop für die Merkfähigkeit im Gehirn

Viele Menschen lagern immer häufiger ihre Denkprozesse aus: an das Handy, das Navi im Auto oder elektronische Kalender. Das ist auf Dauer keine Lösung. Das Gehirn wird nicht mehr optimal gefordert und reduziert seine Konzentrationsfähigkeit. Eine gute Merkfähigkeit (für Zahlen, Namen, Gesichter) und eine optimale Wahrnehmung gehören im Medienzeitalter zu den künftigen Kernkompetenzen.

Bitte Papier und Stift mitbringen.

5224K8 | Mitte

Axel Bürger

Do, 11.04.2024

18:30–20:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Stressmanagement im Arbeitsalltag



Resilient im Berufsalltag

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch – Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleginnen und Kollegen und/oder Jobs. Dazu kommen die kleinen und größeren Krisen im Privaten und in der Welt im Allgemeinen. All diese Faktoren führen zu einer Belastung, die sich direkt auf unser allgemeines Befinden und unseren Berufsalltag auswirkt. Hier hilft uns Resilienz – die psychische Widerstandskraft! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasierisen und Entspannungsmethoden erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes, erfüllendes Berufsleben.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 03.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5300B8 | Mitte

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 27.05.2024

08:30–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

169,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Stress lass nach

Auftanken im (Berufs-)Alltag

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst fühlt, sich nicht mehr konzentrieren kann oder einem alles über den Kopf wächst. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden Übungen zur Entspannung, Energiebalance und Konzentrationssteigerung, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch Energie aufladen können. Gemeinsam wird erarbeitet, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

5302T8 | Mitte

Katrin Lehmann

Sa, 09.03.2024, 10:00–12:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

19,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Mentale Stärke aufbauen

Alles beginnt im Kopf

Ob im Beruf oder in der persönlichen Weiterentwicklung: Wie gelingt es, an den eigenen Zielen festzuhalten, sich bei Rückschlägen immer wieder neu zu motivieren und Selbstzweifel zu überwinden? In diesem Workshop erfahren Sie, was mentale Stärke überhaupt ist, wie sie sich bewusst aufbauen und zur Zielerreichung einsetzen lässt. Neben theoretischen Hintergründen, lernen die Teilnehmenden Übungen und Mentaltechniken zum Aufbau mentaler Stärke kennen und lernen unter Anleitung der Dozentin, sie anzuwenden.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

5304T8 | Mitte

Katrin Lehmann

Sa, 27.04.2024

09:00–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Entspannt im Arbeitsalltag

Seit einigen Jahren ist der Begriff Burnout zum festen Bestandteil unseres Vokabulars geworden. Doch was kann ich tun, um mich zu schützen? Wie geht es weiter, wenn ich ständig gestresst und erschöpft bin? In diesem Seminar erarbeiten Sie sich einen ersten kleinen Werkzeugkoffer an Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag. Gemeinsam betrachten wir Risikofaktoren, aber auch Handlungsspielräume und Interventionsmöglichkeiten auf struktureller, wie auf individueller Ebene.

5306K8 | Mitte

Raphaella Gehle

Sa, 31.08.2024, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Qualifizierung für soziale Handlungsfelder

Konfliktkompetenz und Kommunikation

Das Seminar „Konfliktkompetenz und Kommunikation“ richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz im beruflichen oder privaten Kontext stärken wollen. Das in sich abgeschlossene Tagesseminar kombiniert Theorie und Übungen und macht eine konstruktive Konfliktkultur direkt erfahrbar. Es kann als Einstieg in die modulare Weiterbildung „Konfliktkompetenz“ genutzt werden. So finden Sie heraus, ob eine Professionalisierung in diesem Bereich das Richtige für Sie ist.

Das Seminar ist für die Ausbildung „zertifizierte Mediation“ sowie auf die Weiterbildungspflicht für zertifizierte/erkannte Mediator*innen anrechenbar.

5400K8 | Mitte

Gisela Kohlhaage

Lea Kohlhaage

Mi, 13.03.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

55,00 € / ermäßigt: 30,00 €



Digitale Workshops „Konfliktkompetenz und Kommunikation“

Die folgenden Online-Fortbildungen bilden zusammen mit ergänzenden Präsenzblöcken Pflichtbausteine in der Ausbildung für angehende zertifizierte Mediator*innen. Die Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen und können einzeln belegt werden. Sie sind außerdem bis zu 100 Prozent anrechenbar auf die Fortbildungspflicht von bereits ausgebildeten Mediator*innen. Alle Seminare finden in Kooperation mit der Bildungsstätte Einschlingen statt, die weitere Präsenzblöcke anbietet.

Die Seminare sind interaktiv angelegt, mit kompakten Wissensinputs, Selbstreflexion sowie Einzel- und Gruppenübungen (sogenannten Simulationen). Es gibt genug Zeit für inhaltlichen Austausch, um offene Fragen zu klären. Sie können gern eigene Beispiele einbringen. Nicht zuletzt steht der Spaß am Lernen im Vordergrund.

online: Visualisierung und digitale Eingriffe in der Online-Mediation

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Online-Mediation, zum Beispiel die Visualisierung und digitale Eingriffe.

5401K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 11.04.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Allparteilichkeit und professionelle Distanz in der Mediation

In diesem Seminar erfahren Sie, was genau die spezifische Haltung von Mediator*innen, die sogenannte „Allparteilichkeit“, ausmacht und wie Sie professionelle Distanz erlernen.

5402K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 18.04.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Verschwiegenheitspflicht und Zeugnisverweigerungsrecht in der Mediation

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen für Vertraulichkeit in der Mediation, der Verschwiegenheitspflicht, sowie dem Pendant, dem Zeugnisverweigerungsrecht.

5403K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 25.04.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Das Mediationsgesetz und die rechtlichen Rahmenbedingungen der Mediation

In diesem Seminar lernen Sie die Inhalte des Mediationsgesetzes sowie die Vielzahl der rechtlichen Rahmenbedingungen der Mediation kennen.

5404K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 02.05.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Pflichten und Handlungsmöglichkeiten in der Mediation

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Pflichten und Handlungsmöglichkeiten in der Mediation, die sich aus dem Grundberuf und dem Rechtsdienstleistungsgesetz ergeben.

5405K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 16.05.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Rolle des Rechts in der Mediation

Dieses Seminar betrachtet die Rolle des Rechts in der Mediation in Bezug auf die Mitwirkung externer Berater*innen und die Abgrenzung zu Parteienanwält*innen sowie die Durchsetzbarkeit des Verhandlungsergebnisses.

5406K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 20.06.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Einüben der digitalen Streitbearbeitung

In diesem Seminar üben Sie die digitale Streitbearbeitung anhand eines Rollenspiels. Der Kurs umfasst einen Einstieg und eine Themensammlung zur digitalen Streitbearbeitung.

5407K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 04.07.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

online: Digitale Streitbearbeitung - Fortsetzung

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt Streitbearbeitung fortgesetzt und um das Thema Konflikttherapie erweitert.

5408K8 | Online

Gisela Kohlhage

Do, 29.08.2024

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

40,00 € / keine Ermäßigung

Berufsorientierung & Bewerbungstraining



Sicher durch den Bewerbungsprozess

Überblick und praktische Tipps

Mit praktischen Übungen und gezieltem Input bereitet Sie dieser Workshop auf alle wichtigen Schritte eines Bewerbungsverfahrens vor. Er beginnt bei der richtigen Interpretation von Stellenanzeigen und endet mit einer gelungenen Selbstpräsentation im Bewerbungsgespräch. Sie lernen, Anforderungen in Stellenbeschreibungen zu erkennen, Kompetenzen in einem Bewerbungsschreiben ansprechend herauszustellen und Ihre Persönlichkeit in einem Vorstellungsgespräch positiv darzustellen.

5700K8 | Mitte

Benjamin Kramer

Sa, 08.06.2024, 10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Sicher im Vorstellungsgespräch

Theorie und Praxis

Es steht ein Vorstellungsgespräch an, aber Sie wissen nicht, was auf Sie zukommt, oder möchten Ihre Selbstpräsentation verbessern? In diesem Workshop können Sie praxisnah und individuell ein Gespräch simulieren und Ihr Bewerbungsverhalten ausprobieren. Unsicherheiten werden in sicherem Rahmen besprochen und umsetzbare Alternativen erarbeitet. Inhalte sind:

- Körpersprache
- Verbindung von Körper, Atmung und Stimme
- Ablauf, Fragen und Antworten in Vorstellungsgesprächen

5701K8 | Mitte

Benjamin Kramer

Sa, 13.04.2024, 10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €



Sicher durch die Gehaltsverhandlung

Über das Gehalt zu sprechen, ist in weiten Teilen unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Kein Wunder also, dass wir versäumen zu lernen, wie wir es richtig verhandeln. Dabei ist es völlig in Ordnung, das Gehalt zu verhandeln und das Gespräch zu suchen. In diesem Workshop lernen Sie, welche Bestandteile des Gehalts zu verhandeln sind und wie Sie überhaupt ein Gehaltsverhandlungsgespräch bekommen, warum auch im Tarifvertrag verhandelt werden kann und welche Strategien zum Erfolg führen.

5701W8 | **Mitte**

Bastian Damke

Sa, 04.05.2024

09:30–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Empower HER

Karriere für Frauen mit internationaler Familiengeschichte

Frauen mit internationaler Familiengeschichte stehen vor besonderen Herausforderungen auf dem Arbeitsmarkt. Dazu zählen zum Beispiel fehlende Netzwerke, die Anerkennung von im Ausland erworbenen Abschlüssen, die Konfrontation mit Vorurteilen, falsche Erwartungen des Umfelds etc. Dieser Kurs gibt Frauen mit Zuwanderungsgeschichte Werkzeuge an die Hand, um neue Strategien zu entwickeln, eigene Ziele zu verfolgen und mit Widerständen umzugehen.

5702K8 | **Mitte**

Oxana Klassen

Do, 16.05.2024 bis Do, 04.07.2024

18:15–19:45 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

15,00 € / keine Ermäßigung

Berufswahl zwischen allen Stühlen

offene Runde für Frauen

Bei der Berufswahl erleben insbesondere Frauen mit internationaler Familiengeschichte teilweise ein Spannungsfeld zwischen den Erwartungen ihres Umfelds und ihren eigenen Wünschen. Dieser Gesprächskreis bietet Frauen die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen zu teilen. Unter professioneller Anleitung können sich die Teilnehmerinnen über Erfolge und Stolpersteine austauschen, ein Netzwerk aufbauen und sich in der Abgrenzung gegen die Erwartungen anderer gegenseitig stärken.

5703K8 | **Mitte**

Oxana Klassen

Do, 06.06.2024 bis Do, 04.07.2024

20:00–21:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

10,00 € / keine Ermäßigung

Life/Work Planning

Authentisch die berufliche Zukunft gestalten

Bildungsurlaub

Ob durch befristete Verträge, betriebliche Veränderungen oder persönliche Lebensumstände: Immer wieder entsteht der Wunsch oder die Notwendigkeit zur beruflichen Veränderung. Viele Menschen stellen sich dann die Frage, in welche Richtung sie gehen möchten und wie sie intern oder extern einen Job finden können, der zu ihnen passt. Eine flexible Strategie zur beruflichen Planung haben sie meistens nicht gelernt. Die internationale bekannte Methode Life/Work Planning befähigt, sich der eigenen Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu werden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle zu finden, die dazu passt. Sie lernen das berufliche Planungsverfahren kennen. Sie wenden ausgewählte Übungen an, um Ihre eigenen Stärken und Wünsche sichtbar zu machen, und erfahren, wie Sie planvoll einen passenden Job finden können. Drei Tage Zeit für: Inspirationen und Erweiterung Ihrer beruflichen Handlungskompetenz. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.06.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5704B8 | **Mitte**

Christiane Maschetzke

Mo bis Mi, ab 01.07.2024

09:00–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

270,00 € / keine Ermäßigung

Impulsworkshop Life/Work Planning

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht.

Sie lernen die drei LWP-Bausteine kennen. Sie erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie Ihre Stärken und Wünsche herausfinden können. Und Sie erfahren, wie die Jobsuche auf dem verdeckten Stellenmarkt gelingen kann.

5705K8 | **Mitte**

Christiane Maschetzke

Sa, 25.05.2024

09:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

92,00 € / keine Ermäßigung

online: Impulsworkshop Life/Work Planning

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht.

Sie lernen die drei LWP-Bausteine kennen. Sie erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie Ihre Stärken und Wünsche herausfinden können. Und Sie erfahren, wie die Jobsuche auf dem verdeckten Stellenmarkt gelingen kann. Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5706K8 | **Online**

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Sa, 24.02.2024, 09:00–12:30 Uhr

So, 25.02.2024, 09:00–12:30 Uhr

92,00 € / keine Ermäßigung

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

5707K8 | **Online**

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Fr, 21.06.2024, 16:00–19:30 Uhr

Sa, 22.06.2024, 09:30–13:00 Uhr

92,00 € / keine Ermäßigung

Interaktiver Vortrag Life/Work Planning

Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht.

Die LWP-Trainerin Christiane Maschetzke bietet Ihnen einen inspirierenden und kompakten Einblick in die kreative Jobsuchmethode.

5708K8 | **Mitte**

Christiane Maschetzke

Di, 30.04.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €



online: Life/Work Planning

Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

Möchten Sie sich beruflich verändern? Fragen Sie sich, was Sie wirklich gerne machen möchten und wie Sie Ihren Wunschjob finden können? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht.

Die LWP-Trainerin Christiane Maschetzke bietet Ihnen einen inspirierenden und kompakten Einblick in die kreative Jobsuchmethode.

Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5709K8 | **Online**

Christiane Maschetzke

Mi, 20.03.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Was kommt nach der Schule?

Interaktiver Online-Vortrag für Eltern

In dem lebendigen Online-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.

Die Veranstaltung ist interaktiv. Deshalb ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.

5710K8 | **Online**

Christiane Maschetzke

Mi, 21.02.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

kostenlos

Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zu beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen, (fehlenden) Abschlüssen oder dem Einstieg nach Ausbildung oder Babypause reicht die Palette. Annette Rink, Olga Wall und Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bieten jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 15:00–16:00 Uhr eine offene Sprechstunde rund um das Thema Beruf in der VHS Bielefeld (Ravensberger Park 1, Raum E02) an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen. Die Beratung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5715E8 | **Mitte**

Annette Rink

Regina Vormann

Olga Wall

Do, 01.02.2024 bis Do, 04.07.2024

15:00–17:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum E02, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sprechstunde der Agentur für Arbeit in Sennestadt

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zu beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen, fehlenden Abschlüssen oder dem Einstieg nach Ausbildung oder Babypause reicht die Palette. Olga Wall und Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bieten jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr eine offene Sprechstunde rund um das Thema Beruf in Sennestadt an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen. Die Beratung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5716E3 | **Sennestadt**

Regina Vormann

Do, 08.02.2024 bis Do, 27.06.2024

16:00–18:00 Uhr | 8 Termine

Sennestadthaus, Raum 103

Lindemannplatz 3

kostenlos

Finanzielle Realisierungsmöglichkeiten Ihrer Weiterbildung

Informationsveranstaltung

Weiterbildung wird immer wichtiger, um beruflich auf dem Laufenden zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche finanziellen Fördermöglichkeiten für Weiterbildungen es durch die Agentur für Arbeit sowie weitere Institutionen gibt. Von kurzen Qualifizierungen bis hin zum Erwerb von neuen Berufs- und Studienabschlüssen – stellen Sie gerne Ihre Fragen oder vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin. Es muss noch kein konkreter Weiterbildungswunsch bestehen, um an der Veranstaltung teilzunehmen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5718E4 | **Senne**

Regina Vormann

Maren Köster

Di, 28.05.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Senne-Saal, Senner Markt 1

kostenlos

Stärken stärken - Eigenlob stimmt!

Wer die eigenen Stärken kennt, kann diese bewusst nutzen und ausbauen. Die Veranstaltung soll die Reflexion der eigenen Stärken fördern und informiert darüber, wie das Wissen über die eigenen Stärken im Berufsleben erfolgreich eingesetzt werden kann.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5720E4 | **Senne**

Regina Vormann

Maren Köster

Di, 04.06.2024

17:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS Senne, Neues Ortszentrum,

Senne-Saal, Senner Markt 1

kostenlos

Gesund durchs Erwerbsleben

Informationsveranstaltung

Wie kann ich mich mit gesundheitlichen Einschränkungen beruflich umorientieren?

Sie können Ihren Beruf nicht mehr ausüben oder rechnen in Zukunft mit Einschränkungen? In diesem Seminar erhalten Sie nützliche Tipps zu möglichen Alternativen und erste Schritte, wie man sich mit gesundheitlichen Einschränkungen beruflich neu aufstellen kann.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5722K3 | **Sennestadt**

Regina Vormann

Mi, 13.03.2024

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadthaus, Raum 103

Lindemannplatz 3

kostenlos

Auf zu neuen Ufern - berufliche Neuorientierung

Dieses Seminar unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen beruflichen Planung. Dazu gehen wir auf Ihre individuellen beruflichen Erfahrungen, Ziele und Wünsche ein und erstellen eine persönliche Ideenliste Ihrer denkbaren Berufsfelder. Dies verbinden wir mit einem Überblick über die Chancen eines beruflichen Neustarts und über sinnvolle Hilfen und Klärungsschritte. Unsere Arbeitsformen sind Austauschrunden in der Gruppe sowie Einzelarbeit zwischen den beiden Terminen. Das Seminar richtet sich an Berufstätige und berufserfahrene Menschen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bielefeld statt.

5724K3 | **Sennestadt**

Regina Vormann

Mi, 10.04.2024 bis Fr, 12.04.2024

18:00–21:00 Uhr | 2 Termine

Sennestadthaus, Raum 103

Lindemannplatz 3

kostenlos



Digitales

Grundlagen für den digitalen Alltag



EDV-Grundlagen

Windows und Word

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Windows 7 und 10 kennen. Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Oberfläche, dem Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und Fenstern.

Kursinhalte:

- den Computer starten und herunterfahren
- die Windows-Oberfläche und Hilfe
- den Explorer einsetzen
- Dateien und Ordner verwalten
- Anpassungen vornehmen

Außerdem erlernen Sie erste Elemente der Textformatierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

5801K1 | Brackwede

Monika Sibbers

Mo, 08.04.2024 bis Mo, 13.05.2024

18:00–20:15 Uhr | 6 Termine

Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum A 109, An der Rosenhöhe 5

85,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Computer-Grundlagen

Dieser Einführungskurs führt Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse in die Computerwelt ein. Im Kurs mit langsamem Lerntempo gibt es ausreichend Zeit und Raum für mitgebrachte Fragen. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundsätzliches in der Arbeit mit dem Computer, das Erstellen und Bearbeiten von Texten, das Versenden von E-Mails, und Sie werfen einen Blick auf die Möglichkeiten, die das Internet bietet.

5802K8 | Mitte

Karin Kammerer

Do, 29.02.2024 bis Do, 21.03.2024

09:30–12:00 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Üben, offene Fragen und Wiederholen am Computer

Sie haben schon einen Computerkurs gemacht, wünschen sich aber eine Vertiefung? Ihre Kinder oder Bekannten haben Ihnen Tipps für erste Schritte am Computer gegeben, aber Sie brauchen eine Übungsmöglichkeit? In diesem Kurs können Sie Grundlagen, die Sie im Einführungskurs oder von Ihrem Umfeld gelernt haben, wiederholen, vertiefen und unter Hilfestellung der Dozentin üben. Die Kursinhalte werden am ersten Kurstag nach den Wünschen der Teilnehmenden festgelegt.

5803K8 | Mitte

Karin Kammerer

Do, 11.04.2024 bis Do, 25.04.2024

09:30–12:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Den digitalen Alltag meistern

Dieses Angebot richtet sich an Sie, wenn Sie sich eine Lernbegleitung bei alltäglichen Aufgaben im Internet wünschen. Sie erledigen dabei selbstständig Ihre Anliegen wie E-Mails schreiben, Tickets online buchen, online einkaufen etc. und greifen bei Unsicherheiten und Fragen jederzeit auf die Unterstützung der Dozentin zurück. Auch Teilnehmende, die zu Hause keinen Computer haben, können das Angebot nutzen, um mit Unterstützung ihre Angelegenheiten an den bereitgestellten Geräten zu erledigen.

5804W8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 16.04.2024 bis Di, 30.04.2024

17:30–19:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 17,00 €

Digitale Grundkompetenzen im Alltag

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige übergreifende Kompetenzen im Umgang mit digitalen Geräten (PC, Smartphone, Tablet). Die Inhalte des Kurses orientieren sich stark am Bedarf der Teilnehmenden. Bringen Sie gern Fragen mit. Beispielinhalte sind:

- Datenschutz und Sicherheit
- E-Mail-Postfach einrichten
- online sicher shoppen
- Whatsapp
- Navigation: Bahnticket und Fahrplanauskunft
- Google Maps und Alternativen

5805W8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 16.04.2024 bis Di, 07.05.2024

15:00–17:15 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 33,00 €

PC-Probleme aufspüren und beseitigen

Fehler zu finden, die meist durch wenige Mausklicks gelöst werden, ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Richtige Verhaltensweisen und der Einsatz geeigneter Software werden ebenfalls angesprochen. Sie lernen typische Vorgehensweisen zur Ermittlung und Beseitigung von Hard- und Softwareproblemen sowie präventive Maßnahmen, um Probleme im Vorfeld zu vermeiden. PC-Grundlagenwissen wird vorausgesetzt.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

5806W8 | Mitte

Rainer Knufinke

Wochenendseminar

Sa, 02.03.2024, 10:00–15:00 Uhr

So, 03.03.2024, 10:30–15:30 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Heimnetz, Router, NAS & Co.

In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse, um ein Heimnetz einzurichten und Computer, Laptop, Tablet und Smartphone ans Internet anzuschließen. Verschiedene Techniken werden vorgestellt, wie Verbindungen über Kabel (LAN), Funk (WLAN) und Stromnetz, und Begriffe der Netzwerktechnik (IP, DHCP, DNS ...) erklärt. Zum Thema Sicherheit erhalten Sie Informationen über die Absicherung von Netzwerken und WLAN (Filter, Firewall, Verschlüsselung und Freigaben).

Die erworbenen Kenntnisse sind privat wie auch in kleineren Firmennetzwerken einsetzbar. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Windows und Spaß an der Materie.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

5807K8 | Mitte

Rainer Knufinke

Wochenendseminar

Sa, 27.04.2024, 10:00–15:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:30–15:30 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Tastatschreiben in kürzester Zeit

Eine neue Lernmethode, die den Aufbau und die Funktionsweise des menschlichen Gehirns berücksichtigt und den Lernprozess beschleunigt, ermöglicht Ihnen, nach nur zwei Kursterminen die Computertastatur blind mit zehn Fingern zu bedienen. Mit wenig Zeitaufwand und einer Menge Spaß lernen Sie in kurzer Zeit das Zehn-Finger-Tastaturschreiben. Diese Art des Lernens ist auch bekannt als gehirngerechtes oder ganzheitliches Lernen und Suggestopädie. Keine Voraussetzungen!

Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

5808K8 | Mitte

Team Multitasking

Di, 05.03.2024 bis Do, 07.03.2024

18:15–21:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 32,00 €



5810K8 | **Mitte**

Team Multitasking

Di, 04.06.2024 bis Do, 06.06.2024

18:15–21:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Tastschreiben in kürzester Zeit

für Kinder ab 10 Jahren (mit Begleitperson) und Erwachsene

Ob privat, Schule, in Studium oder Beruf – ohne PC geht nichts mehr. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder (ab 10 Jahren) gemeinsam das Blindschreiben an der Computertastatur. Dank der Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken ist das Erlernen der Tastatur mit viel Spaß in nur sechs Stunden möglich. Der Wettbewerb zwischen Eltern und Kind wird auch zum weiteren Üben anspornen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5811K8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Mo, 25.03.2024 bis Mi, 27.03.2024

09:30–12:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 30,00 €

5812K8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Mo, 08.07.2024 bis Mi, 10.07.2024

09:30–12:30 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Tastschreib-Crashkurs

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren (mit Begleitperson)

An einem Tag in sechs Stunden die Tastatur erlernen – das geht wirklich! Mit Methoden und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung ist dies möglich. Hierdurch wird der Lernprozess beschleunigt und die Gedächtnisleistung erhöht. Mit einem besonderen System und viel Spaß wird das Erlernen und Bedienen der Tastatur vermittelt. Die Geschwindigkeit kann anschließend jede*r durch tägliches Üben steigern.

 **Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5813K8 | **Mitte**

Gabriele Konrad

Sa, 27.04.2024

10:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Tastschreiben in kürzester Zeit

*für Senior*innen*

Auch nach dem Berufsleben lohnt es sich, das Blindschreiben am Computer zu erlernen, denn ohne PC geht heute fast gar nichts mehr. Das macht Spaß und, unter Gleichgesinnten ist es auch viel entspannter. Die Teilnehmenden lernen mithilfe von modernen Techniken aus der Gehirnforschung in nur sechs Stunden, blind zu tippen. Danach kön-

nen sie ihre Schreibgeschwindigkeit durch Training individuell steigern.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5813K8S | **Mitte**

Gabriele Konrad

Mo, 25.03.2024 bis Mi, 27.03.2024

13:00–17:00 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 37,00 €

5814K8S | **Mitte**

Gabriele Konrad

Mo, 08.07.2024 bis Mi, 10.07.2024

13:00–17:00 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 37,00 €

MS Office



MS Office

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Kursinhalte:

- MS Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- MS Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- MS PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- MS Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5820B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo, 13.05.2024 bis Fr, 17.05.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

269,00 € / ermäßigt: 155,00 €

MS Office - Einstiegskurs

Vom Texte schreiben mit Word, über das Anlegen von Tabellen mit Excel bis zu E-Mails mit Outlook lernen Sie in diesem Seminar die wichtigsten Funktionen von MS Office für Beruf oder Alltagsorganisation. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

5820K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 07.06.2024 bis Fr, 05.07.2024

16:30–18:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 27,00 €

online: MS Office - Auffrischkurs

Sie haben schon mal mit MS Office gearbeitet, aber es ist lange her? Dieser Online-Wochenendkurs wiederholt kompakt die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme für (leicht) Fortgeschrittene. Von Einstellungen in Word über die grundlegende Tabellenkalkulation mit Excel und die Arbeitsorganisation mit Outlook bis zu einem Überblick über PowerPoint können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen. In praktischen Übungen testen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

5821K8 | **Online**

Abablo Pawilou

Wochenendseminar

Sa, 27.04.2024, 10:00–16:15 Uhr

So, 28.04.2024, 10:00–16:15 Uhr

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Word

Korrespondenz voll im Griff

In diesem Tagesseminar werden Sie mit allen wichtigen DIN-Regeln zur Gestaltung von Brief- und E-Mail-Korrespondenz vertraut gemacht. Anhand von Beispielen und Visualisierungen der wichtigen Vorschriften rund um die Gestaltung von Briefen und E-Mails und durch Übungen am PC werden die Inhalte gefestigt.

- Briefe DIN-gerecht gestalten
- Adressen, Telefonnummern und Kalenderdaten richtig angeben
- Briefe richtig schreiben
- E-Mails nach DIN 5008 schreiben

Word-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

5823T8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 25.05.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Excel-Grundkurs

Tabellenkalkulationsprogramme dienen zum Planen und Organisieren, z. B. in kaufmännischen und technischen Anwendungsgebieten. Darüber hinaus stellen sie Präsentationmittel 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.

5824K1 | **Brackwede**

Monika Sibbers

Mo, 27.05.2024 bis Mo, 01.07.2024

18:00–20:15 Uhr | 6 Termine

Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum
A 109, An der Rosenhöhe 5

85,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Excel-Grundkurs kompakt

Wochenendcrashkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie nutzen die Software zur Dateneingabe und gestalten Ihre Tabellen übersichtlich. Durch den Einsatz von Formeln sind Ihre Berechnungen immer aktuell. Ihre Zahlen, Daten und Fakten können Sie schnell und einfach in grafischer Form als Diagramme darstellen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5825W8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Fr, 24.05.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 25.05.2024, 09:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Excel-Aufbaukurs kompakt

Wochenendcrashkurs

Vertiefen Sie Ihr Know-how und erweitern Sie so Ihre Möglichkeiten, Excel für vielfältige Anwendungsgebiete und Aufgabenstellungen einzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie mit raffinierten Excel-Formeln auch komplexe Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen können. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten, zum Beispiel mit eigenen Zahlenformaten, Datenüberprüfung oder Schutzmöglichkeiten. Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5826W8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Fr, 07.06.2024, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 08.06.2024, 09:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 53,00 €

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, für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros – bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung – erstellen zu können.

Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmelde-schluss: 24.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.

5827B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo bis Mi, ab 17.06.2024

09:00–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

179,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Fit in Outlook

Grundkurs kompakt

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mit Outlook per E-Mail kommunizieren, Kontakte erstellen und Termine sowie Aufgaben verwalten. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps lernen Sie, clever und zielorientiert mit Outlook zu arbeiten.

Kursinhalte:

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Grundlagen der Arbeit mit Outlook
- E-Mails senden und empfangen
- Kontakte und Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen

Grundlegende Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

5828T8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 31.08.2024

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 27,00 €

online: PowerPoint

In diesem Seminar erlernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Programms PowerPoint zum Erstellen, Gestalten und Vorführen von Präsentationen. Neben den Grundfunktionen lernen Sie, ein Layout fachgerecht zu verändern, Vorlagen anzulegen und Objekte einzufügen. Abschließend erfahren Sie, welche Funktionen Sie für eine gelungene Vorstellung einsetzen können.

5829K8 | **Online**

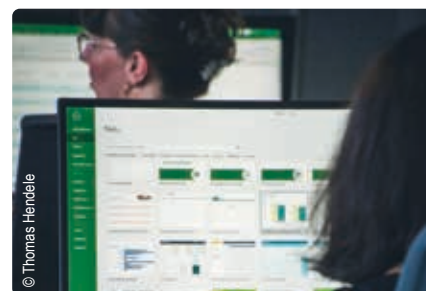
Abablo Pawilou

Mo bis Mi, ab 15.04.2024

18:30–20:00 Uhr | 3 Termine

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Mobile Endgeräte



Alpha plus: digitale Teilhabe

In diesem Kurs lernen Sie in Ihrem eigenen Lerntempo die Bedienung von Smartphone oder Tablet kennen.

Wir probieren gemeinsam die wichtigsten Funktionen aus.

Wir lernen Tricks für die einfache Benutzung. Wir entdecken gemeinsam das Internet.

Bei diesem Kurs ist keine Frage zu un-wissend und keine Wiederholung zu oft.

Mit Geduld und Spaß nehmen wir jede und jeden mit auf die Reise ins Internet.

Denn das Internet ist für alle da.

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

5830K8 | **Mitte**

Detlef Thiel-Rohwetter

Di, 06.02.2024 bis Di, 02.07.2024

10:00–11:30 Uhr | 19 Termine

PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29

kostenlos



Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone

In Kooperation mit dem PIKSL Labor Bielefeld vermittelt Ihnen dieser Kurs die wichtigsten Vorkenntnisse für die Bedienung von Smartphones und Tablets. Das Kursniveau ist vor einem Grundkurs einzuordnen und bereitet Sie auf den Einsatz des Gerätes im Alltag vor. Vom ersten Einschalten und Aufladen über die Bedienung des Touchscreens (Steuerung mit Fingern) bis zum Kennenlernen von ersten Funktionen werden Sie eng begleitet. Der Kurs richtet sich an Nutzende ohne Vorerfahrungen.

5831K8 | Mitte

Tom Roschig
Sarah Kastigen

Do, 11.04.2024 bis Do, 13.06.2024
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
PIKSL Labor, Gadderbaumer Str. 29

kostenlos

Erste Schritte mit dem Smartphone

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über Ihr Android-Smartphone:

- Grundeinstellungen
- Verbinden mit dem Internet
- interessante Apps
- Datenschutz und unnötige Kosten

Vorteile in diesem Kurs sind:

- kleine Lern-Gruppe
- viel Zeit für Ihre Fragen
- Hilfe bei allen Fragen

Nach dem Kurs können Sie sicher mit Ihrem Smartphone umgehen.

 **Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Ladekabel 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.**

5832K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 01.03.2024 bis Fr, 22.03.2024
16:30–18:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

5833K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mo, 05.02.2024 bis Mo, 18.03.2024
11:00–12:30 Uhr | 7 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof,
TGA Groß, (Bethel. regional),
Jakob-Kaiser-Str. 2

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Android-Smartphone und -Tablet: Einstieg

Kleingruppe

Smartphones oder Tablets mit Android sind vielseitige und mobil einsetzbare Geräte, die einfach bedient werden können. Genutzt werden sie zum Beispiel für Multimedia-Anwendungen, Informationsbeschaffung, Internet oder Apps. In dem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung dieser kleinen Computer. Sie können sich mit den Apps vertraut ma-

chen und bekommen Tipps für die praktische Verwendung im Alltag.

5834K4 | Senne

Daniel Warner

Sa, 29.06.2024
10:00–16:15 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Android-Smartphone und -Tablet: Aufbaukurs

Der Kurs baut auf dem Grundlagenkurs oder vergleichbaren Vorkenntnissen auf. Er vermittelt erweiterte Kenntnisse zu folgenden Themen:

- Multimedia
- Musik und Videos abspielen
- Fernsehen auf dem Tablet
- Play Movies – Ihr Tablet als Videothek
- Telefonieren mit dem Tablet
- Daten austauschen
- Sicherheit, Daten sichern oder bei Verlust aus der Ferne löschen

Bringen Sie gern eigene Fragen mit.

 **Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladekabel mit. Geräte werden nicht von der VHS gestellt. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.**

58358S | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 03.05.2024
16:30–18:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Apple iPhone/iPad: Grundlagen Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich ein Apple iPhone oder ein Apple iPad zugelegt haben, aber noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse in der Bedienung haben und noch nicht genutzte Funktionen kennenlernen möchten. Neben der grundlegenden Bedienung und dem Funktionsumfang lernen Sie die Internet- und Mailnutzung sowie die Organisation von Photos und Apps-Anwendungen kennen. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone/iPad steckt.

 **Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone/iPad und, falls vorhanden, Ihre „Apple ID“ und eine E-Mail-Adresse mit zugehörigen Passwörtern mit.**

5836E8 | Mitte

Niklas Trapp

Sa, 08.06.2024
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5837E8 | Mitte

Niklas Trapp

Sa, 13.04.2024
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Durchblick im Geräte- und Tarifdschungel

Im Geräte- und Tarifdschungel für Smart- und iPhones gibt es viel zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie, worauf Sie bei der Auswahl des Gerätes sowie des Tarifs achten müssen. Um die für Sie passende und günstigste Alternative zu finden, lernen Sie wichtige technische Anforderungen kennen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre eigenen individuellen Bedürfnisse einschätzen können, um das passende Angebot auszuwählen.

5838K8 | Mitte

Sven Oliver Hansen

Do, 16.05.2024
17:30–19:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

9,00 € / ermäßigt: 5,00 €

Technische Probleme bei Smartphones und iPhones

In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Fehler und die passenden Werkzeuge kennen, um sie zu beheben.

Kursinhalte sind:

- Sichern und Wiederherstellen Ihrer Daten
- Empfangsprobleme
- Nicht genügend Speicher
- Ihre individuellen Probleme!

5839K8 | Mitte

Sven Oliver Hansen

Do, 16.05.2024
19:15–20:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

9,00 € / ermäßigt: 5,00 €

Fotos auf dem Smartphone und dem PC

Dieser Kurs beantwortet all Ihre Fragen zum Übertragen von Fotos von Kamera oder Smartphone auf den PC sowie zur Bildgestaltung und dem Sortieren der Fotos. Sie lernen Apps zur Bildgestaltung und die Möglichkeiten zur Gestaltung eines Fotobuches kennen. Wenn Sie gelernt haben, Ihre Fotos zu sortieren, zu benennen und in Ordnern abzulegen, erfahren Sie auch, wie Sie diese nach Anlässen oder Datum sortieren. Voraussetzungen sind PC- und Smartphone-Kenntnisse sowie erste Interneterfahrungen.

 **Bitte zum Kurs die eigene Kamera bzw. das eigene Smartphone sowie ein USB-Kabel oder die Speicherkarte mitbringen.**

5840E8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mi, 08.05.2024 bis Mi, 22.05.2024
09:30–11:45 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Eigene Fotobücher kreativ gestalten

Mit der digitalen Fototechnik sammeln sich Tausende von Bildern an, die erfahrungsgemäß in den Tiefen der Computerfestplatte verschwinden. Auch klassische Fotoabzüge lagern in diversen Kisten und werden dadurch selten angeschaut. Gestalten Sie alternativ mit eigenen digitalen Bildern ein Fotobuch, das immer schnell zur Hand genommen werden kann. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der kostenlosen Fotobuch-Software CEWE.

Bitte bringen Sie ggf. eigene digitale Fotos und einen USB-Stick mit.

5840K4 | **Senne**

Daniel Warner

Sa, 31.08.2024

10:00–16:15 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Einzelcoaching für PC oder Smartphone

An diesem Termin erhalten Sie – je nach Wunsch – individuelle Lernhilfe bei der Arbeit am PC mit MS Office oder bei der Einrichtung und Nutzung eines mobilen Geräts (Laptop/Macbook, Smartphone/iPhone, Tablet/iPad). Bitte teilen Sie uns mit, bei welchem Gerät oder welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen.

Bitte bringen Sie an dem gebuchten Termin ggf. Ihr aufgeladenes Gerät mit.

5841E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 23.02.2024

15:30–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5842E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 08.03.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5843E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 22.03.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5844E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 12.04.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5845E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 19.04.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5846E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 26.04.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5847E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 03.05.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5848E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 08.05.2024

12:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5849E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 22.05.2024

12:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5850E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 07.06.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5851E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 14.06.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5852E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 21.06.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5853E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 28.06.2024

15:15–16:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Social Media, Content & Online-Marketing



Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit hat die visuelle Kommunikation über Bilder und Videos im Internet und in den sozialen Medien eine zunehmend wichtige Bedeutung. Sie als Teilnehmende lernen, wie Sie Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren können. Dabei wird praktisch an einem Imagefilm gearbeitet, den die Teilnehmenden zusammen entwickeln und gemeinsam bis zum fertigen Film produzieren. Hierzu gibt es grundlegende Einführungen in die Konzeption eines Imagefilms, die filmsprachlichen Mittel und die Handhabung von Kamera, Mikrofon und Schnittprogramm. Gearbeitet wird mit der frei zugänglichen Software DaVinci Resolve und Adobe Premiere.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Der An- und Abmeldeschluss ist der 17.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden. Der Seminarort ist Kanal 21, Arbeits-equipment ist vor Ort vorhanden.

5867B7 | **Stieghorst**

Kanal 21

Mo bis Fr, ab 10.06.2024

09:00–16:15 Uhr | 5 Termine

Kanal 21 - Offener TV-Kanal Bielefeld e.V.

Meisenstr. 65/ Halle 12

339,00 € / ermäßigt: 170,00 €

online: Social Media - Überblick und Einführung

Zum Vernetzen mit Freund*innen, zum Informieren über Regionales oder die Welt oder einfach als Freizeitlektüre – soziale Medien sind aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Doch was umfasst der Begriff „soziale Medien“ überhaupt, und was unterscheidet die einzelnen Plattformen? Von Instagram über TikTok bis zu Facebook erhalten Anfänger*innen in diesem Kurs einen Überblick über die Welt der sozialen Medien.

5867K8 | **Online**

Abablo Pawilou

Mo bis Mi, ab 17.06.2024

18:30–20:00 Uhr | 3 Termine

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €



online: Social Network Management

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen, um Social Network Management in Ihren klassischen Marketingmix zu integrieren. Sie erfahren, wie Sie eine Kampagne grundsätzlich konzipieren, lernen die Wirkung von Storytelling, Word of Mouth und Testkampagnen und die Bedeutung einer strukturierten Mediaplanung kennen. Abschließend führt der Kurs Sie in das Monitoring ein, um den Erfolg Ihrer Kampagne zu bewerten.

5868K8 | Online

Abablo Pawilou

Mi, 26.06.2024 bis Do, 27.06.2024
18:30–20:45 Uhr | 2 Termine

27,00 € / ermäßigt: 14,00 €

online: Digitales Marketing

Die Kursinhalte richten sich sowohl an Interessierte, die das Online-Marketing für den Beruf oder die eigene Selbstständigkeit kennenlernen möchten, als auch an Privatpersonen. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Elemente und Möglichkeiten des Online-Marketings:

- Influencer-Marketing
- Suchmaschinenmarketing
- E-Mail-Marketing
- Affiliate-Marketing
- Social-Media-Marketing

5869K8 | Online

Abablo Pawilou

Wochenendseminar

Sa, 18.05.2024, 10:00–16:15 Uhr
So, 19.05.2024, 10:00–16:15 Uhr

69,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Grafikprogramme

Adobe Creative Cloud: volle Leistung zum Sondertarif für VHS-Kursteilnehmende

VHS-Kursteilnehmende erhalten Software und mehr zum vhs-Tarif beim cobra-shop. Die angebotene Software ist in keiner Weise eingeschränkt, Sie erhalten den vollen Funktionsumfang zum vergünstigten Preis. Die gewerbliche Nutzung ist allerdings untersagt.

Für aktuelle Angebote wenden Sie sich an www.cobra-shop.de

Grafikdesign: Layout und Typografie mit Adobe InDesign

Einführung in die professionelle Layouterstellung

Die praxisorientierte Einführung in die Arbeit mit dem professionellen Layoutprogramm Adobe InDesign vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software so-

wie Grundlagen der grafischen Gestaltung. Sie lernen, spannende Entwürfe zu erstellen, die Ihre Inhalte in eine überzeugende visuelle Sprache übersetzen, und Ihre Gestaltungsideen technisch umzusetzen. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Gestaltung und Umsetzung Ihrer eigenen Projekte!

5870K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 12.02.2024 bis Mo, 04.03.2024
18:00–21:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Fotografische Bildgestaltung: mit Adobe Photoshop Bilder optimieren und gestalten

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Der praxisorientierte Einführungskurs zur Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen, die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung zu nutzen, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

 **Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.**

5871K8 | Mitte

Nicole Fally

Fr, 23.02.2024 bis Fr, 15.03.2024
18:00–21:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Fotografische Bildgestaltung: mit Affinity Photo Bilder optimieren und gestalten

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Der praxisorientierte Einführungskurs in die Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen, die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung zu nutzen, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

 **Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.**

5873K8 | Mitte

Nicole Fally

Fr, 12.04.2024 bis Fr, 03.05.2024
18:00–21:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Grafikdesign: Vektorgrafiken mit Adobe Illustrator gestalten

Logos, Symbole und Piktogramme entwerfen und professionell umsetzen

Der praxisorientierte Einführungskurs zur Arbeit mit dem vektorbasierten Zeichenprogramm Adobe Illustrator vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit der Software sowie kreative Grundlagen der grafischen Gestaltung. Sie lernen, illustrative und grafische Elemente zu entwickeln, die ihre Botschaft überzeugend kommunizieren und einer gewünschten Formensprache entsprechen, und diese Elemente technisch professionell umzusetzen. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Gestaltung und Umsetzung Ihrer eigenen Projekte!

5874K8 | Mitte

Nicole Fally

Mi, 22.05.2024 bis Mi, 12.06.2024
18:00–21:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

Webseiten & Programmiersprachen



WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

Bildungsurlaub

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembefähigung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzungen: Kenntnisse in HTML, CSS und PHP werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs werden keine Programmierkenntnisse vermittelt oder benötigt. Voraussetzungen sind ein sicherer Umgang mit dem PC oder MAC und dem Internetbrowser Ihrer Wahl, dazu grundlegendes EDV-technisches Verständnis und Interesse für das Internet.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/



Abmeldeschluss: 19.04.2024. 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.

5890B8 | **Mitte**

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 13.05.2024

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

159,00 € / ermäßigt: 86,00 €

Websites mit WordPress

WordPress ist die optimale Wahl für alle Blogging- oder News-Portale mit verhältnismäßig einfachen Strukturen. Für kleinere Websites kann WordPress auch als Content-Management-System-Lösung eingesetzt werden. In diesem Workshop erstellen Sie mit Themes (Designvorlagen) und Plug-ins (Erweiterungen) eine ansprechend gestaltete Website, erhalten Tipps zur Pflege und erlernen Wichtiges zum rechtssicheren Betrieb des eigenen Internetauftritts. Nach diesem Workshop verfügen Sie über eine eigene, voll funktionsfähige Website.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die einen eigenen Blog betreiben oder eine persönliche oder geschäftliche Website einrichten wollen.

Voraussetzungen: Sie bringen bereits PC-Kenntnisse mit, können mit einem Webbrowser umgehen und wissen, wozu Domänen gebraucht werden. HTML, PHP, JavaScript und CSS brauchen Sie übrigens nicht.

Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.

5890K8 | **Mitte**

Roman Mahr

Mo, 04.03.2024 bis Mo, 25.03.2024

18:30–21:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

5891K8 | **Mitte**

Roman Mahr

Wochenendseminar

Fr, 19.04.2024, 18:30–21:30 Uhr

Sa, 20.04.2024, 09:30–15:30 Uhr

So, 21.04.2024, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

WordPress

für Fortgeschrittene

Dieser Workshop bietet u. a. folgende Themen:

- Installieren von WordPress ohne eigene Domain
- Umstellen von WordPress-Installationen auf HTTPS/SSL (Secure Sockets Layer)
- WordPress-Datenbank
- wp-config.php
- SEO-Plug-ins
- API-Key
- Vor- und Nachteile der Editoren von

WordPress, Gutenberg, Classic Editor, Page Builder

- Child-Themes
- Sicherheit von WordPress-Installationen

Der Workshop bietet Lösungsansätze für Ihre Fragen. Deshalb können sich die Themen im Kurs nach Ihren Wünschen ändern.

Wir werden Software installieren und konfigurieren. Bitte bringen Sie dazu Ihre eigenen Notebooks mit. Die verwendete Software ist sowohl für Windows als auch für OS X erhältlich. Für den Kurs selbst entstehen keine Software-Lizenzkosten, es wird jedoch ein Ausblick auf verschiedene kostenpflichtige Produkte gegeben.

5892K8 | **Mitte**

Roman Mahr

Wochenendseminar

Sa, 22.06.2024, 09:30–16:30 Uhr

So, 23.06.2024, 10:30–16:15 Uhr

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 44,00 €

online: HTML und Cascading Style Sheets (CSS)

HTML und CSS bilden die Grundlagen jeder Webseite: HTML-Befehle für die Struktur und CSS-Anweisungen für das Design der Seiten. Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in beide Sprachen. Vom ersten Überblick bis zu praktischen Tipps und Tricks vermittelt der Kurs Ihnen in vielen Übungen die ersten Schritte mit den beiden Seitenbeschreibungssprachen.

5893W8 | **Online**

Abablo Pawilou

Wochenendseminar

Sa, 08.06.2024, 10:00–16:15 Uhr

So, 09.06.2024, 10:00–16:15 Uhr

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python ist weitverbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte kennen und können. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.

5894K8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Sa, 20.04.2024, 09:00–16:00 Uhr

So, 21.04.2024, 10:30–17:30 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

119,00 € / ermäßigt: 64,00 €

Programmiersprache Python

Aufbaukurs

Dieser Kurs bietet im ersten Teil eine fundierte Einführung und Vertiefung in die objektorientierte Programmierung mit besonderem Augenmerk auf die Python-spezifischen Feinheiten. Der zweite Teil widmet sich fortgeschrittenen Programmiertechniken in Python. Fortgeschrittene im Sinne dieser Schulung sind alle, die bereits Programmiererfahrung in anderen Programmiersprachen besitzen, aber auch diejenigen, die bereits über Grundkenntnisse in Python verfügen.

5895K8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Sa, 18.05.2024, 09:00–16:00 Uhr

So, 19.05.2024, 10:30–17:30 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

119,00 € / ermäßigt: 64,00 €

Datenschutz

Safer Internet Day: Alexa, Siri und Co. - Digitale Sprachassistenten und Smart Home

Wie bleibt das smarte Zuhause sicher?

Ein Smart Home ist ein Haus, in dem verschiedene elektronische Geräte und Systeme miteinander vernetzt sind, um das Wohnen komfortabler, sicherer, energieeffizienter und benutzerfreundlicher zu machen. Dazu gehören Sprachassistenten, aber auch digitale Thermostate, Sicherheitssysteme oder Külschränke. Diese vernetzten Geräte und Systeme können über das Internet oder lokale Netzwerke gesteuert und überwacht werden. Ein Smart Home bietet viele Vorteile, birgt aber auch Gefahren und Risiken. So sammeln intelligente Geräte oft große Mengen personenbezogener Daten oder sind anfällig für Hackerangriffe. Sind Smarthome-Systeme nicht richtig gesichert und konfiguriert, können sich Fremde beispielsweise Zugriff auf Türschlösser oder Überwachungskameras verschaffen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über mögliche Risiken im Smart Home und informiert über Schutzmaßnahmen, um sich auch in Zukunft im smarten Zuhause sicher und wohlfühlen.

Der Vortrag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Stadtbibliothek, der Polizei NRW, der Verbraucherzentrale NRW und der VHS.

7704E8 | **Mitte**

Diana Boehler-Bachmann

Di, 06.02.2024

17:30–19:00 Uhr | 1 Termin

Stadtbibliothek, Neumarkt 1

kostenlos



Datensparsam und sicher unterwegs im Internet

In der digitalen Welt fallen massenhaft Daten an. Unternehmen haben großes Interesse an diesen Daten, um sie kommerziell zu nutzen, z.B. für personalisierte Werbung. Verbraucher*innen bezahlen die Dienste regelrecht mit ihren Daten. Der praxisorientierte Vortrag behandelt im Wesentlichen: Router-, Geräte- und Softwareeinstellungen, Browsereinstellungen und Nutzung öffentlicher WLANs. Er zeigt anhand von konkreten Beispielen, wie Sie Letztere datensicher und datensparsam nutzen können.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Bielefeld.

7705E8 | **Mitte**

Diana Boehler-Bachmann

Mi, 06.03.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Digitaler Nachlass

Früh kümmern lohnt sich

Der digitale Nachlass betrifft die Online-Identität einer Person nach ihrem Tod. Er umfasst alle digitalen Konten und Daten, die eine Person im Laufe ihres Lebens erstellt hat, wie zum Beispiel E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, Online-Fotos, Musik- und Videodateien oder Cloud-Speicher. Da viele Menschen heute ein digitales Leben führen, wird es immer wichtiger, auch den digitalen Nachlass zu regeln. In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie:

- Was gehört alles zum digitalen Nachlass?
- Welche Maßnahmen kann und sollte ich zu Lebzeiten treffen?
- Wo lege ich Zugangsdaten auffindbar, aber sicher ab?
- Wie kann ich meinen Hinterbliebenen die schwierige Entscheidung abnehmen, was nach meinem Versterben mit meinen Profilen bei Facebook & Co. passieren soll?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe oder Erbin?
- Was kann ich tun, wenn der Anbieter den Zugang verweigert?

Neben konkreten Tipps erhalten Sie ein Muster für eine Vollmacht und eine Liste über den digitalen Nachlass.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Bielefeld.

7706E8 | **Mitte**

Diana Boehler-Bachmann

Mi, 20.03.2024

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Virtuelle Realität



Virtuelle Realität

Ausprobieren und austauschen

Virtuelle Realität (VR) verspricht uns, dass sie uns per Knopfdruck in jede Welt teleportieren kann, die wir uns vorstellen können. Aber was heißt das praktisch? Was steckt hinter der Technik, und wie fühlt es sich an, sie zu nutzen? In welchem Verhältnis steht die virtuelle zur analogen Welt?

Mit diesen Fragen möchten wir uns gemeinsam anhand der virtuellen Kunsthalle Bielefeld beschäftigen. Wir besuchen zusammen mit VR-Brillen den digitalen Nachbau des Museums, erproben und diskutieren, wie er funktioniert und ob Virtual Reality Kunst neu erfahrbar machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Kunsthalle Bielefeld statt.

7707E8 | **Mitte**

Nadine Kleinken

Di, 09.04.2024 bis Di, 23.04.2024

17:00–18:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Künstliche Intelligenz

Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

Einsteigen und verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI kennen – auch ohne Vorkenntnisse auf diesem Gebiet. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Konzepte der KI von Empfehlungssystemen (Recommendation Systems) bis Deep Learning ohne auf mathematische Details einzugehen. Anhand vieler Beispiele und Visualisierungen wird das komplexe Thema leicht verständlich aufbereitet. Neben den Potenzialen von KI werden auch Herausforderungen und Gefahren diskutiert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die sich ein grundlegendes Verständnis von KI aneignen und die neuesten Technologien besser verstehen möchten.

7713E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Do, 29.02.2024 bis Do, 21.03.2024

18:15–19:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

43,00 € / ermäßigt: 21,50 €

Einführung in die generative Künstliche Intelligenz

für Anfänger*innen

Generative KI ist eine Technologie, bei der Computersysteme darauf trainiert werden, „neue“ Inhalte wie Texte oder Bilder zu generieren. Diese neue Technologie löst bei vielen Menschen Unsicherheit und Angst aus. Der Kurs klärt auf: Was ist eigentlich KI und wie funktioniert sie? Wo liegen die Chancen, aber auch die Gefahren beim Einsatz von KI? Wie kann KI im Alltag oder im Unternehmen sicher und sinnvoll eingesetzt werden? Der Kurs bietet die Möglichkeit, einfache KI-Anwendungen selbst auszuprobieren und zu diskutieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

7714E8 | **Mitte**

Max Gojowczyk, Digital Solution Manager

Mo, 11.03.2024 bis Mo, 29.04.2024

18:15–19:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

KI im Griff

Anwendungen für den alltäglichen Gebrauch von ChatGPT & Co.

Künstliche Intelligenz (KI) begegnet uns bereits an vielen Stellen im Alltag, ohne dass wir es aktiv wahrnehmen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie KI in verschiedenen Bereichen Ihres Alltags nützlich sein kann und wo Sie KI vielleicht schon einsetzen. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, einige praktische Anwendungen von KI im Alltag selbst auszuprobieren – ohne komplizierte technische Details. Zur Auswahl stehen unter anderem Google Translate, Grammarly und ChatGPT. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und bietet eine praktische Herangehensweise an das Thema KI.

7715E8 | **Mitte**

Luise Vogt

Mi, 10.04.2024 bis Mi, 24.04.2024

18:15–19:45 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €



Webinar-Reihe: Künstliche Intelligenz leichtgemacht

Die digitale Transformation hat durch den zunehmenden Einsatz generativer Modelle der Künstlichen Intelligenz (KI) erheblich an Geschwindigkeit und Komplexität gewonnen. Sicherlich sind Ihnen im Alltag schon KI-generierte Kunstwerke oder Texte begegnet. Aber was steckt dahinter? Diese Webinar-Reihe bietet Einsteiger*innen bis Neugierigen eine grundlegende Einführung in die Welt der (generativen) KI. Der Dozent Thomas Hendele gibt jeden Abend zu einem anderen Teilaspekt einen Überblick über Grundlagen und Anwendungen dieser Technologie, wobei die Verständlichkeit im Vordergrund steht. Am Ende sind Sie nicht nur informiert, sondern auch inspiriert, wie Sie generative KI in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können.

Diese Webinar-Reihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

Alle Webinare sind kostenlos.

Einführung in die generative KI

Die Welt der generativen KI ist faszinierend und vielfältig. In diesem Webinar lernen Sie die Grundlagen und Mechanismen dieser Technologie kennen. Sie erfahren nicht nur was generative KI grundlegend bedeutet, sondern lernen auch die technischen Aspekte und Funktionsweisen einer KI kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die digitale Transformation durch den zunehmenden Einsatz generativer KI. Von den Grundprinzipien bis hin zu den verschiedenen Arten von generativen Modellen bietet dieses Webinar einen grundlegenden Einstieg in das Thema.

- Was ist generative KI? Grundlagen und Überblick
- Unterschied zwischen generativen und diskriminierenden Modellen
- Anwendungsbeispiele und Potenziale der generativen KI

7708E8 | Online

Thomas Hendele

Mo, 03.06.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos

ChatGPT und Co.

Text generierende Tools und ihre Anwendungen

Text generierende KI-Modelle wie ChatGPT haben die Art und Weise, wie wir mit Technologie interagieren, revolutioniert. In diesem Webinar werden Sie die Mechanismen hinter diesen Modellen entdecken und verstehen, wie sie in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden. Von automatisierten Nachrichten bis hin zu kreativem Schreiben bietet dieser Abend einen Einblick in die Welt der Textgenerierung mit KI.

- Funktionsweise von textgenerierenden Modellen
- Praktische Anwendungsbeispiele und Demonstration
- Vorteile und Grenzen textgenerierenden KI

7709E8 | Online

Thomas Hendele

Di, 04.06.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos

Midjourney und Co.

Die Magie bildgenerierender KI-Tools

Bild generierende KI-Modelle sind mehr als nur ein technisches Wunderwerk – sie sind ein Zeugnis für die kreativen Möglichkeiten der Technologie. In diesem Webinar werden Sie die Technologien hinter der Bildgenerierung kennenlernen, von einfachen Grafiken bis hin zu komplexen Kunstwerken. Sie lernen, wie diese Tools in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden können.

- Grundlagen der bildgenerierenden KI
- Demonstration aktueller Tools
- Anwendungsbeispiele

7710E8 | Online

Thomas Hendele

Mi, 05.06.2024
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos

Rechtliche und ethische Aspekte generativer KI

Mit der rasanten Entwicklung der generativen Künstlichen Intelligenz (KI) tauchen auch eine Reihe von rechtlichen und ethischen Fragen auf. Sie lernen die komplexen Herausforderungen und Überlegungen kennen, die mit dem Einsatz dieser Technologie einhergehen. Von Urheberrechtsfragen bis hin zu ethischen Dilemmata bietet dieser Vortrag einen umfassenden Überblick über die Verantwortlichkeiten und Best Practices im Umgang mit generativer KI.

- Rechtliche Rahmenbedingungen und Herausforderungen
- Ethische Überlegungen und mögliche Fallstricke
- Best Practices und Richtlinien für den verantwortungsbewussten Einsatz

7711E8 | Online

Thomas Hendele

Do, 06.06.2024, 18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos

Künstliche Intelligenz jenseits von Text und Bild

Während Text- und Bildgenerierung oft im Mittelpunkt der Diskussionen über generative KI stehen, gibt es eine Vielzahl von Anwendungen jenseits dieser Medien. In diesem Webinar stellt Ihnen der Dozent Thomas Hendele die unterschiedlichen Möglichkeiten der Video- und Audiogenerierung vor und zeigt auf, wie KI die Art und Weise, wie wir Medien erleben und produzieren, verändert. Von der Erstellung realistischer Soundscapes bis hin zur Generierung von Videos, die Realität und Fiktion verschmelzen lassen, bietet dieses Webinar einen Einblick in die nächste Welle der generativen Technologien.

- Einführung in die Videogenerierung: Technologien, Anwendungen und Herausforderungen
- Audiogenerierung durch KI: von Musik bis zu realistischen Soundeffekten
- Zukünftige Perspektiven: wie generative KI die Medienlandschaft weiterhin verändern wird

7712E8 | Online

Thomas Hendele

Fr, 07.06.2024
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
kostenlos



Medienpädagogik



© Mesut Aydin

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 2024, und in der Zwischenzeit hat sich in Bielefeld viel verändert. In spielerischen Aufgaben müssen die Kinder dem Leineweber helfen, sich im heutigen Bielefeld zurechtzufinden, und lernen dabei viel über die Geschichte und Kultur der Stadt.

An diesem Nachmittag können Familien die Smartphone-Rallye gemeinsam spielen und gegeneinander antreten. Die Rallye führt durch die Bielefelder Altstadt. Die Spielzeit beträgt ca. eine Stunde. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise der App, spielen die Familien die Smartphone-Rallye selbstständig.

Die Smartphone-Rallye ist ein Gemeinschaftsprojekt von Naturkunde-Museum, Museum Huelsmann, Historischem Museum, Stadtbibliothek und VHS und wird von der Bielefelder Bürgerstiftung unterstützt.

Bitte bringen Sie ein Smartphone mit und installieren Sie die kostenlose App „Actionbound“.

7716E8 | Mitte

Elena Bütow

So, 14.04.2024

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Leineweberbrunnen, Altstädter Kirchplatz

kostenlos

Digitales Lernabenteuer für den Unterricht

Einführung in die Smartphone-Rallye für Lehrer*innen und pädagogische Fachkräfte

Die Smartphone-Rallye sprengt die Grenzen des Klassenzimmers und macht die Bielefelder Altstadt zum Lernort. Gemeinsam mit dem Leineweber entdecken die Schüler*innen in der App spielerisch die Bielefelder Altstadt und lernen viel über die Geschichte und Kultur der Stadt. Die Stadtrallye eignet sich für den Einsatz in den Klassenstufen 5 bis 8. In der Veranstaltung erhalten Lehrer*innen und pädagogische Fachkräfte eine Einführung in die Funktionsweise und Anwendung der App sowie einen Überblick über die Themen der Rallye. Anschließend wird die Rallye selbst ausprobiert und abschließend der Einsatz im Unterricht gemeinsam reflektiert.

Die Smartphone-Rallye ist ein Gemeinschaftsprojekt von Naturkunde-Museum, Museum Huelsmann, Historischem Museum, Stadtbibliothek und VHS und wird von der Bielefelder Bürgerstiftung unterstützt.

Bitte bringen Sie ein Smartphone mit und installieren Sie die kostenlose App „Actionbound“.

7717E8 | Mitte

Elena Bütow

Do, 16.05.2024

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Leineweberbrunnen, Altstädter Kirchplatz

kostenlos

Technologie gemeinsam entdecken

Ein Workshop für Eltern und Kinder

Gemeinsam lernt ihr bei uns programmieren und erkundet das Internet der Dinge. Zusammen realisieren wir mit euch ein erstes Projekt: eine intelligente Zimmerpflanzenampel mit Bodenfeuchtesensor und LED-Anzeige fürs Gießen. Keine Sorge, Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Interesse an IT.

Der Workshop, eine Kooperation von VHS, Wissenswerkstadt und Code for Bielefeld e.V., bietet darüber hinaus auch Einblicke in ein Citizen-Science-Projekt zur Bodenfeuchtemessung im Teutoburger Wald. Euer neues Wissen könnt ihr damit gleich praktisch anwenden. Der Workshop richtet sich an Eltern und Kinder ab 12 Jahre.

7719E8 | Mitte

Code for Bielefeld
Wissenswerkstadt

Fr, 19.04.2024

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos



How to deal with Cybermobbing!

für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Gelächter auf dem Schulhof, Rempeln und Beschimpfen – solche Phänomene hat es schon immer auf dem Schulhof und unter Gleichaltrigen gegeben. Social Media aber hat einen neuen Raum geschaffen, zuweilen unreguliert und ohne externe Zugriffsmöglichkeiten. Cybermobbing hat neue Dimensionen von Ausgrenzung, Diffamierung und psychischer Gewalt hervorgerufen. Doch wie geht man als Eltern damit um? Wie verhalte ich mich als pädagogische Fachkraft oder Lehrer*in? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es? An welche Institutionen kann ich mich wenden? Wie gehe ich mit Täter*innen um? Wie mit jenen, die betroffen sind? Gibt es polizeiliche Interventionsmöglichkeiten?

Eine Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung und der VHS.

7718E8 | Mitte

N.N.

Do, 13.06.2024 bis Di, 18.06.2024

09:00–17:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

Die VHS Bielefeld gratuliert herzlich zum Jubiläum!

25 Jahre



Seit 25 Jahren wird im Bistro in
der 1. Etage der Ravensberger
Spinnerei Vielfalt und Inklusion
täglich gelebt!

Wir servieren Ihnen barrierefrei
und zu fairen Preisen Getränke
und kleine Speisen!

Das Bistro im Ravensberger
Park ist ein Qualifizierungs- und
Beschäftigungsbetrieb des Pro-
jektes KEIMZEIT – gemeinsames
Lernen und Arbeiten für Men-
schen mit und ohne Behinderung.

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag: 10:00 – 13:00 Uhr
Coffee To Go und Brötchen Montag bis Freitag ab 8.45 Uhr
Auch außerhalb dieser Zeiten bewirten wir Sie gerne, wenn Sie
im Ravensberger Park tagen oder feiern!
Tel. 0521/ 557 8954 bistro@keimzeit-bielefeld.de

Bildungsurlaub bei der VHS: Ihr Zusatzurlaub für den Kopf!

Wussten Sie, dass Ihnen als Angestellte oder Angestellter bis zu 5 Tage zusätzlicher Urlaub für berufliche oder politische Weiterbildung zustehen? Die VHS Bielefeld bietet dafür vielfältige Angebote an, die nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) als Bildungsurlaub anerkannt sind. Bei uns können Sie Neues lernen, Wissen vertiefen oder einfach mal über den Tellerrand schauen! Alle nötigen Unterlagen für Ihre Arbeitgebenden erhalten Sie von uns. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Freistellung, für Ihre Freizeit, buchen. Unsere aktuellen Angebote, Hinweise zur rechtlichen Grundlage und Antragsstellung finden Sie auf unserer Webseite.



Fremdsprachen

Englisch Auffrischung A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4044B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 03.06. bis
07.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

English B1: Refresher + Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. Using role play, short stories and texts to improve your English skills by focusing on free speech. Grammar and vocabulary will be refreshed and further developed.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4045B8 | Mitte

N.N.

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 10.06. bis
14.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

English B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk,

current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4046B8 | Mitte

N.N.

Mo-Fr, 10:00-15:30 Uhr, 17.06. bis
21.06.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

OSTER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in möglichst kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. Wichtige Strukturen werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und eine Verbesserung der Sprechfähigkeit erreicht.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4048B8 | Mitte

Sajjad Jahansepas

Di-Fr, 9:00-16:00 Uhr,
02.04. bis 05.04.2024 | 4 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4406B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo bis Fr, ab 24.06.2024
09:30-15:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4505B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 18.03.2024
10:00-15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Niederländisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 15.04.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1**

4700B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 04.03.2024

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Ukrainisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4893B8 | Mitte

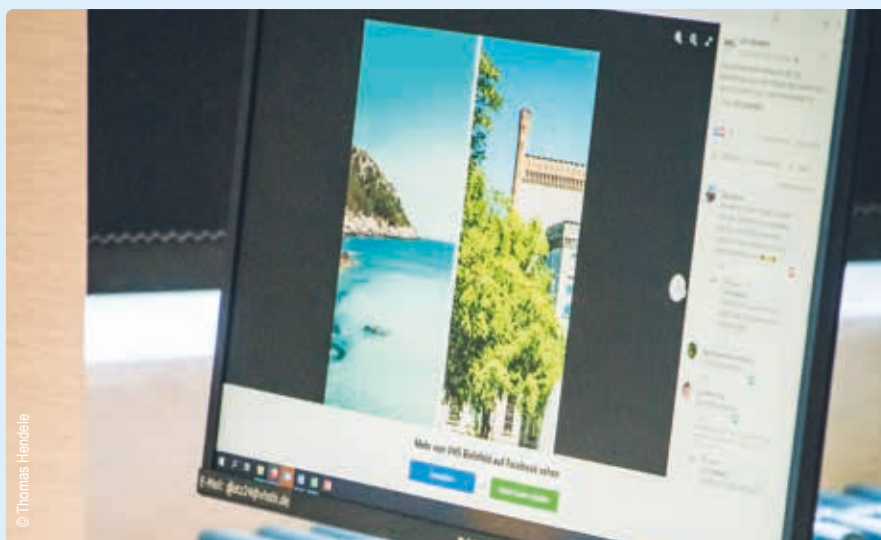
Mariia Usichenko

Mo bis Fr, ab 03.06.2024

10:00–15:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



Arbeitswelt, Beruf und Digitales

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: 15.03.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5106B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 08.04.2024 bis Fr, 12.04.2024

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

254,00 € / ermäßigt: 127,00 €

online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenköffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

Sie wünschen sich eine Neubestückung Ihres Methodenköffers 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.

An-/Abmeldeschluss: 02.08.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

 **In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Veranstaltungsskript enthalten. Die Teilnehmenden erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung der VHS Bielefeld.**

5202B8 | Online

Claudia Hennig, Systemische Beraterin (DGSF), Dipl.-Sozialpädagogin

Mo bis Mi, ab 26.08.2024

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €



Reden. Können.

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie Einblicke in 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

An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5204B8 | **Mitte**

Axel Bürger

Mo, 22.04.2024 bis Fr, 26.04.2024
09:30–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

249,00 € / ermäßigt: 125,00 €

Werkzeugkasten NLP

Dieser Bildungsurlaub gibt einen ersten Einblick in NLP – Neurolinguistisches Programmieren. Neben einem Input zu den Grundlagen des NLP beinhaltet der Kurs praxisnahe Übungen zu den Themen Beziehungsgestaltung mit NLP, Reflexion von eigenen Denk- und Verhaltensmustern und der Wirkung von Sprache. An-/Abmeldeschluss: 17.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5205B8 | **Mitte**

Oxana Klassen

Mo bis Mi, ab 10.06.2024
09:00–15:45 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

149,00 € / ermäßigt: 75,00 €

Resilient im Berufsalltag

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch – Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleginnen und Kollegen und/oder Jobs. Dazu kommen die kleinen und größeren Krisen im Privaten und in der Welt im Allgemeinen. All diese Faktoren führen zu einer Belastung, die sich direkt auf unser allgemeines Befinden und unseren Berufsalltag auswirkt. Hier hilft uns Resilienz – die psychische Widerstandskraft! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasierisen und Entspannungsmethoden erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes, erfüllendes Berufsleben. An-/Abmeldeschluss: 03.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5300B8 | **Mitte**

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 27.05.2024
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

169,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Life/Work Planning

Authentisch die berufliche Zukunft gestalten

Ob durch befristete Verträge, betriebliche Veränderungen oder persönliche Lebensumstände: Immer wieder entsteht der Wunsch oder die Notwendigkeit zur beruflichen Veränderung. Viele Menschen stellen sich dann die Frage, in welche Richtung sie gehen möchten und wie sie intern oder extern einen Job finden können, der zu ihnen passt. Eine flexible Strategie zur beruflichen Planung haben sie meistens nicht gelernt. Die international bekannte Methode Life/Work Planning befähigt, sich der eigenen Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu werden und ohne schriftliche Bewerbungen eine Stelle zu finden, die dazu passt. Sie lernen das berufliche Planungsverfahren kennen. Sie wenden ausgewählte Übungen an, um Ihre eigenen Stärken und Wünsche sichtbar zu machen, und erfahren, wie Sie planvoll einen passenden Job finden können. Drei Tage Zeit für: Inspirationen und Erweiterung Ihrer beruflichen Handlungskompetenz. An-/Abmeldeschluss: 14.06.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5704B8 | **Mitte**

Christiane Maschetzke

Mo bis Mi, ab 01.07.2024
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

270,00 € / 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:

- MS Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- MS Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- MS PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- MS Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

5820B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo, 13.05.2024 bis Fr, 17.05.2024
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

269,00 € / ermäßigt: 155,00 €

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, für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros – bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung – erstellen zu können.

Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. An- und Abmeldeschluss: 24.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Ein Lehrwerk des Herdt-Verlages ist in der Kursgebühr enthalten.**

5827B8 | **Mitte**

Markus Göner

Mo bis Mi, ab 17.06.2024
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

179,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

In der heutigen Zeit hat die visuelle Kommunikation über Bilder und Videos im Internet und in den sozialen Medien eine zunehmend wichtige Bedeutung. Sie als Teilnehmende lernen, wie Sie Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren können. Dabei wird praktisch an einem Imagefilm gearbeitet, den die Teilnehmenden zusammen entwickeln und gemeinsam bis zum fertigen Film produzieren. Hierzu gibt es grundlegende Einführungen in die Konzeption eines Imagefilms, die filmsprachlichen Mittel und die Handhabung von Kamera, Mikrofon und Schnittprogramm. Gearbeitet wird mit der frei zugänglichen Software DaVinci Resolve und Adobe Premiere.

Der An- und Abmeldeschluss ist der 17.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Seminarort ist Kanal 21, Arbeitsequipment ist vor Ort vorhanden.

5867B7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo bis Fr, ab 10.06.2024

09:00–16:15 Uhr | 5 Termine

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

339,00 € / ermäßigt: 170,00 €

WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembehebung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzungen: Kenntnisse in HTML, CSS und PHP werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs werden keine Programmierkenntnisse vermittelt oder benötigt. Voraussetzungen sind ein sicherer Umgang mit dem PC oder MAC und dem Internetbrowser Ihrer Wahl, dazu grundlegendes EDV-technisches Verständnis und Interesse für das Internet.

An-/Abmeldeschluss: 19.04.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden.

 **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.**

5890B8 | Mitte

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 13.05.2024

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

159,00 € / ermäßigt: 86,00 €

[kulturamt bielefeld]

**E
BI**

www.kulturamt-bielefeld.de



kulturextra

 Bielefeld

Caroline

 Bielefeld

Stadtwerke
Bielefeld

BÖLLHOFF

 dm

Alle Me
sind vo
Gesetz

viele
75 Jahre

nschen
r dem
gleich.

Grundgesetz

Artikel 3.1

emokratie



Inhalt

Schreibtraining und Konversationskurse	166
Anfängerstufen am Abend	166
Anfängerstufe 1	166
Anfängerstufe 2	166
Anfängerstufe 3	166
Anfängerstufe 4	166
Anfängerstufe 5	166
Anfängerstufe 6	167
BAMF Integrationskurse	167
Anfängerstufen 1 und 2	167
Anfängerstufe 3	167
Anfängerstufe 4	167
Anfängerstufe 5	167
Anfängerstufe 6	167
Orientierungskurse	168
Mittelstufe	168
Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	169
Prüfung A2/B1	169
Prüfung B1	170
Prüfung B2	170
Prüfung C1	170
Prüfungsvorbereitung	171
Einbürgerungstest	171
Test „Leben in Deutschland“	171

In der Welt und in Deutschland zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas sowie die sprachliche und gesellschaftliche Integration in Deutschland zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

**Den Fachbereich
Deutsch als
Zweitsprache finden
Sie auch hier:**



**Allgemeine Einstufungsberatung und
Teilnehmendenservice in der ersten Etage
(nur nach vorheriger Terminabsprache).**



► **Francesco Caramia (Raum 151)**
Tel.: 0521. 51-6629
francesco.caramia@bielefeld.de
Fachbereichsleitung



► **Snjezana Idzan (Raum 153)**
Tel.: 0521. 51-3001
snjezana.idzan@bielefeld.de
Sachbearbeitung



► **Olesya Hopek (Raum 152)**
Tel.: 0521. 51-3492
olesya.hopek@bielefeld.de
Pädagogische Beratung



► **Patrik Schwarz (Raum 153)**
Tel.: 0521. 51-6524
patrik.schwarz@bielefeld.de
Sachbearbeitung



UNSERE SPRACHKURSE IM ÜBERBLICK

Niveaustufen	Abschluss	Prüfungen
Mittelstufe C1.4 Mittelstufe 2.4 C1.3 Mittelstufe 2.3 C1.2 Mittelstufe 2.2 C1.1 Mittelstufe 2.1 B2.3 Mittelstufe 1.4 B2.2 Mittelstufe 1.3 B2.1 Mittelstufe 1.2 B1+ Mittelstufe 1.1	Prüfungsvorbereitung Prüfungsvorbereitung	Zertifikat Deutsch C1 telc Zertifikat Deutsch B2 telc
Anfängerstufe B1 Anfänger*innen 6 / Aufbaukurs 3 B1 Anfänger*innen 5 / Aufbaukurs 2 A2.2 Anfänger*innen 4 / Aufbaukurs 1 A2.1 Anfänger*innen 3 / Basiskurs 3 A1.2 Anfänger*innen 2 / Basiskurs 2 A1.1 Anfänger*innen 1 / Basiskurs 1	Orientierungskurs BAMF Prüfungsvorbereitung Prüfungsvorbereitung	Leben in Deutschland Zertifikat Deutsch B1 telc DTZ Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1

Im Sommersemester 2024 möchten wir Sie besonders auf folgende Angebote hinweisen:

1. Schreibtraining und Konversationskurse

Die VHS Bielefeld bietet in diesem Semester ein Schreibtraining auf den Niveaus B2 und C1 für Studium und Beruf. Damit kann man die eigene schriftliche Ausdrucksweise auf diese Niveaustufen anheben.

Darüber hinaus gibt es auch dieses Semester wieder einen Konversationskurs B1+ für Teilnehmende, die ihre mündliche Sprachkompetenz in Deutsch verbessern und konsolidieren möchten.

2. Prüfungen

Die gezielte Vorbereitung auf relevante Sprachprüfungen (Niveaus B2 und C1 zur Berufsanerkennung) sowie die professionelle Durchführung der Prüfungen im Prüfungszentrum der VHS Bielefeld gehören ebenfalls zu unserem Angebotsspektrum.

Angeboten werden intensive Vorbereitungstrainings in Kleingruppen – ein effektiver Weg zur Kompetenzerweiterung.



Besondere Angebote auf Anfrage. Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse:

Firmentraining, fachsprachliche Kurse, Aussprachetrainings organisieren wir gerne für Sie. Sprechen Sie uns an.



Schreibtraining und Konversationskurse



Schreibtraining für Studium und Beruf 1 (B2)

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

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

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

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

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten des Unterrichtsmaterials werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6401K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 06.03.2024 bis Mi, 08.05.2024

18:30–21:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

99,00 € / keine Ermäßigung

Schreibtraining für Studium und Beruf 2 (C1)

Modul 2 setzt den B2-Kurs fort.

Können Sie sich mündlich sehr gut verständigen, haben aber das Bedürfnis, Ihre schriftsprachliche Kompetenz zu verbessern, besonders, weil Ihre berufliche Tätigkeit dies erfordert? Dann sollten Sie dieses Training nutzen! Sie fertigen gut aufgebaute, klare und ansprechende Texte an, unabhängig davon, ob es sich um E-Mails, formelle Briefe, Protokolle, anspruchsvolle Berichte, Referate o.Ä. handelt. Falls gewünscht, kann auch auf authentisches Material aus der Teilnehmergruppe zurückgegriffen werden.

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

Dieses Kompetenztraining Modul 2 trainiert den schriftlichen Ausdruck auf der Niveaustufe C1.

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten des Unterrichtsmaterials werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6402K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 22.05.2024 bis Mi, 03.07.2024

18:30–21:00 Uhr | 7 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

99,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch B1+ Einfache Konversation

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

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten des Unterrichtsmaterials werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6403K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock

Di, 09.04.2024 bis Di, 04.06.2024

18:15–19:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

82,00 € / keine Ermäßigung

Anfängerstufen am Abend

Anfängerstufe 1

Deutsch Anfängerstufe 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607050-8**

6410K8 | Mitte

N.N.

Di und Do, 06.02.2024 bis 11.06.2024

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, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607053-9**

6420K8 | Mitte

N.N.

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 05.06.2024

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

Sigrid Vormbrock

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 05.06.2024

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

Alexandra Deskau

Di und Do, 06.02.2024 bis 11.06.2024

18:00–20:30 Uhr | 30 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, 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

6450K9 | Mitte

N.N.

Di und Do, 06.02.2024 bis 11.06.2024
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W205, 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

6460K9 | Mitte

N.N.

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 05.06.2024
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
Raum W209, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

BAMF Integrationskurse

Anfängerstufen 1 und 2

Die Anfängerstufen 1 und 2 werden laufend neu geplant. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse gerne an.

Anfängerstufe 3

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, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4

6531K8 | Mitte

**Fadime Özbey
Julia Karanchuk**

Mo, 11.03.2024 bis Fr, 26.04.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 4

Deutsch Anfängerstufe 4/ Aufbaukurs 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4

6541K8 | Mitte

**Fadime Özbey
Julia Karanchuk**

Mo, 06.05.2024 bis Fr, 14.06.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6545K8 | Mitte

**Nicolas Wallat
Marianne Deppermann**

Mo, 15.04.2024 bis Do, 23.05.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Interessierte in Sennestadt.

Lehrbuch: Linie 1 A2; Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4

6548K3 | Sennestadt

**Michaela Johanntokrax
Vera Krawanja**

Mo, 19.02.2024 bis Do, 21.03.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6548K8 | Mitte

**Kouame Akpetou
Julia Karanchuk**

Mo, 04.03.2024 bis Fr, 19.04.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 5

Deutsch Anfängerstufe 5/ Aufbaukurs 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2–B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607090-4

6554K8 | Mitte

**Marianne Deppermann
Nicolas Wallat**

Mo, 03.06.2024 bis Fr, 05.07.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6555K8 | Mitte

N.N.

Ekaterine Kumar

Mo, 19.02.2024 bis Fr, 22.03.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Interessierte in Sennestadt.

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2–B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607094-2

6558K3 | Sennestadt

**Michaela Johanntokrax
Vera Krawanja**

Mo, 15.04.2024 bis Mo, 27.05.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 6

Deutsch Anfängerstufe 6/ Aufbaukurs 3

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2–B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-607094-2

6561K8 | Mitte

**Julia Karanchuk
Fadime Özbey**

Do, 22.08.2024 bis Di, 24.09.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6562K8 | Mitte

N.N.

Ekaterine Kumar

Mo, 15.04.2024 bis Do, 23.05.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6565K8 | Mitte

**Khatuna Papiashvili
Bahareh Ahmadi**

Mo, 19.02.2024 bis Do, 21.03.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6566K8 | Mitte

**Ekaterine Kumar
Alexandra Deskau**

Mo, 15.04.2024 bis Fr, 24.05.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €



6567K8 | **Mitte**

Marianne Deppermann
Julia Karanchuk

Mo, 04.03.2024 bis Do, 18.04.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Interessierte in Sennestadt.

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2–B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

6568K3 | **Sennestadt**

Michaela Johantokrax
Vera Krawanja

Mo, 03.06.2024 bis Do, 04.07.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6568K8 | **Mitte**

Kouame Akpetou
Julia Karanchuk

Mo, 17.06.2024 bis Fr, 19.07.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6569K8 | **Mitte**

Marianne Deppermann
Nicolas Wallat

Mo, 15.07.2024 bis Di, 10.09.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Nach Abschluss des Sprachkurses beschäftigen Sie sich im 100-stündigen Orientierungskurs mit Politik und Demokratie, der jüngeren deutschen Geschichte, Gesellschaft und Kultur in Deutschland und grundlegenden Werten der deutschen Gesellschaft. Hier ergeben sich auch zahlreiche Diskussionen über die Gegebenheiten in Ihren Herkunftsländern.

Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ als schriftlicher Prüfung ab.

Bitte beachten Sie: Ein Integrationskurs besteht aus sieben Modulen, nämlich den sechs Sprachkursen (600 Stunden) und dem Orientierungskurs (100 Stunden). Das „Zertifikat Integrationskurs“ erhalten Sie erst dann, wenn Sie den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ mit dem Sprachniveau B1 und den Test „Leben in Deutschland“ als Abschlusstest des Orientierungskurses bestanden haben!

 **Lehrbuch: miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am ersten Kurstag**

6570K8 | **Mitte**

Alexandra Deskau
Ekaterine Kumar

Mo, 03.06.2024 bis Fr, 05.07.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6573K8 | **Mitte**

Bahareh Ahmadi
Pedro Francisco Mendoza Aguilar

Mo, 12.02.2024 bis Fr, 15.03.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6575K8 | **Mitte**

Khatuna Papiashvili
Bahareh Ahmadi

Mo, 08.04.2024 bis Di, 14.05.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6577K8 | **Mitte**

Marianne Deppermann
Julia Karanchuk

Mo, 22.04.2024 bis Mo, 03.06.2024
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6578K3 | **Sennestadt**

Michaela Johantokrax
Vera Krawanja

Mi, 21.08.2024 bis Di, 24.09.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

290,00 € / keine Ermäßigung

6578K8 | **Mitte**

Kouame Akpetou
Julia Karanchuk

Do, 22.08.2024 bis Di, 24.09.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

Mittelstufe

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 B1+

Dieser intensive Brückenkurs B1+ bereitet Sie auf die Mittelstufe vor. Es werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe B2.1 sicher weiterarbeiten zu können.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670012-2**

6610K8 | **Mitte**

Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 05.02.2024 bis Do, 07.03.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage

350,00 € / ermäßigt: 175,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.1

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-6670001-6**

6611K8 | **Mitte**

Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 11.03.2024 bis Do, 25.04.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

350,00 € / ermäßigt: 175,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.2

Der intensive Unterricht bietet Ihnen die Gewähr, das Zielniveau dieser Stufe B2.2 zu erreichen und im Anschluss – nach zusätzlicher intensiver Prüfungsvorbereitung – die Prüfung „Europäisches Sprachenzertifikat B2 „telc abzulegen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670002-3**



6612K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 06.05.2024 bis Do, 13.06.2024
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
350,00 € / ermäßigt: 175,00 €

Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc

In diesem Intensivkurs werden die Inhalte und Abläufe der Prüfung Zertifikat B2 / telc detailliert erläutert. Eine erfahrene Kursleiterin der VHS Bielefeld gibt Tipps und Empfehlungen zur Prüfung. Gegebenenfalls noch bestehende Defizite werden analysiert und ausgeglichen.

Die Teilnahme an dieser intensiven Prüfungsvorbereitung wird zur Prüfung angemeldeten Teilnehmer*innen dringend empfohlen!

 **Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + Audio CD, Klett Verlag, ISBN: 3-12-676824-5**

6613K8 | Mitte

N.N.

Mo, 17.06.2024 bis Do, 27.06.2024
09:00–13:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
196,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch Mittelstufe 1.1/B1+

Nach erfolgreichem Abschluss der Kursstufen 1.1–1.4 erreichen Sie als Zielniveau: B2 laut Europäischem Referenzrahmen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B1.plus auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670012-2**

6614K8 | Mitte

Anna Schirmer

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 24.04.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12
214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2/B2.1

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B1+/B2.1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670001-6**

6615K8 | Mitte

Anna Schirmer

Mo, 29.04.2024 bis Mi, 28.08.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12
214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 2.1./C1.1

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670006-1**

6618K8 | Mitte

Alexandra Deskau

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 24.04.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12
214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Deutsch Mittelstufe 2.2./C1.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670006-1**

6619K8 | Mitte

Alexandra Deskau

Mo, 29.04.2024 bis Mi, 28.08.2024
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12
214,00 € / ermäßigt: 107,00 €

Prüfungsvorbereitung und Prüfungen

Prüfung A2/B1

„Deutsch-Test für Zuwanderer“ DTZ (BAMF)

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe A2 und der Stufe B1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

6651P8 | Mitte

Frank Hinkelmann
Snjezana Idzan

Fr, 26.07.2024, 08:30–13:00 Uhr
Sa, 27.07.2024, 08:30–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.06.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6652P8 | Mitte

Frank Hinkelmann
Snjezana Idzan

Fr, 19.04.2024, 08:30–13:00 Uhr
Sa, 20.04.2024, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.06.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6653P8 | Mitte

Frank Hinkelmann
Snjezana Idzan

Fr, 31.05.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 01.06.2024, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6655P8 | Mitte

Frank Hinkelmann
Snjezana Idzan

Fr, 22.03.2024, 08:30–13:00 Uhr
Sa, 23.03.2024, 08:30–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.02.2024!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung

6656P8 | Mitte

Frank Hinkelmann
Snjezana Idzan

Fr, 12.07.2024, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 13.07.2024, 08:30–17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.06.2024!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
125,00 € / keine Ermäßigung



Prüfung B1

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Das Entgelt beträgt 150,00 € für externe Teilnehmende 160,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen und mündlichen Prüfung sprechen!

6660P8 | Mitte

Snjezana Idzan

Fr, 12.04.2024, 08:00–13:00 Uhr

Sa, 13.04.2024, 08:00–18:00 Uhr

Fr, 19.04.2024, 08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.03.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6661P8 | Mitte

Snjezana Idzan

Fr, 28.06.2024, 08:00–13:00 Uhr

Sa, 29.06.2024, 08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.05.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

Prüfung B2

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Das Entgelt beträgt 150,00 €, für externe Teilnehmende 160,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist **16 Jahre**.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass **keine gesundheitlichen Einschränkungen** bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen und mündlichen Prüfung sprechen!

6662P8 | Mitte

Frank Hinkelmann

Fr, 12.04.2024, 08:00–13:00 Uhr

Sa, 13.04.2024, 08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.03.2024!

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6663P8 | Mitte

Frank Hinkelmann

Fr, 28.06.2024, 08:00–13:00 Uhr

Sa, 29.06.2024, 08:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.05.2024!

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

Prüfung C1

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Das Entgelt beträgt 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

Frank Hinkelmann

Fr, 24.05.2024, 08:00–13:00 Uhr

Sa, 25.05.2024, 08:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.04.2024!

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung



Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf Deutsch C1 telc

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf C1-Niveau und bereitet direkt auf die Prüfung Deutsch C1 telc vor.

Sie arbeiten effektiv in einer Kleingruppe von sechs Personen und haben so 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 294,00 €

Die Prüfung findet am 24. und 25.05.2024 an der VHS Bielefeld statt. Anmeldeschluss ist der 12.04.2024.

Für neu hinzukommende Interessenten ist eine vorherige Beratung mit Einstufungstest unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme!

 **Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben. Es wird zusätzlich mit freien Materialien gearbeitet.**

6665K8 | Mitte

N.N.

Fr, 12.04.2024, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 13.04.2024, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 19.04.2024, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 20.04.2024, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 26.04.2024, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 27.04.2024, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 03.05.2024, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 04.05.2024, 10:00–14:00 Uhr

Fr, 10.05.2024, 18:00–20:15 Uhr

Sa, 11.05.2024, 10:00–14:00 Uhr

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

188,00 € / keine Ermäßigung

Prüfungssimulation Deutsch C1 telc

In diesem Tagesseminar werden Inhalt und Ablauf der Prüfung detailliert erläutert, und erfahrene Dozierende der VHS Bielefeld, die auch als Prüfende tätig sind, geben Tipps und Empfehlungen zum Bestehen. Es wird effektiv in einer Kleingruppe von vier bis sechs Personen gearbeitet. Die Ergebnisse der Prüfungssimulation werden nach den Beurteilungskriterien der offiziellen Prüfung bewertet - Sie erhalten Ihr Ergebnis zeitnah, können sich so noch gezielt auf die Prüfung vorbereiten und eventuelle Defizite beheben.

Die Teilnahme an der Prüfungssimulation wird allen zur Prüfung angemeldeten Teilnehmenden dringend empfohlen!

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe C1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Materialien werden gestellt**

6666T8 | Mitte

N.N.

Sa, 18.05.2024

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

70,00 € / keine Ermäßigung

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest (Land NRW)

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

6681P8 | Mitte

Francesco Caramia

Snjezana Idzan

Patrik Schwarz

Fr, 26.04.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 21.03.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6682P8 | Mitte

Francesco Caramia

Snjezana Idzan

Patrik Schwarz

Fr, 21.06.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 23.05.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

Test „Leben in Deutschland“

Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)

Diese Prüfung schließt den Orientierungskurs des BAMF ab.

Vom BAMF geförderte Teilnehmende können die skalierte Prüfung einerseits als Abschluss der Integrationskurse (Ergebnis: 15 richtige von 33 Antworten) und andererseits als Nachweis für die Einbürgerung (Ergebnis: 17 richtige von 33 Antworten) nutzen.

Prüfungsdauer: 60 Minuten.

Auch externe Teilnehmende können gegen eine Gebühr von 25,00 € den Orientierungskurstest ablegen. (Achtung: In jedem Fall ist eine gesonderte Anmeldung notwendig!)

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 Prüfung sprechen!

 **Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

6691P8 | Mitte

N.N.

Fr, 05.07.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 22.05.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6693P8 | Mitte

Snjezana Idzan

Fr, 15.03.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6695P8 | Mitte

N.N.

Fr, 17.05.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6691P8 | Mitte

Snjezana Idzan

Fr, 27.09.2024

14:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 23.05.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

6692P8 | Mitte

Snjezana Idzan

Fr, 01.03.2024

14:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Anmeldeschluss: 01.02.2024!

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / keine Ermäßigung

Die Freih
Person is
unverlet

75 Jahre
Frei

keit der
t
zlich.

Grundgesetz
Artikel 2.2 (2)

demokratie



Kunst, Kultur und Gestaltung

Sommertheater

Entdecke deine Möglichkeiten - oh, wie schön!

Im Mittelpunkt dieses Sommer-Theaterworkshops stehen der Spaß am Spiel und die Entdeckung individueller Ausdruckspotenziale. In spielerischer Form entwickeln wir u.a. Szenenentwürfe und Spielsequenzen. Zarte und berührende Situationen können genauso zum Thema werden wie das Darstellen existenzieller Konflikte mit starken Gefühlen. Kleine, wiederholbare Szenen werden entstehen. Verwendung finden Elemente des Schauspiels und des Clownspiels. Die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden berücksichtigt. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken o. Ä.**

2210K8 | Mitte

Klaus-Dieter Ciesinski

Di, 09.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Do, 11.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Di, 16.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

Do, 18.07.2024, 18:00–21:30 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Workshop Handpuppenspiel

Einstieg in das Spiel mit Klappmaulpuppen/Handpuppen

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

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

2212K8 | Mitte

Jona Härtel

Sa, 04.05.2024, 10:00–15:00 Uhr

So, 05.05.2024, 11:00–16:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Billard - Einführungskurs zum Kennenlernen

Billard ist sehr vielfältig und bietet altersunabhängig unerschöpfliche Varianten für jede*n Interessierte*n. Die Grundlagen des Billardspiels werden vorgestellt: Regeln, Haltung, Auftreff-/Zielpunkte, Effetspiel, Taktik. Spielmaterial (Billardqueue) steht zur Verfügung.

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

2275K8 | Mitte

Tania Prunzel

Di, 06.08.2024, 18:00–19:30 Uhr

Do, 08.08.2024, 18:00–19:30 Uhr

Di, 13.08.2024, 18:00–19:30 Uhr

Do, 15.08.2024, 18:00–19:30 Uhr

SchücoArena, Eingang Süd

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Buchbinden mit Fadenheftung

Sie möchten Ihr eigenes kleines Buch herstellen, das man flach aufschlagen kann? Mit der Fadenheftung wird dies möglich! In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Kenntnisse dieser Buchbindetechnik. Die Buchbindemeisterin Ulrike Bonin führt Sie in die jahrhundertealte Handwerkskunst ein und zeigt Ihnen beispielsweise, wie der Buchblock mit einer Ganzgewebe-Buchdecke verstärkt werden kann.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 18,00 € für Papier und Bezugsgewebe enthalten.

 **Verpflegung, Schürze, Schreibzeug, Werkzeuge falls vorhanden**

2522T4 | Senne

Ulrike Bonin

Di, 16.07.2024, 09:00–14:30 Uhr

Mi, 17.07.2024, 09:00–14:30 Uhr

Berufskolleg Senne,

Buchbindewerkstatt C003

An der Rosenhöhe 11, 33647 Bielefeld

64,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Mini, Midi, Maxi

Einen Sommerrock nähen

Was 1970 noch für Aufregung gesorgt hat, ist heute zur Selbstverständlichkeit geworden. Wir nähen in diesem Kurs einen Sommerrock. Wenn Sie einen Rock besitzen, der Ihnen gut passt, können Sie diesen mitbringen und wir erstellen gemeinsam einen Schnitt.

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

2666W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 29.06.2024, 10:00–16:00 Uhr

So, 30.06.2024, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Gesundheit

Yoga-Sommerkurs

Mehr Energie und Lebensfreude durch Yoga

Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das geistige und körperliche Bewegungen harmonisch in Einklang bringt – für mehr Ausgeglichenheit, frische Energie und eine positive Ausstrahlung. Die fließenden Yoga-Übungen im Rhythmus des eigenen Atems kräftigen die Tiefenmuskulatur und verbessern gleichzeitig Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Yoga führt zu einem ganz neuen Körperbewusstsein und zur eigenen Mitte. Jede*r kann mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

3855K8 | Mitte

Maria Blanda Faro Ribeiro

Mi, 10.07.2024 bis Mi, 14.08.2024

18:00–19:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

56,00 € / keine Ermäßigung

Kurs im Freien

 **wetterangepasste, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte.**

3856K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 10.07.2024 bis Mi, 21.08.2024

17:00–18:30 Uhr | 7 Termine

Grünfläche hinter dem Heeper Schulzentrum

Alter Postweg 35/Schlauden 11

33719 Bielefeld

47,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Fremdsprachen

Arabisch A1, 1. Semester

Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der arabischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem der arabischsprachigen Länder.

 **Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1**

4010K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mo-Fr, 18:15–20:45 Uhr, 05.08. bis

09.08.2024 | 5 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Dänisch A1, 1. Semester

Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der dänischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Dänemark.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Kap. 1

4032K8 | Mitte

Christel Zinke

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 22.07. bis 26.07.2024 | 5 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Englisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. In insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem englischsprachigen Land.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4039K8 | Mitte

Shanitha Müller

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

132,00 € / ermäßigt: 66,00 €

Englisch Auffrischung A2 intensiv

Englisch haben Sie mal vor längerer Zeit gelernt, doch Ihre früheren Kenntnisse können Sie aktuell nicht abrufen? In diesem an zwölf Abenden stattfindenden Auffrischkurs erweitern Sie zielgerichtet Ihren Wortschatz, wiederholen wichtige Strukturen und arbeiten aktiv und mit Spaß an der Verbesserung Ihres sprachlichen Niveaus. So werden Sie mit Unterstützung einer erfahrenen Kursleitung schon bald wieder mehr Sicherheit in Verständnis und aktiver Sprachverwendung des Englischen erlangen.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4040K8 | Mitte

Arbind Junkermann-Hinrichsen

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

English B1 Easy Conversation intensiv

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4041K8 | Mitte

Walter Scherer

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Business English B1 (Intermediate)

Intensivwoche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die im Sommer gern intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf (kaufmännisches Englisch) vertiefen wollen. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche lernen Sie: Telefonsprache und Unterhaltungen mit Besucher*innen. Verhandlungen und Präsentationen sowie Schriftverkehr werden gezielt trainiert. Sprachliche Voraussetzungen: Englischkenntnisse entsprechend der Mittleren Reife.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr bereits enthalten.

4042K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo-Fr, 18:15-20:15 Uhr, 15.07. bis 19.07.2024 | 5 Termine

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

English B2 Conversation Skills intensiv

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practicing conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4043K8 | Mitte

Ellen Elas

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 29.07. bis 22.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Französisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Frankreich.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1

4400K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Französisch A2: Einfache Konversation und Grammatikwiederholung intensiv

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 erweitern und vertiefen 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. Kosten per Umlage.

4401K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di und Do, 10:00-12:00 Uhr, 16.07. bis 08.08.2024 | 8 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

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 konzentriert und kompakt in den Sommerferien ihre Kenntnisse in der französischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Textbeispiele (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u.a.) dienen als Diskussionsgrundlage für das freie Sprechen in der Gruppe.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4402K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo, Di, Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €



am Vormittag - auch für ältere Erwachsene

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4403K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo und Mi, 11:00-13:00 Uhr, 15.07. bis 07.08.2024 | 8 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der hebräischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

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

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 08.07. bis 12.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der italienischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde und werden so optimal auf einen späteren Aufenthalt in Italien vorbereitet.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4506K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, Di, Mi und Do, 18:00-20:00 Uhr, 08.07. bis 25.07.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Japanisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der japanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Japan.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,00-1,50 € anfallen.

4600AK8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Mo, Di und Do, 18:15-20:15 Uhr, 08.07. bis 01.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Japanisch für die Reise: Wochenendkurs

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.

4600BW8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar
Fr, 19.07.2024, 18:15–21:15 Uhr
Sa, 20.07.2024, 10:00–16:00 Uhr
So, 21.07.2024, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der koreanischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche 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.

4610AK8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 24.07. bis 30.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Koreanisch A1, 2. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse in der koreanischen Sprache (z. B. durch die Teilnahme an Kurs 2414610AK8 o.Ä.) erweitern und vertiefen möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie weitere Einblicke in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Korea.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student's Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4610K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 05.08. bis 09.08.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Kroatisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der (serbo-)kroatischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Kroatien oder auch in Bosnien oder Serbien.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4618K8 | Mitte

Anja Bulajic

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 08.07. bis 12.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der griechischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Griechenland.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4625K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 22.07. bis 26.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

66,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Niederländisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in einem der Beneluxländer.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4633K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mo, Mi, Fr, 19:00-21:00 Uhr, 08.07. bis 02.08.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der polnischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche 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 978-3-19-105369-7, ab Kap. 1

4650K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 15.07. bis 19.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der russischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zwölf Terminen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, für die im Kurs eine geringe zusätzliche Gebühr erhoben wird.

4670K8 | Mitte

Galina Bicker

Mo, Di, Do und Fr, 18:30-20:30 Uhr, 08.07. bis 26.07.2024 | 12 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

Spanisch A1, 1. Semester intensiv

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: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Kap. 1

4708B8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mo bis Fr, ab 08.07.2024
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
140,00 € / ermäßigt: 70,00 €

online: Viajes virtuales por las regiones más lindas de España

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen.

Virtuelle Streifzüge durch die schönsten Regionen Spaniens unternehmen und dabei die eigenen Spanischkenntnisse anwenden, den Wortschatz erweitern und die eine oder andere Grammatikregel wiederholen – all das ist möglich in diesem Hybrid-Spanischkurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ca. drei Jahre Spanisch gelernt haben. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4807K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 10.05.2024 bis Fr, 24.05.2024
19:00–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

SOMMER-VHS: Spanisch B1 - Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung

Hybridkurs: Diesen Kurs können Sie als Präsenzkurs oder auch als Online-Angebot besuchen.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien ihre Kenntnisse in der spanischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos, repasar la gramática, y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. ¡Bienvenidos al curso de español! Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie vor Kursbeginn.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4814K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo-Do, 19:30-21:30 Uhr, 08.07. bis 18.07.2024 | 8 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
98,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in den Sommerferien konzentriert und kompakt Grundkenntnisse in der türkischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zehn Kurstagen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Kap. 1

4860K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo-Fr., jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, Mo, 08.07. bis Fr, 19.07.2024 (10 Termine)
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
132,00 € / ermäßigt: 66,00 €

Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der ukrainischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die ehrenamtlich oder im beruflichen Alltag mit Flüchtlingen zu tun haben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4892K8 | Mitte

Mariia Usichenko

Mo-Fr, 18:15-20:45 Uhr, 08.07. bis 12.07.2024 | 5 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
66,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Arbeitswelt und Beruf

Tastschreiben in kürzester Zeit für Kinder ab 10 Jahren (mit Begleitperson) und Erwachsene

Ob privat, Schule, in Studium oder Beruf – ohne PC geht nichts mehr. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder (ab 10 Jahren) gemeinsam das Blindschreiben an der Computertastatur. Dank der Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken ist das Erlernen der Tastatur mit viel Spaß in nur sechs Stunden möglich. Der Wettbewerb zwischen Eltern und Kind wird auch zum weiteren Üben anspornen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5812K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Mo, 08.07.2024 bis Mi, 10.07.2024
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Tastschreib-Crashkurs

*für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
(mit Begleitperson)*

An einem Tag in sechs Stunden die Tastatur erlernen – das geht wirklich! Mit Methoden und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung ist dies möglich. Hierdurch wird der Lernprozess beschleunigt und die Gedächtnisleistung erhöht. Mit einem besonderen System und viel Spaß wird das Erlernen und Bedienen der Tastatur vermittelt. Die Geschwindigkeit kann anschließend jede*r durch tägliches Üben steigern.

 **Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5813K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Sa, 27.04.2024
10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Tastschreiben in kürzester Zeit für Senior*innen

Auch nach dem Berufsleben lohnt es sich, das Blindschreiben am Computer zu erlernen, denn ohne PC geht heute fast gar nichts mehr. Das macht Spaß und, unter Gleichgesinnten ist es auch viel entspannter. Die Teilnehmenden lernen mithilfe von modernen Techniken aus der Gehirnforschung in nur sechs Stunden, blind zu tippen. Danach können sie ihre Schreibgeschwindigkeit durch Training individuell steigern.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5813K8S | Mitte

Gabriele Konrad

Mo, 25.03.2024 bis Mi, 27.03.2024
13:00–17:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 37,00 €

5814K8S | Mitte

Gabriele Konrad

Mo, 08.07.2024 bis Mi, 10.07.2024
13:00–17:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 37,00 €



WDR 2

Früh raus?
Geht besser
zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Kursübersicht A-E

0

Informationen

3. Tag der Regionalgeschichte. Geschichtsregion Lippe-Minden-Ravensberg	16	Berufswahl zwischen allen Stühlen	145	Deutsch Anfängerstufe 1	166
12. Bielefelder Saatgutbörse - Saatgut tauschen oder kaufen	20	Besser fotografieren mit dem Smartphone	20	Deutsch Anfängerstufe 2	166
A bsicht von Insulin und Kohlehydraten den Blutzucker navigieren	73	Besser schlafen mit ätherischen Ölen	72	Deutsch Anfängerstufe 3	166
Achtsam Jonglieren am Vormittag	47	Betriebsbesichtigung der Müllverbrennungsanlage	24	Deutsch Anfängerstufe 3/ Basiskurs 3	167
Achtsam Schreiben	44	Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst	24	Deutsch Anfängerstufe 4	166
Akupunktur bei Augenerkrankungen	71	Betriebsbesichtigung des Briefzentrums in Herford	24	Deutsch Anfängerstufe 4/ Aufbaukurs 1	167
Allround-Fitness	86	Bewegung - Entspannung - Ruhe mit Qigong	101	Deutsch Anfängerstufe 5	166
Alpenküche 1: Spätzle	78	Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger	83	Deutsch Anfängerstufe 5/ Aufbaukurs 2	167
Alpenküche 2: Knödel	78	Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige	82	Deutsch Anfängerstufe 6	167
Alpha plus: digitale Teilhabe	149	Bielefelder Frauen - ihr Leben und Wirken	18	Deutsch Anfängerstufe 6/ Aufbaukurs 3	167
Amor und Psyche	17	Billard - Einführungskurs	47	Deutsch B1+Einfache Konversation	166
Android-Smartphone und -Tablet: Aufbaukurs	150	Billard - Einführungskurs zum Kennenlernen	174	Deutsche Gebärdensprache - Stufe 1	26
Android-Smartphone und -Tablet: Einstieg	150	BiMusic -	48	Deutsche Gebärdensprache - Stufe 2	26
Antisemitismus wieder ganz normal?	13	Bio- und faire Naturkosmetik einfach selber machen	55	Deutsch Mittelstufe 1.1/B1+	169
Apple iPhone/iPad: Grundlagen	150	Blitzfotografie Aufbaukurs	64	Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B1+	168
AquaFit	91	Böckstiegel - der Künstler als Sammler	41	Deutsch Mittelstufe 1.2/B2.1	169
Aqua-Jogging: Tiefwassertraining	91	Bodyattack®	88	Deutsch Mittelstufe 1.2/B2.1	168
Arabisch	106	Body Balance	95	Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.2	168
Arabisch A1, 1. Semester	108	Body-Fit-Balance	86	Deutsch Mittelstufe 2.1./C1.1	169
Arabisch A1, 1. Semester	174	Bodyforming für Frauen	87	Deutsch Mittelstufe 2.2./C1.2	169
Arabisch A1, 2. Semester	108	Bodyforming Power: Bauch, Beine, Po	86	„Deutsch-Test für Zuwanderer“ DTZ (BAMF)	169
Arabisch A1, 3. Semester	108	Bodypump: Langhanteltraining	87	Diabetes verstehen - Betroffene unterstützen: ein Workshop für Angehörige von Menschen mit Diabetes	73
Architekturfotografie: Fotografieren der Firma Carolinen Brunnen	65	„Bokashi“: Mini-Kompost für Küche oder Balkon selber bauen	56	Die Bücherverbrennungen von 1933	13
Architekturfotografie in der Ravensberger Spinnerei	65	Buchbindearbeiten	52	Die Israelisierung des Antisemitismus	14
Aromatherapie: Zur Wirkung ätherischer Öle	72	Buchbinden mit Fadenheftung	174	Die Kücher der Levante	78
Assoziatives Schreiben	45	Buchführung - Grundlagen	137	Die Radikalisierung der AfD und ihr zunehmender Erfolg in Öffentlichkeit und Politik	14
Auf Ausgrenzung reagieren	143	Business English B1 (Intermediate)	175	Die richtigen Dinge tun	142
Auf dem Schildescher Friedhof	23	C hatGPT und Co.	155	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose	71
Auf dem Weg zur Gemeinwohl-Bilanz	15	Chinesisch	106	Die Vogelwelt auf dem Sennefriedhof	23
Auf den Spuren der Antike in Paris	17	Chinesisch A1, 1. Semester	108	Die Zukunft des Waldes - Begehung mit einem Ranger	20
Auf den Spuren von Murnau und Massolle	42	Chinesisch A1, 4. Semester	108	Digitale Grundkompetenzen im Alltag	147
Aufschieberitis war gestern	143	Chinesisch A2, 2. Semester	108	Digitaler Nachlass	154
Auftanken mit Yin-Yoga	94	Chinesische vegetarische Küche	81	Digitales Lernabenteuer für den Unterricht	156
Auf zu neuen Ufern - berufliche Neuorientierung	146	Chorstudio	48	Digitale Stadtrallye für die ganze Familie	156
Ausflug in die Welt des Kaffees	24	Clownspiel	47	Discofox	50
Ausgefallene Brote und köstliche Aufstriche 2	76	Color is everything, black and white is more.	64	Drucken und Färben mit Pflanzen	55
Ausgleichsgymnastik	83	Computer-Grundlagen	147	Durchblick im Geräte- und Tariffschungel	150
Ausstellungseröffnung: Die Entdeckung des Augenblicks	41	Crossout - Outdoor - Training	91	E DV-Grundlagen	147
Autogenes Training	99	Crossover - Tapas	78	Eigene Fotobücher kreativ gestalten	151
Ayurvedischer Frühlingskochkurs	77	D änisch A1, 1. Semester	175	Einbürgerungstest (Land NRW)	171
Ayurvedischer Kochkurs mit Dosha-Test für Anfänger*innen	77	Das Betreuungsrecht - Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung	25	Eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur	108
B alance halten mit Svastha Yoga	94	Das kann ich mir nicht merken	24	Eine kulinarische Kurzführung für Frauen	20
Basiswissen digitale Fotografie - die eigene Kamera verstehen	64	Das Schöffenamt	25	Eine Lampe aus Restholz	57
Bauch - Beine - Po (BBP)	88	Das türkische Frühstück	78	Einführung in die Betriebswirtschaftslehre	137
Begegnungsreise nach Polen. Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau	15	Datensparsam und sicher unterwegs im Internet	154	Einführung in die generative KI	155
Bei Stress gelassen bleiben - progressive Muskelentspannung nach Jacobson	100	Dem Stress entfliehen mit Lachyoga (Hasya-Yoga)	97	Einführung in die generative Künstliche Intelligenz	154
		Den digitalen Alltag meistern	147	Einführung in Entspannungstechniken - welche ist die beste für mich?	100
		Der Wald in Bielefeld-Stieghorst	20	Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)	137
		Design-Garderobe aus Restholz selber bauen	57		

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	142	Entspannen mit autogenem Training (AT)	99	Französisch A1, 3. Semester	116
Einzelcoaching für PC oder Smartphone	151	Entspannt im Arbeitsalltag	143	Französisch A2, 1. Semester	117
Empower HER	145	Entspannungstechniken - Minis für den (beruflichen) Alltag	100	Französisch A2, 3. Semester	117
Endlich wieder gesund und frei atmen!	72	Erfolgsfaktor Stimme: Der Stimme Raum geben	142	Französisch A2: Einfache Konversation und Grammatikwiederholung intensiv	175
Englisch	106	Ernährungs-Workshop für die Familie - gesund für Groß und Klein	74	Französisch am Mittag A1, 2. Semester	116
Englisch A1, 1. Semester	110	Eröffnung der Ausstellung	13	Französisch am Vormittag A1, 1. Semester	116
Englisch A1, 1. Semester intensiv	175	Erste Schritte mit dem Smartphone	150	Französisch am Vormittag A1, 3. Semester	116
Englisch A1, 2. Semester	110	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc	170	Französisch am Vormittag A1, 4. Semester	116
Englisch A1, 3. Semester	110	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc	170	Französisch am Vormittag A2, 1. Semester	116
Englisch A1, 4. Semester	111	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc	170	Französisch am Vormittag A2, 4. Semester	117
Englisch A2, 4. Semester	111	Excel-Aufbaukurs kompakt	149	Französisch B1, 3. Semester	117
Englisch am Mittag A1, 3. Semester	110	Excel-Grundkurs	148	Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	117
Englisch am Mittag B1, 2. Semester	111	Excel-Grundkurs kompakt	149	Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	175
Englisch am Mittag B1, 3. Semester	112	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	149	Französisch B2: Cours de conversation	117
Englisch am Nachmittag A1, 2. Semester	110	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	160	Französisch für die Reise	115
Englisch am Nachmittag B1, 3. Semester	112	F acciamo due chiacchiere! - Vieni anche tu?	17	Frauen entdecken ihre Stadt	18
Englisch am Vormittag A1, 1. Semester	110	Faszientraining ohne Rolle	89	FrauenFilmTage Bielefeld	18
Englisch am Vormittag A1, 2. Semester	110	Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern	90	Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft	19
Englisch am Vormittag A1, 4. Semester	111	Faszination Bienenvolk - Imkern als Hobby	22	Frieda Nadig und der Mythos um die Mütter des Grundgesetzes	11
Englisch am Vormittag A2, 1. Semester	111	Faszination Bienenvolk - Imkerpraxis	22	Frühlingskränze binden	55
Englisch am Vormittag A2, 2. Semester	111	Ferien-Nähwerkstatt: Nähen für Klein und Groß	63	Frühlingskonzert der „Jazzwerkstatt“	41
Englisch am Vormittag A2, 4. Semester	111	Film: Der marktgerechte Mensch	15	Frühlingskränze und Gestecke	55
Englisch Auffrischung A2	106	Filmen mit der Spiegelreflex-kamera - Einführung	66	Führung durch das Museum Osthusschule	42
Englisch Auffrischung A2	110	Filzwerkstatt	60	Führung durch die Historische Sammlung Bethel	16
Englisch Auffrischung A2	158	Finanzielle Realisierungsmöglichkeiten Ihrer Weiterbildung	146	Führung durch die Peter-und-Pauls-Kirche in Heepen	24
Englisch-Auffrischung A2, 1. Semester	112	Finissage „Verbrannte Orte“	13	G anzkörpergymnastik für ältere Frauen	82
Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester	112	Fit am Morgen	91	Gelassenheit und Energie durch Meditation	100
Englisch Auffrischung A2 intensiv	175	Fit for fun - Bewegung mit Spaß	89	Gemeinwohl-Ökonomie eine Alternative?	14
Englisch-Auffrischung B1, 1. Semester	112	Fit in Outlook	149	Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht	97
Englisch B1, 2. Semester	111	Fit-Mix	89	Gestalten Sie Ihr persönliches Hundehalsband oder Ihre Hundeleine aus Fettleider!	58
Englisch B1, 3. Semester	112	Fitness-Gymnastik für Frauen	83	Gesund bis ins hohe Alter - Alltagsbelastbarkeit und Fitness erhalten	71
Englisch Konversation B1-B2	106	Fitnesskurse für Kraft und Ausdauer	85	Gesund durchs Erwerbsleben	146
Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 2. Semester	111	Fitness-Mix	86	Gesunde Süßigkeiten und Desserts	77
English B1+: Refresher & Conversation	113	Fit und gesund durch Tanzen	49	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Der Hitze trotzen durch leichte Küche	71
English B1 am Mittag: Easy Conversation	112	Fotografie: Grundlagen	63	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Was tun bei Hitzestress?	71
English B1 am Vormittag: Easy Conversation	112	Fotografie mit künstlichem Licht bei den „Bielefelder Nachtansichten“	65	Gesundheitsgespräche Bielefeld: Wie schütze ich mein Kind vor Hitzestress?	71
English B1: Refresher + Conversation	110	Fotografische Bildgestaltung: mit Adobe Photoshop Bilder optimieren und gestalten	152	Gesundheits-Qigong Ba Duan Jin	101
English B1: Refresher + Conversation	158	Fotografische Bildgestaltung: mit Affinity Photo Bilder optimieren und gestalten	152	Gewaltschutz für Mädchen* und (junge) Frauen* mit Behinderung	17
English B2 am Vormittag: Conversation Skills	110	Fotos auf dem Smartphone und dem PC	150	Glutenfrei kochen	76
English B2: Conversation Skills	113	Frankenwein - Krankenwein? Unterwegs nicht nur am Main	26	Grafikdesign: Layout und Typografie mit Adobe InDesign	152
English B2: Conversation Skills	158	Französisch	106	Grafikdesign: Vektorgrafiken mit Adobe Illustrator gestalten	152
English B2 Conversation Skills intensiv	175	Französisch A1, 1. Semester	116	Griechisch	106
English Business Line B1: Intermediate	113	Französisch A1, 1. Semester	158	Griechische Rezepte für echte Urlaubsküche	78
English Business Line B1: Weekend 1	113	Französisch A1, 1. Semester intensiv	175		
English Business Line B1: Weekend 2	114	Französisch A1, 2. Semester	116		
English Business Line B2: Talking about Business Affairs	113				
„Enjoy your meal!“					
English Tea Time: Englisch backen und sprechen	78				
Entdeckungsreise durch die Welt des Premium-Kaffees	26				



Kursübersicht H-L

0

Informationen

Grün als Bedrohung: Warum die Klimapolitik die Arbeiter verliert	13	Italienisch A1, 1. Semester	118	Koreanisch	106
Grundkurs Häkeln	58	Italienisch A1, 1. Semester	119	Koreanisch A1, 1. Semester	122
Grundlagen der Architekturfotografie: Vom Einzelbild zur Fotostrecke	64	Italienisch A1, 1. Semester	119	Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche	176
Grundlagen der Dokumentarfotografie: Wie Fotos zu Bildern werden	64	Italienisch A1, 1. Semester	158	Koreanisch A1, 2. Semester Intensivwoche	176
Grundlagen der Künstlichen Intelligenz	154	Italienisch A1, 2. Semester	176	Koreanisch A1, 3. Semester	122
Günstig und lecker: Menü unter 10 €	75	Italienisch A1, 3. Semester	119	Koreanisch A1, 4. Semester	122
Gut bei Stimme I	48	Italienisch A1, 4. Semester	119	Koreanisch A2, 1. Semester	123
Gut bei Stimme II	48	Italienisch A2, 1. Semester	119	Koreanisch A2, 3. Semester	123
Gut zu(m) Fuß: Wohlbefinden für Ihre Füße	72	Italienisch A2, 2. Semester	120	Koreanisch am Samstagvormittag A1, 2. Semester	122
GWÖ-Workshop	15	Italienisch A2, 3. Semester	120	Kräuterwanderung	21
Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden	82	Italienisch B1, 4. Semester	120	Kreative Gedichtwerkstatt	45
H andlettering & Schablonen: Bunte Frühlingsgrüße	52	Italienisch B1: Conversazione facile	120	Kreatives Schreiben	44
Handlettering und Schmuckkalligrafie	51	Italienisch B2/C1: Corso di conversazione	120	Kreatives Schreiben für Groß und Klein	46
Hatha-Yoga	92	Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung	120	Kroatisch	106
Hebräisch	106	Italienisch B2/C1 intensiv: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache	121	Kroatisch A1	123
Hebräisch A1, 1. Semester	118	Italienische Literatur - gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache	121	Kroatisch A1, 1. Semester	123
Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche	176	Italienisch für die Reise	16	Kroatisch A1, 1. Semester	176
Hebräisch A1, 2. Semester	118	J apanisch	118	Kroatisch A1, 2. Semester	123
Hebräisch A1, 3. Semester	118	Japanisch	106	Kroatisch A1, 3. Semester	123
Hebräisch A2, 2. Semester	118	Japanisch A1	121	Kroatisch für die Reise	123
Hebräisch B1: Einfache Konversation	118	Japanisch A1, 1. Semester	121	Künstliche Intelligenz jenseits von Text und Bild	155
Heimnetz, Router, NAS & Co.	147	Japanisch A1, 1. Semester intensiv	176	Kurdisch	106
Hilfe, ich habe (k)ein Smartphone	150	Japanisch A1, 3. Semester	121	Kurdisch 1, 1. Semester	124
Hip-Hop Dance - Workshop ab 15 Jahren	88	Japanisch A1, 4. Semester	122	Kurdisch am Wochenende	123
Hochsensibel - ich lebe gut damit!	73	Japanisch A2, 2. Semester	122	Kurzkrimi-Schreibwerkstatt	45
Hofbesichtigung Biobauer Maaß	21	Japanisch am Nachmittag A1,2. Semester	121	L achyoga: viel Kraft für Geist und Seele	97
How to deal with Cybermobbing!	156	Japanisch am Samstagvormittag A1, 2. Semester	121	La table ronde	17
Hula-Hoop - Hoopdance für Eltern & Kinder	51	Japanisch B1, 2. Semester	121	Latino-Tänze: Merengue, Salsa, Bachata	51
Hula-Hoop - Hoopdance und Achtsamkeit am Morgen	51	Japanisches Alltags-Bento	122	Lebendiges Projektmanagement	137
hybrid: Begleitetes Basenfasten	74	Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza	81	Lebendiges Projektmanagement	159
hybrid: Begleitetes Heilfasten nach Dr. Buchinger:	74	Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	81	Leben in der Senne - von der Bauernschaft zum Wohnbezirk	21
hybrid: Infotermine Begleitetes Basenfasten	74	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	121	Lebenserinnerungen aufschreiben	44
hybrid: Infotermine Begleitetes Heilfasten	74	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	176	Lebenskrisen selbstbestimmt meistern	73
I hre Faszie kann mehr - Workshop	89	Jazzwerkstatt der VHS	48	Lebenslinien	46
Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!	161	Jonglier-Workshop	47	Lederworkshop	58
Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!	151	K alligrafie - die Kunst der schönen Schrift	51	Lederworkshop	58
Immer bei Stimme durch Stimmbildung	49	Kameraeinführung	66	Lekker eten en fietsen	22
Im Minus-Bereich	14	Kartoffel-Variationen	76	Lesen in Heepen	44
Impulsworkshop Life/Work Planning	145	Kaufmännische Grundlagen	137	Lesung des Naturtrüb Kollektivs	17
Indische Gerichte mit edlen Gewürzen 1	80	Kiefernellenknechtchen	72	Libanesishe Küche	80
Indische Gerichte mit edlen Gewürzen 2	80	KI im Griff	154	Lichtsetzung I (Einführung)	66
Industriefotografie bei den Stadtwerken	65	Kleine Ängste - große Wirkung	72	Life/Work Planning	145
Infobörse Frau und Beruf 2024	18	Klezmer im Zusammenspiel	49	Life/Work Planning	160
Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc	169	Klöppeln	59	Linedance - Aufbaukurs	50
Interaktiver Vortrag Life/Work Planning	145	Kochen für junge Paare	76	Linedance - Aufbaukurs plus	50
Ist die repräsentative Demokratie in der Krise?	11	Kochen in der Kiste	76	Literarische Vielfalt mit und ohne Autor*in erleben: Gesprächsaustausch über Bücher für Jung und Alt	44
Italienisch	106	Kochen und backen mit Dinkelmehl	77	Literaturgespräche am Nachmittag	43
Italienisch A1	119	Kochkurs für Gehörlose	76	LiTOPIA	14
		Kommunikation, die verbindet	142	Livestream - vhs.wissen live: Afrika!	
		Konflikte meistern - Gewaltfreie Kommunikation	15	Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents	16
		Konfliktkompetenz und Kommunikation	143	Livestream - vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	16
		Konzentrieren und behalten	143		

Livestream - vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart	16	Naturseife selbst gemacht	56	online: Life/Work Planning	146
Livestream - vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA	16	Naturwunder Südsee	42	online: Lohn und Gehalt 1	139
Livestream - vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit	16	Neugriechisch A1	124	online: Lohn und Gehalt 2	139
Livestream - vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA	16	Neugriechisch A1, 1. Semester	124	online: Lohn und Gehalt mit DATEV	139
M achMITkunst für Eltern und Kinder	54	Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche	176	online: MS Office - Auffrischkurs	148
Mafiajäger unter Falcone und Borsellino in Palermo - ein Zeitzeuge erzählt	17	Neugriechisch A1, 3. Semester	124	online: Personaladministration in SAP	141
Makramee - Blumenampel	57	Neugriechisch A2, 1. Semester	124	online: Personalwirtschaft	140
Makramee - Osterschmuck	57	Neugriechisch A2, 2. Semester	124	online: Pflichten und Handlungsmöglichkeiten in der Mediation	144
Makramee - Windlicht	57	Neugriechisch für die Reise: Wochenendkurs	124	online: Pilates in der Mittagspause	85
Männer, Technik und Kultur	20	New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt	86	online: PowerPoint	149
Medienpädagogik	156	Niederländisch	106	online: Recu serbsce. Ich spreche Sorbisch.	105
Meditation: Frieden finden in dir selbst	100	Niederländisch A1, 1. Semester	125	online: Rolle des Rechts in der Mediation	144
Meditative Entspannung	100	Niederländisch A1, 1. Semester	125	online: Russisch A1, 1. Semester	127
Meine Stärken!	142	Niederländisch A1, 1. Semester intensiv	177	online: Russisch A1, 2. Semester	127
Mein persönlicher Hut	60	Niederländisch A1, 2. Semester	125	online: SAP-Grundlagen Navigation	140
Mentale Stärke aufbauen	143	Niederländisch A1, 3. Semester	125	online: Social Media -Überblick und Einführung	151
Midjourney und Co.	155	Niederländisch A2, 1. Semester	125	online: Social Network Management	152
Minimal-Fotografie	64	Niederländisch B1, 2. Semester	125	online: Spanisch A1, 1. Semester	128
Mini, Midi, Maxi	174	Niederländisch B1: Conversatiecursus	125	online: Spanisch A1, 2. Semester	128
Mini-Workshop: Ausgeschlafen	73	Niederländisch B2: Conversatiecursus	125	online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsaltag neu bestückt	141
Mit einfachen Formen Vielfalt gestalten	52	Niederländisch für die Reise	124	online: Starterpaket Systemische Beratung: Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsaltag neu bestückt	159
Mit HOCHDRUCK ein Bild schaffen!	54	Norwegisch B1: Einfache Konversation	125	online: Technik-Test	138
Mit Pilates in das Wochenende	85	O ne: 10 Wochen autogenes Training	99	online: Tha Gàidhlig agam. Ich spreche Gälisch.	105
Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende	94	online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit	90	online: Türkische Kurzgeschichten: Wer ist Tante Rosa?	131
Mit Yoga den Rücken stärken	96	online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung	86	online: Vereine und NGOs gründen und managen	137
Mixed Media	54	online: Allparteilichkeit und professionelle Distanz in der Mediation	144	online: Verschwiegenheitspflicht und Zeugnisverweigerungsrecht in der Mediation	144
moBiel - ein Blick hinter die Kulissen des Bielefelder Verkehrsunternehmens	24	online: Betriebliche Steuerpraxis	139	online: Viajes virtuales por las regiones más lindas de España	130
Momentaufnahme	45	online: Bilanzierung	138	online: Viajes virtuales por las regiones más lindas de España	177
Mondlichtzauber - Friedhofsgeschichten um Mitternacht	21	online: Das Mediationsgesetz und die rechtlichen Rahmenbedingungen der Mediation	144	online: Virtuelle Streifzüge durch Italien	120
Move with Intention - Embodiment	98	online: Digitales Marketing	152	online: Von 0 auf 6 km - ein Kraftausdauerkurs	88
MS Office	148	online: Digitale Streitbearbeitung - Fortsetzung	144	online: Was kommt nach der Schule?	146
MS Office	160	online: Einkauf in SAP	141	Orientalischer Tanz	50
MS Office - Einstiegskurs	148	online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung	140	Orientalischer Tanz	50
Museumshof Senne - Vogelkundliche Rundwanderung	23	online: Einüben der digitalen Streitbearbeitung	144	Orientalische Tanzkunst: Bauchtanz	50
Muskelstärkung für Bauch und Rücken (Beckenbodentraining)	87	online: Euskalduna naiz. Ich spreche Baskisch.	105	Orientierungskurs	168
N ähen	60	online: Finanzbuchführung 1	138	Origami – Blumendekorationen im Frühling	54
Nähen	60	online: Finanzbuchführung 2	138	Origami - Kunstvolles aus Papier	53
Nähen am Vormittag	60	online: Finanzbuchführung mit DATEV	138	Origami – LED-Lichterkette & Zimmerdekorationen aus Papier	54
Nähen mit der Overlockmaschine	61	online: Finanzbuchhaltung in SAP	141	Origami – Tiere aus Papier	54
Nähen nach einfachen Schnitten	61	online: Gesichtsyoga - Gymnastik für Ihr Gesicht	97	OSTER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	109
Nähen - ohne und mit Vorkenntnissen	61	online: HTML und Cascading Style Sheets (CSS)	153	OSTER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	158
Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger	61	online: Impulsworkshop Life/Work Planning	145	OSTER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	115
Nähwochenende für Klein und Groß	63	online: Italienisch A1, 1. Semester	119	OSTER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester intensiv	132
Naturfotografie auf dem Hof Ramsbrock	65	online: Italienisch A2, 1. Semester	120		
Natur, Geschichte und Kultur im Herzen Deutschlands	22	online: Italienisch A2, 3. Semester	120		
Naturkosmetik selber machen	56	online: Italienisch B2, 1. Semester	120		
		online: Italienische Grammatik A1 kompakt	119		
		online: Kosten- und Leistungsrechnung	138		
		online: Lebenskrisen selbstbestimmt meistern	73		



P alermo 2024: die sizilianische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart	17	Resilient im Berufsalltag	160	SOMMER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv	109
Pasta und Pesto	75	Rieselfelder Windel - Vogelkundlicher Nachmittagsgang	23	SOMMER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	109
Pasta und Pesto selbst gemacht 1	75	Romanwerkstatt	44	SOMMER-VHS: English B1 Easy Conversation intensiv	109
Pasta und Pesto selbst gemacht 2	75	Rückenfitness	83	SOMMER-VHS: English B2 Conversation Skills intensiv	109
Patchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)	63	Rückenfit - Rückenkräftigung	83	SOMMER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	115
Patchwork-Wochenende: Freies Maschinenquilt	63	Rückenfit - Rückenkräftigung	83	SOMMER-VHS: Französisch A2: Einfache Konversation und Grammatikwiederholung intensiv	115
PC-Probleme aufspüren und beseitigen	147	Rücken- und Ganzkörpertraining	84	SOMMER-VHS: Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	115
Persisch A1, 2. Semester	126	Russisch	106	SOMMER-VHS: Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche	118
Persische Küche - Zauber des Orients	80	Russisch A1, 1. Semester	127	SOMMER-VHS: Italienisch A1, 1. Semester	118
Pickert-Variationen	82	Russisch A1, 1. Semester	177	SOMMER-VHS: Japanisch A1, 1. Semester intensiv	121
Pilates Ballett	90	Russisch A1, 2. Semester	127	SOMMER-VHS: Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	121
Pilates in der Mittagspause	85	Russisch B1: Einfache Konversation	127	SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche	122
Pilates - Rückentraining	85	S afer Internet Day: Alexa, Siri und Co. - Digitale Sprachassistenten und Smart Home	153	SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 2. Semester Intensivwoche	122
Pilates - Training für Muskeln und Haltung	85	Saisonal und regional: Gemüse von hier	76	SOMMER-VHS: Kroatisch A1, 1. Semester	123
Polit-Café in Windflöte	11	Sanftes Hatha-Yoga am Morgen	94	SOMMER-VHS: Mini, Midi, Maxi	61
Polnisch	106	Schach - Einstiegskurs	47	SOMMER-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche	124
Polnisch A1, 1. Semester	126	Schach - Schnupperrnachmittag	47	SOMMER-VHS: Niederländisch A1, 1. Semester intensiv	124
Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche	177	Schminken - einfach, schnell und typgerecht	20	SOMMER-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche	126
Polnisch A1, 2. Semester	126	Schnelle Küche für Kochanfänger*innen	75	SOMMER-VHS: Russisch A1, 1. Semester	127
Polnisch A2, 1. Semester	126	Schnell, gesund und lecker für Berufstätige	77	SOMMER-VHS: Spanisch A1, 1. Semester intensiv	128
Polnisch für die Reise: Wochenendkurs	126	Schnitteinführungen	66	SOMMER-VHS: Spanisch B1 - Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung	130
Porträtfotografie: Grundlagen	64	Schnittkonstruktion: Das Etuikleid	63	SOMMER-VHS: Spanisch B1 - Konversationskurs - Wiederholung und Vertiefung	177
Portugiesisch	106	Schreiben kann man lernen!	46	SOMMER-VHS: Türkisch A1, 1. Semester	130
Portugiesisch A1, 1. Semester	126	Schreiben tut gut - Schreibkurs	45	SOMMER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche	132
Portugiesisch A1, 2. Semester	127	Schreibtraining für Studium und Beruf 1 (B2)	166	SOMMER-VHS: Yoga-Sommerkurs	96
Portugiesisch A2, 1. Semester	127	Schreibtraining für Studium und Beruf 2 (C1)	166	Spanisch	106
Portugiesisch für die Reise	126	Schreib- und Theaterworkshop:	46	Spanisch A1, 1. Semester	128
Pranayama - die Kraft des bewussten Atems	97	Schriftkunst: 3-D-Lettering	52	Spanisch A1, 1. Semester	159
Private Vorsorgemöglichkeiten und das neue Ehegattenvertretungsrecht - ein Überblick	25	Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie	52	Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo	128
Programmiersprache Python	153	Schulter-Nacken-Rückenfit	83	Spanisch A1, 1. Semester intensiv	177
Programmiersprache Python	153	Schwedisch A2, 2. Semester	127	Spanisch A1, 2. Semester	128
Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)	115	Selbstsicher auftreten: Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme	142	Spanisch A1, 2. Semester: Curso rápido	128
Prüfung Cambridge English: First (FCE)	115	Sicher durch den Bewerbungsprozess	144	Spanisch A1, 3. Semester	128
Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)	114	Sicher durch die Gehaltsverhandlung	145	Spanisch A1, 4. Semester	129
Prüfungssimulation Deutsch C1 telc	171	Sicher im Vorstellungsgespräch	144	Spanisch A2, 1. Semester	129
Q igong	101	Sicher unterwegs mit dem Pedelec	22	Spanisch A2, 2. Semester	129
Qigong am Samstag - Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong	101	Siebdruk für Einsteiger*innen	55	Spanisch A2, 4. Semester	129
Qigong der Vier Jahreszeiten	92	Singen - auch mit Asthma und Co	49	Spanisch A2 ohne Eile	129
Qigong -Einführung in die Methode des Focusing	101	Sing mit! Musikalische Zeitreise	49	Spanisch B1, 2. Semester	129
QiGong - Ruhe finden in der Bewegung	101	Singwerkstatt für Anfänger*innen	48	Spanisch B1: Einfache Konversation am Abend	130
R ad fahren lernen - ein Kurs für Erwachsene	21	Singwerkstatt für Fortgeschrittene	48	Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag	129
Ran ans Strickgarn	58	Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung in der Kleingruppe	94	Spanisch B2, Curso de Conversación	130
Raus aus der Stressreaktion: Schnupperworkshop	73	Sommersalate	76		
Rechtliche Betreuung - Ein Ehrenamt für Sie?	25	Sommertheater	46		
Rechtliche und ethische Aspekte generativer KI	155	Sommertheater	174		
Reclaim the water - Schwimmen für trans*, inter* und nicht-binäre Personen	18	SOMMER-VHS: Arabisch A1, 1. Semester	108		
Reden. Können.	141	SOMMER-VHS: Billard - Einführungskurs zum Kennenlernen	47		
Reden. Können.	160	SOMMER VHS: Buchbinden mit Fadenheftung	53		
Resilient im Berufsalltag	143	SOMMER-VHS: Business English B1 (Intermediate)	109		
		SOMMER-VHS: Dänisch A1, 1. Semester	108		

Spanisch B2, Curso de Conversación	130	Türkisch A1, 1. Semester	130	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	152
Spanisch für die Reise	127	Türkisch A1, 1. Semester	177	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	161
Spaziergang durch den Blätterwald - öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache	43	Türkisch A1, 2. Semester	130	Workshop: Das kleine Keilrahmen-ABC	57
Spinnkurs	59	Türkisch A1, 3. Semester	131	Workshop Handpuppenspiel	46
Sport für Unsportliche	82	Türkisch A1, 4. Semester	131	Workshop Handpuppenspiel	174
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld	146	Türkisch A2, 1. Semester	131	Workshop Stoffdruck	55
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in Sennestadt	146	Türkisch A2, 2. Semester	131	Yoga am Samstag	97
Starke Mitte - Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden	96	Türkisch B1: Einfache Konversation	131	Yoga - Einführungskurs für ältere Menschen	95
Stärken stärken - Eigenlob stimmt!	146	Türkische Küche	79	Yoga-Flow	95
Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft!	142	Türkische Küche - vegetarisch und vegan	79	Yoga für alle	95
Stellung beziehen - Käthe Kollwitz mit Interventionen von Mona Hatoum	42	Türkische Vielfalt	79	Yoga für den Rücken	96
Sternstunde eines Lebens?	11	Ukrainisch A1, 1. Semester	132	Yoga für die Augen	96
Stimmbildung für Chorsänger*innen	48	Ukrainisch A1, 1. Semester	159	Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	96
Stimmbildung für Trans*menschen	18	Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche	177	Yoga: Loslassen und Entspannen am Vormittag	95
Stimmbildung für Trans*menschen	49	Ukrainisch-Starterpaket	132	Yoga meets Pilates	98
Storchenhorst und Lerchenberg	23	„Unter der Kopfhaut treibt Laub und das Schönherz mischt Gift“ (Herta Müller)	42	Yoga Nidra	98
Street-Fotografie	64	Unterstützte Entscheidungsfindung - eine wichtige Methode der Betreuungsrechtsreform	25	Yoga-Sommerkurs	174
Stressbewältigung durch Yoga und Meditation	99	Urban Explorer - Fotografieren auf dem Sennestadthaus	65	Yoga und Faszientraining	98
Stressbewältigung: Theorie und Praxis	99	Vamos a cocinar tapas	78	Yoga und Meditation für motivierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene	98
Stress lass nach	143	Vegetarische und vegane Brotaufstriche	77	Yoga und orientalischer Tanz	98
Stretch & Balance	90	VHS-Geschichtswerkstatt	16	YONGA® - Qigong, Yoga und Tai-Chi für Frauen	98
Stricken - Schönes für die Kleinsten	59	Virtuelle Realität	154	Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise	80
Stricken und Häkeln	59	Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Behrensgrund	23	Zumba®	89
Stricken und Häkeln leicht gemacht!	59	Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Markengrund	23	Zum Wohl - die Pfalz	26
Studiokurs Cycling	88	Vom Korn zum Brot	82	Zwischen Philosophie und Profanem	44
Subway to Sally	65	Von der Schnute bis zur Rute	23		
Supervision	142	Von grau zu grün: Wie sich mehr Freude im Leben findet	72		
Surya Namaskar - der Sonnengruß	97	Vorbereitung auf Deutsch C1 telc	171		
Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party	79	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	25		
Tabata Fitness	87	Vorurteilsfrei?	142		
Tai-Chi-Chuan - 24 Form Yang-Stil	101	Waldbaden - entspannt und energiegeladen am Wochenende	92		
Tai-Chi-Chuan - Handform Wu-Stil	101	Wassergymnastik - macht Spaß und hält fit	91		
Tanzgymnastik: Fit und in Form	88	Wasservogel am Obersee (VHS)	23		
Tastschreib-Crashkurs	148	Weben am Wochenende	59		
Tastschreib-Crashkurs	178	Websites mit WordPress	153		
Tastschreiben in kürzester Zeit	147	Weg zur eigenen Meditationspraxis	100		
Tastschreiben in kürzester Zeit	148	Weidenzauber	20		
Tastschreiben in kürzester Zeit	148	Weniger schnarchen - besser schlafen	72		
Tastschreiben in kürzester Zeit	178	Werkzeugkasten NLP	141		
Tastschreiben in kürzester Zeit	178	Werkzeugkasten NLP	160		
Technische Probleme bei Smartphones und iPhones	150	Wie ändere ich mein Ernährungsverhalten?	74		
Technologie gemeinsam entdecken	156	Winter adé - wir schreiben den Frühling herbei	45		
Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)	171	Wirbelsäulengymnastik	84		
Theater hautnah: Musiktheater The Convert (Beten - zu wem?)	43	Wochenausklang mit Klang und Kreativem Schreiben	45		
Theater hautnah: Schauspiel Was ihr wollt	43	Wo die Zitronen blühen...	22		
Tipps zum erholsamen Schlaf	72	Word	148		
Ton-Aufnahme und Mikrophonie	66	WordPress	153		
Türkisch	106				



Stadt Bielefeld
Volkshochschule



Auslage ab 19.12.2023

im Bielefelder Buchhandel,
an Kiosken
an Zeitungsverkaufsstellen,
in der Volkshochschule,
in der Bürgerberatung,
in den Bezirksämtern
und in der Stadtbibliothek

Und natürlich als Download unter:
www.vhs-bielefeld.de

Herausgeber:

Volkshochschule
der Stadt Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld
V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 1/2024

Februar 2024

Papier:

Hergestellt auf
100%-Recycling-Papier

Kursentgelte:

Alle genannten Entgelte sind Brutto-
beträge und enthalten die jeweils ge-
setzlich geschuldete Umsatzsteuer.

**Finde
deinen Kurs**
www.vhs-bielefeld.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**

Aufgrund von § 41 - Abs. 1 - Satz 2 - Buchst. i der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung v. 14.07.1994 (GV. NRW. S. 666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 29.04.2003 (GV. NRW. S. 254), hat der Rat der Stadt Bielefeld in seiner Sitzung am 15.07.2004, zuletzt geändert in seiner Sitzung am 22.6.2006, folgende Entgeltordnung für die Volkshochschule (VHS) Bielefeld beschlossen:

§ 1 Privatrechtliche Entgelte

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind privatrechtliche Entgelte nach Maßgabe dieser Entgeltordnung zu zahlen.

§ 2 Höhe der Entgelte

- Entgelte für VHS-Veranstaltungen sind grundsätzlich kostendeckend zu erheben. Dazu sind alle veranstaltungsbezogenen Kosten in das Entgelt einzukalkulieren. Zusätzlich wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 10 % der veranstaltungsbezogenen Kosten in das Gesamtentgelt einkalkuliert. Die Gesamtentgelte werden auf volle € aufgerundet.
- Die VHS-Direktorin kann für einzelne Veranstaltungen oder Veranstaltungsgruppen abweichende Entgelte festlegen. Diese abweichenden Entgelte sind aus dem Programmheft zu entnehmen.
- Bei einem späteren Kurseintritt wird das Entgelt anteilig fällig, soweit bereits mindestens 20 % des Angebotes durchgeführt wurde.

§ 3 Kostenlose und nicht kostendeckende Veranstaltungen

- Sozialverpflichtete Angebote, insbesondere im Bereich Alphabetisierung und Integration werden kostenlos oder nicht kostendeckend angeboten.
- Die VHS-Direktorin kann für Veranstaltungen von besonderem öffentlichen Interesse (z.B. Kooperationsveranstaltungen mit den Auslandsgesellschaften) ebenfalls eine Kostenlosheit oder Entgeltminderung festlegen.

§ 4 Studienfahrten und -reisen

- Für Studienfahrten und -reisen wird die Höhe der Teilnehmerkosten entsprechend der Gesamtkostenkalkulation festgelegt.
- Für diese Veranstaltungen gelten die besonderen Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.
- Bei Studienfahrten und -reisen werden Ermäßigungen nicht gewährt.

§ 5 Ermäßigungen

- Inhaber des Bielefeld-Passes, Studenten mit Bafög sowie Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind, erhalten auf die gemäß §§ 2 und 3 zu entrichtenden Entgelte eine Ermäßigung von 50 %. Entgeltbestandteile für Sachaufwendungen und Materialien sind nicht ermäßigungsfähig.

- Die VHS-Direktorin kann für bestimmte Teilnehmer- oder Kursgruppen die vorstehenden Ermäßigungsregelungen ändern und bestimmte Kurse oder Kursgruppen von den Ermäßigungsregelungen ausschließen.
- Eine Ermäßigung kann nur bei der Anmeldung gewährt werden. Dabei sind die Ermäßigungsgründe durch entsprechende Bescheinigungen nachzuweisen. Die ermäßigten Beträge werden auf volle € aufgerundet.

§ 6 Zahlungspflicht, Fälligkeit

- Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Bei Studienreisen gelten abweichende Fälligkeiten, die den besonderen Teilnahmebedingungen (§ 5) zu entnehmen sind.
- Bei Entgelten, die den Betrag von 200,00 € für einen Kurs übersteigen, ist Ratenzahlung grundsätzlich möglich. Einzelheiten ergeben sich aus dem aktuellen Programmheft.

§ 7 Rücktritt und Erstattung des Entgelts

- Ein Rücktritt von der Teilnahme mit Erstattung des Entgelts ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Veranstaltungen nach dem AWbG beträgt die Rücktrittsfrist drei Wochen.
Die Rücktrittsfristen für Studienreisen ergeben sich aus den besonderen Teilnahmebedingungen (vgl. § 4).
- Ein Rücktritt mit Erstattung des Entgeltes aus vom Teilnehmer nicht zu vertretenden Gründen ist bis zum Kursbeginn möglich. In diesen Fällen wird eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 € fällig, der Betrag wird von dem dem Teilnehmer zu erstattenden Kursentgelt einbehalten.

- Das Teilnehmerentgelt wird voll erstattet, wenn
 - eine angekündigte Veranstaltung abgesagt wird,
 - durch eine Verlegung des ständigen Termins ein Teilnehmer die Veranstaltung nicht mehr besuchen kann,
 - die Teilnahmeberechtigung wegen Überbelegung des Kurses widerrufen wurde.
- Das Teilnehmerentgelt wird anteilig erstattet, wenn
 - mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt,
 - ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen an der Veranstaltung nicht weiter teilnehmen kann, die VHS über die Unmöglichkeit der Teilnahme unverzüglich informiert wurde und noch nicht mehr als die Hälfte der Veranstaltung durchgeführt wurde.

In diesen Fällen wird neben dem anteiligen Teilnehmerentgelt eine Stornogebühr in Höhe von 7,50 € fällig.

- Bei Ausschluss eines Teilnehmers von der Teilnahme wegen fortwährender Störungen besteht kein Anspruch auf Erstattung.

§ 8 Aufrechnung

Eine Aufrechnung von Erstattungsbeträgen gegen die zu zahlenden Entgelte ist ausgeschlossen.

§ 9 Inkrafttreten

Die geänderte Entgeltordnung tritt mit Beschlussfassung des Rates der Stadt Bielefeld in Kraft. Zugleich tritt die bis dahin geltende Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Bielefeld vom 01.08.2004 außer Kraft.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld
Fax: 0521. 51-3431
volkshochschule@bielefeld.de
www.vhs-bielefeld.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.

Allgemeines

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Prüfungen der Cambridge ESOL sind keine Veranstaltungen der VHS. Ebenso Studienreisen und Exkursionen, bei denen eine dritte Partei als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausgewiesen ist. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Anmeldung

Wer kann sich anmelden?

Alle, die mindestens das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen sind im Programm besonders benannt. In diesem Fall ist die Unterschrift eines Elternteils erforderlich.

Wie melde ich mich an?

Per Post, Fax, E-Mail, Telefon oder persönlich in der VHS. Benutzen Sie bitte die Anmeldekarte auf der vorletzten Seite. Anmeldevordrucke per E-Mail finden Sie unter:

www.vhs-bielefeld.de

Sie können sich auch direkt im Internet über **www.vhs-bielefeld.de** anmelden. Bitte beachten Sie, dass Sie nach erfolgreicher Anmeldung sofort eine Bestätigung über die Anmeldung erhalten. Sollten Sie diese Rückmeldung nicht erhalten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Es können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen berücksichtigt werden.

Sie können sich bei einigen Kursen auch über eine Weitermeldeliste für den Folgekurs durch Ihre Unterschrift und Bestätigung verbindlich anmelden. Diese Liste wird zum Ende des Kurses von den Kursleitenden vorgelegt. Für Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträge) ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Ausnahmen sind im Programmheft gekennzeichnet.

Kurse mit Beratungspflicht

Bei beratungspflichtigen Kursen wenden Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung an die im Programmheft genannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wann kann ich am gewählten Kurs teilnehmen?

Sie melden sich wie oben beschrieben verbindlich zu dem ausgewählten Kurs an und können dann teilnehmen.

Falls der Kurs ausfällt oder sich Änderungen gegenüber dem Programmheft ergeben, informieren wir Sie vor Beginn der Veranstaltung über die von Ihnen genannte Mail-Adresse. Liegt uns diese nicht vor, rufen wir Sie an oder schreiben Ihnen.

Wer sind die Veranstaltenden bei Studienreisen und Exkursionen?

Studienreisen und Exkursionen, bei denen eine dritte Partei als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausgewiesen ist, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Bielefeld. Insoweit tritt die Volkshochschule nur als Vermittler auf.

Habe ich ein Rücktrittsrecht?

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn und grundsätzlich **schriftlich** zu erklären.

Bei **Bildungsurlauben** beträgt die Rücktrittsfrist drei Wochen. Ein Rücktritt von der Anmeldung zu einer Prüfung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Nach Ablauf der vorgenannten Fristen besteht bei Rücktritt die Pflicht zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes.

Für **Studienreisen** gelten besondere Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmenden jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.

Bei Sprach- und sonstigen **Prüfungen** beachten Sie bitte auch die im Programmheft aufgeführten Bedingungen.

Ein **Nichterscheinen** zu den Terminen gilt nicht als Abmeldung. Näheres entnehmen Sie bitte der Entgeltordnung oder fragen Sie uns. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Widerrufsbelehrung

Haben Sie sich zu dem Kurs/ der Veranstaltung per Internet, Fax, E-Mail oder Telefon (Fernabsatzgeschäft) angemeldet, informieren wir Sie gesondert mit der gesetzlich vorgeschriebenen Widerrufsbelehrung über Ihr Recht, diese vorgenommene Anmeldung zu widerrufen. Die Widerrufsbelehrung finden Sie auch im Programmheft nach dem Text der Entgeltordnung.

Im falschen Kurs?

Sie stellen während eines Kurses fest, dass der von Ihnen gewählte Kurs nicht Ihren Erwartungen oder Befähigungen entspricht. Bitte sprechen Sie frühzeitig Ihre Kursleiterin, Ihren Kursleiter oder die jeweilige Fachbereichsleitung an. Wir beraten Sie gerne.

Wie kann ich bezahlen?

Sie zahlen durch Erteilung eines SEPA-Mandats für die VHS. Wir ziehen das Teilnehmerentgelt dann für Sie bequem und unproblematisch eine Woche nach Kursbeginn von Ihrem Girokonto ein. Im Einzelfall ist auch eine Barzahlung möglich. Bei kostenpflichtigen Einzelveranstaltungen wird das Teilnehmerentgelt zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

Ist Ratenzahlung möglich?

Grundsätzlich ist eine Ratenzahlung ab einem Kursentgelt von mehr als 200,00 € und einer Veranstaltungsdauer von mindestens acht Wochen möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Prüfungsentgelte:

Die Höhe der Prüfungsentgelte teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.

Für den Bereich Sprachen:

Tel.: 0521. 51- 6810

Für den Bereich Berufliche Weiterbildung:

Tel.: 0521. 51- 3585

Bei Durchführung einer Prüfung außerhalb Bielefelds gelten die jeweils örtlichen Entgelt- und Prüfungsbedingungen.

Wer bekommt eine Ermäßigung?

Ermäßigungen erhalten:

- Bezieherinnen und Bezieher von BAföG.
- Besitzerinnen und Besitzer des Bielefeld-Passes, oder eines sonstigen Sozialpasses, dessen Inhalte dem Bielefeld-Pass entsprechen.
- Personen, die aus sozialen Gründen von der Rundfunkgebühr befreit sind

Angaben zu den ermäßigten Entgelten finden Sie bei den einzelnen Veranstaltungen.

Wie beantrage ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen müssen bei der Anmeldung beantragt werden.

Fügen Sie bitte der Anmeldung die entsprechenden gültigen Nachweise (siehe oben) bei.

Nachträgliche Ermäßigungen sind ausgeschlossen; eine spätere Erstattung von Gebühren ist nicht möglich.

Haben Sie eine Reklamation?

Sollten Sie Anlass zu einer Reklamation oder Beschwerde haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder telefonisch.

Änderungen/Abweichungen gegenüber dem Programmheft

Die Volkshochschule behält sich Änderungen der ausgewiesenen Veranstaltungsdaten (Termine, Teilnehmerentgelte, Veranstaltungsorte, Kursleitende, etc.) vor. Ansprüche gegen die Volkshochschule können daraus nicht abgeleitet werden. Im Übrigen gilt die Entgeltordnung der Volkshochschule. Diese finden Sie im Programmheft im hinteren Informationsteil.

Schadensersatzansprüche

Schadensersatzansprüche der Teilnehmer oder Vertragsparteien gegen die VHS Bielefeld sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Haftung

Die Volkshochschule Bielefeld übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Datenschutz

Hinweis nach § 4 Abs. 1 Teledienstschutzgesetz:

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einem Kurs/einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS Bielefeld zum Zwecke der Vertragsdurchführung verarbeitet und genutzt.

Wenn Sie eine Anfrage stellen/oder sich für einen Kurs/eine Veranstaltung anmelden und dabei Angaben zu Ihrer Person machen, verwenden wir diese Daten nur, soweit es für die Durchführung der Geschäftsbeziehung erforderlich ist.

Der VHS Bielefeld ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Sie können dem jederzeit widersprechen.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bielefeld (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erhebt die VHS, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in dem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vornamen des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der SEPA-Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von der VHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können der VHS eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre

E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Die VHS gibt Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter*in, Schulabschlüssen) leitet die VHS die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen wird die VHS Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie der VHS eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten entsprechend den gesetzlichen Fristen aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung der Kontaktdaten der VHS bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch die VHS auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten des Datenschutzsachbearbeiters der VHS Bielefeld lauten:

Jürgen Trapp

Tel. 0521. 51-2434

juergen.trapp@bielefeld.de

Datenschutzbeauftragter der Stadt Bielefeld:

Tel. 0521. 51-6888

datenschutzbeauftragter@bielefeld.de



Anmelden – so geht's

0

Informationen

Online

Sie können sich für alle Kurse online anmelden. Hierbei erteilen Sie ein SEPA-Mandat und genehmigen eine Datenschutzerklärung.

Per Telefon

Wir beraten Sie gerne. Sie erhalten das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung per Post oder E-Mail. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

Mit Anmeldebogen

Wenn Sie den im Programmheft abgedruckten Anmeldebogen nutzen, sind das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung integriert.

Per Brief

Sie können uns auch einfach einen Brief schreiben. Wir senden Ihnen dann das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung zu. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

Auf der Weitermeldeleiste

Besuchen Sie schon einen VHS-Kurs und möchten diesen im nächsten Semester ebenfalls belegen? Dann können Sie direkt bei Ihrer Dozentin, Ihrem Dozenten auf einer sogenannten Weitermeldeleiste unterschreiben und sind für den Folgekurs angemeldet.

Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder per Post. Darauf finden Sie auch die Vorankündigung, wann die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht wird, und alle Informationen zu Ihrem VHS-Kurs.

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1

33607 Bielefeld

0521. 51-2222

volkshochschule@bielefeld.de

www.vhs-bielefeld.de

Unser Tipp: Verschenken Sie Bildung!

Rufen Sie uns an: 0521. 51-2222

Wir beraten Sie gerne.

vhs  **Volkshochschule
Bielefeld**

Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld

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



© François Devillers

Gutschein

Einfach per Post absenden (**VHS Bielefeld, 33597 Bielefeld**) oder bei der VHS abgeben. Liegt uns bereits Ihr SEPA-Mandat zum Lastschrifteinzug vor, können Sie uns Ihre Anmeldung auch faxen (**0521. 51-3431**) oder per E-Mail senden (**volkshochschule@bielefeld.de**). Auf **www.vhs-bielefeld.de** erhalten Sie diesen Katalog als PDF. In dem PDF können Sie alle Formulare auch bequem am Bildschirm ausfüllen.

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und mögliche Änderungen zu Ihrem Kurs übermitteln zu können, geben Sie bitte folgende Daten an:

Tel.:

mobil:

E-Mail:

Zusatzangaben:

☐ weiblich

☐ männlich

☐ divers

Geburtsdatum:

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursnummer:

Teilnehmendenentgelt:

Kurstitel:

Kursbeginn:

Unterschrift Teilnehmende*r:

Bei einem Sprachkurs: Bitte die Beratungspflicht beachten!

Wurden Sie bereits beraten?:

☐ ja

☐ nein

Datenschutzbestimmung

Mit meiner Unterschrift erteile ich die Einwilligung zur Datenverarbeitung (siehe Vorseite) nach Art. 6 EU-DSGVO.

AGB

Die im VHS-Programm/Internet aufgeführten AGB der VHS erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

☐ Ermäßigungen

Ich bin BAföG-Empfänger*in, besitze den Bielefeld-Pass oder bin persönlich von der Rundfunkgebühr befreit (bitte den gültigen Nachweis in Kopie beifügen).

Zahlen Sie Ihre VHS-Kurse bequem per Lastschrift/SEPA-Mandat

Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse. Nach drei Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch. **Auf der Rückseite dieser Anmeldekarte finden Sie den Vordruck für das SEPA-Mandat.** Bitte füllen Sie diese Anmeldung und das rückseitige Formular aus und senden Sie uns das Original per Post zurück.

Die Kursgebühr wird in der Regel in der zweiten Woche nach Kursbeginn abgebucht.

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn und grundsätzlich schriftlich zu erklären.





Volkshochschule Bielefeld | Gläubigeridentifikationsnummer: DE 192 0000 0000 17669
Stadt Bielefeld | Volkshochschule | 33597 Bielefeld

Bitte alle Felder ausfüllen und unterschreiben!

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Mandatsreferenz (Vertrag/Kassenzeichen)
(wird von der VHS ausgefüllt)

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen zur oben genannten Mandatsreferenz (VHS-Kurse).

Bitte nur ausfüllen, wenn der*die Kursteilnehmende nicht der*die Kontoinhabende ist (z. B. wenn Sie einen Kurs verschenken möchten):

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Ich ermächtige hiermit die Stadtkasse Bielefeld Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Bielefeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die dazu mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort:

Datum:

Unterschrift:



Wahlhelfer*in werden!

 www.bielefeld.de

Europawahl 9. Juni 2024

Demokratie (er)leben:

Ehrenamtlich einsetzen und 80–100 € erhalten.

Bonus möglich bei weiterem Engagement in 2025.

Voraussetzung: mind. 16 Jahre alt und wahlberechtigt sein.

Anmeldung unter:



[www.bielefeld.de/
wahlhelfermeldung](http://www.bielefeld.de/wahlhelfermeldung)

Kontakt:

Bürgeramt

Wahlteam

Auf der Großen Heide 11

33609 Bielefeld

E-Mail: wahlhelfer@bielefeld.de



Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Bielefeld

Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521 / 51-2222

Vi.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 1/2024: Februar 2024

www.vhs-bielefeld.de