

FEAS ZINNA TION

kostenlos



lich willkommen zum

SPRACHENTAG

05.02.25

kostenlos und unverbindlich

Infos und Anmeldung auf Seite 92

vhs fasziniert



Neue Themen

Abseitiges und Unbekanntes

Menschen mit anderen Sichtweisen

Entdecken Sie eine unbekannte Sprache. Erlernen Sie Techniken, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Begegnen Sie interessanten Menschen, die das Leben vielleicht etwas anders sehen als Sie selbst. Oder begeben Sie sich in die beeindruckende, manchmal beängstigende Welt der Künstlichen Intelligenz.

Ein vielseitiges, kompetentes und hochmotiviertes Team von Dozent*innen und Kooperationspartner*innen aus Kultur, Politik und Sport, aus den Hochschulen und der Arbeitswelt bietet Ihnen eine große Auswahl an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Exkursionen und Ausstellungen.

Viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Ausprobieren.

Wir freuen uns auf Sie!



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



Infos

Vorwort	1
Sprachentag	92
Ansprechpartner*innen	4
Niveaustufen Sprachkurse	117
Bildungsurlaube	136
Kursübersicht	152
Impressum	158
Entgeltordnung	159
AGB	160
Datenschutzerklärung	161
Anmelden – so geht's	162
Anmeldeformular	163

Gesellschaft und Politik

#Stolen Memory	9
Krieg und Frieden	9
Rechts:abbieger	9
Ökologie und Arbeit	11
Zivilgesellschaft und Engagement	12
Auslandsgesellschaften	14
Männer	14
Geschlecht und Gesellschaft	15
Natur und Umwelt	16
Fahrradfrühling 2024	18
Die Welt der Bienen	19
Vogelkundliche Exkursionen	19
Bielefeld entdecken	19
Schule und Zweiter Bildungsweg	20
Recht und Betreuung	20
Getränk Kunde	21
Gebärdensprache	22



Leichter lernen

Lesen und Schreiben	24
Computer ganz einfach	25
Andere Sachen machen	26
Gesund leben	28

Kultur, Kunst und Gestalten

Streifzüge durch Kunst und Kultur	35
Literatur	36
Theater, Kleinkunst und Spiel	38
Musik	40
Tanz	41
Handwerkliches Gestalten	42
Textiles Gestalten	47
Fotografie und Medien	51

Gesundheit

Orientierungswissen Gesundheit	59
Gesundheitspflege und Heilmethoden	60
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	61
Kochkurse	62
Bewegung, Gymnastik, Fitness	67
Dehnen und Mobilisieren	73
Kurse im Freien/Outdoorkurse	74
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	75
Yoga in Fusion mit ...	81
Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	84



Sprachen



Arabisch	93
Chinesisch	93
Dänisch	93
Englisch	94
Intensivkurse in den Sommerferien	94
Intensivkurse in den Osterferien	94
Bildungsurlaub	94
Englisch A1	95
Englisch A2	96
Englisch B1	96
Englisch-Auffrischkurse	97
Konversationskurse B1	97
Konversationskurse B2	97
Konversationskurse C1	98
CAMBRIDGE ENGLISH	98
Business English	99
Intensivkurse am Wochenende	100
Französisch	100
Intensivkurse in den Sommerferien	100
Intensivkurse in den Osterferien	100
Intensivkurse am Wochenende	100
Bildungsurlaub	101
Französisch A1	101
Französisch A2	101
Französisch B1	102
Konversationskurse B1	102
Konversationskurse B2	102
Friesisch	103
Gebärdensprache	103
Hebräisch	103
Italienisch	103
Bildungsurlaub A1	103
Italienisch für die Reise	104
Italienisch A1	104
Italienisch A2	105
Italienisch B1	105
Italienisch B2 und C1	106





Jiddisch	106	Arbeitswelt, Beruf und Digitalisierung	106		Deutsch als Zweitsprache und Integration	
Japanisch	106					
Koreanisch	107	Beruf	121			
Kurdisch	108	Kommunikation & Rhetorik	121		Schreibtraining und Konversationskurse	144
Neugriechisch	108	Kaufmännisches Wissen	122			
Niederländisch	109	Stressmanagement	124		Abendkurse	144
Norwegisch	110	Neue Perspektiven	124		Anfängerstufe 1	144
Plattdeutsch	110	Digitales	125		Anfängerstufe 2	144
Polnisch	110	PC-Grundlagen	125		Anfängerstufe 3	144
Portugiesisch	111	MS Office	126		Anfängerstufe 4	144
Quechua	111	Grundlagen für den digitalen Alltag	127		Anfängerstufe 5	144
Russisch	112	Smartphone & Co.	128		Anfängerstufe 6	145
Schwedisch	112	Grafikdesign	130		BAMF Integrationskurse	145
Spanisch	112	Programmieren, Webseiten & Co.	130		Anfängerstufe 3	145
Bildungsurlaube	112	Medienpädagogik	131		Anfängerstufe 4	145
Cursos especiales	112	Datenschutz & Cybersicherheit	132		Anfängerstufe 5	145
Für die Reise	112	Verbraucher*innen-Cafés zum digitalen Selbstschutz	132		Anfängerstufe 6	145
Spanisch A1	113	Künstliche Intelligenz	132		Orientierungskurse	146
Spanisch A2	114	Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten	133		Mittelstufe	146
Spanisch B1–B2	115	Faszination Journalismus	134		Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	148
Türkisch	115	Bildungsurlaube	136		Prüfung A2/B1	148
Ukrainisch	116				Prüfung B1	148
					Prüfung B2	150
					Prüfung C1	150
					Einbürgerungstest	150
					Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)	150



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

In den Schulferien können die Öffnungszeiten abweichen.



Leitung

Dr. Gille-Linne, Karin

VHS-Leitung

Raum 212 | Tel.: 51-2332

karin.gille-linne@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

Raum 201 | Tel.: 51-2692

juergen.trapp@bielefeld.de

Verwaltungsabteilung

Ardehali, Mahbod

Medientechniker

Raum 202 | Tel.: 51-2434

mahbod.ardehali@bielefeld.de

Baumann, Markus

Mediengestaltung

Raum 202 | Tel.: 51-6792

markus.baumann@bielefeld.de

Becker, Barbara

Gesundheit

Raum 203 | Tel.: 51-3008

barbara.becker@bielefeld.de

Davies, Imke

Sprachen

Raum 205 | Tel.: 51-6810

imke.davies@bielefeld.de

Eickhoff, Thomas

Digitalisierung / Räume, Vermietung

Raum 207 | Tel.: 51-6526

thomas.eickhoff@bielefeld.de

Hinkelmann, Frank

Haushalt

Raum 223 | Tel.: 51-3588

frank.hinkelmann@bielefeld.de

Idzan, Snjezana

Integration, Deutsch als Zweitsprache

Raum 153 | Tel.: 51-3001

snjezana.idzan@bielefeld.de

Kampe, Claudia

Verwaltungsleitung

Raum 222 | Tel.: 51-2442

claudia.kampe@bielefeld.de

Kilic, Mustafa

Veranstaltungsunterstützung

Raum 222 | Tel.: 51-6756

mustafa.kilic@bielefeld.de

Koop, Anja

Rechnungswesen

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

Raum 223 | Tel.: 51-3689

anja.koop@bielefeld.de

Schwarz, Patrik

Integration | Deutsch als Zweitsprache

Raum 153 | Tel.: 51-6524

patrik.schwarz@bielefeld.de

Seck, Ulrike

Gesellschaft und Politik

Raum 218 | Tel.: 51-6521

ulrike.seck@bielefeld.de

Trapp, Jürgen

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

Discher, Nerea

Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld

Frau und Gesellschaft

Raum 208 | Tel.: 51-6821

nerea.discher@bielefeld.de

Dresler, Christine

Arbeitswelt und Beruf

Raum 219 | Tel.: 51-6725

christine.dresler@bielefeld.de

Evers, Katja

Gesundheit

Raum 214 | Tel.: 51-3589

katja.evers@bielefeld.de

Hafer, Kristina

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

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

Sprachen

Raum 204 | Tel.: 51-6811

julia.lueckenotto@bielefeld.de

Petodnig, Katrin

Sprachen

Raum 206 | Tel.: 51-3084

katrin.petodnig@bielefeld.de

Strothmann, Kerstin

Sprachen

Raum 220 | Tel.: 51-2331

kerstin.strothmann2@bielefeld.de

Weiterbildungslehrende

Ahmadi, Bahareh

bahareh.ahmadi@bielefeld.de

Akpetou, Kouamé

kouame.akpetou@bielefeld.de

Berg, Antonina

antonina.berg@bielefeld.de

Deppermann, Marianne

marianne.deppermann@bielefeld.de

Glinka, Nadja

nadja.glinka@bielefeld.de

Karanchuk, Julia

julia.karanchuk@bielefeld.de

Krawanja, Vera

vera.krawanja@bielefeld.de

Mendoza Aguilar, Pedro Francisco

pedro-francisco.mendoza-aguilar@bielefeld.de

Özbey, Fadime

fadime.oezbey@bielefeld.de

Pape, Jens

jens.pape@bielefeld.de

Papiashvili, Khatuna

khatuna.papiashvili@bielefeld.de

Schröder, Angelika

angelika.schroeder@bielefeld.de

Wilden, Imke

imke.wilden@bielefeld.de

Wallat, Nicolas

nicolas.wallat@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

Lückenotto, Julia

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 204

Tel.: 0521 51-6811

julia.lueckenotto@bielefeld.de

Heepen, Stieghorst

Jack, Dörte

VHS, Ravensberger Park 1 | Raum 215

Tel.: 0521 51-2534

Dienstag und Freitag 8 – 12 Uhr

doerte.jack@bielefeld.de

Hausmeisterdienste

Gehlen, Stefan

Hausmeister

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

stefan.gehlen@bielefeld.de

Aust, René

Hausmeister

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

rene.aust@bielefeld.de

Tschischke, Eckhard Uwe

Hausmeister

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

eckharduwe.tschischke@bielefeld.de

Bistro

Tel.: 0521. 5578954

Öffnungszeiten: Mo - Do: 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Bielefeld, Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld

Postanschrift:
VHS-Bielefeld, 33597 Bielefeld

Tel.: 0521. 51 - 2222

Fax: 0521. 51 - 3431

volkshochschule@bielefeld.de

www.vhs-bielefeld.de

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



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



UMWELT

„Die große Mehrheit der Bürger*innen befürwortet konkrete Maßnahmen zur Rettung des Klimas. Aber wie können wir als Gesellschaft das Klima gemeinsam retten? Mich fasziniert vor allem der Zusammenhang zwischen Demokratie und Klimaschutz. Was muss sich ändern, damit die Demokratie unangenehme, aber notwendige Schritte zum Schutz der Natur beschließt?“

Jörg Meyer zu Theenhausen (Kursleiter Gesellschaft)

**Unsere Kurse zum Thema
Ökologie, Klimaschutz und
Natur finden Sie folgend
ab Seite 11**





Inhalt

#Stolen Memory	9
Krieg und Frieden	9
Rechts:abbieger	9
Studien zu autoritären Strukturen und Organisationen	9
Ökologie und Arbeit	11
Zivilgesellschaft und Engagement	12
Universität und VHS	12
Geschichte	12
vhs.wissen live	13
Auslandsgesellschaften	14
Männer	14
Geschlecht und Gesellschaft	15
Infobörse Frau und Beruf	15
FrauenFilmTage Bielefeld	15
Frauen entdecken ihre Stadt	15
Natur und Umwelt	16
Fahrrad	17
Fahrradfrühling 2024	18
Die Welt der Bienen	19
NABU - Vogelkundliche Exkursionen	19
Bielefeld entdecken	19
Schule und Zweiter Bildungsweg	20
Recht und Betreuung	20
Getränk Kunde	21
Gebärdensprache	22
Leichter Lernen	24

VHS:

Demokratische Orte des Lernens

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



Gerd Kurbjuhn

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

Fachbereichsleitung



Nerea Discher

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

Geschlecht und Gesellschaft
Förderprogramm Demokratie



Aneta Daniel

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

Alphabetisierung, Grundbildung



Ulrike Seck

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

Sachbearbeitung

Den Fachbereich
Gesellschaft und Politik
finden Sie auch hier:





#Stolen Memory

Eine Ausstellung aus Anlass des Jahrestages der Kapitulation des Naziregimes im Jahr 1945 und 80 Jahre nach dem Holocaust.

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

Ausstellung

In den Konzentrationslagern nahmen die Nationalsozialisten den Menschen ihre persönlichen Gegenstände ab. Anhand von Fotos der Gegenstände erzählt #StolenMemory die Geschichte ehemaliger Häftlinge. Für die Familien sind die erhaltenen Gegenstände von unschätzbarem Wert. Sie machen die Erinnerung und das Andenken greifbar, denn oft sind sie die letzte Spur zu einem geliebten Menschen, der Opfer des NS-Regimes wurde. In der Ausstellung werden die Geschichten von erfolgreichen Rückgaben an Familien vorgestellt.



Die Angehörigen kommen dabei mithilfe von QR-Codes in Videoporträts selbst zu Wort. Darin berichten die Nachfahren von den Verfolgungs-Schicksalen und davon, was ihnen die zurückgegebenen Gegenstände bedeuten. Auf zusätzlichen Tafeln informieren wir zudem über das KZ-Lagersystem und stellen die Kampagne vor. Die Wanderausstellung ist in umgestalteten Übersee-Containern untergebracht, deren Seitenwände aufgeklappt werden können.

Die Ausstellung wird im Mai 2025 in der Innenstadt von Bielefeld zu sehen sein. Ort und Zeitraum werden ab Februar 2025 auf unserer Website bekannt gegeben.

www.stolenmemory.org

1005A8 | Mitte

kostenlos

Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte

80 Jahre nach dem Holocaust



Der Jahrestag der Kapitulation des NS-Regimes gibt uns Anlass, den zentralen ideologischen Kristallisationspunkt, den Antisemitismus und die Judenverfolgung in den Blick zu nehmen. Peter Longerich zeichnet die lange Geschichte des Antisemitismus von der Aufklärung bis in die Gegenwart nach.

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

1006E8 | Mitte

Peter Longerich

Di, 13.05.2025

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Krieg und Frieden

Drei Jahre Krieg in der Ukraine - eine Analyse der Lage aus unterschiedlichen Perspektiven

Deutsch-Polnische Gesellschaft Bielefeld e. V. und Deutsch-Ukrainische Gesellschaft Bielefeld e. V. in Kooperation mit der VHS

Fast drei Jahre sind seit dem Einmarsch Russlands in die Ukraine vergangen. Die Auswirkungen dieses Krieges sind weltweit zu spüren.

In Bielefelds Partnerstadt Rzeszów wurden zu Beginn des Krieges ca. 100.000 Flüchtlinge aufgenommen, von denen heute noch ca. 30.000 dort leben. Anlässlich des dritten Jahrestages des Angriffs auf die Ukraine laden die Deutsch-Polnische Gesellschaft und die Deutsch-Ukrainische Gesellschaft zu einer Podiumsdiskussion ein, um die Situation aus polnischer, ukrainischer, deutscher und europäischer Sicht zu beleuchten.

1019E8 | Mitte

Zbigniew Wilkiewicz

Mo, 24.02.2025

18:30–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Pazifismus – ein Irrweg?



Aktuell sind im Zuge des Kriegs in der Ukraine vielfach Stimmen zu hören, die jegliche militärische Unterstützung des angegriffenen Landes ablehnen. Mehrheitsfähig ist das jedoch bislang nicht. Pascal Beucker stellt Geschichte, Hintergründe und Erfolgsaussichten des Pazifismus vor. Kann Pazifismus mehr sein als ein blauäugiges Ideal? Kann Gewaltfreiheit tatsächlich gegen einen Aggressor wie Putin helfen? Kann es eine friedliche Welt geben?

Pascal Beucker arbeitet seit 1999 für „die tageszeitung“ (taz).

1020E8 | Mitte

Pascal Beucker

Di, 27.05.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechts:abbieger

Studien zu autoritären Strukturen und Organisationen

Rechts, wo die Mitte ist.



Der Vortrag von Thorsten Mense beleuchtet das wechselseitige Verhältnis der sogenannten politischen oder demokratischen Mitte zur AfD und zum modernisierten Rechtsextremismus. Er analysiert den Aufstieg der Partei im Kontext von Krisen und der gesellschaftlichen Rechtsentwicklung. Als Gründe für den Erfolg der AfD arbeitet er vor allem drei heraus: erstens ein verändertes Verhältnis zwischen bürgerlicher Mitte und Rechtsextremismus, zweitens ein gesteigertes identitäres Bedürfnis in der Bevölkerung und drittens die Normalisierung des deutschen Nationalismus.

Dr. Thorsten Mense ist Soziologe und freier Journalist.

1024E8 | Mitte

Thorsten Mense

Di, 01.04.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Förderprogramm „Demokratisches Zusammenleben in Bielefeld“



Fünf Jahre Demokratie-Förderung in Bielefeld!

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

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

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

Gefördert werden Projekte, die...

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

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

Bei Fragen zum Förderprogramm wenden Sie sich gerne an Gerd Kurbjuhn, er unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Gerd Kurbjuhn
0521. 51-3490
gerd.kurbjuhn@bielefeld.de



Die verwundbare Demokratie

Strategien gegen die populistische Übernahme



Während Populisten überall auf der Welt die freiheitliche Rechtsordnung aushebeln, halten wir unsere Demokratie noch immer für unverwundbar. Die Feinde der demokratischen Vielfalt missbrauchen unter dem Vorwand, die wahren Interessen des Volkes zu vertreten, das Recht. Was droht Deutschland? Maximilian Steinbeis, Jurist und streitbarer Experte für alle Fragen zur Verfassung, zeigt am Beispiel Thüringen, wie Populisten den freiheitlichen Staat zerstören könnten, indem sie Gesetze und Institutionen missbrauchen: Schulen und Universitäten, Justiz und Polizei, Medien und Kunst.

Maximilian Steinbeis studierte Jura und arbeitete zunächst als Redakteur für das Handelsblatt. Seit 2009 betreibt er den Verfassungsblog, wo internationale Autor:innen wissenschaftliche Fragen im Grenzbereich von Politik und Recht diskutieren.

1025E8 | Mitte

Maximilian Steinbeis

Di, 08.04.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hinter Mauern

Geschlossene Grenzen als Gefahr für die offene Gesellschaft



Volker M. Heins zeigt, welche Wirkung Mauern und die Abwehr von Migration „nach innen“ entfalten: Das Drängen der EU auf „sichere Außengrenzen“ untergräbt das europäische Versprechen auf Frieden und Rechtsstaatlichkeit. Letztendlich gefährden befestigte Grenzen gerade jene demokratischen Werte und Strukturen, die sie zu schützen vorgeben.

Prof. Dr. Volker Heins ist Permanent Fellow am Kulturwissenschaftlichen Institut Essen. Als

Gastwissenschaftler war er u. a. in Harvard, Jerusalem und Yale tätig.

1026E8 | Mitte

Volker M. Heins

Di, 20.05.2025

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Ökologie und Arbeit

Stoffwechselfpolitik. Arbeit, Natur und die Zukunft des Planeten.



Wenn wir die ökologische Krise verstehen wollen, müssen wir die Arbeitswelt verstehen. Denn es ist die Arbeit, durch die Gesellschaften ihren Stoffwechsel mit der Natur vollziehen. Arbeitspolitik ist daher für Simon Schaupp stets auch Umweltpolitik – oder „Stoffwechselfpolitik“. Dabei spielt die Natur selbst eine aktive Rolle: Je weiter ihre Nutzbarmachung vorangetrieben wird, desto drastischer wirkt sie auf die Arbeitswelt zurück.

Dr. Simon Schaupp ist Oberassistent am Lehrstuhl für Sozialstrukturanalyse der Universität Basel. Seine 2021 erschienene Dissertation „Technopolitik von unten“ wurde mehrfach ausgezeichnet.

1040E8 | Mitte

Simon Schaupp

Di, 04.03.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Zurück zur Wirklichkeit. Perspektiven einer neuen Realpolitik



Claus Leggewie stellt sein neues, gemeinsam mit Daniel Cohn-Bendit verfasstes Buch „Zurück zur Wirklichkeit. Perspektiven einer neuen Realpoli-

tik“ vor. Auch wenn die Hoffnung auf eine friedliche Welt angesichts der Kriege in Europa und im Nahen Osten schwindet, sind wir gefordert, Lösungen für die vielfältigen Krisen zu finden. Was ist schief gelaufen, wo liegen die Fehler, aber auch: Was ist trotz allem möglich?

Prof. Dr. Claus Leggewie ist Politikwissenschaftler. Von 2007 bis 2018 war er Direktor des Kulturwissenschaftlichen Instituts Essen. Von 1996 bis 1999 war er Gastprofessor an der New York University, bis 2000 forschte er am Wissenschaftskolleg zu Berlin. Er ist Mitherausgeber der Blätter für deutsche und internationale Politik.

1041E8 | Mitte

Claus Leggewie

Di, 11.03.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Wilde Demokratie – Das Recht auf Protest

Tim Wihl untersucht verschiedene Protestformen von Massendemonstrationen bis hin zu Besetzungen und Blockaden. Entgegen der landläufigen Meinung, die solche wilden Protestformen als antidemokratisch abkanzelt, macht der Rechtswissenschaftler Tim Wihl in seiner präzisen Analyse deutlich, dass gerade diese Aktionen entscheidend zur Stärkung und Legitimierung der Demokratie beitragen.

Dr. Tim Wihl hat Politik- und Rechtswissenschaft in Köln und Berlin studiert und zu Aufhebungsrechten promoviert. Wihl ist seit Oktober 2023 Fellow am New Institute in Hamburg.

1042E8 | Mitte

Tim Wihl

Di, 03.06.2025, 19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Demokratie und Marktwirtschaft

Widersprüche und Chancen

Die Demokratie ist in vielen Bereichen und Ländern in eine Krise geraten. Manche sehen die Ursache in der neoliberalen und globalisierten Wirtschaft. Passen Kapitalismus und Demokratie grundsätzlich nicht zusammen oder muss sich die eine oder andere Seite anpassen? Es soll dargestellt werden, wie sich die Soziale Marktwirtschaft einerseits und die Demokratie andererseits entwickelt haben und wie entsprechende Reformen die Demokratie stärken und den Kapitalismus zähmen könnten.

1044K8 | Mitte

Jörg Meyer zu Theenhausen

Di, 25.02.2025, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Demokratie und Klimarettung

Probleme und Chancen

Die Demokratie ist in vielen Bereichen in eine Krise geraten und notwendige Maßnahmen zum Schutz der Umwelt werden nicht oder zu langsam beschlossen, obwohl die große Mehrheit der Wähler das Klima retten will. Was muss sich ändern, damit die Demokratie unangenehme, aber notwendige Schritte zum Schutz der Umwelt beschließt?

1045K8 | Mitte

Jörg Meyer zu Theenhausen

Di, 11.02.2025, 18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Kultur für die Zukunft

3. Bielefelder Konferenz für Nachhaltigkeit in der Kulturarbeit

Welthaus in Kooperation mit der VHS

Das Programm der Konferenz finden Sie ab Mitte Januar auf der Website der VHS.

1046E8 | Mitte

Do, 20.02.2025, 10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer 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 ein gutes Leben für alle zum Ziel hat. Die Wirtschaft soll nicht in erster Linie der Profitmaximierung, sondern dem Wohl der Menschen dienen und die Erhaltung der Umwelt berücksichtigen. Menschenwürde, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Demokratie sind die leitenden Ziele und das Herzstück der Bewegung ist die Gemeinwohl-Bilanz, die aufzeigt, welchen konkreten Beitrag ein Unternehmen zum Gemeinwohl leistet. Zum ersten Kennenlernen der GWÖ-Idee laden wir herzlich zu einem Einführungsvortrag mit anschließender Diskussion ein!

1071E8 | Mitte

Jan Spatzl

Do, 27.02.2025
19:00–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Film: Anna – a Tale for Tomorrow

GWÖ Bielefeld e. V. in Kooperation mit der VHS

In „Anna – A Tale for Tomorrow“ begleiten die Zuschauer die 16-jährige Anna, die in ihren Träumen in eine dystopische Zukunft reist. Der Film, der auf dem gleichnamigen Roman von Jostein Gaarder basiert, greift die drängenden Themen Klimawandel und Umweltschutz auf. Er regt zum Nachdenken über die Verantwortung für die Zukunft unseres Planeten an und eignet sich hervorragend für Diskussionen über Nachhaltigkeit und Ökologie. Produziert wurde der Film von der Filmakademie Baden-Württemberg.

1073E8 | Mitte

Carola Chowdry

Do, 20.03.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

GWÖ-Workshop

GWÖ Bielefeld e. V. in Kooperation mit der VHS

Mit Spielen, Filmen und Diskussionseinheiten werden das Verständnis für wirtschaftliche, soziale und gesellschaftliche Zusammenhänge vertieft und die vielfältigen Verbindungen zu den multiplen Krisen sichtbar gemacht. Dabei ist es uns wichtig, nicht dem Blick auf negative Entwicklungen oder dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit Raum zu geben, sondern aufzuzeigen, dass es für jeden Einzelnen Wege und Möglichkeiten gibt, sich für positive Ziele einzusetzen oder den eigenen Alltag in kleinen Schritten sinnvoll zu verändern.

1074E8 | Mitte

AK Bildung Regionalgruppe Bielefeld

Do, 10.04.2025
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 in Konflikten und schwierigen Situationen eine achtsame Haltung bewahren und Eskalationen vermeiden, ohne dabei unsere Anliegen aus den Augen zu verlieren? In diesem Modul wird ein Konzept vorgestellt, das hilft, sowohl den eigenen Bedürfnissen als auch denen des Gegenübers gerecht zu werden und Kooperation und Verbundenheit zu fördern.

1076E8 | Mitte

Eberhard Sprenger

Do, 15.05.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Auf dem Weg zur Gemeinwohlbilanz

GWÖ Bielefeld e. V. in Kooperation mit der VHS

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

1077E8 | Mitte

Albrecht Binder

Do, 12.06.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Natur:welten

Inselstaat mit biologischer und kultureller Vielfalt: Sri Lanka



Sri Lanka ist flächenmäßig etwa so groß wie Bayern, hat aber eine fast doppelt so hohe Bevölkerungsdichte wie der Freistaat. Trotzdem leben auf der Insel rund 5.000 Elefanten, 600 Leoparden und Hunderte von Lippenbären. Vergleichbare Zahlen für Wisente, Braunbären und Wölfe sind in Bayern unvorstellbar. Die zahlreichen Nationalparks Sri Lankas sind sehr artenreich; von den 430 Vogelarten sind 26 endemisch, kommen also nur hier vor. Der Tourismus ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor des Landes. Neben Strandurlaub und Ayurvedabehandlungen gewinnen Kultur- und Naturreisen zunehmend an Bedeutung.

1080E8 | Mitte

Andreas Schäfferling

Do, 20.03.2025
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Naturbeobachtungen in Costa Rica

Costa Rica nimmt mit gut 50.000 km² nur 0,03 % der Landfläche der Erde ein. Dennoch sind hier unglaubliche 6 % aller Tier- und Pflanzenarten unseres Planeten beheimatet. Costa Rica ist seit 50 Jahren Vorreiter beim Schutz seiner Biodiversität und hat bereits 27 % der Landesfläche unter Schutz gestellt. Gleichzeitig wurde die touristische Infrastruktur zur Naturbeobachtung ausgebaut. Die damit verbundenen Einnahmen und Arbeitsplätze führen auch bei der lokalen Bevölkerung zu einer hohen Akzeptanz und Wertschätzung der Naturschätze des Landes. Kein Wunder, dass Costa Rica nach dem „Happy Planet Index“ als das glücklichste, umweltfreundlichste und nachhaltigste Land der Erde gilt.

1082E8 | Mitte

Andreas Schäfferling

Do, 03.04.2025
18:15–19:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Universität und VHS

Linie 4: Neues aus der historischen und sozialwissenschaftlichen Forschung

In Kooperation mit der Bielefeld Graduate School in History and Sociology (BGHS)

In der Vortragsreihe präsentieren Nachwuchswissenschaftlerinnen und Nachwuchswissenschaftler der Bielefeld Graduate School in History and Sociology (BGHS) der Universität Bielefeld ihre Arbeiten einem interessierten Bielefelder Publikum.

Linie 4

Die Themen entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.vhs-bielefeld.de

1095E8 | Mitte

Mi, 07.05.2025 bis Mi, 18.06.2025

18:15–19:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Geschichte

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, 07.02.2025 bis 20.06.2025,

15:00–16:30 Uhr

Ort für das erste Treffen: Neumarkt,

Info-Tresen Stadtarchiv; 1. OG

kostenlos

Familienforschung – der Weg in die eigene Geschichte

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

Zu folgenden Fragen wird gearbeitet:

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

Ziel der Veranstaltung ist es, das „Handwerkzeug“ der Familienforschung kennenzulernen, aber auch die Genealogie als eine Möglichkeit zu sehen, sich ein detailliertes Bild von der Vergangenheit zu machen und so tief in die Geschichte einzutauchen.

1191K2 | Heepen

Uwe Stander

Sa, 10.05.2025 bis Do, 15.05.2025

11:00–14:00 Uhr | 2 Termine

Landesgeschichtliche Bibliothek, Neumarkt 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Führung durch die Historische Sammlung Bethel

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

1197K1 | Brackwede

Bärbel Bitter

Fr, 16.05.2025

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.

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

vhs.wissen live

1200 | Online

Prof. Dr. Annette Kehnel

Mo, 03.02.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Less is more? - zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

vhs.wissen live

1201 | Online

Prof. Dr. Oliver Büttner

Do, 06.02.2025, 19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

vhs.wissen live

1203 | Online

Olivier van Beemen

Mi, 12.02.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Schönheit der Astrophysik

vhs.wissen live

1204 | Online

Dr. Andreas Müller

Mo, 17.02.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

vhs.wissen live

1205 | Online

Prof. Dr. Ulinka Rublack

So, 23.02.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

vhs.wissen live

1206 | Online

Irina Rastorgueva

So, 16.03.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

vhs.wissen live



1207 | Online

Prof. Dr. Carlo Masala

Do, 27.03.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos



a Matter of Taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

vhs.wissen live

1208 | Online

Prof. Ilka Axmann

Do, 10.04.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

vhs.wissen live

1209 | Online

Dr. Theodora Becker

So, 27.04.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

vhs.wissen live

1210 | Online

Prof. Dr. Peter Adamson

So, 04.05.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

vhs.wissen live

1211 | Online

Prof. Dr. Matthias Brand

Mi, 14.05.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

vhs.wissen live

1212 | Online

Thomas Steinfeld

Mi, 14.05.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Der jiddische Witz

vhs.wissen live

1213 | Online

Prof. Dr. Jakob Hessing

Mo, 02.06.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

vhs.wissen live

1214 | Online

Prof. Dr. Karen Pittel

Di, 25.03.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

vhs.wissen live

1215 | Online

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Di, 08.04.2025

19:30–21:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Auslandsgesellschaften

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

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

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

1268K8 | Mitte

Dr. Maddalena Agliati-Werner

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 02.06.2025

15:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

kostenlos

Facciamo due chiacchiere

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

„Facciamo due chiacchiere“ ist ein Angebot der Deutsch-Italienischen Gesellschaft Bielefeld und bietet die Möglichkeit, vorhandene Italienischkenntnisse aufzufrischen oder aufrechtzuerhalten. Durch verschiedene Methoden wird das freie Sprechen geübt und angewendet. Anmeldung erforderlich!

1269K8 | Mitte

Gabriella Di Guardo

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 12.03.2025

19:00–20:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

kostenlos

Costiera Amalfitana. Geschichte einer Landschaft.

Vortrag und Buchvorstellung

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Dieter Richter, emeritierter Literaturprofessor und Ehrenbürger der Stadt Amalfi, hat die Gegend wie kaum ein anderer erforscht und widmet sein neues Buch dem Schauplatz einer großen Geschichte.

Im Mittelalter war die Seerepublik Amalfi ein autonomer Städtestaat. Um 1800 wurde die Gegend in der Malerei und Literatur als Inbegriff der romantischen Landschaft entdeckt und gefeiert. Und im 20. Jahrhundert war sie Versteck für zahlreiche Flüchtlinge aus Nazideutschland und den Ländern der Sowjetunion.

1270K8 | Mitte

Dieter Richter

Mi, 05.02.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

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

Der Mann, der Bäume pflanzte

Ein Erzähltheaterprogramm frei nach Jean Giono.

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

In ihrem neuen Programm „Der Mann, der Bäume pflanzte“ entführt Antonella Simonetti die Zuschauenden in eine zauberhafte Welt des Erzähltheaters. Basierend auf der literarischen Vorlage von Jean Giono erzählt sie die faszinierende Geschichte eines Mannes, der aus einer kargen Wüstenlandschaft ein blühendes Paradies erschafft. Mit unermüdlicher Hingabe verwandelt er eine öde Gegend in einen lebendigen Lebensraum und schenkt den Menschen dort Freude und Zufriedenheit. „Der Mann, der Bäume pflanzte“ ist mehr als nur ein Theaterstück. Es ist eine fesselnde Erzählung, die in einer etwa 60-minütigen Aufführung mit musikalischen Einlagen verwoben wird.

1271K8 | Mitte

Antonella Simonetti

Mi, 09.04.2025, 19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

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

„Organo della Pace di Sant’Anna di Stazzema, Friedensorgel für Sankt Anna“

Deutsch-Italienische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Maren und Horst Westermann aus Essen berichten über ihre segensreiche Friedensarbeit nach dem Massaker der SS am 12. August 1944 in dem kleinen Bergdorf Sant’Anna di Stazzema in der Toscana.

1273K8 | Mitte

Antonella Simonetti

Mi, 07.05.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

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



Table ronde

Deutsch-Französische Gesellschaft in Kooperation mit der VHS

Diskussionen über aktuelle Themen 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 Houdou

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 25.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Männer

Männer, Technik und Kultur

Exkursionen für Männer

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

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

1295K8 | Mitte

Irena Schultz

Fr, 14.02.2025 bis Fr, 09.05.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Exkursionen für Männer

1298K8 | Mitte

Ferdinand Müller

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 14.05.2025
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
Außentermine

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Geschlecht und Gesellschaft

Infobörse Frau und Beruf

Infobörse Frau und Beruf 2025

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

Weiterbildungsträger, Job-Coaches und Beratungsstellen vermitteln einen Überblick über Informations- und Unterstützungsangebote zu Fragen um Weiterbildung und Umschulung, zum beruflichen Wiedereinstieg, zur Berufswegepla-

nung und Existenzgründung. Durch die breite Angebotspalette und direkte Kontaktmöglichkeiten zu einer Vielzahl von Anbietern können Sie wichtige Schritte auf Ihrem individuellen Berufsweg tätigen.

Der Besuch der Börse und die Teilnahme an allen Angeboten sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Für die Kinderbetreuung ist gesorgt.

♀ 1320T8 | Mitte

Do, 10.04.2025

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 2025 bringen die FrauenFilmTage Bielefeld feministische Themen auf die Leinwand. In Kooperation mit dem Filmhaus Bielefeld und der VHS 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 2025 unter www.frauenfilmtagebielefeld.de sowie auf der Website der VHS: www.vhs-bielefeld.de

♀ 1331E8 | Mitte

Ort und Zeit der Veranstaltung stehen noch nicht fest

Frauen entdecken ihre Stadt

Frauen entdecken ihre Stadt

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

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

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

♀ 1343K8F | Mitte

Elke Kummernuß

Do, 23.01.2025 bis Do, 17.04.2025
10:00–12:15 Uhr | 7 Termine

Exkursionen

65,00 € / ermäßigt: 33,00 €

♀ 1344K8F | Mitte

Inge Egert

Do, 13.02.2025 bis Do, 10.07.2025

14:00–15:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1, Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1345K8F | Mitte

Irena Schultz

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 28.04.2025

10:30–12:00 Uhr | 10 Termine

Exkursionen

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1346K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Marion Harig

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 05.05.2025

09:30–11:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1347K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Di, 18.02.2025 bis Di, 13.05.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1348K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 18.02.2025 bis Di, 08.04.2025

15:00–16:30 Uhr | 8 Termine

Exkursionen

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1349K1F | Brackwede

Angelika Schubert

Do, 27.02.2025 bis Do, 22.05.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

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

62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1350K7F | Stieghorst

Irena Schultz

Do, 13.02.2025 bis Do, 08.05.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1351K2F | Heepen

Hannelore Pottmann

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 14.05.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

54,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 1352K8F | Mitte

Dorita Heudis

Do, 27.02.2025 bis Do, 22.05.2025

15:30–17:00 Uhr | 9 Termine

VHS, Ravensberger Park 1

Raum auf Anfrage

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €



♀ 1353K8F | Mitte

Inge Egert

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 07.05.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1354K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 30.04.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1356K8F | Mitte

Ingeborg Seidel

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
15:00–16:30 Uhr | 9 Termine
Exkursionen
55,00 € / ermäßigt: 28,00 €

♀ 1357K2F | Heepen

Inge Egert

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 05.05.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Alte Aula
Braker Str. 109
61,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1358K8F | Mitte

Irena Schultz

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
15:00–16:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

♀ 1359K8F | Mitte

Birgit Schalk

Mo, 31.03.2025 bis Mo, 30.06.2025
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1360K8F | Mitte

Beate Ehlers

Di, 18.02.2025 bis Di, 06.05.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1361K8F | Mitte

Annegret Raven-Scholten

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 23.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1364K8F | Mitte

Elgin Kuhfuß

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 14.05.2025
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1365K8F | Mitte

Irena Schultz

Di, 11.02.2025 bis Di, 29.04.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Exkursionen
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1366K8F | Mitte

Inge Egert

Di, 11.02.2025 bis Di, 01.07.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
62,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 1369K8F | Mitte

**Angelika Schröder
Beate Ehlers**

Do, 27.02.2025 bis Do, 22.05.2025
15:30–17:00 Uhr | 9 Termine
VHS, Ravensberger Park 1
Raum auf Anfrage
49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft

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

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

♀ 1371K8F | Mitte

Annette Stehr-Köster

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
18:00–19:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Fotokurs für Frauen

Smartphone-Kameras verfügen mittlerweile über sehr gute Objektive und zahlreiche Funktionen, die uns immer mehr kreative Anwendungen zur fotografischen Gestaltung ermöglichen. Entdecken Sie in diesem Kurs, welches Potenzial in diesen kleinen Geräten steckt. Vergessen Sie die bisherige Schnappschuss-Fotografie. Nutzen Sie die Kamera Ihres Smartphones für bessere Bilderergebnisse! Mit dem erlernten Wissen wird gutes Fotografieren ganz einfach. Die Themen an diesem Tag sind u. a.: richtiges Sehen, Tipps und Tricks, Schärfen-Bestimmung, Bildfindung und Bildgestaltung, sinnvolles Zubehör, Archivierung, Apps für kreative Fotografie und Bildbearbeitung.

Nach den Foto-Exkursionen besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der fotografischen Ergebnisse und erörtern mögliche Optimierungen. Geeignet für alle, die bessere und kreativere Fotos mit ihrem Smartphone machen möchten.

Smartphone/iPhone (mit Ladekabel!), wenn vorhanden: kleines Stativ; passende Kleidung für den Außenbereich.

♀ 1382T8F | Mitte

Gitte Klisa

Sa, 31.05.2025

10:00–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Natur und Umwelt

13. Bielefelder Saatgutbörse – Saatgut tauschen oder kaufen

Transition Town Bielefeld in Kooperation mit der VHS



Wer gärtnern will, muss Saatgut nicht immer kaufen. Samen tauschen macht Spaß – und ist viel günstiger. Transition Town Bielefeld lädt deshalb zur 13. Bielefelder Saatgutbörse ein. Gärtner*innen, Selbstversorger*innen und Interessierten wird die Möglichkeit geboten, mitgebrachtes Saatgut, Knollen und wurzelacktes Beerenholz zu tauschen oder auf dem „Gaben-tisch“ 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, 02.03.2025

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

Eintritt frei

Kleine Oasen in Stieghorst und Heepen: 10-Bäche-Tour

Bielefeld liegt doch am Wasser! Der Stadtplan verzeichnet 88 Bäche mit eigenen Namen. 10 davon fließen rund um Heepen und Stieghorst: Lutter, Baderbach, Mühlenbach, Holzbach, Finkenbach, Oldentruper Bach, Windwehe, Hungerbach, Stieghorster Bach und Elpke. Auf der knapp 22 km langen Fahrradstrecke lernen Sie alle diese Bäche kennen. Und einige versteckte Perlen der Bachnatur: den Baderbach im Heeperholz, eine idyllische Auwiese, die Mäander des Finkenbachs, Kolke und Linden am Hof Niedermeyer und den Baderbach-Auwald. Eine Einkehr zur Kaffeepause ist im „Mühlencafé Meyer zu Bentrop“ geplant. Eine Anmeldung unter 0521. 51 2222 ist erforderlich.

Fahrrad, wetterangepasste Kleidung

1406E7 | Stieghorst

Jens Jürgen Korff

So, 06.04.2025

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Finanzamt Bielefeld, Ravensberger Str. 90

kostenlos



Kleine Oasen in Stieghorst: 11-Bäche-Tour durch Stieghorst

Bielefeld liegt doch am Wasser! Der Stadtplan verzeichnet 88 Bäche mit eigenen Namen. 11 davon fließen rund um Sieker, Stieghorst und Hillegossen: Baderbach, Gipsbach, Elpke, Mühlenbach, Lonnerbach, Stieghorster Bach, Oldentruper Bach, Frordisser Bach, Dingerdisser Bach, Forellenbach, Selhausenbach. Auf der 23 km langen Fahrradstrecke lernen Sie alle diese Bäche kennen. Und einige versteckte Perlen der Bachnatur: den Elpke-Grünzug, das Lonnerbachtal in der Sieker Schweiz, die Elpke-Mäander beim Großmarkt, den Baderbach-Auwald, den Oldentruper Grünzug und den Waldbachmäander bei Dingerdisen. Eine Einkehr mit Kaffee-pause ist im Eiscafé „La Crema“ in Oldentrup geplant. Eine Anmeldung unter 0521. 51 2222 ist erforderlich.

Fahrrad, wetterangepasste Kleidung

1407E7 | Stieghorst

Jens Jürgen Korff

So, 13.04.2025

11:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Endstation der Straßenbahn Linie 4

Stieghorster Straße 33

33605 Bielefeld

kostenlos

Der Wald im Klimawandel – Waldspaziergang mit dem Ranger

Wie entwickelt sich der Bielefelder Wald in Zeiten des Klimawandels, wenn es zunehmend trockener und heißer wird? Wie reagieren Waldbesitzende und Forstleute auf die zunehmenden Herausforderungen? Welche Baumarten können zukünftig einen klimaangepassten Wald bilden und welche vielfältigen Funktionen erfüllt der Wald generell? Dies und mehr erfahren Kinder, ihre Angehörigen und weitere Interessierte, die bei dieser Veranstaltung mit einem der Bielefelder Ranger den heimischen Wald erkunden wollen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

1408E7 | Stieghorst

Aaron Gellern

Maximilian Köhn

Sa, 17.05.2025

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“ Os-

ningstr. 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

Der Wald in Bielefeld-Stieghorst – Waldspaziergang mit dem Ranger

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 die Folgen des Klimawandels sind auch hier nicht zu übersehen. Wie reagieren Waldbesitzende und Forstleute auf die zunehmenden Herausforderungen? Welche Baumarten können zukünftig einen klimaangepassten Wald bilden und welche vielfältigen Funktionen erfüllt der Wald generell? Dies und mehr erfahren die Teilnehmenden, die bei dieser Veranstaltung mit einem der Bielefelder Ranger den Stieghorster Wald erkunden wollen.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

1409E7 | Stieghorst

Aaron Gellern

Maximilian Köhn

Sa, 28.06.2025

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Parkplatz „Eiserner Anton“ Os-

ningstr. 299, 33605 Bielefeld

kostenlos

Kräuterwanderung

„Kräut's und quer“ in Dornberg

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

Getränk, ggf. Wegzehrung, Notizblock, wetterfeste Kleidung

1410K5 | Dornberg

Katharina Hinze

Mo, 07.04.2025

17:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Gemeindebüro Kirchdornberg,

Am Petersberg 15

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

1411K5 | Dornberg

Katharina Hinze

Mo, 26.05.2025

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Parkplatz am Eingang Kletterpark,

Am Johannisberg 3, 33615 Bielefeld

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Planetenwanderweg Jöllennebeck – Sternenhimmel über Bielefeld

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

wetterfeste Kleidung

1413K6 | Jöllennebeck

Peer Wichard

Do, 20.03.2025

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Realschule Jöllennebeck (Parkplatz)

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

1414K6 | Jöllennebeck

Peer Wichard

Sa, 21.06.2025

21:00–23:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Realschule Jöllennebeck (Parkplatz)

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Die Blüte: ein faszinierendes Wunder der Natur

*in Kooperation mit der Biologischen Station
Gütersloh/Bielefeld e. V.*

In den Blüten entfaltet sich die ganze Vielfalt der Natur. Jede für sich ist einzigartig, faszinierend und in der Menge verleiht eine Blumenwiese der Landschaft Farbe und Leben. Insekten sind auf die unterschiedlichen Blüten angewiesen und auch wir Menschen ziehen aus ihnen viel Profit. Wer mehr über die Vielfalt heimischer Blüten erfahren will, ist hier genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

wetterfeste Kleidung

1416E4 | Senne

Ute Twelker

Mi, 25.06.2025

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Bio-Station GT/BI, Niederheide 63

13,00 € / ermäßigt: 7,00 €

Fahrrad

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. In den Wochenendkursen 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.

1420E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 05.04.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 06.04.2025, 10:00–16:00 Uhr

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,

33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

1421E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 10.05.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 11.05.2025, 10:00–16:00 Uhr

Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,

33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €



1422E8 | Mitte

Christa Börnemeier, ADFC

Sa, 14.06.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 15.06.2025, 10:00–16:00 Uhr
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Sicher unterwegs mit dem Pedelec

Kurse für Seniorinnen und Senioren

Die Polizei Bielefeld bietet in Kooperation mit dem ADFC und der VHS Bielefeld kostenlose Pedelec-Kurse für Senior*innen an. Ziel für Sie als Teilnehmende ist es, Sicherheit und Erfahrung zu gewinnen. 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, 11.03.2025
14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82,
33613 Bielefeld

kostenlos

1424E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 08.04.2025
14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613
Bielefeld

kostenlos

1425E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 13.05.2025
14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613
Bielefeld

kostenlos

1426E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 10.06.2025
14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613
Bielefeld

kostenlos

1427E8 | Mitte

Verkehrsunfallprävention und ADFC

Di, 08.07.2025
14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Jugendverkehrsschule, Apfelstraße 82, 33613
Bielefeld

kostenlos

Komoot – Navigation für Rad- und Wandertouren

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

 **Papier, Stift**

1428K2 | Heepen

Richard Leising

Mi, 19.03.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:00–19:00 Uhr | 4 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 136,
Alter Postweg 37

43,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Schraubernachmittag

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

Sie möchten bei Ihrem Rad selber Einstellungen und kleine Reparaturen durchführen können? Wir geben Ihnen praxisnahe Tipps: Schaltung und Bremsen einstellen, Verkehrssicherheit überprüfen, Einstellung auf die Körpergröße, Fehlersuche, wenn das Licht versagt, wichtige Werkzeuge u. a. Für jede/n Teilnehmende/n gibt es einen Arbeitsplatz mit Montageständer und Werkzeug. Drei Schrauber stehen vor Ort mit fachkundiger Unterstützung zur Seite. Achtung: Keine E-Bikes und keine größeren Fahrrad-reparaturen! Die Materialkosten in Höhe von 10 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Anmeldungen zu zweit sind möglich.

 **eigenes Fahrrad**

1429X6 | Brackwede

Gerhard Müller

Di, 06.05.2025 bis Di, 20.05.2025
14:00–16:00 Uhr | 3 Termine
FBB Fahrräder bewegen Bielefeld e. V.,
Herbstweg 16, 33649 Bielefeld

kostenlos

Fahrradfrühling 2024

Eine Radreise von Utrecht nach Friesland

Per Rad durch das junge Flevoland ins alte Friesland

Seit über 30 Jahren Fahrradfrühling: Die Rad-tourenvorträge des ADFC Bielefeld in der VHS. Mit lebendigen Berichten, interessanten Bildern und handfesten Informationen für die nächste Radreise.

Von der Universitätsstadt Utrecht aus geht es in die jüngste Provinz der Niederlande, Flevoland. Hier finden sich neben der erst 50 Jahre alten Stadt Almere auch weite Naturschutzgebiete. Über Giethoorn und Blokzijl führt die Reise nach Friesland mit seinen elf Städten, bekannt durch die „Elfstedentocht“. Jede dieser Städ-

te ist etwas Besonderes, ebenso wie die Landschaft dazwischen: u. a. der kleinste Fischerhafen Europas, das älteste Planetarium der Welt, Mini-People und jede Menge Brunnen.

1430E8 | Mitte

Ingrid Dingerdissen

Heinz-Gustav Dingerdissen

Di, 04.02.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Halden, Zechen, grüne Trassen

Ein Radtrip durch das Ruhrgebiet



Immer in Schlagweite zur Radroute der Industriekultur führt die Tour zwischen Ahlen und Krefeld an zahlreichen Denkmälern des Potts vorbei. Am heißesten Wochenende des Jahres werden die legendären Trinkhallen zu begehrten Treffpunkten und die Ruhr zur grünen Oase. Die Metropole Ruhr bietet Touren für jeden Geschmack.

1432E8 | Mitte

Olaf Hilbig

Di, 11.02.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Land der dunklen Wälder und kristallklaren Seen

Kleine Radtour um die Masurische Seenplatte

Die 7-tägige Radtour führt von Nikolaiken über Lötzen und Angerburg nach Rastenburg und Sensburg und zurück nach Nikolaiken. Das Rauschen des Windes und das Klappern der Störche begleiten uns.

1434E8 | Mitte

Michael Jahr

Di, 18.02.2025
19:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Per Rad von Bielefeld bis zum Nordkap

Eine Radreise von Ostwestfalen bis zum nördlichsten Punkt Europas

Spektakuläre Natur, Mondlandschaften und süd-ländisches Flair begleiteten die Autorin auf ihrer Radtour mit über 4.000 Kilometern und fast 41.000 Höhenmetern. Es war wild, aufregend, spektakulär, nervenaufreibend, schweißstreibend, kalt, schön und vieles mehr. Rentiere und Elche wurden zu besten Freunden und das Kribbeln im Bauch, voller Vorfreude auf das Ziel der



Reise, das Nordkap, wurde immer stärker. Aber eigentlich war das Nordkap gar nicht das Ziel – sondern die Reise selbst.

1436E8 | Mitte

Lotta Topel

Di, 25.02.2025

19:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Welt der Bienen

Faszination Bienenvolk – Imkern als Hobby

Grundkurs



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

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

1441K8 | Mitte

Martina Varchmin

Di, 18.02.2025 bis Di, 08.04.2025

19:00–20:30 Uhr | 8 Termine

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

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

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, wer-

den 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

1442K8 | Mitte

Martina Varchmin

Klaus Pöschel, Diplom Biologe

Di, 06.05.2025 bis Di, 08.07.2025

18:00–19:30 Uhr | 10 Termine

Treff: Tierpark Olderdissen, Parkplatz,
Eingang zum Tierpark

60,00 € / ermäßigt: 30,00 €

NABU - Vogelkundliche Exkursionen

Wasservogel am Obersee

Vogelkundlicher Rundgang für Anfänger*innen.

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

1451X8 | Mitte

Detlef Hunger

Sa, 15.03.2025

9:30–12:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt

kostenlos



Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Behrensgrund

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1452X4 | Senne

Simon Brockmeyer

So, 16.03.2025

9:30–12:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Parkplatz Bullerbeeke (Lämershagener Straße)

kostenlos

Die Vogelwelt auf dem Sennefriedhof

Vogelkundlicher Nachmittagsgang

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1453X4 | Senne

Wolfgang Strototte

Gudrun Strototte

Sa, 29.03.2025, 15:00–17:00 Uhr | 1 Termin

Treff: Sennefriedhof Haupteingang Brackweder Straße (B68)

kostenlos

Museumshof Senne – vogelkundliche Rundwanderung

Vogelkundliche Rundwanderung (ca. 6 km)

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1454X4 | Senne

Wolfgang Strototte

Gudrun Strototte

Sa, 05.04.2025, 08:00–10:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Parkplatz Museumshof, Buschkampstr. 75

kostenlos

Auf dem Schildescher Friedhof

Vogelkundliche Frühexkursion für Anfänger*innen

Keine Anmeldung erforderlich.

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas, falls vorhanden

1456X8 | Dornberg

Detlef Hunger

Sa, 12.04.2025

7:00–9:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Ringenberg-/Ecke Niederfeldstr.

kostenlos

Rundgang durch die Johannisbachau

Vogelkundliche Rundwanderung

festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Fernglas.

1464X8 | Mitte

Simon Brockmeyer

Sa, 26.04.2025

9:30–12:30 Uhr | 1 Termin

Treff: Oberseeparkplatz am Viadukt

kostenlos

Bielefeld entdecken

Ausflug in die Welt des Kaffees

Kaffeegenuss und fairer Handel

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

1553X2 | Heepen

Andreas Risse

Sa, 07.06.2025

11:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwer-
mann, Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €



Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst

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

1555X2 | Heepen

Karl-Ludwig Meyer zu Stieghorst

Sa, 28.06.2025

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Hof Meyer zu Stieghorst,
Evenhausener Str. 7

7,00 € / keine Ermäßigung

Kleine Oasen in Stieghorst: Führung über den Stieghorster Friedhof

Friedhöfe sind geschichts- und kulturträchtige Orte und erfüllen neben ihrer Hauptfunktion als Bestattungsort auch ökologische Aspekte. Der Stieghorster Friedhof ist hier keine Ausnahme. An dem 1903 entstandenen kirchlichen Dorffriedhof und seinen Grabstätten lässt sich sowohl die Geschichte des Stadtteils und der ihn prägenden Familien als auch die Entwicklung des Bestattungswesens ablesen. Die Kriegsgräberanlage am Haupteingang erinnert an die beiden Weltkriege und mahnt heute mehr denn je zum Frieden. Viele Wege, darunter zwei Alleen, bieten Möglichkeiten zu erholsamen Spaziergängen; Ruheplätze schaffen Räume zum Innehalten, Nachdenken und zum Austausch. Hier ist der Friedhof eine Oase und ein Rückzugsort im lebhaften Alltag des Stadtbezirks. Sie sind eingeladen, diesen Ruhepunkt in nächster Nachbarschaft kennenzulernen und zu entdecken. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

1559X7 | Stieghorst

Uwe Standera

So, 18.05.2025

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt Kapelle
Schneidemühle Str. 41 a, 33605 Bielefeld

kostenlos

Schule und Zweiter Bildungsweg

Abendrealschule

Fachoberschulreife (Realschulabschluss)

Frachtstr. 8, 33615 Bielefeld

Tel.: 0521/ 51 23 86

abendrealschule.bielefeld@bielefeld.de

Abendgymnasium

Allgemeine Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Stapenhorststr. 106, 33615 Bielefeld

Tel.: 05 21/ 51 39 17

Fax.: 05 21/ 51 86 36

abendgymnasium@bielefeld.de

Westfalen-Kolleg

Hochschulreife (Abitur)

Fachhochschulreife

Brückenstr. 72, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521/ 92 73 40

sekretariat-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 28 51

oberstufen-kolleg@uni-bielefeld.de/s

Studieren ab 50 - Info-Veranstaltung

Universität Bielefeld

Die Universität Bielefeld lädt zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Studieren ab 50“ ein!

Die Teilnahme am Angebot ist ohne den Nachweis von Vorqualifikationen (z. B. Abitur) möglich. Die Studierenden können ihren Studienplan aus über 300 Veranstaltungen aus 12 Fakultäten zusammenstellen. Begleitveranstaltungen erleichtern den Einstieg in das Studium. Die Informationsveranstaltung will einen Überblick über die Bedingungen und Kosten für das „Studieren ab 50“ geben.

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

Datenschutzhinweise unter www.uni-bielefeld.de/zoom/datenschutz

1650E8 | Online

Isabel Altmann

Do, 06.03.2025

17:00–18:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Das kann ich mir nicht merken

*Gedächtnisaktivierung -
Schwerpunkt Merkfähigkeit*

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

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

1655K8 | Mitte

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

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 02.04.2025

16:30–18:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Recht und Betreuung

Das Schöffenamts

Wo stehe ich und was muss ich wissen?

Zahlreiche Schöff*innen üben das Amt zum ersten Mal aus. Bei diesen besteht erfahrungsgemäß eine Unsicherheit, wie sie dieses höchste Ehrenamt richtig ausüben können. Dieser Kurs versteht sich nicht als juristisches Seminar. Den Schöff*innen soll vermittelt werden, wo sie innerhalb des Verfahrens stehen. Der Ablauf des gesamten Strafverfahrens sowie der Ablauf der Hauptverhandlung sollen erläutert werden. Anhand zahlreicher Beispiele sollen die Rechte und Pflichten der Schöff*innen und ihr Verhalten besprochen werden. Natürlich werden auch die Beweiswürdigung und die Strafzumessung behandelt.

1666E8 | Mitte

Johannes Wiemann

Do, 06.03.2025 bis Do, 03.04.2025

18:15–19:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

kostenlos



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

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

1699E6 | **Senne**

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Mi, 30.04.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

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

entgeltfrei

1700E6 | **Senne**

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

Di, 13.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum,
Heeper Str. 442

entgeltfrei

1705E8 | **Mitte**

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 20.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

kostenlos

Rechtliche Betreuung – ein Ehrenamt für Sie?

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

1701E4 | **Mitte**

Karsten Hilbich

Mi, 19.03.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

kostenlos

1702E4 | **Mitte**

Thomas Ehnis, SKM-Betreuungs e. V.

Di, 03.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

1709E5 | **Mitte**

Karsten Hilbich

Mi, 02.04.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Sitzungsraum
Wertherstr. 436

kostenlos

1710E5 | **Mitte**

Marco Schütte, Betreuungsverein der Gesellschaft für Sozialarbeit

Mo, 19.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

kostenlos

1711E5 | **Mitte**

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Mi, 04.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

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

kostenlos

Was Bevollmächtigte wissen sollten – Fragen und Antworten

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

1714E6 | **Heepen**

Marco Möller, AWO-Betreuungsverein

Di, 17.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Raum 1.2,
Dörpfeldstr. 8

kostenlos

Getränk Kunde

Den persönlichen Lieblingskaffee entdecken

in Kooperation mit der „Kaffeewelt Eisbrenner“

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

1730E2 | **Heepen**

Andreas Risse

Sa, 17.05.2025

11:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Kaffeewelt Eisbrenner auf dem Hof Lanwer-
mann, Altenhagener Str. 272

26,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Klein, aber fein: Das Weinland Österreich

Wussten Sie, dass es in Österreich eine generelle Ertragsbeschränkung für alle Qualitätsweine gibt, dass Grüner Veltliner, Zweigelt und Blaufränkisch die typischen Rebsorten sind, dass der Chardonnay in der Steiermark Morillon heißt? Wer noch mehr über Rust, Leutschach, Krems oder Retz wissen will, kommt in die Raspi. Ein tolles Weinland mit köstlichen Weinen wartet auf Sie: Felix Austria.

1730K8 | **Mitte**

Jörg Sensenschmidt

Mo, 17.03.2025 bis Mo, 07.04.2025

19:30–21:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

78,00 € / keine Ermäßigung

Französische Weine: faszinieren und begeistern

Ein Abend im Sinne des Savoir-vivre

Lassen Sie sich von unserem fachkundigen Dozenten in die wunderbare Welt der französischen Weine entführen. Er nimmt Sie mit auf eine Reise durch die verschiedenen Regionen Frankreichs, deren vielfältige Weine Sie gemeinsam verkosten werden. Es erwartet Sie ein Abend voller Genuss und Savoir-vivre. Die Weinumlagegebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

 **Weingläser, Brot und Wasser für den Eigenbedarf**

1731K4 | **Senne**

Jörg Sensenschmidt

Mi, 25.06.2025

18:45–21:45 Uhr | 1 Termine

VHS Senne, Neues Ortszentrum,
1. Etage, Senner Markt 1

22,00 € / keine Ermäßigung



Lass dich überraschen – Weinblindverkostung

Wer möchte mal ohne Informationen trockene, halbtrockene und süße Weißweine vergleichen? Wer möchte nicht gerne mal süddeutsche mit elsässischen und Moselrieslingen blind verkosten? Erkennen wir französische und italienische Rotweine im Vergleich mit deutschen auf Anhieb? Diesen und ähnlichen Fragen gehen wir an vier Abenden nach. Wer also Lust auf Überraschungen hat, ist herzlich eingeladen. Zwei Abende sind dem Rotwein, zwei dem Weißwein gewidmet. In den Kursgebühren sind die Probenkosten eingerechnet.

 **Brot und Wasser für den Eigenbedarf**

1733K5 | Dornberg

Jörg Sensenschmidt

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 26.02.2025

19:30–21:45 Uhr | 4 Termine

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum, Wertherstr. 436

70,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache – Stufe 1

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

Da Gebärdensprache auf gedrucktem Papier schlecht festgehalten werden kann, wird als Unterrichtsmaterial – nur auf ausdrücklichen Wunsch – die DVD „Das große Wörterbuch der Deutschen Gebärdensprache“ angeboten.

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

Weitere Informationen unter www.gebaerdenlernen.de.

1952K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 05.05.2025

15:30–17:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1953K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 07.05.2025

15:30–17:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Deutsche Gebärdensprache – Stufe 2

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

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

Weitere Informationen unter www.gebaerdenlernen.de.

1955K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 05.05.2025

17:30–19:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

1956K8B | Mitte

Rahwa Bereket

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 07.05.2025

17:30–19:00 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €



© gemenacom | fotolia.com



Leichter lernen: VHS!

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

Sie können ohne Druck und mit viel Freude lernen.

Sie lernen im eigenen Tempo.

Die Lerngruppen sind klein.

Die Kursleiter und Kursleiterinnen haben viel Geduld.

Viele Kurse kosten nichts.

Einige Kurse kosten ein bisschen was.

Alle Menschen sind herzlich willkommen!

Ich helfe Ihnen.

Was möchten Sie lernen?

Welcher Kurs passt am besten?

Wir finden es gemeinsam heraus.

Unsere Gespräche sind vertraulich, keiner erfährt etwas darüber.

Rufen Sie mich an.

Oder bitten Sie einen Freund, mich anzurufen.

Aneta Daniel

aneta.daniel@bielefeld.de

Telefon: 0521 51-6288

Zimmer 217



VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1,

33607 Bielefeld

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

Lesen und Schreiben

S. 24

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. 25

In den Kursen lernen Sie, was man mit einem Computer machen kann. Oder mit einem Smartphone. Oder mit einem Tablet. Alle lernen langsam und ganz ohne Stress.

Andere Sachen machen

S. 26

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

Gesund leben

S. 28

Möchten Sie sich gut ernähren?

Möchten Sie sich bewegen und fit sein?

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

Sie können kochen lernen.

Oder Sport machen.

Oder lernen, besser mit Stress umzugehen.





Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben für Erwachsene

1831K8 | Mitte

Karin Bösch

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 30.06.2025

09:30–11:30 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1832K8L | Mitte

Helga Spieker

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 30.06.2025

16:00–17:30 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1836K8L | Mitte

Gabriele Fröhler

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 30.06.2025

17:30–19:30 Uhr | 23 Termine

VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

kostenlos

1837K8 | Mitte

Claudia Tunsch

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 30.06.2025

19:00–20:45 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1838K8 | Mitte

N. N.

Di, 14.01.2025 bis Di, 01.07.2025

09:00–12:15 Uhr | 23 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1840K8 | Mitte

Karin Bösch

Mi, 15.01.2025 bis Mi, 02.07.2025

09:00–12:15 Uhr | 23 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

1842K8 | Mitte

Claudia Tschöke

Do, 16.01.2025 bis Do, 03.07.2025

18:30–20:45 Uhr | 22 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Leichter schreiben:

Text-Training für die Arbeitswelt

In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen für den Berufsalltag vermittelt.

Gelernt wird anhand von praktischen Beispielen aus dem Arbeitsleben wie z. B. Bewerbung, Lebenslauf, Berichten, Protokollen, Inhaltsangaben und Textanalysen. Dabei vertiefen Sie auch Ihre Kenntnisse in Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik.

Die Kursleiterin unterstützt Sie geduldig bei Ihren Lernbedürfnissen.

1850K8L | Mitte

Gabriele Fröhler

Di, 14.01.2025 bis Di, 01.07.2025

15:30–17:30 Uhr | 23 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, 15.01.2025 bis Mi, 02.07.2025

15:00–17:00 Uhr | 23 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Computer ganz einfach

Lesen und schreiben lernen am Laptop (Computer)

In diesem Kurs verbessern Sie Ihr Lesen und Schreiben.

Die Kursleiterin setzt dabei Laptops ein.

Vorteile in diesem Kurs:

Sie lernen gleichzeitig den Umgang mit einem Laptop.

Die Übungen am Laptop sind abwechslungsreich.

Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt vor.

Für den Unterricht sind Laptops in der VHS vorhanden.

1852K8L | **Mitte**

Monika Sibbers

Mi, 15.01.2025 bis Mi, 02.07.2025

18:00–19:30 Uhr | 23 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

kostenlos

Smartphone barrierearm

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Umgang mit ihrem Smartphone barrierefreier gestalten möchten. Sie lernen, wie Sie die Barrierefreiheitseinstellungen auf Ihrem Smartphone anpassen, um die Bedienung zu erleichtern – egal, ob Sie die Schrift vergrößern, das Gerät per Sprachbefehl steuern oder den Bildschirm für bessere Sichtbarkeit anpassen möchten. Darüber hinaus erfahren Sie, welche nützlichen Apps Sie herunterladen können, die Ihren Alltag erleichtern.

5630K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 07.04.2025

11:00–12:30 Uhr | 6 Termine

Begegnungszentrum Bültmannshof

(Bethel.regional), TGA Groß,

Jakob-Kaiser-Str. 2

69,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Grundbildung Smartphone

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

Das Smartphone ist komplettes Neuland für Sie? Sie haben Sorge, in anderen Kursen abgehängt zu werden? In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam Schritt für Schritt das Smartphone. Mit viel Zeit und Ruhe für alle Fragen und vielen Wiederholungen lernen Sie die wichtigsten Bausteine im Umgang mit dem Smartphone. Eine Beratung ist vor dem Kursbesuch erforderlich. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0521. 51-6288.

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



5633W6 | **Jöllennebeck**

Brigitte Fedeler

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 31.03.2025

16:00–18:00 Uhr | 5 Termine

Stadtteilzentrum Oberlohmannshof
(Jöllennebeck),

kostenlos

Digi-Café

Austausch zu digitalen Alltagsproblemen

Egal, ob Sie sich zu digitalen Entwicklungen austauschen möchten, Hilfe bei der Einrichtung Ihres Smartphones benötigen oder Fragen zum Online-Banking haben, im Digi-Café im Bistro der VHS können Sie in gemütlicher Atmosphäre Ihre Fragen zum digitalen Alltag teilen. Ziel ist es, Herausforderungen mit digitalen Geräten in der Gruppe zu besprechen, gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen zu finden und die eigenen digitalen Kompetenzen zu stärken. Im Mittelpunkt steht die Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot ist kostenlos und richtet sich an Menschen, die im Alltag mit digitalen Herausforderungen konfrontiert sind. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

5600W8 | **Mitte**

Maike Lippelt

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 17.12.2025

17:00–20:00 Uhr | 4 Termine

VHS, Bistro, Ravensberger Park 1

kostenlos

Andere Sachen machen

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

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

2090E8L | **Mitte**

Dagmar Hillebrand

Sa, 15.03.25, 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.

1924W1B | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 05.04.2025, 09:30–16:30 Uhr

So, 06.04.2025, 09:30–16:30 Uhr

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 1,
Cheruskerstr. 1

33,00 € / keine Ermäßigung



Schreib- und Theaterworkshop:

*„Von Prinzessinnen, die keine Retter brauchen, und Prinzen in pinken Tutus“
in Kooperation mit der Theaterwerkstatt
Bethel und der Stadtteilbibliothek
Sennestadt*

Eine Prinzessin muss hübsch sein und höflich und darf sich auf keinen Fall schmutzig machen? Prinzen müssen mutig und heldenhaft sein und dürfen keine Angst haben? Nein! Ob Rapunzel, Froschkönig oder Rotkäppchen, in diesem Workshop spielen wir mit unterschiedlichsten Märchenmotiven. Wir lesen gemeinsam Märchen. Schreiben die Geschichten um, entwickeln neue Charaktere und verändern die Handlungen. Wir inszenieren die Geschichten und entwickeln ein kleines Theaterstück. Als Impulse für den Workshop dienen die Bücher „Raffi und sein pinkes Tutu“, „Von acht Prinzessinnen, die keinen Retter brauchen“ und „Future Fairy Tales“. Kinder und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Die Anmeldung und Angabe von besonderen Bedürfnissen erfolgt über die Theaterwerkstatt Bethel (theaterwerkstatt@bethel.de).

Wasser und ein kleiner Imbiss werden zur Verfügung gestellt.

2235W3 | **Sennestadt**

Nicole Zielke

Sa, 24.05.2025

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Stadtteilbibliothek Sennestadt
Elbeallee 70, 33689 Bielefeld

kostenlos

Schublade auf, Schublade zu?

Ein Schreib- und Theaterworkshop

Brav, wild, verträumt, ängstlich, lustig, vorlaut, gemein, klug, süß ... was ist eigentlich normal? Und wer bestimmt, was normal ist und was nicht? Fragen, die auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu beantworten sind. Mit dem Lese- und Schreibworkshop wollen wir raus aus den Schubladen und uns den Fragen lesend, schreibend, sprechend und (zu-) hörend annähern. Denn wir haben mehr gemeinsam, als wir denken. Du brauchst keine Vorerfahrung. Komm einfach so, wie du bist, das ist wunderbar. Wenn du besondere Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher Bescheid.

Eine Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel.

 **Getränke und kleine Verpflegung**

2230W8 | **Mitte**

Nicole Zielke

So, 13.07.25, 14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos



Gesund leben

Kleine Ängste – große Wirkung

Ängste und Hoffnungen in Zeiten der Krise

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.

3010E8 | **Mitte**

Ulrich Oppel

Do, 20.02.25, 20:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Lach-Meditations-Spaziergang

Mit Lachen und Meditation zu humorvoller Gelassenheit. In fröhlicher Runde erfreuen wir uns an den belebenden Elementen des Lachyogas und kommen mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie kleinen Meditationen zur Ruhe. Ganz nach dem Motto: Heiter und entspannt in den Tag und ins Wochenende.

 **feste Schuhe, ggf. Sonnenschutz, Wasser zum trinken**

3660T8 | **Mitte**

Silvia Rößler

Sa, 15.03.25, 12:00–14:00 Uhr | 1 Termin
Obersee, Parkplatz am Viadukt,
Bielefeld-Schildesche

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €

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, Kleinigkeit zum Essen und Trinken**

1923W1 | **Brackwede**

Angelika Janosch

Wochenendseminar

Sa, 15.03.2025, 09:30–16:30 Uhr

So, 16.03.2025, 09:30–16:30 Uhr

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

27,00 € / keine Ermäßigung



Faszination Atem: Geheimwerkzeug mit großer Wirkung

Richtiges Atmen kann heilen. Es kann Schmerzen lindern, Verdauungsstörungen beheben und das Gehirn stärken. Denn je besser die Zellen mit Sauerstoff versorgt werden und je effektiver der Abtransport von Giftstoffen erfolgt, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – körperlich und geistig. In diesem Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte über die kraftvolle Wirkung des richtigen Atmens und die negativen Folgen des falschen Atmens. In gemeinsamen Übungen spüren Sie, warum es sich lohnt, richtig zu atmen.

 **sofern vorhanden, eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3847T8 | **Mitte**

Janina Möwe

Sa, 24.05.2025

15:00–18:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

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**

1925W1L | **Brackwede**

Angelika Janosch

Sa, 21.06.2025, 09:30–16:30 Uhr

So, 22.06.2025, 09:30–16:30 Uhr

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

27,00 € / keine Ermäßigung

Für Multiplikator*innen, Freund*innen und Angehörige

Sie haben mit Menschen zu tun, die nicht gut lesen und schreiben können?

Bei uns sind Sie genau richtig!

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



Bielefeld

In der dritten Ausgabe des Magazins „Wortstark“ geht es um unsere schöne, grüne Stadt Bielefeld.

In den Lese- und Schreibkursen ist Bielefeld immer wieder Thema, denn die Teilnehmenden lernen nah am Alltag. Sie machen zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, besuchen das Historische Museum und lesen Veranstaltungshinweise und Lokalnachrichten. Viele der Teilnehmenden verbindet eine große Zuneigung zu Bielefeld und so widmen wir unserer Stadt diese Ausgabe von „Wortstark“.

Aus WORTSTARK 03

„1982 war ich zum ersten Mal auf dem Sennefriedhof in Bielefeld. Die Schwiegermutter meiner Schwester war gestorben und sie wurde beerdigt. Der Anlass war nicht schön, aber ich habe mich auf dem Friedhof sehr wohl gefühlt. Ich hätte nie gedacht, dass ich mal auf dem Friedhof schlafen werde. Aber als ich mit 17 Jahren auf der Straße lebte, suchte ich mir den Friedhof als Schlafplatz aus. Es waren die schönsten Nächte, die ich erlebt habe. Ich hatte auch keine Angst, da zu schlafen. Die Ruhe auf diesem Friedhof war traumhaft schön. Für mich ist das der schönste Ort in Bielefeld.“



Wortstark als PDF

WORTSTARK

Texte aus Lese- und Schreibkursen

AUSGABE

03

**E
BI**



BODY- PERCUSSION

„Wir brauchen nichts weiter als unsere Körperteile, um den Groove in unseren Gliedmaßen zu spüren. Als Musiker beherrsche ich zwar zahlreiche Instrumente, aber unser Körper ist immer noch das faszinierendste Instrument. Beim Body-Percussion muss man keine Noten können, Rhythmus, Spiel- und Bewegungsfreude reichen, um gemeinsam Musik zu machen.“

Blue Sid (Dozent an der VHS und Dirigent der VHS Jazzwerkstatt)

**Unseren Body-Percussion-Kurs
finden Sie folgend
auf Seite 42**





Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verknüpfen.

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

Inhalt

Streifzüge durch Kunst und Kultur	35
Literatur	36
Theater, Kleinkunst und Spiel	38
Musik	40
Tanz	41
Handwerkliches Gestalten	42
Textiles Gestalten	47
Fotografie und Medien	51



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

Julia Lückenotto

Tel.: 0521. 51-6811 | julia.lueckenotto@bielefeld.de

Fotografie, Medien

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





Streifzüge durch Kunst und Kultur

Frühlingskonzert der „Jazzwerkstatt“: swing in spring



Mit der Jazzwerkstatt, Blue Sid, Kristin Shey, Ellen Potthast und Elke Klar

Unter dem Motto „swing in spring“ spielt die Jazzwerkstatt der VHS Bielefeld in der Neuen Schmiede. Dort ist der Saal in der Regel gerammelt voll, wenn die knapp 30 Musizierenden auf der Bühne das Publikum zum Swingen bringen – mit dabei drei hochkarätige Sängerinnen der Bielefelder Szene. Dabei werden Klassiker wie Straighten Up And Fly Right (N. K. Cole), Birdland (J. Zawinul), Don't Know Why (N. Jones) und Chega de Saudade (A. Jobim) ebenso performt, wie Eigenkompositionen von Blue Sid.

Karten gibt es im Buchladen „Eulenspiegel“, bei den Bandmitgliedern und an der Abendkasse. Einlass ab 19:00 Uhr.

2002E8 | Mitte

Blue Sid

Sa, 08.03.2025
19:30–21:30 Uhr | 1 Termin
Neue Schmiede, Handwerkerstr. 7

VVK: 23,00 € / 18,00 € AK: 20,00 € / 15,00 €. Bis einschl. 14 Jahre ist der Eintritt frei.

Die Normandie im Lichte Monets: Traumhafte Gärten und Parks



Foto-Vortrag

Tauchen Sie an diesem Abend ein in die Farben des Impressionismus und lassen Sie sich an den Orten verzaubern, an denen die Künstler*innen selbst gemalt haben. Durch die berauschenden Farbkreationen von Mohn, Rosen und Lilien entdecken Sie die Gärten und Parks der Normandie wie den Jardin d'Angélique, den Clos du Coudray und den Jardin d'Agapanthe. Natürlich führt uns unsere Bilderreise auch in den Garten des Malers Claude Monet. In Giverny hat er persönlich den normannischen Küchengarten und den japanischen Garten angelegt und beide regelmäßig gemalt. Noch heute kann man sich an diesen Bildern nicht satt sehen!

2003E3 | Sennestadt

Carsten Seick

Mo, 17.02.2025
19:30–21:00 Uhr | 1 Termin
Sennestadthaus, Vortragssaal
Lindemannplatz 3

Abendkasse 8,00 €

Auf dem Weg durch die faszinierende Bretagne Richtung Concarneau

Vortrag

Durch die traumhafte Bretagne führt der Weg in die malerische Partnerstadt Bielefelds, Concarneau. Sie gehen in diesem Vortrag auf die Reise in eine Region, die mit ihrer wundervollen Landschaft verzaubert und Stoff für zahlreiche Romane und Erzählungen bietet. An diesem Abend erhalten Sie interessante und spannende Einblicke in das Leben vor Ort.

2004K4 | Senne

Johannes Wiemann

Mi, 18.06.2025
18:30–20:00 Uhr | 1 Termin
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal
Senner Markt 1

10,00 € / ermäßigt: 5,00 €

Xanti Schawinsky: „Play Life Illusion“



Geführter Ausstellungsrundgang mit Kreativaktion in der Kunsthalle Bielefeld

Geprägt vom Geist des Bauhauses (Deutschland), wo Xanti Schawinsky in den 1920er Jahren studiert hatte, aber auch von dem des Black Mountain College (USA), wo er in der zweiten Hälfte der 1930er Jahre unterrichtete, zeichnet sich das Werk Schawinskys durch seine multidisziplinäre Vielfalt aus. Neben Inszenierungen, Bühnenbildern, Fotografie, Grafikdesign und Malerei sind auch typografische Arbeiten Teil des sechs Jahrzehnte umfassenden Werkes des Künstlers. Schawinskys Werk ist von großer formaler Vielfalt und getrieben von seiner ständigen Lust am Experiment. Dabei ist es eng verbunden mit den wichtigsten künstlerischen Strömungen der Moderne vor und nach dem Zweiten Weltkrieg, und dies sowohl in den USA wie in Europa. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit dem

Mudam Luxembourg – Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean. Die Veranstaltung umfasst einen geführten Rundgang durch die Ausstellung und eine anschließende Kreativaktion im Atelier.

2005T8 | Mitte

Karola Eisenblätter

Zuhal Özbey

Sa, 05.04.2025, 14:00–17:00 Uhr | 1 Termin
Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Str. 5

24,00 € / keine Ermäßigung

Kombiführung Museum Peter August Bockstiegel und Künstlerhaus



Genießen Sie eine Führung durch die Sonderausstellung „Bockstiegel/Bildhauer – Im Kontext der westfälischen Moderne“ (01.06.–14.09.2025) sowie durch das Künstlerhaus, in dem Peter August Bockstiegel am 07.04.1889 geboren wurde und das in seinen Bildern zu einem seiner wichtigsten Motive werden sollte. Die Kosten für den Eintritt sind in der Kursgebühr enthalten.

2015T6 | Jöllenbeck

N. N.

So, 29.06.2025, 14:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Peter-August-Bockstiegel-Haus,
Schloßstr. 111, 33824 Werther

13,00 € / keine Ermäßigung

Theater hautnah

Theater hautnah: Musiktheater „Hoffmanns Erzählungen“

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Wolfgang Nägele inszeniert Jacques Offenbachs fantastische Oper „Hoffmanns Erzählungen“, die am 01.03.2025 Premiere feiern wird. Die Einführung in Werk und Inszenierung gibt Dramaturgin Laura Herder am 27.01.2025 um 20:00 Uhr. 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 des Theaters
- die Teilnahme an mindestens zwei Proben
- eine Nachbesprechung.

2080K8 | Mitte

Karin Stoll

Laura Herder

Mo, 27.01.2025
20:00–22:00 Uhr | 5 Termine
Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3-9

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €



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: Musiktheater „Die griechische Passion“

in Kooperation mit dem Theater Bielefeld

Manuel Schmitt führt Regie bei Bohuslav Martinus Oper „Die griechische Passion“, die am 26.04.2025 Premiere haben wird. Die Einführung in Werk und Inszenierung gibt uns Dramaturg Jón Philipp von Linden am 31.03.2025 um 20:00 Uhr). 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.

2085K8 | Mitte

Karin Stoll

Jón Philipp von Linden

Mo, 31.03.2025

20:00–22:00 Uhr | 5 Termine

Stadttheater, Pforte, Brunnenstr. 3-9

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

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

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bielefeld

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

2090E8L | Mitte

Dagmar Hillebrand

Sa, 15.03.2025

14:00–15:30 Uhr | 1 Termin

Stadtbibliothek, Neumarkt 1

kostenlos

Literatur

Literaturbegegnungen

Literaturgespräche am Nachmittag

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

In diesem Kurs, der sich an Frauen richtet, sollen die Freude am Lesen sowie der Erfahrungsaustausch über das Gelesene im Vordergrund stehen. Es werden überwiegend Werke zeitgenössischer Autorinnen und Autoren aus dem In- und Ausland gelesen und besprochen. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung besondere Berücksichtigung finden.

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

♀ 2109K8F | Mitte

Claudia Niederhaus

Di, 04.02.2025, 15:00–16:30 Uhr

Di, 11.03.2025, 15:00–16:30 Uhr

Di, 08.04.2025, 15:00–16:30 Uhr

Di, 06.05.2025, 15:00–16:30 Uhr

Di, 03.06.2025, 15:00–16:30 Uhr

Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

50,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Über Bücher reden



Literaturgesprächskreis in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Warum lesen wir? Was lesen wir? Was ist ein gutes Buch? Und was ein schlechtes? Ist Literatur ein Zufluchtsort? Oder eine andere Realität? Weshalb vertiefen wir uns in fiktive Geschichten? Lesen alle dasselbe Buch, wenn sie dasselbe Buch lesen? Was hat Lesen mit Leben zu tun, mit Lebenserfahrung und -wahrnehmung? Wer Interesse an all diesen Fragen hat, Antworten oder vielleicht noch viel mehr weitere Fragen zum Thema „Bücher lesen“, ist in diesem Kurs richtig. Wir werden uns im Gespräch über gemeinsame Lektüren den Grundfragen des Literaturbegriffes nähern und wertschätzend über Bücher diskutieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß am Lesen und am Erfahrungsaustausch. Wir starten mit folgender Lektüre: Cees Nooteboom „Die folgende Geschichte“. Die weitere Lektüre wird im Kurs gemeinsam festgelegt.

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

2112K8 | Mitte

Antje Doßmann

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

17:30–19:00 Uhr | 9 Termine

Stadtbibliothek, Konferenzraum im Verwaltungstrakt, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Zeitgenössische deutsche und internationale Literatur im Blickpunkt

Literaturgesprächskreis

In Zeiten eines Erlebens von verschiedenen gesellschaftlichen Strömungen und internationalen Krisen kann ein Ausgleich durch innere Weite dabei helfen, die persönliche Balance zu festigen. Literatur bietet sich hier als faszinierendes Geschenk, sich mit Verstand und Gefühl

auf den Weg zu begeben. Vor diesem Grundgedanken werden einzelne Werke zeitgenössischer Autor*innen aus dem In- und Ausland besprochen. Der gemeinsame Austausch führt zu einer vielschichtigen Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Werk und zu einem vertieften Verständnis aktueller Literatur.

Folgendes Werk wird in unserem ersten Termin besprochen: Robert Seethaler, Der letzte Satz, 2021. Die weitere Literatur wird im Kurs besprochen.

2113K8 | Mitte

Christiane Köhler

Do, 06.03.2025 bis Do, 08.05.2025

15:30–17:00 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Lesen in Heepen

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

2114K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 12.02.2025, 17:00–18:30 Uhr

Mi, 05.03.2025, 17:00–18:30 Uhr

Mi, 02.04.2025, 17:00–18:30 Uhr

Mi, 30.04.2025, 17:00–18:30 Uhr

Mi, 21.05.2025, 17:00–18:30 Uhr

Mi, 04.06.2025, 17:00–18:30 Uhr

Alte Vogtei, Meyer-zu-Heepen-Raum, Heeper Str. 442

61,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben



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

Papier und Stift

2144K8 | Mitte



Bernhard Horres

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 07.04.2025
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
Gymnasium am Waldhof; Zeichensaal R313
Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Schreibwerkstatt auf den Spuren französischen Lebens

Möchten Sie gerne schreiben oder das Schreiben ausprobieren? Kreatives Schreiben vereint alle, für die Schreiben kein Beruf, sondern Freizeit ist. Schreiben ist Kunst. Natürlich kann man Kunst nicht lernen, aber auch in der Kunst werden Technik und Handwerk benötigt. Mit unterschiedlichen Methoden des kreativen Schreibens erlernen Sie, kürzere und längere Texte zu verfassen, die sich im Rahmen der Städtepartnerschaft mit Concarneau auf den Spuren des vielfältigen französischen Lebens bewegen. Die Ideen und Schreibverfahren der Teilnehmenden stehen im Zentrum dieses Kurses, und Wünsche werden jederzeit berücksichtigt.

2150K4 | Senne

Susanne Slomka

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 26.05.2025
19:00–20:30 Uhr | 10 Termine
Neues Ortszentrum, Senne-Saal, Senner Markt 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Lebenserinnerungen aufschreiben

Autobiografisches Schreiben

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

Schreibutensilien

2155K8 | Mitte

Silke Goldstein

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 10.03.2025
17:45–20:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Kreatives Schreiben – der Fantasie Raum geben

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

Papier und Stift

2160K2 | Heepen

Heike Bootz

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 11.06.2025
18:30–20:00 Uhr | 7 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Kreatives Schreiben am Wochenende

Kurzkrimi-Schreibwerkstatt

Wochenend-Intensiv-Workshop

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

2165W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 14.06.2025, 10:00–18:00 Uhr
So, 15.06.2025, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

88,00 € / ermäßigt: 50,00 €

Faszination Hörspiel

Workshop: Schritt für Schritt selbst gemacht

Ein spannender Kurztrip durch die künstlerischen und technischen Gewerke des Hörspiels: In zwei mal vier Stunden am Wochenende gemeinsam Story und Figuren erfinden, die eigene Stimme am Mikrofon entdecken, Dialoge improvisieren, Geräusche finden, Musik aussuchen und im kreativen Schnelldurchlauf ein Mini-Hörspiel fertigstellen – das ist das Ziel! Es wird also kurzweilig. Erfahrung ist nicht nötig. Neugier und Lust aufs Ausprobieren genügt.

2190W8 | Mitte

Aiga Kornemann

Wochenendseminar
Sa, 29.03.2025, 11:00–15:30 Uhr
So, 30.03.2025, 11:00–15:30 Uhr
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

56,00 € / ermäßigt: 28,00 €

„Es war einmal ...“ – Märchenseminar

Ein erzähltes Zaubermärchen der Brüder Grimm soll Sie zu vielfältigem Tun anregen, sei es Malen, Schreiben oder Lesen für sich – wie Sie wollen. Weitere Elemente: Übung zum Ankommen und Umschalten, Bewegungsimpulse und Austausch. Die Beschäftigung mit Märchen kann erden und himmeln, die Fantasie anregen, zu sich selbst führen, Kraft geben und Spaß machen.

Schreibzeug, ggf. Malsachen, Verpflegung

2191W5 | Dornberg

Martin Kuske

Sa, 29.03.2025
10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube,
Babenhauser Str. 151

36,00 € / ermäßigt: 21,00 €

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

2192W8 | Mitte

Jörg Wolfradt

Sa, 19.07.2025, 10:00–18:00 Uhr
So, 20.07.2025, 10:30–16:30 Uhr
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Kleine Oasen

Kreatives Schreiben unter freiem Himmel in Stieghorst

An diesem Nachmittag entdecken wir im urbanen Bielefeld grüne Inseln der Ruhe und Erholung. Sie sind ein Schlüssel zur Kreativität. Erfahrungen in der Natur inspirieren unser Schreiben. Mit allen Sinnen und einem Notizbuch in der Hand machen wir uns auf den Weg in den Elpke-Park, um besondere Augenblicke festzuhalten. Mit unterschiedlichen Methoden des kreativen Schreibens verfassen wir eigene Texte. Sie können in einer achtsamen Gruppenatmosphäre vorgetragen werden. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten.

Getränk, Schreibutensilien, Decke oder Sitzgelegenheit

2194W7 | Stieghorst

Susanne Slomka

Fr, 15.08.2025
16:00–19:00 Uhr | 1 Termin
Stadtteilküche Sieker,
Greifswalder Str. 15, 33605 Bielefeld

kostenlos



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

2196W8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 05.04.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Intuitives kreatives Schreiben von Kurztexten

Verpflegung, Schreibutensilien

2197W8 | Mitte

Silke Goldstein

Sa, 08.02.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Lebenslinien I

biografisches Schreiben, Neurographik® und Klangentspannung

In einer Gruppe biografische Texte zu schreiben und zu teilen, braucht Vertrauen und Zeit. Darum gönnen wir uns ein ganzes Wochenende voller Verbundenheit und Begegnung. Wir halten Rückschau, entspannen mit Klangreisen im Jetzt und nutzen die Neurographik®, um uns zeichnerisch der Zukunft zuzuwenden. Den Hauptanteil nimmt das biografische Schreiben ein. Du kannst die Qualität des wohlwollenden Zuhörens erleben, wenn du deine Geschichte vorliest. Hier steht das Leben im Fokus, darum heben wir in den Texten das Positive hervor und ermutigen uns gegenseitig, diese später zu überarbeiten. Im folgenden Aufbau-seminar „Lebenslinien II“ liegt der Fokus auf der Neurographik®.

Verpflegung, Schreibutensilien, Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken, Papier DIN A4, Fineliner (0,5 und 1 mm), Marker (z. B. dicker Filzstift), Buntstifte, Textmarker, Klebestift; gegen eine Gebühr kann das Zeichenmaterial der Dozentin mitbenutzt werden.

2198W8 | Mitte

Silke Goldstein

Wochenendseminar

Fr, 21.03.2025, 17:45–20:00 Uhr

Sa, 22.03.2025, 11:00–16:15 Uhr

So, 23.03.2025, 11:00–16:15 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Lebenslinien II Aufbau-seminar

biografisches Schreiben, Neurographik® und Klangentspannung

Wir sind mehr als die Geschichten, die wir über uns erzählen. In unserem Unbewussten schlummert ein großer Schatz an Erfahrungen und Wissen, der im alltäglichen Leben kaum zugänglich ist. Wie verändert unser Schreiben unseren Blick auf die eigene Lebensgeschichte, wenn wir unser Unterbewusstsein einladen? An diesem Wochenende gehen wir mit Neurographik® in eine intensive Selbstbeobachtung. Wir vertiefen die erlernten Grundlagen und zeichnen das Modell NeuroBaum. In Schreibzeiten erleben wir, wie sich unsere Erzählweise ändert. Die mannigfaltigen Eindrücke teilen wir in wohlwollender Atmosphäre und entspannen beim Lauschen der Klänge. Die Neurographik® bildet den Hauptanteil dieses Seminars. Dies ist ein Aufbau-seminar, bitte besuche zunächst Lebenslinien I.

Verpflegung, Schreibutensilien, Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken, Papier DIN A4, Fineliner (0,5 und 1 mm), Marker (z. B. dicker Filzstift), Buntstifte, Textmarker, Klebestift; gegen eine Gebühr kann das Zeichenmaterial der Dozentin mitbenutzt werden.

2199W8 | Mitte

Silke Goldstein

Wochenendseminar

Fr, 27.06.2025, 17:45–20:00 Uhr

Sa, 28.06.2025, 11:00–16:15 Uhr

So, 29.06.2025, 11:00–16:15 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Theater, Kleinkunst und Spiel

Workshop Handpuppenspiel



Einstieg in das Spiel mit Klappmaulpuppen

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.

2210K8 | Mitte

Jona Härtel

Sa, 05.04.25 – So, 06.04.25, 11:00–16:00 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Clownspiel



Kleine Clownschule für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Der Clown zeigt, was viele Menschen im normalen Leben zu verbergen suchen oder nur gut dosiert zum Ausdruck bringen: Ungeschicklichkeit, Neid, Freude, Ärger, Verlegenheit, Enttäuschung, Sehnsüchte und vieles andere mehr. Als Clownschüler*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, 20.03.2025 bis Do, 08.05.2025

17:30–20:00 Uhr | 6 Termine

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

HINWEIS: „Theater hautnah“ in Kooperation mit dem Theater Bielefeld wird wieder angeboten - bitte schauen Sie im Kapitel „Streifzüge durch Kunst und Kultur“ unter Kursnummer 2080K8.

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.

2225K8 | Mitte

Klaus-Dieter Ciesinski

Do, 10.07.2025, 18:00–21:30 Uhr

Di, 15.07.2025, 18:00–21:30 Uhr

Do, 17.07.2025, 18:00–21:30 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 39,00 €



Schreib- und Theaterworkshop

Schublade auf, Schublade zu

Brav, wild, verträumt, ängstlich, lustig, vorlaut, gemein, klug, süß ... was ist eigentlich normal? Und wer bestimmt, was normal ist und was nicht? Fragen, die auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu beantworten sind. Mit dem Lese- und Schreibworkshop wollen wir raus aus den Schubladen und uns den Fragen lesend, schreibend, sprechend und (zu-)hörend annähern. Denn wir haben mehr gemeinsam, als wir denken. Du brauchst keine Vorerfahrung. Komm einfach so, wie du bist, das ist wunderbar. Wenn du besondere Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher Bescheid.

Eine Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel.

Getränke und kleine Verpflegung

2230W8 | Mitte

Nicole Zielke

So, 13.07.2025

14:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Schreib- und Theaterworkshop:



„Von Prinzessinnen, die keine Retter brauchen, und Prinzen in pinken Tutus“

Eine Prinzessin muss hübsch sein und höflich und darf sich auf keinen Fall schmutzig machen? Prinzen müssen mutig und heldenhaft sein und dürfen keine Angst haben? Nein! Ob Rapunzel, Froschkönig oder Rotkäppchen, in diesem Workshop spielen wir mit unterschiedlichsten Märchenmotiven. Wir lesen gemeinsam Märchen. Schreiben die Geschichten um, entwickeln neue Charaktere und verändern die Handlungen. Wir inszenieren die Geschichten und entwickeln ein kleines Theaterstück. Als Impulse für den Workshop dienen die Bücher „Raffi und sein pinkes Tutu“, „Von acht Prinzessinnen, die keinen Retter brauchen“ und „Future Fairy Tales“. Kinder und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Die Anmeldung und Angabe von besonderen Bedürfnissen erfolgt über die Theaterwerkstatt Bethel (theaterwerkstatt@bethel.de).

Wasser und ein kleiner Imbiss werden zur Verfügung gestellt.

Eine Kooperation mit der Theaterwerkstatt Bethel und der Stadtteilbibliothek Sennestadt.

2235W3 | Sennestadt

Nicole Zielke

Sa, 24.05.2025

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Stadtteilbibliothek Sennestadt Elbeallee 70, 33689 Bielefeld

kostenlos

Jonglier-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Jonglieren macht nicht nur Spaß – es bietet auch eine ideale Auszeit vom Alltag. Gleichzeitig kann Jonglage eine meditative Wirkung entfalten und Entspannung bringen. Weitere Vorteile: Durch das Jonglieren werden Hand-Auge-Koordination und das periphere Sehen trainiert. Es fördert zudem die Frustrationstoleranz, und die aufrechte Körperhaltung wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Außerdem stärkt Jonglage durch das Zusammenspiel der Körperhälften auch die Verbindungen der Gehirnhälften. In diesem Workshop begleitet der Kursleiter euch in kleinen Schritten auf eurem Weg zum Jonglieren mit drei Bällen. Personen, die bereits mit drei Bällen jonglieren können, erhalten Tipps und erlernen erste Tricks.

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

2240W8 | Mitte

Jonatan Haas

Sa, 22.03.2025, 10:30–12:30 Uhr

So, 23.03.2025, 10:30–12:30 Uhr

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Schach–Einstiegskurs

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

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

2245K8 | Mitte

Peer Wichard

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 09.04.2025

17:30–19:00 Uhr | 6 Termine

Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

51,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Faszination Kreativität und Mathematik

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Bültmannshof

Bei einer Entdeckungsreise durch unseren Alltag finden wir zahlreiche, oftmals versteckte mathematische Grundlagen und Zusammenhänge: z. B. den Goldenen Schnitt in Kunstwerken und Möbeln, geometrische/symmetrische Kreismuster in Ornamenten, das Dualsystem in unseren PCs und Handys, besondere Eigenschaften von Zahlen bei Zauberkünsten, Codes und Puzzles, die Wahrscheinlichkeiten in Gesellschaftsspielen, logische Formulierungen in unserer Sprache. Dieser Kurs ist für alle diejenigen interessant, die sich ihre mathematische Neugier bewahrt haben, oder die eigene Kreativität steigern möchten!

2265K8 | Mitte

Peer Wichard

Do, 06.03.2025 bis Do, 27.03.2025

17:30–19:00 Uhr | 4 Termine

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

41,00 € / ermäßigt: 22,00 €

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, 18.02.2025 bis Di, 29.04.2025

18:30–20:00 Uhr | 10 Termine

SchücoArena, Eingang Süd

98,00 € / ermäßigt: 59,00 €

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, 12.08.2025, 18:00–19:30 Uhr

Do, 14.08.2025, 18:00–19:30 Uhr

Di, 19.08.2025, 18:00–19:30 Uhr

Do, 21.08.2025, 18:00–19:30 Uhr

SchücoArena, Eingang Süd

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €



Snooker – Schachspiel auf dem Billardtisch

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

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

 **Flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.**

2276K7 | Stieghorst

Jens Wozniak

Di, 25.03.2025 bis Di, 08.04.2025

18:30–21:00 Uhr | 3 Termine

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

20,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Musik

Big Band

BiMusic – die andere Big Band der VHS Bielefeld

Bei BiMusic sind alle Musikerinnen und Musiker willkommen, die Lust auf stilübergreifende Arrangements haben und sich nicht scheuen, zu improvisieren. Dabei bedienen wir uns aus jedem Topf: Latin, Bebop, Modern Jazz, Fusion, Pop und, und, und! Die Musik soll bereichern und erfreuen und wird für jede*n zur unvergesslichen Erfahrung – spätestens dann, wenn wir wieder einmal ein Abschlusskonzert spielen werden. Alle Instrumente, die mit einer grundlegenden bis fortgeschrittenen Technik gespielt werden können, sind erwünscht, besonders Schlagzeug, Bass und Trompeten. 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, 12.02.2025 bis Mi, 28.05.2025

19:45–21:45 Uhr | 15 Termine

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

147,00 € / keine Ermäßigung

Jazzwerkstatt

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 bitte mitbringen.**

2312K8 | Mitte

Blue Sid

Do, 08.05.2025 bis Do, 19.03.2026

18:15–21:30 Uhr | 34 Termine

Hamfeldschule, Probenraum

Hamfeldstr. 10

225,00 € / keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie auch das Konzert der Jazzwerkstatt im März, siehe Seite 35.

Singen

Gut bei Stimme I

*Gesang für Laiensänger*innen und ‚Badewannen-Carusos‘*

Der Kurs bietet Übungen rund ums Singen. Neben einer Einführung in die Atemtechnik stehen Stimmübungen, verbunden mit praktischer Anwendung auf dem Programm. Wer Spaß am Singen hat, kann hier für sich eine technische Grundlage schaffen und gemeinsam mit Gleichgesinnten einfache bis etwas schwierigere Stücke erarbeiten. Wir werden mit Begleitung oder ‚a cappella‘ arbeiten. Wünsche in Bezug auf Stücke oder Stilrichtungen können berücksichtigt werden.

Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2332K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 11.02.2025 bis Di, 27.05.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

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

110,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Gut bei Stimme II

Gesang für erfahrene Laiensängerinnen und Laiensänger

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

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

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2335K8 | Mitte

Elke Dohna

Di, 11.02.2025 bis Di, 27.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

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

110,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Die Singwerkstatt

Gemeinsam einfach und mühelos singen

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

 **Bitte bequeme Kleidung tragen.**

2340K8 | Mitte

Catherine Jolles

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 09.07.2025

19:15–20:45 Uhr | 20 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

70,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Chorstudio

Gospels und Spirituals

Der Gospelchor ist ein fester Bestandteil der VHS Bielefeld. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Zur Zeit werden vor allem Männerstimmen gesucht. Wer neu im Gospelchor mitsingen möchte, meldet sich am ersten Kursabend einfach vor Ort beim Kursleiter. Bei entsprechender Nachfrage wird ein kostenpflichtiges Einstiegsseminar eingerichtet. Weitere Informationen zum Chor finden Sie unter: www.gospelchorsennestadt.de

2341K3 | Sennestadt

Josef Behrens

Di, 04.02.2025 bis Di, 27.01.2026

19:45–21:15 Uhr | 38 Termine

Sennestadthaus, Vortragssaal Lindemannplatz 3

80,00 € / keine Ermäßigung

Instrumental- und Gesangskurs „Kammermusik Crossover“

Musikalische Laien mit Vorerfahrungen, die ihre Gesangsstimme beherrschen oder ein Instrument gelernt haben, können hier in einem Ensemble oder unterschiedlichen Gruppen zusammen singen oder spielen und Musik unterschiedlicher Genres im „Crossover-Gedanken“ erproben. Behandelt werden klassische und moderne Musikstile: von Barock über Jazz, Pop, Musical usw.

Vorerfahrungen im Bereich Singen: Melodien erfassen und Notenlesen können; in den Bereichen: Streich-, Blas-, Zupf- oder Schlaginstrumente sowie Piano und Keyboard: einfache bis mittelschwere Melodien nach Noten spielen können.

2342K3 | Sennestadt

Josef Behrens



Mi, 05.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
19:30–21:00 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Vortragssaal
Lindemannplatz 3
75,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Workshops

„Dein Körper groovt“

Body-Percussion-Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

 **Verpflegung**

2350E8 | Mitte

Blue Sid

Sa, 15.03.2025

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Klezmer und Balkanmusik

Klezmer und Balkanmusik erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Die Musik mit ihren besonderen Skalen und Rhythmen übt auf viele eine große Anziehungskraft aus. Wir wollen anhand ausgewählter Stücke die Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser traditionellen Musikrichtungen kennenlernen. Im Zusammenspiel erproben wir verschiedene Rollen: Begleitung, Hauptstimme, Zweitstimme.

Klezmer-und-Balkan-Workshop (alle Instrumente)

*für Anfänger*innen*

In kleinen Übungen schulen wir unser Rhythmusgefühl, und vielleicht wird sogar einmal getanzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Grundkenntnissen. Die Grundlagen des eigenen Instruments sowie Notenlesen sollten ansatzweise beherrscht werden. Noten werden ca. 2 Wochen vor dem Kurs zur Verfügung gestellt. An erster Stelle stehen Neugierde und Spaß daran, etwas Neues auszuprobieren. Bitte bei Anmeldung das Instrument angeben! (Klavier kann von der VHS gestellt werden.) Die Kursleiterin hat Musikpädagogik studiert und ist seit 18 Jahren als Akkordeonistin und Sängerin aktiv (u. a. mit dem Trio Picon und dem Kozma Orkestar).

2360E8 | Mitte

Ramona Kozma

Sa, 29.03.2025

10:30–15:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

28,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Klezmer-und-Balkan-Workshop (alle Instrumente)

für Fortgeschrittene

Wir widmen uns im Fortgeschrittenenkurs zusätzlich den Themen Improvisation und „krumme Rhythmen“. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihr Instrument bereits einige Jahre spielen. Begleitinstrumentalist*innen sollten Akkorde vom Blatt spielen können. Noten werden ca. 2 Wochen vor dem Kurs zur Verfügung gestellt. An erster Stelle stehen Neugierde und Spaß daran, etwas Neues auszuprobieren. Bitte bei Anmeldung das Instrument angeben! (Klavier kann von der VHS gestellt werden.) Die Kursleiterin hat Musikpädagogik studiert und ist seit 18 Jahren als Akkordeonistin und Sängerin aktiv (u. a. mit dem Trio Picon und dem Kozma Orkestar). Siehe auch Kurs „Klezmer-und-Balkan-Workshop für Anfänger*innen (alle Instrumente)“.

2362E8 | Mitte

Ramona Kozma

So, 30.03.2025

10:30–15:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

28,00 € / ermäßigt: 14,00 €

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 als Paar anmelden.

 **Bitte Tanzschuhe oder leichte Sportschuhe mitbringen.**

2402K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 27.01.2025 bis Mo, 07.04.2025

10:00–11:30 Uhr | 11 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

83,00 € / ermäßigt: 47,00 €

2404K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025

10:00–11:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

75,00 € / ermäßigt: 38,00 €

2406K8S | Mitte

Maria-Luise Herberhold

Mo, 21.07.2025 bis Mo, 25.08.2025

10:00–11:30 Uhr | 6 Termine

VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

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, 29.03.2025, 14:00–16:30 Uhr

So, 30.03.2025, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

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

2422W4 | Senne

Arwed Adamek

Wochenendseminar

Sa, 10.05.2025, 14:00–16:30 Uhr

So, 11.05.2025, 10:00–12:30 Uhr

Senner Gemeinschaftshaus

Friedhofstr. 1, 33659 Bielefeld

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €



Internationale Tänze

Linedance – Aufbaukurs plus

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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

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

2430K7 | Stieghorst

Olga Peters

Mi, 22.01.2025 bis Mi, 09.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 11 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2 Mensa, Am Wortkamp 3

75,00 € / ermäßigt: 38,00 €

2431K7 | Stieghorst

Olga Peters

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 02.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2 Mensa, Am Wortkamp 3

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Linedance – Aufbaukurs

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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

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

2432K7 | Stieghorst

Olga Peters

Do, 23.01.2025 bis Do, 10.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 11 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus
3, 023, BÜK

106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

2433K7 | Stieghorst

Olga Peters

Do, 08.05.2025 bis Do, 10.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 8 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus
3, 023, BÜK

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

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, 06.02.2025 bis Do, 10.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule,
Haus 2 Forum, Am Wortkamp 3

67,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Lindy-Hop-Workshop

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

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

2450W8 | Mitte

**Susanne Osterwald
Sven Werneke**

Wochenendseminar
Fr, 11.04.2025, 16:00–18:00 Uhr
Sa, 12.04.2025, 16:00–18:00 Uhr
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Handwerkliches Gestalten

Kalligrafie & Handlettering

Kalligrafie – die Kunst der schönen Schrift

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

 **Bandzugfeder 2,5 mm, Spitzfeder, Redisfeder 2 mm und 1,5 mm, Federhalter, Tinte, Tusche, kariertes Block 90 g, Pinsel, Schutzfolie für den Tisch, Küchenrolle, Karten zum Beschreiben, 2-3 Bögen Aquarellpapier A4.**

 **Kalligrafiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.**

2501W4 | Senne

Simone Kirsch

Sa, 01.03.2025, 10:00–16:30 Uhr
So, 02.03.2025, 10:00–15:00 Uhr
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal
Senner Markt 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Handlettering und Schmuckkalligrafie



© Irene Bloemer

Beim modernen Handlettering wird mit Pinselstiften und Finelinern gearbeitet. Wir schreiben kurze Texte, Sprüche, Gedichte oder Liedstrophen, fügen zur Verzierung kleine Schmuckelemente aus der Natur oder Schleifen und Bänder hinzu und schon entstehen Kunstwerke, die wir gerne behalten oder verschenken. Wer möchte, kann auch historische Schriften kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das vorhandene Material kann für 3,00 € mitbenutzt werden.

 **Pinselstifte, Fineliner, Bleistifte und Skizzenpapier**

2505W5 | Dornberg

Irene Blömer

Sa, 08.03.2025, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube,
Babenhauser Str. 151

31,00 € / ermäßigt: 18,00 €

Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie

in Kooperation mit dem Begegnungszentrum **Bültmannshof**

Als historische Schrift steht die mittelalterliche Schrift Rotunda im Vordergrund, die wir mit Feder und Tinte schreiben lernen. Sie entstand im Laufe des 12. Jahrhunderts, hat einen offenen, runden Charakter und wirkt durch die doppelten Linien der Großbuchstaben sehr dekorativ. Wir schreiben mit dieser Schrift Grußkarten oder nehmen sie als Initial für kleine Texte. Anschließend gehen wir im modernen Handlettering zu einem freieren Umgang mit den Buchstaben über und bekommen ein gutes Gefühl für



unsere Handschrift. Wir dekorieren unsere Texte mit Aquarellfarben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Gestaltung. Das vorhandene Material kann im Kurs für 3,00 € mitbenutzt werden.

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

2507W8 | Mitte

Irene Blömer

Sa, 22.02.2025, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), Saal, Jakob-Kaiser-Str. 2

28,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Schriftkunst: Herzensgrüße



Kreativer Handlettering-Workshop mit Schablonen

Wir tauchen gemeinsam in die Welt des modernen Handletterings ein: von den grundlegenden Alphabeten bis hin zu einfachen Techniken, die du sofort umsetzen kannst. Du lernst den Umgang mit Brush Pens und wie du mühelos moderne Designs in der freien Aquarelltechnik zauberst. Zusätzlich erfährst du, wie du mit praktischen, selbstklebenden Schablonen deine Karten mühelos und stilvoll verzieren kannst. In diesem Workshop lernst du, wie einfach und schnell du deine ganz persönlichen „Herzensgrüße“ entwerfen kannst. Lass dich inspirieren und entdecke die Freude am kreativen Gestalten!

Verpflegung, glattes, gestrichenes Papier A4, Bleistift, Radiergummi, Pinsel, Behälter für Wasser, Schere, Geodreieck, Lineal, 1-10 Brush Pens (Pinselstifte, schwarz, grau und Lieblingsfarben), 1 Calligraphy Pen (schwarz), 1-2 Fineliner Gr. 03 & 08 oder 1 (schwarz)

2510W8 | Mitte

Lena Lücht

Sa, 08.02.2025
10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Schriftkunst: Brushlettering 3-D mit floralen Elementen

Kreativer Workshop

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

onal und entfalten eine sehr besondere Wirkung auf ihre Betrachter*innen. In diesem Workshop fügen wir zeichnerisch wunderschöne florale Elemente hinzu und gestalten aus Schrift und Blüten schmuckvolle Worte oder Sprüche.



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

2511W8 | Mitte

Lena Lücht

Sa, 15.03.2025
10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Schriftkunst: Brushlettering & Loose Watercolor „Sommerstimmung“



Kreativer Workshop

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam sommerliche Grußkarten, faszinierende Lesezeichen, personalisierte Geschenkanhänger und vieles mehr. Mit modernem Handlettering und der losen Aquarelltechnik hast du außerdem die Möglichkeit, wunderschöne Tischdekorationen selbst zu entwerfen – seien es selbst geschriebene Menükarten, hübsche Bestecktaschen, Platzkarten oder liebevoll gemaltes Blumen-Konfetti.

Wir üben zusammen schöne Schriften, die du anschließend individuell für deine Projekte einsetzen kannst. Lass dich inspirieren und tauche ein in die kreative Sommerstimmung!

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

2513W8 | Mitte

Lena Lücht

Sa, 10.05.2025, 10:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Die Faszination einfacher Formen: 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 in der Kursgebühr enthalten.

Buntstifte, Filzstifte (wenn vorhanden)

2515W8 | Mitte

Katja Reetz

Sa, 15.02.2025
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 jahrhundertealte Handwerkskunst, die durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe geädelt 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, etwa Fotoalben, Schreibmappen oder Zettelkästen. Der Kursleiter unterstützt Sie auf Basis seiner jahrelangen Erfahrung und öffnet für Sie die Türen seiner eigenen Buchbindewerkstatt.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

2520T3 | Sennestadt

Gerhard Weiß

Sa, 17.05.2025
09:00–16:00 Uhr | 1 Termine
Werkstatt Weiß, Wilberger Str. 3
32760 Detmold

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Bücher falten – Buchkunst leicht gemacht

Bücher falten ist nicht nur eine künstlerische Tätigkeit, bei der alten Büchern neues Leben eingehaucht wird und ein tolles neues Werk entsteht, sondern auch eine meditative Handlung, bei der man wunderbar abschalten kann. Eselsohren im Buch, die meist ärgerlich sind, werden bei der Falte Kunst bewusst und exakt eingesetzt, um die gewünschten Objekte und Muster entstehen zu lassen. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten zur Faltechnik und Motivauswahl kennen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eine Vorlage wird gestellt.

1 - 2 Bücher (möglichst Hardcover mit 400 Seiten), Lineal, Bleistift, Radiergummi, evtl. Pfalzbein oder Plektron (der Fingernagel tut es auch), Getränke und Snack für den Eigenbedarf

2521W2 | Heepen

Heidi Matzek

Fr, 16.05.2025

15:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

32,00 € / ermäßigt: 17,00 €

SOMMER VHS: Buchbinden mit Fadenheftung

Eine faszinierende Technik

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 in dieser Buchbindetechnik. Die Buchbindemeisterin Ulrike Bonin führt Sie in die jahrhundertalte 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/Werkzeug und Material, falls vorhanden

2522T4 | Senne

Ulrike Bonin

Di, 15.07.2025, 09:00–14:30 Uhr

Mi, 16.07.2025, 09:00–14:30 Uhr

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

69,00 € / ermäßigt: 44,00 €

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 – die japanische Kunst des Papierfaltens

Aus einem einfachen quadratischen Stück Papier ein Tier oder eine Blume falten, eine Schachtel, einen Schmetterling oder einen Smartphone-Ständer – das alles und noch viel mehr ist mittels Origami, der bekannten japanischen Falte Kunst-technik, möglich. In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundbegriffe des japanischen Papierfaltens und beginnen mit einfachen Modellen. Sie ler-

nen die international gebräuchlichen Symbole der Anleitungen kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Schachtel für die Kunstwerke

2525W2 | Heepen

Jürgen Adam

Fr, 25.04.2025, 16:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

22,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Origami – Kunstvolles aus Papier

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

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

2528W3 | Sennestadt

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 03.05.2025, 11:00–14:00 Uhr | 1 Termin

Sennestadthaus, Raum 103, Lindemannplatz 3

19,00 € / ermäßigt: 10,00 €

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

2530K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Sa, 17.05.2025

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 6,00 €

Dekoratives Upcycling – Basisworkshop Papier



PAPIERLIEBE!

Falten, rollen, schneiden, kleben, stanzen ... Wir tauchen ein in die Welt verschiedener Papiere. Mit wenigen Handgriffen entstehen hier wunderbare Papierobjekte: Wimpelketten, Einladungskarten, Windlichter, Laternen, Blumen, Wandobjekte, Collagen, Tüten und noch vieles mehr. Dieser Kurs eignet sich bestens für Upcycling-Neulinge. Weitere Materialien werden von der Dozentin gestellt, die Umlage beträgt je nach Verbrauch 5–10 €. Eindrücke und Inspiration gibt es auf Instagram: #bastelkomplizen

Bitte mitbringen: alte Papiere wie Stadtpläne, Bücher mit schöner Schrift, Noten, besondere Zeitschriften, illustrierte Bücher, Kunstbände etc.; Papierschere, kleine Schere und einen kleinen Karton für den Heimtransport von Papierobjekten.

2532K8 | Mitte

Dorothee von Rosenberg Lipinsky,
Diplom-Kostümdesignerin

Sa, 22.02.2025

11:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

30,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Viele, viele bunte FARBEN

Kurzführung mit Workshop

Heute sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt: Tauchen Sie in die Welt der Farben ein und entdecken Sie die Schönheit der Blumen im Werk Peter August Böckstiegers. In entspannter Atmosphäre mit Musik und Getränken bietet dieser Workshop Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei auszuprobieren. Schicht für Schicht bauen wir unsere eigenen Kunstwerke mit viel Farbe auf einer großen Leinwand auf und lassen bunte Stillleben entstehen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2542T6 | Jöllenbeck

Maria Ferreira-Obenhauß

Fr, 16.05.2025

14:30–17:30 Uhr | 1 Termin

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

36,00 € / keine Ermäßigung



Formen in Bewegung: Skulpturen erschaffen

Kurzführung mit Workshop

Wir lassen uns von den ausdrucksstarken Plastiken Peter August Böckstiegers in der Ausstellung „Böckstiegel/Bildhauer – Im Kontext der westfälischen Moderne“ (01.06.–14.09.2025) inspirieren und lernen den einzigartigen Stil des Künstlers kennen. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, dieser Kurs lädt Sie ein, die eigene Vorstellungskraft in greifbare Formen zu verwandeln. Unter professioneller Anleitung lernen Sie die Grundlagen der Modellierung, den Umgang mit verschiedenen Materialien und Techniken der Bildhauerei kennen, um eigene, einzigartige Skulpturen zu erschaffen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2543T6 | Jöllenbeck

Hannah Göhler

So, 15.06.2025

10:00–12:00 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

Sa, 22.03.2025

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Gemeindehaus Babenhausen, Spinnstube,
Babenhauser Str. 151

40,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger

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

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

Kleidung oder Schürze, die schmutzig werden darf

2546T8 | Mitte

Nicole Köhring

Mi, 12.03.2025

18:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Frieda-Werkstattladen, Ehlenruper Weg 1
Ecke Bielsteinstr.

48,00 € / keine Ermäßigung

Gestalten mit Naturmaterialien

Frühlingskränze und Gestecke

Gestalten Sie Ihren individuellen Frühjahrs-schmuck 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, 22.03.2025

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

14,00 € / keine Ermäßigung

Frühjahrskränze binden

Kränze haben eine jahrtausendealte Tradition und werden heute für ein hyggeliges Zuhause, im Shabby Chic Style oder ganz naturbelassen neu interpretiert. Es besteht die Möglichkeit, einen Tür- oder Wandkranz anzufertigen. Die angewandte Bindetechnik kann auch für Haarkränze und Kopfschmuck angewendet werden, z. B. für Jungesellinnenabschiede oder Hochzeiten.

Die Materialkosten von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

(Garten-)Schere, Bänder, Federn, Trockenblumen, Anhänger o.Ä.

2558W5 | Dornberg

Katharina Haus

Sa, 05.04.2025

10:00–12:30 Uhr | 1 Termin

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum,
Wertherstr. 436

25,00 € / ermäßigt: 17,00 €

Bio- und faire Naturkosmetik einfach selber machen



in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e. V.

Tierversuche, bedenkliche Inhaltsstoffe, Mikroplastik und jede Menge Verpackungsmüll: Es gibt gute Gründe, auf herkömmliche Kosmetik zu verzichten. Während Fairtrade in der Lebensmittelindustrie bereits weit verbreitet ist, sucht man das Label auf den meisten Kosmetikverpackungen noch vergeblich. Rohstoffe wie Shea- oder Kakaobutter und Kokosöl gibt es aber durchaus auch aus fairem Handel. Damit ist gewährleistet, dass die Erzeugerinnen und Erzeuger in den Herkunftsländern bessere Arbeitsbedingungen haben und höhere Löhne erhalten.

Im Workshop erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Inhaltsstoffe unbedenklich und empfehlenswert sind, und können direkt im Workshop ausprobieren, wie sich mit wenigen Zutaten eine faire Body Butter, Shampoo-Bars, Peelings und Deo-Cremes ganz einfach selber machen lassen. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

2559K8 | Mitte

Bettina Willner, Verbraucherzentrale

Mi, 19.02.2025

17:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Verbraucherzentrale NRW e. V.

August-Bebel-Str. 88

33602 Bielefeld

24,00 € / ermäßigt: 15,00 €



Naturseife selbst gemacht

Sie lernen eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung, kennen. Aus ausgesuchten Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen – ohne schädliche Inhaltsstoffe – hergestellt wie zum Beispiel Kräuterseifen, Gewürzseifen, Kaffee-Peelingseifen und Aloe- Vera- Seifen. Außerdem bekommen Sie Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzen u. v. m. Die Seifen eignen sich, schön verpackt, auch als Geschenk für Freund*innen und Familie. Die Materialkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Kästchen für den Seifentransport

2560K6 | Jöllenneck

Marina Meyer-Degteva

Mo, 02.06.2025

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenneck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2561W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 19.05.2025

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche,
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

2562W2 | Heepen

Marina Meyer-Degteva

Mo, 23.06.2025

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin
Ernst-Hansen-Schule, Küche,
Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Naturkosmetik selbst gemacht

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

fünf kleine Döschen

2564W6 | Jöllenneck

Marina Meyer-Degteva

Mo, 16.06.2025

17:30–21:15 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllenneck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

41,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Kreatives Gestalten mit Ton

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

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

2580T1 | Brackwede

Angelika Siekmann

Fr, 17.01.2025 bis Fr, 21.02.2025

16:30–18:45 Uhr | 5 Termine
HoT Ummeln, Diakonieverband Brackwede,
Queller Str. 189, 33649 Bielefeld

97,00 € / ermäßigt: 61,00 €

Makramee

Makramee-Osterschmuck

In diesem Kurs wird gemeinsam Osterschmuck im angesagten Boho-Style geknüpft. Eine Grundausstattung 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.

2584T8 | Mitte

Isabel Berger

So, 06.04.2025

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

25,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Makramee-Windlicht

Einführung in die grundlegende Knotentechnik

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

2586T8 | Mitte

Isabel Berger

So, 18.05.2025

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

25,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Einstieg ins kreative Schweißen



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

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

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

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

2590T8 | Mitte

**Eyi Güven
Daniela Kegel**

Sa, 08.02.2025

09:30–14:30 Uhr | 1 Termin
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

2592T8 | Mitte

**Eyi Güven
Daniela Kegel**

Sa, 15.03.2025

09:30–14:30 Uhr | 1 Termin
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

2593T8 | Mitte

**Eyi Güven
Daniela Kegel**

Sa, 05.04.2025

09:30–14:30 Uhr | 1 Termin
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International Bielefeld, Bleichstraße 10, 33607 Bielefeld

138,00 € / keine Ermäßigung

Textiles Gestalten

Häkeln und Stricken

Grundkurs Häkeln



Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

Häkeln heißt, mit den eigenen Händen, einer Häkelnadel und Wolle etwas zu gestalten. In diesem Häkelkurs für Anfängerinnen und Anfänger lernt ihr die Grundtechniken des Häkelns kennen, etwa Luftmaschen und feste Maschen. Mit Hilfe dieser einfachen Häkeltechniken wollen wir im Kurs mit eigenen Kreationen wie z. B. Mützen, Handytaschen, Schals oder auch den klassischen Topflappen beginnen. Gut vorbereitet könnt ihr diese dann, falls nötig, zu Hause fertigstellen.

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

2602T8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Sa, 15.02.2025

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Ran ans Strickgarn

*Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

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

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

 **ein Knäuel mittelstarkes Garn mit passenden Stricknadeln**

2604K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 10.03.2025

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

2606K8 | Mitte

Annette Rieger-Struck

Mo, 24.03.2025 bis Mo, 05.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

42,00 € / ermäßigt: 21,00 €

Wieder da!

LA BOHÈME

Oper von Giacomo Puccini

**Ab 11.01.
im Stadttheater**



SPIELZEIT 2024 • 2025
THEATER BIELEFELD



2608T1 | Brackwede

Annette Rieger-Struck

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 09.04.2025

18:00–19:30 Uhr | 6 Termine

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

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Stricken und Häkeln leicht gemacht!

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

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

 **Wolle, entsprechende Strick- oder Häkelnadeln und Wollreste, falls vorhanden**

2612K2 | Heepen

Ursula Niehaus

Mi, 12.03.2025 bis Mi, 30.04.2025

18:30–20:30 Uhr | 7 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €

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 temperaturneutral 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 Babyschuh, 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

Di, 11.02.2025 bis Di, 11.03.2025

18:15–19:45 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Spinnen

Spinnkurs

für Anfängerinnen und Anfänger

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 Spinnverfahren.

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, 14.03.2025 bis Fr, 21.03.2025

18:00–22:00 Uhr | 2 Termine

Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

73,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Filzen

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, Täschen oder Untersetzer gefilzt. Auch Dekoartikel wie Blumen, 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.**

2624W8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 22.03.2025

13:30–18:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 20,00 €

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. Anmeldeabschluss wegen Materialvorbestellung 7 Tage vor Kursbeginn.

 **Verpflegung, Baumwollhandtuch, Edding, Schere**

2628W8 | Mitte

Anke Stegemeier

Sa, 12.04.2025

10:00–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Grundlagen des Nassfilzens

Im Workshop gestalten wir aus Merinowolle, Wasser und Seife kleine Objekte, die sowohl nützlich als auch dekorativ sind. Ob ein kleines Täschen, Haarbänder, Blütendekorationen oder Girlanden, Sonnenfänger oder Sommerlaternen – die Ergebnisse eignen sich auch wunderbar als Geschenke. Ganz nebenbei werden dabei verschiedene Techniken kennengelernt, wie das Filzen von Bällen und Flächen, sowie der Einsatz von Schablonen zur Herstellung dreidimensionaler Objekte. Die Materialkosten von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

 **3–4 Handtücher, Noppenfolie o. ä., Thermoskanne mit heißem Wasser, Haushaltschüssel, Wäscheprenger/ Ballbrause oder Schwamm, Zettel und Stift für Ideenskizzen**

2629W5 | Dornberg

Katharina Haus

Fr, 27.06.2025

16:00–20:00 Uhr | 1 Termin

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum, Wertherstr. 436

31,00 € / ermäßigt: 20,00 €

Nähen

Nähen am Vormittag



ohne und mit Vorkenntnissen in der Kleingruppe

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

 **Maßband, Schere, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Papier, Stecknadeln, einfarbiger Stoffrest/Stoff, Schnittmuster (wenn vorhanden)**

2630K8 | Mitte

Angelika Schneider

Do, 06.03.2025 bis Do, 10.04.2025

09:30–11:45 Uhr | 6 Termine

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 51,00 €



Nähen

Einstiegskurs

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

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

2632K8 | Mitte

Angelika Schneider

Di, 18.02.2025 bis Di, 25.03.2025
16:00–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2634K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 31.03.2025
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

2636K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:30–20:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 47,00 €

2638K8 | Mitte

Natalia Bergen

Di, 04.02.2025 bis Di, 01.04.2025
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

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

2644K8 | Mitte

Sabine Klinge

Mi, 15.01.2025 bis Mi, 19.02.2025
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 51,00 €

2645K8 | Mitte

Sabine Klinge

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 09.04.2025
18:00–20:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

93,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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

2647K8 | Mitte

Natalia Bergen

Do, 06.02.2025 bis Do, 27.03.2025
18:30–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 62,00 €

Nähen – ohne und mit Vorkenntnissen

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

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

2650K2 | Heepen

Thordis-Christina Vogt

Do, 27.02.2025 bis Do, 10.04.2025
18:00–20:15 Uhr | 7 Termine
Gymnasium Heepen, Raum 216, Kunstraum, Alter Postweg 37

102,00 € / ermäßigt: 51,00 €

2652K7 | Stieghorst

Thordis-Christina Vogt

Di, 11.02.2025 bis Di, 04.03.2025
17:00–19:15 Uhr | 4 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 1 Werkraum, Am Wortkamp 3

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €

2655K4 | Senne

Thordis-Christina Vogt

Di, 11.03.2025 bis Di, 08.04.2025
17:00–19:15 Uhr | 5 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum, Werkraum Senner Markt 1

73,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Nähen am Wochenende

Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger

Kleingruppenkurs

Sie wollten immer schon mal nähen? In diesem Wochenendkurs erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer, kompakter Form. Wir 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, Schals, eine Tasche oder ein einfacher Rock. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder wenig Erfahrung im Nähen haben, jede*r lernt individuell nach eigenem Tempo und Fortschritt. Im Anschluss an diesen Kleingruppenkurs kennen Sie die Grundlagen des Nähens und können einfache Nähprojekte selbstständig umsetzen.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

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

2658W8 | Mitte

Natalia Bergen

Fr, 21.02.2025, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 22.02.2025, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2660W8 | Mitte

Angelika Schneider

Fr, 21.03.2025, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 22.03.2025, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2661W8 | Mitte

Sabine Klinge

Fr, 25.04.2025, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 26.04.2025, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

2662W8 | Mitte

Thordis-Christina Vogt

Fr, 18.07.2025, 17:30–21:00 Uhr
Sa, 19.07.2025, 10:00–18:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 43,00 €

Nähen nach einfachen Schnitten

Intensivkurs in der Kleingruppe

T-Shirts, Röcke, Kleider – anhand einfacher Schnittmuster wird in diesem Kurs individuelle Kleidung genäht. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin erlernen Sie die Grundlagen des Nähens und bekommen praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden.

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

2664W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 29.03.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 30.03.2025, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 38,00 €

SOMMER-VHS: Sommerliche Nähwerkstatt

Intensivkurs in der Kleingruppe

T-Shirts, Röcke, Kleider, Beutel – anhand einfacher Schnittmuster und eigener Ideen wird in diesem Kurs individuelle Kleidung genäht. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin erlernen Sie die Grundlagen des Nähens und bekommen praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Je nach Kenntnisstand wird nach unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad genäht. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, können aber auch mitgebracht werden.

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

2666W8 | Mitte

Lola Birlo

Sa, 28.06.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 29.06.2025, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 38,00 €



Nähen mit der Overlockmaschine

Intensivkurs in kleiner Gruppe für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Ihr habt erste Nähprojekte kreativ umgesetzt und habt euch voller Neugier eine Overlockmaschine angeschafft? Dann bekommt ihr hier Starthilfe. Unter fachlicher Anleitung der Schneidermeisterin Angelika Schneider lernt ihr den Gebrauch der Vier-Nadel-Maschine kennen – von den ersten Einstellungen über das richtige Einfädeln und verschiedene Sticharten bis zur Umsetzung eines 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, 10.05.2025

10:30–17:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Schnittkonstruktion: mein individuelles Kleid

Workshop Modedesign

Ob Etuikleid, Trägerkleid oder etwas ganz anderes – vorgefertigte Kleiderschnitte entsprechen meist nicht der eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen Kleiderschnitt nach Ihrer Figur zu zeichnen. Sie nehmen Maß, erstellen einen Maßsatz und zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung der Kursleiterin und nach Ihren Maßen einen Kleiderschnitt, den Sie immer wieder nutzen und anpassen können.

In dem Kurs wird nicht genäht.

Wir arbeiten mit einem festen, leicht transparenten Schnittpapier, das von der Kursleiterin mitgebracht wird. Dafür entsteht ein Unkostenbeitrag von 5,00 €.

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

2670W8 | Mitte

Gudrun Beerbohm

Sa, 12.04.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 13.04.2025, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Nähwochenende für Klein und Groß

Eltern-Kind-Kurs: Der ideale Einstieg ins Nähen

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

Die Gebühr ist pro Paar.

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

2672W8 | Mitte

Natalia Bergen

Sa, 05.04.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 06.04.2025, 10:30–16:30 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 44,00 €

KONZERT · ERLEBEN

Noctune
Handmade electronic music

Brandt Brauer Frick

FR, 07.02.25, 22 Uhr

Foyer

Aurora Orchestra & Abel Selaocoe

Beethoven by heart

FR, 28.02.25, 20 Uhr

Großer Saal

BiPhil After Work

DO, 06.03.25, 19 Uhr

Großer Saal & Foyer

BiPhil feat. Maghus Lindgren
& David Linx

A Vocal Journey – The Arrival

DO, 20.03.25, 20 Uhr

Großer Saal

DISCO

**Tanz in den Mai – mit dem Orchester
im Treppenhaus!**

MI, 30.04.25, ab 22 Uhr

Großer Saal

Bielefelder Philharmoniker
8. Symphoniekonzert

Ein Überlebender aus Warschau –

80 Jahre Kriegsende

FR, 16.05.25, 20 Uhr

SO, 18.05.25, 11 Uhr

Großer Saal

Jazz im Konzerthaus

Alma Naidu

DO, 22.05.25, 20 Uhr

Foyer





Nähen in den Ferien

Ferien-Nähwerkstatt: Nähen für Klein und Groß

In diesem Ferien-Kompaktkurs geht es um die Grundlagen des Nähens. Neben einer Einführung in unterschiedliche Nähetechniken und in die Materialkunde steht die Nähpraxis im Vordergrund. Nach dem Kurs sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage, Kissen, Taschen, Schals oder einen einfachen Rock selbst zu nähen.

Die Nähwerkstatt ist für junge und ältere Menschen zu empfehlen, die keine oder wenig Erfahrung im Nähen haben. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

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

2678K8 | Mitte

Angelika Schneider

Mi, 23.04.2025, 09:30–12:45 Uhr

Do, 24.04.2025, 09:30–12:45 Uhr

Fr, 25.04.2025, 09:30–12:45 Uhr

VHS, Raum 305, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Patchwork

Patchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)

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

2680K3 | Sennestadt

Elke Ullrich

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 24.03.2025

09:00–11:15 Uhr | 8 Termine

Sennestadthaus, Raum 101

Lindemannplatz 3

109,00 € / ermäßigt: 59,00 €

Patchwork-Wochenende: Keine Angst vor Rundungen!

Mittels der koreanischen Patchwork-Technik Pojagi werden aus verschiedenen Stoffen einlagige, beidseitig schöne Textilarbeiten erstellt.

Aus Wäschespitzen, transparenten oder Baumwollstoffen o. Ä. können Vorhänge, Wandbehänge, Tischdecken und -läufer, Taschen, Tücher oder Schals angefertigt werden. Nach dem Kurs halten Sie vielleicht schon ein fertiges Produkt in Ihren Händen. Auch eigene Projekte werden fachkundig unterstützt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Zur Klärung geeigneter Materialien und Werkzeuge findet eine Vorbesprechung statt.

 **Baumwollstoffe (neu oder gebraucht), Nähmaschine und/oder Handnähzeug, Nähzubehör (genaue Klärung in der Vorbesprechung)**

2682W4 | Senne

Elke Ullrich

Do, 20.03.2025, 19:00–20:00 Uhr

Fr, 28.03.2025, 17:00–22:00 Uhr

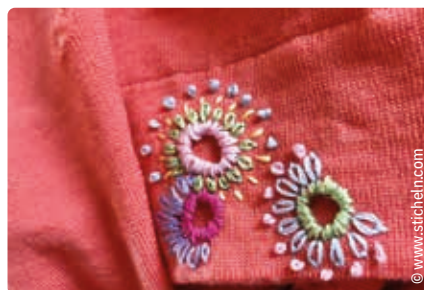
Sa, 29.03.2025, 10:00–17:00 Uhr

VHS Senne, Neues Ortszentrum, Senne-Saal

Senner Markt 1

85,00 € / ermäßigt: 46,00 €

Visible Mending – Kleidung schöner reparieren



Upcycling-Workshop

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

 **Kleidung zum Reparieren, Schere, Nähna-deln, Stecknadeln, Garn, Stickgarn, Stoffreste (wenn vorhanden)**

2684W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 22.02.2025

10:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

2686W8 | Mitte

Anne-Marie Franz

Sa, 12.07.2025

10:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 302, Ravensberger Park 1

32,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Fotografie und Medien

Fotografische Grundlagen

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.

 **digitale Kamera**

2904W8 | Mitte

Huib Rutten

Wochenendseminar

Fr, 07.03.2025, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 08.03.2025, 10:15–17:00 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 29,00 €



© K.-P. Adler - Fotolia.com

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

Architekturfotografie – Kreative Perspektiven entdecken

Tauchen Sie ein in die Welt der Architekturfotografie! In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Techniken, fotografischen Positionen und die Geschichte des Genres kennen. Zwischen den Kursterminen arbeiten Sie an eigenen Projekten, die in der Gruppe besprochen werden, und bringen Ihre Fähigkeiten auf die nächste Stufe. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

2905W8 | Mitte

Andreas Jon Grote

Mi, 02.04.2025 bis Mi, 23.04.2025

18:15–20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 37,00 €

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!**

2906K8 | Mitte

Jörg Stanko

Mi, 07.05.2025 bis Mi, 04.06.2025

18:15–20:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 42,00 €



Handpan
Taiko
Trommeln
MUSIK
Digitale Musikproduktion
mit Ableton
Dudelsack

Fotografie
Bildhauerei
KUNST
Digital Painting
Zeichnung
Malerei

Schauspielkurse
THEATER
Improvisationstheater
Kindertheater

Tango Argentino
TANZ
Flamenco
K-Pop
Barre & Workout

www.kurse-bielefeld.de



Blitzfotografie - technische und gestalterische Grundlagen bei Aufsteckblitzen

Der richtige Blitz-Einsatz bietet viel Gestaltungspotenzial, um das Beste aus einem Motiv zu holen. Im Kurs geht es unter anderem um die Synchronzeit, die Farbtemperatur, den Blitz auf und in der Kamera und um das entfesselte Blitzen. Um diese Themen zu vertiefen, finden Übungen an verschiedenen Locations statt. Am Nachmittag steht uns ein professionelles Model in verschiedenen Outfits zur Verfügung, um gemeinsam Lichtszenarien umzusetzen. Ziel ist es, möglichst authentische Fotos zu schaffen. Im Kursentgelt enthalten sind Kosten für Model und zusätzliches Equipment in Höhe von 40,00 € pro Person.

eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten

2919W8 | Mitte

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

So, 11.05.2025
10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Digitale Fotobearbeitung

Basiswissen digitale Fotografie – die eigene Kamera verstehen

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und eine kurze Vorschau auf die Bildbearbeitung am Computer. (Weiterführender Kurs: Digitale Fotos am PC nachbearbeiten)

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

Kamera und Bedienungsanleitung, falls vorhanden

2924W8 | Mitte

Paul Hartjens

Fr, 21.03.2025, 19:00–21:30 Uhr
Sa, 22.03.2025, 10:15–17:15 Uhr
So, 23.03.2025, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 49,00 €

Minimal-Fotografie



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

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

digitale Kamera

2925W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 09.05.2025, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 10.05.2025, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

61,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Cinematic/Panorama Photography

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

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

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

digitale Kamera

2926W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 13.06.2025, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 14.06.2025, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

61,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Fotografie in der Stadt

Street-Fotografie

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

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

digitale Kamera

2941W8 | Mitte

Huib Rutten

Fr, 28.03.2025, 18:15–21:30 Uhr
Sa, 29.03.2025, 10:15–17:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

61,00 € / ermäßigt: 33,00 €

Fotografie mit künstlichem Licht bei den „Bielefelder Nachtansichten“

Die Teilnehmenden treffen sich in der VHS Bielefeld. Dort findet eine kurze Einführung statt. Zunächst werden Foto- und Kameratechniken bei Kunstlicht und bewegten Motiven besprochen und erste Probeaufnahmen gemacht. Anschließend geht es gemeinsam in die Innenstadt zu den „Bielefelder Nachtansichten“. Hier gibt es jedes Jahr in der abendlichen Altstadt viele interessante beleuchtete Fotomotive, die mit der Kamera „live und in Farbe“ eingefangen werden wollen. Auch für Anfänger*innen geeignet.

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

2943K8 | Mitte

Norbert Braun

Fr, 26.04.2024
19:00–22:30 Uhr | 1 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

24,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Subway to Sally

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“. Auch für Anfänger*innen geeignet.

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

2944K8 | Mitte

Norbert Braun

Mi, 07.05.2025 bis Mi, 21.05.2025
18:30–21:00 Uhr | 3 Termine
Treffpunkt: Hauptbahnhof Bielefeld, Haupteingang, Infopoint

52,00 € / ermäßigt: 33,00 €



Fotografieren bei einer Fernsehproduktion: Festival im Vogelviertel

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

Das Festival im Vogelviertel ist in Bielefeld zu einer festen Institution geworden. Ein Mitveranstalter ist der Offene TV-Kanal 21, der den Festivaltag mit mehreren Kamerateams begleiten wird. Wir werden sowohl vom Festival als auch von der Fernsehproduktion Aufnahmen machen. Wir erhalten Einblicke in den Betrieb und die Produktionsräume eines Bielefelder Fernsehsenders. Am Abend spielen verschiedene Bands, sodass wir zusätzlich Bühnenfotografie erproben können. Der Workshop ist auch für Anfänger und Anfängerinnen geeignet.

 **Kamera oder Smartphone (mit geladenem Akku) und passende Bekleidung**

2946K7 | Stieghorst

Norbert Braun

Sa, 21.06.2025

17:00–21:30 Uhr | 1 Termine

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

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Urban Explorer – Fotografieren auf dem Sennestadthaus



Sennestadt von oben! Es bietet sich die einmalige Gelegenheit, vom Dach des Sennestadthaus die architektonischen Besonderheiten fotografisch zu erkunden. In den 1950er Jahren entstand die Sennestadt als architektonische Neuplanung nach einem modernen Konzept des Stadtplaners Hans Bernhard Reichow. Es ergeben sich neue Ausblicke Richtung Teutoburger Wald und Münsterland. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dachterasse wird barrierefrei mit dem Aufzug erreicht.

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

2947T3 | Sennestadt

Norbert Braun

Mi, 25.06.2025

15:30–20:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Sennestadthaus, Lindemannplatz 3,
33689 Bielefeld

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

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

Do, 26.06.2025

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

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

26,00 € / ermäßigt: 14,00 €

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. Die Teilnehmenden erkunden auf einem fotografischen Rundgang das Gelände und versuchen mit Kamera und ggf. vorhandenem Stativ, architektonisch interessante Bilder einzufangen. Auch für Anfänger*innen geeignet.

 **Kamera oder Handy, geladener Akku**

2951K8 | Mitte

Norbert Braun

Fr, 04.07.2025

17:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

28,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Industriefotografie bei den Stadtwerken

In diesem Fotokurs bieten wir die Gelegenheit, eine Bielefelder Industrieanlage aus fotografischer Sicht besser kennenzulernen. Zu Gast sind wir hierfür bei den Stadtwerken Bielefeld auf demjWerksgelände an derjSchildescher Straße. Wir treffen uns hier um 15 Uhr im Foyer des Hauptgebäudes an der Schildescher Straße. Im Anschluss haben wir von dort aus die Möglichkeit, auf Teilen des Außengeländes zu fotografieren. Auch für Anfänger*innen geeignet.

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

2952K8 | Mitte

Norbert Braun

Do, 10.07.2025

15:00–18:30 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Stadtwerke, Werkseingang
Brüggemannstr.

24,00 € / ermäßigt: 14,00 €

Videoproduktion/ Mediengestaltung

Kameraeinführung

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

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Kameramodelle kennen und üben notwendige Grundlagen für ruhige Bilder, Schwenk, Zoom und saubere Tonaufnahmen. In kleinen Übungsschritten lernen sie den sachgerechten Umgang mit Kamera, Stativ, Akkus und Mikrofon kennen. Besondere Themen des Kurses sind manuelle Kamerafunktionen, Regulation der Schärfentiefe, 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, 31.03.2025

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

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

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

Schnitteinführung

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

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

2973T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Mo, 07.04.2025

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

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

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

Filmen mit der Spiegelreflexkamera – Einführung

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

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

 **eigene Spiegelreflexkamera,
falls vorhanden**

2975K7 | Stieghorst



Team Kanal 21

Mo, 26.05.2025

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

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

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

Filme machen mit dem Smartphone

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

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



2976T7 | Stieghorst

Team Kanal 21

Di, 06.05.2025

17:30–20:30 Uhr | 1 Termin

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

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

Einzelcoaching Videoschnitt

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

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

2980E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 02.06.2025

13:00–14:00 Uhr | 1 Termin

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2982E7 | Stieghorst

Kanal 21

Do, 26.06.2025

13:00–14:00 Uhr | 1 Termine

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching Kameraeinführung

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

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

2984E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mo, 02.06.2025

10:30–11:30 Uhr | 1 Termine

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

2985E7 | Stieghorst

Kanal 21

Do, 26.06.2025

10:30–11:30 Uhr | 1 Termine

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Einzelcoaching Filmen mit dem Smartphone

Mal eben kurz einen Clip für Social-Media-Kanäle produzieren ... da gibt es einiges zu beachten. Im Einzelcoaching geben wir Tipps, Tricks und viele Informationen zu Zubehör und Programmen, die sich dafür eignen. Bitte bringen Sie Ihre eigene technische Ausstattung mit, damit wir Ihnen passende Hinweise dazu geben können.



Smartphone

2986E7 | Stieghorst

Kanal 21

Mi, 25.06.2025

10:30–12:00 Uhr | 1 Termine

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

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabö entdecken





FASZIEN

„Unsere Faszien sind das stützende Netzwerk unseres Körpers. Sie schützen unsere Organe und Gewebe, sie enthalten zahlreiche Nervenzellen, die sensorische Informationen wie Druck, Schmerz oder Spannung weiterleiten und verteilen Kräfte im Körper, die so zur Effizienz unserer Bewegung beitragen. Besonders faszinierend ist dabei, dass Faszien nicht nur auf physische Belastungen, sondern auch auf emotionale Zustände wie Stress reagieren.“

Janina Möwe (Dozentin an der VHS)

**Unsere Faszienkurse
finden Sie folgend
ab Seite 73**





„vhs macht gesünder!“

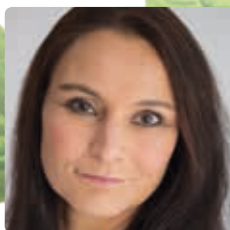
Erleben Sie in unseren Gesundheitskursen die Faszination außergewöhnlicher Genüsse, neue Erkenntnisse und die Wirkung von Bewegung, Entspannung und Meditation auf Körper und Geist.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, Ihre eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen und Krisen erfolgreich zu bewältigen. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert nachhaltig Ihre Gesundheit - denn Gesundheit ist der größte Reichtum!

Inhalt

Orientierungswissen Gesundheit	59
Gesundheitspflege und Heilmethoden	60
Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung	61
Kochkurse	62
Bewegung, Gymnastik, Fitness	67
Dehnen und Mobilisieren	73
Kurse im Freien/Outdoorkurse	74
Yoga, Entspannung und Körpererfahrung	75
Yoga in Fusion mit	81
Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst	84



Katja Evers

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

Fachbereichsleitung



Barbara Becker

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

Sachbearbeitung

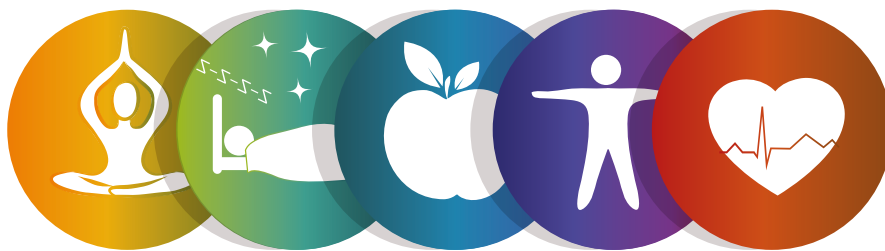
Den Fachbereich
Gesundheit finden
Sie auch hier:





Orientierungswissen Gesundheit

Vorträge und Veranstaltungen



© panthermedia/megija

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.

3010E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 20.02.2025

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

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

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

3011E8 | Mitte

Ulrich Oppel

Do, 10.04.2025

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Tipps zum erholsamen Schlaf

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

3012E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 10.04.2025

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!

3013E8 | Mitte

Dirk Wintzer

Do, 13.03.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose

Die Physio- und L&B Schmerztherapeut*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, 04.02.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

3015E8 | Mitte

Lothar Nitz

Katharina Penner

Di, 03.06.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Vortrag und Workshop zur Epigenetik

Sind unsere Gene unser Schicksal oder können wir unsere Gesundheit und Genesung aktiv beeinflussen? Erfahre, wie deine Umwelt und dein Lebensstil deine Gene beeinflussen können und entdecke praktische Ansätze zur Verbesserung deines Wohlbefindens. In diesem interaktiven Workshop lernst du, wie du durch bewusste Entscheidungen deine genetische Gesundheit mitgestalten kannst. Es erwartet dich eine spannende Mischung aus Wissenschaft, Diskussionen und Übungen. Nutze die Chance, deine Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

3019E8 | Mitte

Volker Adrian

Do, 20.02.2025

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Zur aktuellen Situation der Freitodbegleitung in Deutschland

Wie können Menschen in Würde sterben? Sterbehilfe wird in Deutschland kontrovers diskutiert. Juristen unterscheiden zwischen assistiertem Suizid, aktiver, passiver und indirekter Sterbehilfe. Doch was bedeutet das, was ist erlaubt und was strafbar? Patientinnen und Patienten, die eine Freitodbegleitung wünschen, können in Deutschland ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Gerda Finke erläutert in ihrem Vortrag die aktuellen Rahmenbedingungen und stellt die Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V. in Berlin vor.

3022E8 | Mitte

Gerda Finke, Dt. Gesellschaft für Humanes Sterben e.V. (DGHS)

Do, 15.05.2025, 15:30–17:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad

An diesem Vormittag begleitet Sie die Pflegeberaterin beim Ausfüllen des Antrages für einen Pflegegrad. Sie vermittelt Ihnen die theoretischen Kenntnisse zum Antragsverfahren, unterstützt Sie beim Ausfüllen und beantwortet aufkommende Fragen. Die Veranstaltung bereitet Sie auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vor und gibt Ihnen einen Überblick über das Leistungsspektrum.

3024T8 | Mitte

Kathrin Josephs

Sa, 12.04.2025

10:00–13:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Vortragsreihe: Gesund durchs Jahr

Leistungen der Pflegeversicherung

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

3025E8 | Mitte

Kathrin Josephs

Mi, 26.03.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Die Hausapotheke aus ätherischen Ölen

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

3026E8 | Mitte

Ronja Oberluggauer
Agnieszka Bilas

Sa, 12.04.2025

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

8,00 € / ermäßigt: 4,00 €

Hochsensibilität – was ist das? Bin ich hochsensibel?

Sie fühlen sich anders? Sie sind feinfühler? Sie nehmen mehr wahr als andere? Reagieren stark auf Reize? Dann gehören Sie vielleicht zu den 20 bis 25 Prozent der hochsensiblen Menschen weltweit. Aber was ist das eigentlich? Welche besonderen Herausforderungen bringt diese Eigenschaft mit sich? Wie kann ich meine Hochsensibilität als Stärke nutzen? Der Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und hilfreiche Tipps. Sie erhalten einen allgemeinen Einblick in die Hochsensibilität und ihren Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche.

3028E8 | Mitte

Benjamin Kramer

Mi, 19.03.2025

18:30–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

kostenlos

Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft

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

3029E8 | Mitte

Viola Grötz

Fr, 07.03.2025

15:00–16:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

online: Migräne – die richtige Ernährung kann helfen!

Allein in Deutschland leiden etwa eine Million Menschen täglich unter Migräneattacken. Betroffene fühlen sich oft alleingelassen und in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Migräne wird überwiegend medikamentös behandelt, ein Einfluss der Ernährung auf die Erkrankung wird von der Schulmedizin weitgehend ausgeschlossen. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass es sich bei Migräne um ein Energiedefizit des Gehirns handelt und Migränepatient*innen ein Stoffwechselproblem mit (schnellen) Kohlenhydraten haben. Sie erfahren, warum die Ernährung auch bei Migräne entscheidend zur Linderung beitragen kann, und erhalten konkrete Tipps zur Umsetzung.

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

3030E8 | Mitte

Anne Goldhammer-Michl

Di, 25.03.2025

19:00–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS-Cloud

kostenlos

online: Darmgesund essen!

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

3031E8 | Mitte

Anne Goldhammer-Michl

Di, 01.04.2025

19:00–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS-Cloud

kostenlos

online: Intervallfasten – nicht nur effektiv zum Abnehmen!

Intervallfasten liegt im Trend. Immer mehr Menschen nutzen das Teilzeitfasten, um abzunehmen. Anders als bei Diäten geht es hier nicht vorrangig um eine Ernährungsumstellung, sondern um eine zeitliche Eingrenzung der Nahrungsaufnahme und regelmäßige längere Essenspausen. Auf diese Aspekte wird eingegangen: Was ist Intervallfasten? Welche verschiedenen Varianten gibt es? Hilft es wirklich effektiv gegen Übergewicht, und welche gesundheitlichen Vorteile bringt Intervallfasten noch mit sich?

3032E8 | Mitte

Anne Goldhammer-Michl

Di, 08.04.2025

19:00–20:15 Uhr | 1 Termin

VHS-Cloud

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.**

3052T8 | Mitte

Margret Oetjen

Do, 08.05.2025 bis Do, 22.05.2025

10:00–11:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 18,00 €



Zeckenschutz für Mensch und Tier

Workshop

Ein Zeckenbiss ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch gefährlich sein, denn Zecken können schwere Krankheiten wie FSME und Borreliose übertragen. Zum Glück gibt es natürliche Hausmittel gegen Zecken, mit denen man sich die kleinen Plagegeister vom Leib halten kann. Eine Kombination aus natürlichen Zeckenschutzmitteln und geeigneter Kleidung bietet daher einen guten Schutz. Im Workshop erfahren Sie viel über die Wirkung von ätherischen Ölen. Gemeinsam stellen wir ein natürliches Zeckenschutzmittel her, das Sie mit nach Hause nehmen können.

Schreibmaterialien

3060T8 | Mitte

Ronja Oberluggauer
Agnieszka Bilas

Sa, 29.03.2025
10:00–12:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

39,00 € / ermäßigt: 22,00 €

Begleitetes Heilfasten nach Dr. Buchinger

Sie möchten das Fasten nach Buchinger kennenlernen oder Ihre Fastenerfahrung auffrischen? Der Kurs bereitet Sie auf eine Woche freiwilligen Nahrungsverzicht vor und begleitet Sie dabei. Eine leckere Suppe, verdünnte Fruchtsäfte und wertvolle Tees helfen Ihnen, sich trotz Fasten fit und leistungsfähig zu fühlen. Sie profitieren von der Gruppe, dem Austausch und der Unterstützung durch die Kursleiterin mit Tipps aus der Naturheilpraxis und Entspannungsangeboten. Bitte lassen Sie sich vor Beginn des Heilfastens ärztlich beraten, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben.

3076K8 | Mitte

Claudia Thole

Di, 18.02.2025, 19:00–20:00 Uhr
Fr, 07.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
So, 09.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
Di, 11.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
Do, 13.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
Sa, 15.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

82,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Begleitetes Basenfasten für Gesunde

Frühjahresputz für Ihren Körper

Basenfasten ist eine sanfte und effektive Möglichkeit, den Körper zu entlasten, die Ernährung umzustellen und wieder bewusst zu essen. Schon nach einer Woche Basenfasten ohne Hungern geht unser Körper neue Wege. Während der Fastenwoche werden Sie von Claudia Thole fachkundig begleitet und können sich an festen Terminen mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Tipps und Antworten aus der Naturheilpraxis sowie Entspannungsangebote unterstützen Ihre Fastenwoche zusätzlich. Der erste Kurstermin dient der Vorbereitung auf die Fastenwoche.

3077K8 | Mitte

Claudia Thole

Di, 11.03.2025, 19:30–20:00 Uhr
Fr, 21.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
So, 23.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
Di, 25.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
Do, 27.03.2025, 17:00–18:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

67,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Mini-Workshop: Ausgeschlafen

Tiefer, erholsamer Schlaf ist nicht für alle Menschen selbstverständlich. Manche Menschen können davon nicht einmal träumen. Neben der Diagnostik im Schlaflabor und Medikamenten gibt es weitere Möglichkeiten, die Schlafqualität positiv zu beeinflussen. Im Mini-Workshop vermitteln Ihnen die Heilpraktikerinnen einen neuen, komprimierten und ganzheitlichen Blick auf das Phänomen Schlaf. Sie erhalten Informationen zum 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-Griefing
Kathrin Libke

Do, 06.03.2025
17:00–20:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 12,00 €

3117T8 | Mitte

Daria Libke-Griefing
Kathrin Libke

Fr, 04.04.2025
09:00–12:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Seelische Gesundheit/ Persönlichkeitsbildung



Belastungen senken – Achtsamkeit stärken

Workshop für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

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

integrieren und so langfristig Stressreaktionen zu reduzieren.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung

3126T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 29.03.2025
10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

3127T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 07.06.2025
10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

17,00 € / ermäßigt: 9,00 €

Hochsensibel – ich lebe gut damit!

Workshop

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

3129T8 | Mitte

Benjamin Kramer

Sa, 10.05.2025
09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Magische Auszeit: Women's Circle

Heilsame Kraft der Schwesternschaft

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

gemütliche Kleidung, Schreibmaterial, Augenmaske, Tasse, Wasser

♀ 3135T8F | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 31.01.2025
17:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

37,00 € / ermäßigt: 22,00 €

3136T8F | Mitte

Anna-Lena Berenbrinker

Fr, 11.04.2025
17:00–20:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

37,00 € / ermäßigt: 22,00 €



Natur erleben, Klarheit gewinnen: Dein Weg zur inneren Stärke

In diesem Kurs begeben sich Frauen auf eine geführte Wanderung, die als Reflexionsraum dient. Durch achtsame Bewegung und Impulse der Kursleitung werden persönliche Lebensziele und Kraftquellen erkundet. Ziel ist es, Klarheit für ein selbstbestimmtes Leben ohne Energieverlust zu gewinnen. Ideal für Frauen, die sich neu orientieren und gestärkt in den Alltag zurückkehren möchten.

 **wetterfeste Kleidung, Getränk**

3144T5 | Dornberg

Ina Kohbus

So, 18.05.2025

10:00–12:00 Uhr | 1 Termin

Treffpunkt: Dornberger Straße 300,
33619 Bielefeld

25,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Kochkurse

Grundlagen



Teigtaschen: Gefüllte Geschmackswunder

Nudeln kommen bei euch bestimmt regelmäßig auf den Tisch. Aber habt ihr schon einmal selber Teigtaschen hergestellt? Die gibt es in den unterschiedlichsten kulinarischen Regionen, zu Recht! In diesem Kurs macht ihr nicht nur italienische Ravioli, sondern lernt weitere Varianten von Teigtaschen kennen. Das Menü enthält Fleisch.

3207T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 20.02.2025

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Quiches: Ofenfrisch verführerisch

Die herzhaften Kuchen bieten so viele Möglichkeiten. In diesem Kurs lernt ihr die Herstellung eines gelingsicheren Quicheteigs und erhaltet Ideen für abwechslungsreiche Füllungen. Ob Gästebewirtung oder Picknickkorb: Quiches sind Allsehkönner und werden nie langweilig. Das Menü ist vorwiegend vegetarisch.

3208T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 13.03.2025

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung

Hinweis zu den Kochkursen

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

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

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

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

Wir wünschen guten Appetit!

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 13,00 € pro Person für Lebensmittel enthalten.

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

3211T1 | Brackwede

Ramazan Özgentürk

Sa, 15.02.2025

10:00–15:00 Uhr | 1 Termin

Gesamtschule Quelle, Lehrküche
Marienfelder Str. 81

43,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Pickert-Variationen

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Man nehme: Pickert, Butter, Leberwurst und Rübekraut – das ist der traditionelle Pickertgenuss! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Pickertrezepte werden gemeinsam zubereitet und verzehrt. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

3216T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 22.03.2025, 14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld, Dornberger Str. 82

25,00 € / keine Ermäßigung

Nostalgischer Pickertschmaus

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Hafergrütze, Buchweizenbrei und hartes Pumpernickelbrot standen Tag für Tag auf dem karnten westfälischen Speiseplan. Wie gut, dass um 1750 endlich die Kartoffel ihren Weg in unsere Heimat fand. Endlich konnte der fade Buchweizenpfannkuchen mit Kartoffeln aufgepeppt werden. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

3217T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 12.04.2025

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin

Bauernhausmuseum Bielefeld, Dornberger Str. 82

25,00 € / keine Ermäßigung

Teigsachen für Anfänger*innen

Sie sind neu in der Welt des Backens und trauen sich noch nicht alles zu? Ob Gemüse/Pilze/Fisch – in Bierteig gebacken, Windbeutel mit pikanter oder süßer Füllung, Biskuit, Crêpes, Ravioli, Quiche, Strudel oder Pizza: Jedes Gebäck braucht einen speziellen Teig. Die Kursleiterin ist gelernte Köchin und zeigt Ihnen die wichtigsten klassischen Teigarten, die Ihren Speiseplan sicher bereichern werden. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

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

3220T6 | Jöllenbeck

Marina Meyer-Degteva

Do, 10.04.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche,
Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Gesunde Küche



Endlich wieder Spargelzeit!

Die Faszination des ‚königlichen Gemüses‘ ist über die Jahrhunderte nicht verloren gegangen. Klar, die Klassiker wie Spargelcremesuppe oder weißer Spargel mit Kartoffeln und Schinken sind wohl bekannt. Aber aus dem besonderen Gemüse lässt sich noch viel mehr zubereiten. Einige Variationen lernt ihr in diesem Kurs kennen. Das Menü ist vorwiegend vegetarisch.

3241T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 15.05.2025

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

Kochschule - Kleine Köche
Siegfriedstr. 46, 33615 Bielefeld

59,00 € / keine Ermäßigung



Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co.

Diese Hülsenfrüchte liefern wertvolles, pflanzliches Eiweiß. Sie sind Zutaten für abwechslungsreiche Gerichte mit und ohne Fleisch. Von Hummus bis Linsensalat mit Schafskäse; lassen Sie sich überraschen! Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3260T6 | Jöllbeck

Iris Knubel

Fr, 07.03.2025

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

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

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

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

3261T6 | Jöllbeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 07.05.2025

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

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Lecker, gesund, vegetarisch und vegan in den Wechseljahren genießen

Unbeschwert durch die Wechseljahre zu kommen, ist der Wunsch vieler Frauen. Eine ausgewogene, vegetarische Ernährung kann dabei helfen. Wir bereiten zum Beispiel eine vegane Poke Bowl mit viel frischem Gemüse zu. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3263T6 | Jöllbeck

Iris Knubel

Fr, 04.04.2025

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

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Junges Gemüse – So kommt der Frühling auf den Tisch

Genießen Sie die frische Vielfalt an leckerem Gemüse. Jetzt im Mai macht es wieder Spaß, über den Markt zu schlendern und das reichhaltige Angebot an jungem Gemüse zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Probieren Sie doch mal chinesisches Frühlingsgemüse oder leckere

Spinatpfannkuchen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3266T6 | Jöllbeck

Iris Knubel

Fr, 09.05.2025

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

36,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Internationale Spezialitäten



Kulinarische Weltreise

In diesem Kurs begeben wir uns für Vorspeise, Hauptgang und Dessert in verschiedene kulinarische Welten. Denn leckeres Essen gibt es überall und manchmal lohnt es sich, über den Tellerrand zu schauen und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken. Das Menü ist überwiegend vegetarisch.

3290T8 | Mitte

Maria Munzert

Do, 10.04.2025

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

59,00 € / keine Ermäßigung

Pickert, Pizza & Tortilla

in Kooperation mit dem Bauernhausmuseum

Mit den großen Ferien rückt der Start in (südliche) Urlaubsregionen näher und näher – auch kulinarisch. Doch was hat unser Pickert mit Pizza & Tortilla zu tun? Keine Sorge. Das Geheimnis wird beim gemeinsamen Backen und Genießen dieser drei Spezialitäten gelüftet. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

3293T5 | Dornberg

Veronika Schmidt-Lentzen

Sa, 14.06.2025

14:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Bauernhausmuseum Bielefeld, Dornberger Str. 82

25,00 € / keine Ermäßigung

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

In diesem Kurs lernen Sie, die folgenden traditionellen englischen Spezialitäten zuzubereiten: Shepherd's Pie (traditionelles Fleischgericht) mit einem leckeren Salat als Hauptspeise sowie Bread and Butter Pudding als Nachspeise. Ganz nebenbei erwerben oder verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse. Die Rezepte sind auf Englisch und Deutsch. Auch Teilnehmende ohne

Englischkenntnisse sind herzlich willkommen. In diesem Sinne: „Let's cook and speak!“ In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

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

3295T6 | Jöllbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 28.03.2025

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

40,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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

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

Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Spülmittel, Restebehälter, Getränk, Papier, Stift

3296T6 | Jöllbeck

Natascha Bogdanovska

Fr, 23.05.2025

16:30–20:30 Uhr | 1 Termin
Realschule Jöllbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 27,00 €

„Vamos a cocinar tapas“

Tapas auf Spanisch serviert

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

ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Spültuch, Restebehälter, Getränk

3301T2 | Heepen

Maria José Lantada Ortega

Fr, 24.01.2025

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

41,00 € / ermäßigt: 29,00 €



Wir lieben Risotto

Tauchen Sie ein in die Welt des Risotto – eines der vielseitigsten und beliebtesten Gerichte der italienischen Küche! Dieser Kurs richtet sich an alle Feinschmecker*innen und Hobbyköch*innen, die ihre kulinarischen Fähigkeiten erweitern und die Kunst der Zubereitung eines perfekt gekochten Risotto erlernen möchten. Mit frischen Zutaten und Kräutern entdecken die Teilnehmenden, wie sie das Gericht mit einer Fülle von Aromen verfeinern können. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind im Entgelt enthalten.

 **scharfes Messer, Schürze, Küchentuch, Restebehälter**

3302T6 | Jöllenebeck

Marina Meyer-Degteva

Mi, 12.03.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenebeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

La cucina sicilia – die Mutter aller Küchen

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

 **Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk**

3303T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Do, 06.02.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Sizilianische vegetarische Küche alla Mamma

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

 **Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk**

3304T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Di, 11.03.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Meisterwerke der sizilianischen Küche

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

 **Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk**

3305T4 | Senne

Vincenzo Rizza

Do, 03.04.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Das türkische Frühstück

Das türkische Frühstück ist eher einfach und besteht aus Brot, Käse, Oliven und dem obligatorischen Schwarzbrot. Es kann aber auch sehr abwechslungsreich mit frischen Salaten, Gebäck, gebratenen Eierspeisen und anderen reichhaltigen Rezepten gestaltet werden. Die Teilnehmenden bereiten Acuka (vegane 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 13,00 € sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

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

3308T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 05.04.2025

10:30–14:30 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Türkische Küche – vegetarisch und vegan

Die vegetarische/vegane Küche der Türkei ist wenig bekannt. Kennen Sie das Gericht, bei dem der Imam in Ohnmacht fiel (Imam Bayildi)? Neben diesem und anderen Hauptgerichten werden auch Vorspeisen wie Kisir (Weizengrütze mit Gemüse) oder Mercimek Köfte (Linsenknödel) und Suppen wie Ezo Gelin Corbasi (Suppe der Braut Ezo) zubereitet. Viele Rezepte lassen sich leicht in eine vegane Variante umwandeln. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

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

3310T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 22.03.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

40,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3311T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 10.05.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

40,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Türkische Küche

Kochen und Essen haben in der Türkei einen hohen Stellenwert, denn sie fördern Gemeinschaft und Kommunikation. Vielleicht ist die türkische Küche deshalb so reich an köstlichen Gerichten. Mit viel Spaß und Freude an der Zubereitung begeben Sie sich auf einen kulinarischen Streifzug durch die türkische Küche. Dabei werden auch landeskundliche Hintergründe und Traditionen vermittelt und Sie erfahren, welche Gerichte in den verschiedenen Regionen der Türkei besonders beliebt sind. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 13,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

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

3314T5 | Dornberg

Ramazan Özgentürk

Sa, 28.06.2025

10:30–15:30 Uhr | 1 Termin

Grundschule Babenhausen, Küche Babenhauser Str. 155

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

3315T4 | Senne

Ramazan Özgentürk

Sa, 15.03.2025

10:30–15:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

43,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party

Kennen Sie außer dem türkischen Baklava noch andere Süßspeisen? In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener türkischer Süßspeisen wie Kekse, Milch- und Sirupdesserts. Die Kursleiterin gibt viele Tipps und Informationen rund um die türkische Küche. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 € enthalten.

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

3320T1 | Brackwede

Nermin Kabakci

Sa, 24.05.2025

10:30–15:00 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

40,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Orientalische vegane Küche

Aromen, Düfte und Geschmäcker aus „Tausend-undeiner Nacht“ und ein Basar der verschiedenen Geschmäcker erwarten Sie. Die veganen orientalischen Gerichte sind abwechslungsreich, farbenfroh und gesund. Aus verschiedenen Gemüsesorten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Früchten, Nüssen und Gewürzen werden Beilagen und Mezze (kleine Vorspeisenteller zum Knabbern) sowie leckere Hauptgerichte zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3330T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 23.05.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3331T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 06.05.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3332T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 03.06.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3333T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 13.06.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

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 Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3340T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 04.07.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Persische Küche – Zauber des Orients

Neue Rezepte

Die Geschichte Persiens, des heutigen Iran, und die langen Handelsverbindungen mit dem Fernen Osten haben eine Küche hervorgebracht, die im gesamten Orient einzigartig ist. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die traditionelle und moderne persische Küche. Sie lernen, wie man mit Safran, Zimt, Pistazien, Mandeln, Rosenwasser und Kräutern unvergessliche Gerichte mit und ohne Fleisch zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **ein scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, Spültuch, Restebehälter, Getränk**

3342T1 | Brackwede

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Do, 27.03.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3344T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 30.06.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Persische Küche – Einblicke in Kochkultur und Sprache

Die Geschichte Persiens, des heutigen Irans, und die langen Handelsverbindungen mit dem Fernen Osten haben eine Küche hervorgebracht, die im gesamten Orient einzigartig ist. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden sowohl Einblicke in die traditionelle und moderne persische Kochkultur als auch einen kleinen Einblick in die persische Sprache: Nusche jan, ناناج شون! Guten Appetit! In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

 **ein scharfes Messer, Geschirrtuch, eine Schürze, sofern vorhanden; Spültuch, Restebehälter, Getränk.**

3346T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mo, 16.06.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Leckere Fischgerichte aus der persischen Küche

Fisch einmal auf eine andere Art zu kochen und zu essen ist ein Erlebnis. Die persische Küche bietet viele köstliche Fischgerichte, die mit Kräutern, bunten Gewürzen, Sesampaste und Nüssen zubereitet werden. Die Geheimnisse der persischen Fischzubereitung werden vermittelt, ein komplettes Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert wird vorgestellt und zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3350T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 13.05.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise

Die köstliche und vielfältige persische Küche bietet zahlreiche leckere und abwechslungsreiche Vorspeisen, die mit und ohne Fleisch zubereitet und als Fingerfood auf Grillpartys verspeist werden können. Sie werden aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern, Nüssen, Gewürzen, Safran und getrockneten Früchten zubereitet. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3352T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 25.03.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Libanesisches Küche

Die libanesischen Küche ist vielfältig, lecker und gesund. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Zubereitung von Mezze (kleine Gerichte), die abwechslungsreich und einfach herzustellen sind. Neben Hummus, einer Spezialität aus pürierten Kichererbsen oder Fava-Bohnen, und Falafel (frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen) werden an diesem Abend viele weitere Mezze zubereitet und probiert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3361T6 | Jöllenbeck

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 24.06.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Marokkanische Küche

Marokko ist eine kulinarische Oase, die farbenfrohe und geschmackvolle Erlebnisse bietet. Die marokkanische Küche wurde durch den Austausch mit anderen Kulturen und Nationen im Laufe der Jahrhunderte beeinflusst. Wir werden im Kurs traditionelle Gerichte zubereiten: eine Vorspeisensuppe, Couscous, Tajine (Hauptgericht mit Rind, Lamm oder Hähnchen mit saisonalem und frischem Gemüse) und eine Nachspeise. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 13,00 € enthalten.

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

3364T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Fr, 16.05.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3365T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Di, 20.05.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

36,00 € / ermäßigt: 26,00 €



Japanisches Alltags-Bento

Bento ist ein Essen in einer Lunchbox für den Alltag. Diese Box ist sehr bunt gefüllt mit allen möglichen Köstlichkeiten. 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-Seegegras zubereiten. Dazu werden Eieromelett, 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), scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben, Getränk**

3370T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 18.03.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3371T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 17.06.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



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**

3377T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 13.05.2025, 18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3378T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 29.04.2025, 17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Japanisches Sushi selbst rollen

Sushi (Nigiri) ist 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.

 **eine Rollmatte, ein scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Spültuch, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben, Getränk**

3382T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 06.05.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3383T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 25.02.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3384T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 24.06.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Japanische vegetarische Sushi selbst rollen

Sie lernen, wie gerollte Sushi zubereitet werden: angefangen beim Würzen des Reises 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 (Temarisushi) 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**

3386T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 03.06.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Vegan japanisch essen

Die japanische Küche eignet sich auch für vegane Gerichte mit ihren variantenreichen Gemüsesorten und vielfältigen Gewürzen. Die Teilnehmenden bereiten herzhafte Speisen aus Zutaten zu, die in Deutschland weniger bekannt sind: Mairüben, japanischer weißer Rettich, Lotuszurzen und Aromen wie Yuzu und Sesam. Neue Geschmacksvarianten mit fermentierten Lebensmitteln wie Koji und Miso werden vorgestellt. 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**

3387T1 | Brackwede

Maiko Messing

Di, 01.04.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Marktschule, Lehrküche, Stadtring 39

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3389T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 11.03.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Jobisai – japanische Prep Meals einfach und vielseitig selbst zubereiten

In Japan, wo man auch abends vollwertige, warme Mahlzeiten isst, werden Gerichte oft vorab zubereitet. Sie werden am Wochenende auf Vorrat gekocht und auf die Wochentage verteilt. Alle Teilnehmenden bereiten 4–6 Speisen zu. Die Gerichte sind typische japanische Hausmannskost mit Fleisch oder Fisch als Hauptzutat und verschiedenen Gemüsesorten als Beilagen. Die Herstellung von verschiedenen Menüs aus denselben Zutaten verringert den Zeit- und Arbeitsaufwand für die Zubereitung und erhöht die Vielfalt der Speisen. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten.

 **drei Geschirrtücher, scharfes Messer, drei kleine Behälter für Kostproben, Getränk**

3390T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 25.03.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3391T2 | Heepen

Maiko Messing

Di, 27.05.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €



Koreanisches Bibimbap und Kimchi

Die koreanische Küche hat viel Exotisches zu bieten. Erleben Sie die Zubereitung von Bibimbap, einem Reisgericht mit buntem Gemüse, Ei, pikanter Sauce und koreanischen Wildkräutern (Namul). Und lernen Sie, wie man Kimchi zubereitet, ein fermentiertes Gemüsegericht, das in Korea regelmäßig auf den Tisch kommt. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Einmalhandschuhe, eine Flasche Mineralwasser, Restebehälter und zwei Geschirrtücher

3393T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 21.03.2025

17:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3394T6 | Jöllenbeck

Kyungwon Shin

Fr, 16.05.2025

17:00–20:30 Uhr | 1 Termin

Realschule Jöllenbeck, Küche, Dörpfeldstr. 8

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Koreanisch kochen mit Wildkräutern: Bibimbap und Kimchi

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der koreanischen Küche und entdecken Sie ihre köstlichen Geheimnisse. Sie lernen die Kunst der traditionellen koreanischen Reisgerichte kennen und entdecken die Vielfalt neuer Geschmackswelten mit koreanischen Wildkräutern (Namul), buntem Gemüse, Ei und einer Auswahl an fermentierten Saucen wie Sojasauce, Sojapaste und Chilipaste. Außerdem lernen Sie, wie man ein traditionelles und gesundheitsförderndes Gemüsegericht wie Kimchi zubereitet. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasbehälter mind. 300 ml, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, scharfes Küchenmesser, Getränk

3395 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 08.04.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3396 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 06.05.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3397 | Senne

Kyungwon Shin

Di, 03.06.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Realschule Senne, Küche, Klashofstr. 79

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Backen, Süßes und Desserts



Japanische Süßigkeiten und Onigiri

An diesem Abend werden japanische Kuchen und Süßigkeiten zubereitet. Wir backen mit Matcha, einem starken Grüntee in Pulverform. Matcha Philadelphia Cheesecake, Gâteau au Chocolat in Grün, Matcha Dorayaki (Pfannkuchen gefüllt mit gekochten roten Bohnen) und Kinako Chiffon Cake (glutenfreier Sojamehlkuchen) werden zubereitet. Während die Kuchen im Ofen sind, machen wir Onigiri-Reisbällchen, ein japanisches Soulfood. Onigiri werden mit verschiedenen Füllungen geformt wie z.B. Tunfisch-Mayo, gegrilltem Lachs, Wakame-Seegras oder Möhren Kinpira. Zu den Mahlzeiten wird eine Miso-Suppe serviert. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten..

Getränk, ein scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Spültuch und Behälter für Kostproben, vor allem für den Kuchen.

3399 | Heepen

Maiko Messing

Di, 01.07.2025

17:00–20:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

38,00 € / ermäßigt: 28,00 €

Süßspeisen aus Persien

Nach einem guten Essen, zum Tee oder Kaffee, wird in Persien etwas Süßes gereicht. Desserts oder süßes Gebäck werden mit der gleichen Sorgfalt zubereitet wie die anderen Speisen. Die Zutaten sind Safran, Datteln, Rosenwasser, Rosenblätter, Reismehl, Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Mandeln, Kokosnüsse, Früchte, Milch und Sahne. An diesem Abend reisen wir durch ganz Persien und bereiten Köstlichkeiten aus allen Landesteilen zu, z. B. Halwa, Ferani, Ranginak, Baghlawa und Scholeh Sard. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 14,00 € enthalten.

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

3398T2 | Heepen

Mehri Ruhangiz Goodarzani Bakhtiari

Mi, 02.07.2025

18:00–21:45 Uhr | 1 Termin

Ernst-Hansen-Schule, Küche, Krähenwinkel 6

37,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Bewegung, Gymnastik, Fitness



Bewegungskurse zum Einstieg und Ausgleich

Sport für Unsportliche

Bewegung ohne Stress

Sind Sie einfach zu bequem? Oder war Schulsport für Sie ein Trauma? Trauen Sie sich nicht? Oder halten Sie Sport immer noch für Drill? Wenn Sie trotzdem glauben, dass Bewegung genau das Richtige für Sie wäre, dann kommen Sie zu unserem Kurs: Rücken- und Bauchmuskultraining, Fitness- und Ausdauerübungen verbessern Ihre Gesundheit.

Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3402K8 | Mitte

Monika Schaper

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

Turnhalle der Ravensberger Schule, LWL-Förderschule, Bökenkampstr. 17

152,00 € / keine Ermäßigung

Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige

kleine Gruppe - große Wirkung

Dieser Kurs richtet sich an übergewichtige Frauen und Männer. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Atmung, Koordination und Kondition sollen die Teilnehmenden ihre Leistungsfähigkeit wahrnehmen und an deren Verbesserung arbeiten. Es werden Übungen ausgewählt, die auf die Bedürfnisse übergewichtiger Menschen eingehen. Ziel des Kurses ist es, durch das Entdecken der vorhandenen Möglichkeiten die Freude an der Bewegung zu wecken. Das „Abnehmen“ steht nicht im Vordergrund, kann aber oft durch mehr körperliche Beweglichkeit erreicht werden.

eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3404K8 | Mitte

Monika Schaper

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025

10:00–11:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 50,00 €



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, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
09:30–10:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 36,00 €

♀ 3406K8F | Mitte

Bettina König

Mo, 27.01.2025 bis Mo, 31.03.2025
09:45–10:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

♀ 3407K8F | Mitte

Bettina König

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 16.06.2025
09:45–10:45 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

46,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 3408K4F | Senne

Jessica Pauls

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 30.06.2025
18:45–19:45 Uhr | 19 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

95,00 € / ermäßigt: 48,00 €

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, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
10:30–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

96,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Früh aktiv – vital in den Tag!

Morgengymnastik ist gesund und macht fit und munter. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die ihren Körper sanft, aber schwungvoll auf den Tag vorbereiten möchten. Ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen Fitnessarten, Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen bringt den Stoffwechsel in Schwung und kräftigt die Muskulatur. Beste Voraussetzungen für einen guten Start in den Tag!

 **eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk**

3411K8 | Mitte

Bettina König

Di, 28.01.2025 bis Di, 01.04.2025
09:30–10:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Ausgleichsgymnastik

Kurs für Frauen

Ausgleichsgymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik, die dazu dient, der einseitigen körperlichen Alltagsbelastung entgegenzuwirken. Schwerpunkte sind einfache Lockerungsübungen, Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Stütz- und Haltefähigkeit und Entspannung. Ausdauer und Koordination sollen ebenfalls verbessert werden. Dabei wird teilweise auch Musik eingesetzt. Ziel ist es, gesunde Bewegungsformen kennenzulernen, den eigenen Körper bewusst zu erfahren und Zutrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit zu entwickeln. Das Bewegungsangebot kann auch im individuellen Alltag weitergeführt werden.

 **bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk**

♀ 3416K6F | Jöllenbeck

Irina Ivkova

Di, 28.01.2025 bis Di, 01.04.2025
17:45–18:45 Uhr | 10 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

3417K6F | Jöllenbeck

Irina Ivkova

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
17:45–18:45 Uhr | 9 Termine
Turnhalle Auf dem Tie 1

41,00 € / ermäßigt: 21,00 €

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**

3424K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 07.04.2025
18:00–19:30 Uhr | 13 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

95,50 € / ermäßigt: 51,50 €

3425K7 | Stieghorst

Dieter Wehrhöfer-Bersuck

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
18:00–19:30 Uhr | 9 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

68,50 € / ermäßigt: 37,50 €

Fit und beweglich bleiben – Gymnastik für ältere Frauen

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, sanftes Training für den ganzen Körper: vielseitige Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Koordination und zur Entspannung. Die erfahrene Kursleiterin geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen ein.

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

♀ 3426K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 30.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 18 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

135,00 € / ermäßigt: 68,00 €

♀ 3428K4F | Senne

Birgit Blumenthal

Do, 06.02.2025 bis Do, 03.07.2025
10:00–11:30 Uhr | 17 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

127,00 € / ermäßigt: 64,00 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule



Wirbelsäulengymnastik

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Wirbelsäulengymnastik stärkt die Beweglichkeit und die Rumpfmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisation bauen Sie zudem Verspannungen ab, beugen Schmerzen vor und verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Informationen über rücken-gerechtes Verhalten in Alltag und Beruf sind ebenfalls Bestandteil. Nach einer Aufwärmphase werden Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen den Kurs ab. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

3430K8 | Mitte



Lula Kouneli

Do, 06.02.2025 bis Do, 08.05.2025
10:45–11:45 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3431K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Fr, 07.02.2025 bis Fr, 16.05.2025
17:30–18:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3434K1 | Brackwede

Elke Pfingsten

Mi, 15.01.2025 bis Mi, 19.03.2025
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
Turnhalle Gottfriedstraße

74,00 € / ermäßigt: 37,00 €

für Frauen ab 60

3439K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.04.2025
09:00–10:30 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

116,00 € / ermäßigt: 74,00 €

für Frauen ab 60

3440K5F | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
09:00–10:30 Uhr | 9 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

105,00 € / ermäßigt: 67,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3442K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.04.2025
10:45–11:45 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

88,00 € / ermäßigt: 61,00 €

für Männer und Frauen ab 60

3443K5 | Dornberg

Kerstin Perrey

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
10:45–11:45 Uhr | 9 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

80,00 € / ermäßigt: 55,00 €

für Frauen ab 50

♀ 3445K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 30.01.2025 bis Do, 10.04.2025
09:15–10:15 Uhr | 11 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

81,00 € / ermäßigt: 56,00 €

für Frauen ab 50

♀ 3446K5F | Dornberg

Claudia Reinknecht

Do, 08.05.2025 bis Do, 03.07.2025
09:15–10:15 Uhr | 7 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

52,00 € / ermäßigt: 36,00 €

3454K4 | Senne

Jessica Pauls

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 30.06.2025
17:30–18:30 Uhr | 19 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

95,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3456K3 | Sennestadt

Jessica Pauls

Di, 18.02.2025 bis Di, 08.04.2025
10:00–11:30 Uhr | 8 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

für Frauen ab 60

♀ 3458K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 07.04.2025
15:15–16:45 Uhr | 13 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

107,50 € / ermäßigt: 58,50 €

für Frauen ab 60

♀ 3459K7F | Stieghorst

Dagmar Sabine Bruder

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
15:15–16:45 Uhr | 9 Termine
Gemeindehaus Ubbedissen, Kleiner Saal
Ubbedisser Str. 3

77,50 € / ermäßigt: 43,50 €

Anerkennung unserer Kurse durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Aufgrund der geltenden Bedingungen lassen wir aktuell keine unserer Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkennen. Für eine individuelle Förderung erhalten Sie nach Kursabschluss auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Schauen Sie sich gerne unsere neuen Online-Kurse in Zusammenarbeit mit Valitudo an. Die MGM Online-Fitnesskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel zu 100 Prozent von Ihrer Krankenkasse erstattet.

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, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025
18:45–19:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

47,00 € / 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.

Matte, Handtuch, leichte Turnschuhe, Getränk

3469K8 | Mitte

Diana Jedlicka

Fr, 21.02.2025 bis Fr, 11.04.2025
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €



Fitnesskurse für Kraft und Ausdauer



Pilates – Training für Muskeln und Haltung

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung trainiert. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnungen und bewusste Atmung. Die Grundprinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, die Kondition und Bewegungskoordination zu schulen, die Körperhaltung zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und die Körperwahrnehmung zu stärken. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3475K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 12.05.2025
19:15–20:15 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3476K8 | Mitte

Lula Kouneli

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 07.05.2025
11:00–12:00 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3477K4 | Senne

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 16.01.2025 bis Do, 10.07.2025
08:45–09:45 Uhr | 21 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

107,00 € / ermäßigt: 54,00 €

SOMMER-VHS: Body Balance – Pilates zum Kennenlernen

Lernen Sie Body Balance Pilates kennen - ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Schwache Muskeln werden gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Körperwahrnehmung, Koordination, Stabilität und eine korrekte Körperhaltung werden ebenso geschult wie die kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen und die richtige Atmung. Körpermitte, Rumpf, Arm- und Beinmus-

kulatur werden gekräftigt, Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke mobilisiert.

 **Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3479K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Sa, 19.07.2025 bis Sa, 26.07.2025
09:30–10:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Body Balance: Pilates für Anfänger*innen

Body Balance Pilates ist ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Bei regelmäßiger Anwendung werden schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Körperwahrnehmung, Koordination, Stabilität und eine korrekte Körperhaltung werden geschult, wobei auf eine kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen und die richtige Atmung Wert gelegt wird. Körpermitte, Rumpf, Arm- und Beinmuskulatur werden gekräftigt, Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke mobilisiert und der Körper gestrafft.

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3480K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Sa, 01.02.2025 bis Sa, 22.02.2025
09:30–10:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 19,00 €

Training in der Kleingruppe

3481K8 | Mitte

Aibe-Lena Yagar

Sa, 05.04.2025 bis Sa, 31.05.2025
09:30–10:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 26,00 €

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, 13.01.2025 bis Mo, 07.07.2025
13:00–14:00 Uhr | 23 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

148,00 € / ermäßigt: 77,00 €

3506K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Di, 14.01.2025 bis Di, 08.07.2025
13:00–14:00 Uhr | 23 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

148,00 € / ermäßigt: 75,00 €

3507K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 16.01.2025 bis Do, 10.07.2025
13:00–14:00 Uhr | 21 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

135,00 € / ermäßigt: 73,00 €

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, 17.01.2025 bis Fr, 11.07.2025
13:00–14:00 Uhr | 22 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

140,00 € / ermäßigt: 72,00 €

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, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025
19:00–20:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt

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.

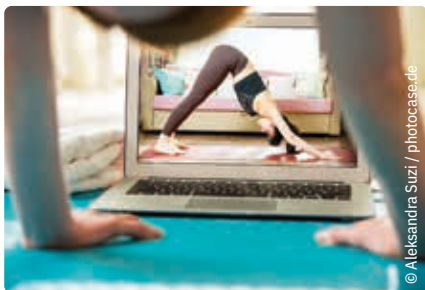
 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3514K8 | Mitte

Lula Kouneli

Di, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025
17:45–18:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €



© Aleksandra Suzi / photocase.de

online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung

individueller Kurseinstieg



Der 10-wöchige Online-Fitnesskurs zur Kräftigung des gesamten Körpers wurde von Diplom-Sportwissenschaftler*innen und Hochschuldozent*innen entwickelt. In 10 x 45 Minuten erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen:

Trainingsregeln, Haut, Muskeln, Knochen, Herz-Kreislauf-System, Stress und vieles mehr. Jede Kursstunde beinhaltet Aufwärm- und Koordinationsübungen, Kräftigung sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen. 7 Tage nach Abschluss einer Kursstunde steht die nächste Kursstunde zur Verfügung. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Kursgebühren werden bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer/Laptop oder Tablet.

3516K8 | Online

Daniel Rothmund, Validudo-Team

10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

SOMMER-VHS: Tabata und Stretch

Ein allumfassendes Workout

Tabata ist ein effektives Intervalltraining, bestehend aus 20 Sekunden intensivem Training gefolgt von 10 Sekunden Pause. Jedes Intervall wird 8-mal wiederholt und dauert insgesamt 4 Minuten. Tabata ist ein besonders effektives Training, das durch den schnellen Wechsel von Bewegung und Pause das gesamte Herz-Kreislauf-System anregt und die Fettverbrennung fördert. Im Anschluss an das Tabata-Training sorgt ein ausgiebiges 30-minütiges Stretch & Balance-Programm für ausreichend Dehnung des gesamten Körpers.

eigene Matte und/oder Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk für Eigenbedarf

3520E8 | Mitte

Philine Wernke

Sa, 19.07.2025

09:30–11:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

13,00 € / keine Ermäßigung

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

Fr, 21.02.2025 bis Fr, 11.04.2025

10:30–11:30 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

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 Entspannungsübungen runden die Stunde ab. All in one – Powerfitness ist für alle geeignet, die in der Gruppe fit werden, Kalorien verbrennen und sich in Form bringen wollen. Eine Grundkondition sollte vorhanden sein.

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

3523K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 16.01.2025 bis Do, 27.03.2025

16:45–17:45 Uhr | 11 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / keine Ermäßigung

3524K8 | Mitte

Philine Wernke

Do, 08.05.2025 bis Do, 10.07.2025

16:45–17:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

53,00 € / keine Ermäßigung

Allround-Fitness

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Beim Allround-Fitnesskurs handelt es sich um ein dynamisches Ganzkörpertraining, bei dem nahezu alle Muskelgruppen beansprucht werden. Zum Einsatz kommen Geräte wie Stepper, Langhanteln und/oder Kurzhanteln. Ziele und Schwerpunkte des Kurses sind der allgemeine Muskelaufbau sowie die Stärkung von Ausdauer und Beweglichkeit. Anfänger*innen sollten vorher Rücksprache vor Ort halten, um die individuellen Trainingsziele abzusprechen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

eigene Matte/Decke, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

3527K8 | Mitte

Marlene Simone Alker

Di, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025

18:00–18:45 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

47,00 € / keine Ermäßigung

Bodyforming für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die etwas gegen die einseitige Bewegung im Alltag tun möchten. Es erwartet Sie ein moderates Konditionstraining mit speziellen rückengerechten Bodyformingübungen, auch aus dem Pilatesbereich. Die abwechslungsreichen Übungsformen mit passender Musik sind für Einsteigerinnen und fitnessorientierte Frauen geeignet.

eigene Matte und/oder Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch

♀ 3528K6F | Jöllbeck

Claudia Reinknecht

Di, 28.01.2025 bis Di, 08.04.2025

19:00–19:45 Uhr | 11 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

37,00 € / ermäßigt: 20,00 €

♀ 3529K6F | Jöllbeck

Claudia Reinknecht

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025

19:00–19:45 Uhr | 9 Termine

Turnhalle Auf dem Tie 1

31,00 € / ermäßigt: 16,00 €

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, 05.02.2025 bis Mi, 07.05.2025

18:00–19:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3541K8 | Mitte

Doreen Präßler

Do, 06.02.2025 bis Do, 08.05.2025

19:30–20:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3542K8 | Mitte

Sabine Newels

Fr, 07.02.2025 bis Fr, 16.05.2025

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, 03.02.2025 bis Mo, 12.05.2025

19:00–20:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3552K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025

18:30–19:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3554K8 | Mitte

Christine Kowalski-Beckmann

Do, 06.02.2025 bis Do, 08.05.2025

19:00–20:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3555K8 | Mitte

Sabine Newels

Fr, 07.02.2025 bis Fr, 16.05.2025

17:15–18:15 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

online: Von 0 auf 6 km – ein Kraftausdauerkurs

individueller Kurseinstieg



Der Onlinekurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für ein gelenkschonendes Lauftraining. Aktive Inhalte wie Aufwärmen, Koordinationsübungen, Lauf-ABC, Kräftigungsübungen, Dehnübungen und Entspannung werden durch theoretische Inputs zu Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhen, Stabilitätstraining und 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

10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

119,00 € / keine Ermäßigung

Fitness mit Musik



Bauch – Beine – Po (BBP)

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Problemzonentraining für Bauch, Beine und Po. Klassische Aerobic zu Musik mit Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

3576K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025

11:00–12:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3577K8 | Mitte

Thomas Laschewski

Fr, 07.02.2025 bis Fr, 16.05.2025

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, 06.02.2025 bis Do, 08.05.2025

18:30–19:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3579K8 | Mitte

Doreen Präßler

So, 09.02.2025 bis So, 11.05.2025

18:30–19:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Zumba®

Studiokurs in Kooperation mit Millennium Sports

Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken sehr motivierend. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

3585K8 | Mitte

Team Millennium

Di, 04.02.2025 bis Di, 06.05.2025

19:30–20:30 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3586K8 | Mitte

Anna Kabelski

So, 09.02.2025 bis So, 18.05.2025

15:00–16:00 Uhr | 14 Termine

Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

Zumba® und CIRCL Mobility™

Bei Zumba® steht der Spaß an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Getanzt wird zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa und Cumbia, die unter anderem durch Afrobeat, Bhangra und Soca ergänzt werden. Das verspricht neben viel Spaß auch ein effektives Fitnesstraining. Abgerundet wird der Kurs durch ein 12-minütiges Entspannungsformat aus dem CIRCL Mobility™-Programm. Die einfachen Beweglichkeits- und Mobilitätsübungen lösen Verspannungen, verbessern das Gleichgewicht und aktivieren die Muskulatur und Gelenke des gesamten Körpers. Der Kurs ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Zumba-Fans.

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

3587K8 | Mitte

Ilka Roßbach

Mi, 02.04.2025 bis Mi, 23.04.2025

20:00–21:00 Uhr | 4 Termine

Almhalle 4, Stapenhorststr. 102

(Zufahrt über Melanchthonstr.)

28,00 € / keine Ermäßigung

 **eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk**

3588K8 | Mitte

Ilka Roßbach

Mi, 17.07.2024 bis Mi, 21.08.2024

20:00–21:00 Uhr | 6 Termine

Almhalle 4, Stapenhorststr. 102

(Zufahrt über Melanchthonstr.)

42,00 € / keine Ermäßigung

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, 20.01.2025 bis Mo, 31.03.2025
18:00–19:00 Uhr | 11 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 3593K2F | Heepen

Annette Rocker

Mo, 20.01.2025 bis Mo, 31.03.2025
19:00–20:00 Uhr | 11 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

45,00 € / ermäßigt: 23,00 €

♀ 3594K2F | Heepen

Annette Rocker

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:00–19:00 Uhr | 6 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

♀ 3595K2F | Heepen

Annette Rocker

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 02.06.2025
19:00–20:00 Uhr | 6 Termine
Turnhalle Grundschule Heeperholz
Wedepohlstr. 1

24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

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

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 07.04.2025
20:15–21:45 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

3598K4 | Senne

Marina Bierbaß

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
20:15–21:45 Uhr | 9 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Dehnen und Mobilisieren



Faszientraining ohne Rolle

Training in der Kleingruppe

Faszientraining bedeutet Straffung und Kräftigung des Bindegewebes. Dadurch werden alle Verbindungen im Körper (zwischen Knochen, Organen, Muskeln und Sehnen) stärker und elastischer. Wohlbefinden, Gesundheit und nicht zuletzt eine gute Körperformung sind die positiven Folgen. Manchmal wird das Training mit der Faszienrolle jedoch als zu hart oder gar schmerzhaft empfunden. Keine Sorge: „Man kann auch ohne Geräte genauso intensiv und effektiv trainieren“ (Kursleiterin Stephanie Budde). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch

3603K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 07.07.2025
14:15–14:45 Uhr | 23 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 43,00 €

3604K8 | Mitte

Stephanie Budde-Dietrich

Do, 16.01.2025 bis Do, 10.07.2025
14:15–14:45 Uhr | 21 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit

individueller Kurseinstieg



Sie interessieren sich für das Faszientraining und den gezielten Einsatz von Faszienrollen oder Faszienbällen? Erfahren Sie in 10 x 45 Minuten Wissenswertes zu folgenden Themen: die Faszie, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnung, Knochen und vieles mehr. 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

10 Termine à 45 min.

@home, individueller Kurseinstieg

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, 08.01.2025 bis Mi, 26.02.2025
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 27,00 €

3610K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 26.03.2025 bis Mi, 28.05.2025
09:30–10:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

Stretch & Balance

Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Beweglichkeit trägt zur Gesunderhaltung des Körpers bei. Die Geschmeidigkeit der Faszien und Bänder erhöht die Flexibilität und verbessert den Stoffwechsel im Gewebe. Dieser Kurs kombiniert Stretching (passives Dehnen der Muskulatur) mit Beweglichkeitselementen, Gleichgewichtsübungen aus dem Balancetraining sowie Elementen aus dem Yoga. Koordination und Konzentration werden gestärkt. Wir arbeiten nicht nur körperlich, sondern auch geistig, denn auch mentale Entspannung trägt zur Gesundheit bei.

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

3611K8 | Mitte

Philine Wernke

Fr, 24.01.2025 bis Fr, 04.04.2025
16:30–17:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

72,00 € / ermäßigt: 37,00 €

3612K8 | Mitte

Philine Wernke

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 27.06.2025
16:30–17:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

53,00 € / keine Ermäßigung



Fit am Morgen

Dieser Kurs zielt darauf, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu erhöhen, den Körper zu kräftigen und die Koordination zu verbessern. Neben wiederkehrenden Lockerungs-, Stretching- und Kräftigungsübungen hat jede Stunde zusätzlich einen eigenen Schwerpunkt. So gestärkt sind wir bereit für die Herausforderungen des Tages.

 **bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, eigene Fitnessmatte**

3638K4 | Senne

Matthias Kulinna

Di, 04.02.2025 bis Di, 08.04.2025
08:45–09:45 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

64,00 € / ermäßigt: 32,00 €

3639K4 | Senne

Matthias Kulinna

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
08:45–09:45 Uhr | 9 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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, 17.01.2025 bis Fr, 04.04.2025
14:00–15:00 Uhr | 11 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

83,00 € / ermäßigt: 58,00 €

3641K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 17.01.2025 bis Fr, 04.04.2025
15:00–16:00 Uhr | 11 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

83,00 € / ermäßigt: 58,00 €

3642K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 04.07.2025
14:00–15:00 Uhr | 9 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

68,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3643K1 | Brackwede

Elke Kleinpeter

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 04.07.2025
15:00–16:00 Uhr | 9 Termine
Schulschwimmbad Marktschule, Stadtring 39
Stadtring 39, 33647 Bielefeld

68,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Wassergymnastik – macht Spaß und hält fit

Im Wasser geht alles gleich viel leichter, denn Muskeln, Sehnen und Gelenke werden nicht überlastet. Wasser trägt, entspannt und bietet jede Menge Möglichkeiten, Fitness und Ausdauer zu trainieren. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

 **Schwimmbekleidung, Handtuch**

3646K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Di, 14.01.2025 bis Di, 08.04.2025
13:00–14:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

103,00 € / ermäßigt: 73,00 €

3647K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
13:00–14:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

72,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Aqua-Jogging: Tiefwassertraining

Aqua-Jogging ist ein Ausgleichstraining zur Steigerung der Ausdauer und Kondition, zur Schulung der Koordination und des Gleichgewichts. Aqua-Jogging ist besonders gelenkschonend und trainiert die Herz-Kreislauf-Funktion. Ein besonderer Nebeneffekt ist die Wassermassage. Das Ganzkörpertraining kräftigt, stabilisiert und stärkt besonders viele Muskelpartien, z.B. Bauch, Beine, Po, Rücken, Arm- und Atemmuskulatur. Trainiert wird im tiefen Wasser; Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Der Eintrittspreis ist im Entgelt enthalten.

 **Schwimmbekleidung, Handtuch**

3648K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Di und Mo, 14.01.2025 bis 07.04.2025
14:00–15:00 Uhr | 13 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

111,00 € / ermäßigt: 81,00 €

3649K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
14:00–15:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

78,00 € / ermäßigt: 57,00 €

3650K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 07.04.2025
15:00–16:00 Uhr | 12 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

104,00 € / ermäßigt: 76,00 €

3651K3 | Sennestadt

Elke Kleinpeter

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
15:00–16:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Sennestadt, Travestr. 28

78,00 € / ermäßigt: 57,00 €

Kurse im Freien/ Outdoorkurse



Lach-Meditations-Spaziergang

Mit Lachen und Meditation zu humorvoller Gelassenheit. In fröhlicher Runde erfreuen wir uns an den belebenden Elementen des Lachyogas und kommen mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie kleinen Meditationen zur Ruhe. Ganz nach dem Motto: Heiter und entspannt in den Tag und ins Wochenende.

 **feste Schuhe, ggf. Sonnenschutz, Wasser zum trinken**

3660T8 | Mitte

Silvia Rößler

Sa, 15.03.2025
12:00–14:00 Uhr | 1 Termin
Obersee, Parkplatz am Viadukt, Bielefeld-Schildesche

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €

3661T8 | Mitte

Silvia Rößler

So, 11.05.2025
10:00–12:00 Uhr | 1 Termin
Obersee, Parkplatz am Viadukt,
Bielefeld-Schildesche

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €

3662T8 | Mitte

Silvia Rößler

Fr, 27.06.2025
15:30–17:30 Uhr | 1 Termin
Obersee, Parkplatz am Viadukt,
Bielefeld-Schildesche

15,00 € / ermäßigt: 8,00 €



Qigong der Vier Jahreszeiten

Frühlingserwachen

Wir alle leben – bewusst oder unbewusst – im Rhythmus der Jahreszeiten. Wie in der Natur wirkt die spezifische Energie jeder Jahreszeit auch auf unseren Körper. Wir wandern maximal 5 km auf ausgewiesenen Wegen, atmen bewusst, hören, riechen, beobachten aufmerksam und nehmen unsere Umgebung bewusst wahr. An ausgewählten Plätzen mit Aus- und Weitblick führen wir langsame und einfache Qigong-Übungen durch, intensivieren das Naturerlebnis und das Gefühl der Verwurzelung. Ausgangs- und Endpunkt sind gleich.

festes Schuhwerk, ggf. Sonnenschutz, Getränk und kleiner Snack für zwischendurch.

3684K8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 01.03.2025
11:00–13:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Ravensberger Park 1
Flur Erdgeschoss Mitte

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Waldbaden – entspannt und energiegeladen am Wochenende

Medizinische und psychologische Studien bestätigen die erstaunliche Heilkraft des Waldes, und viele wissen es bereits: Der Wald tut uns gut. Reiner Sauerstoff, beruhigendes Grün, leises Vogelgezwitscher und sanftes Blätterrauschen. Waldbaden bedeutet, langsam, leise und achtsam zu gehen und bewusst in die Natur einzutauchen. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umwelt, alle Sinne werden angesprochen. Sie schöpfen neue Kraft und stärken Ihre Gesundheit!

wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, eine kleine Decke, Getränk

3685T8 | Mitte

Britta Schatz

So, 18.05.2025
13:00–15:30 Uhr | 1 Termin
Johannisberg Fitness-Parcours am Infopoint

18,00 € / keine Ermäßigung

Boule: Die Faszination des Kugelsports aus Frankreich

Möchten Sie die gesellige Freizeitbeschäftigung Boule, auch Pétanque genannt, kennenlernen? Der französische Volkssport für Jung und Alt vereint Konzentration, Motorikschulung, Bewegungsförderung und Spannung. Auf den einladenden Boule-Plätzen inmitten des Ost-West-Grünzuges erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung in die Grundlagen des Boulespiels, das jederzeit als kleine Auszeit vom Alltag genutzt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kugeln und weiteres Material werden gestellt. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

wetterfeste Kleidung

3688K3 | Sennestadt

Ralf Michel

Sa, 10.05.2025
14:00–16:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Skatepark Sennestadt
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

3689K3 | Sennestadt

Ralf Michel

Do, 26.06.2025
18:00–20:00 Uhr | 1 Termin
Treffpunkt: Skatepark Sennestadt
Travestr. 26, 33689 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 8,00 €

Yoga, Entspannung und Körpererfahrung

Hatha und andere Yogastile



© SCHAM.IN / photocase.de

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

3741K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 31.03.2025
17:30–19:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3743K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 31.03.2025
19:15–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3749K8 | Mitte

Gabriele Devillers

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 07.05.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3742K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 05.05.2025 bis Mo, 30.06.2025
17:30–19:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3744K8 | Mitte

Philipp Niemann

Mo, 05.05.2025 bis Mo, 30.06.2025
19:15–20:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 46,00 €

Studiokurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in Kooperation mit Millennium Sports

3745K8 | Mitte

Eugen Medwedew

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 07.05.2025
20:30–21:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

3756K5 | Dornberg

Beate Klemp

Di, 14.01.2025 bis Di, 18.03.2025
18:15–19:45 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

96,00 € / ermäßigt: 63,00 €

3757K5 | Dornberg

Monika Gehle

Mi, 22.01.2025 bis Mi, 02.04.2025
09:00–10:30 Uhr | 11 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

113,00 € / ermäßigt: 72,00 €

3755K5 | Dornberg

Simone Holder

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

103,00 € / ermäßigt: 66,00 €

3761K5 | Dornberg

Beate Klemp

Di, 29.04.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 6 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

58,00 € / ermäßigt: 38,00 €

3758K5 | Dornberg

Simone Holder

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 09.07.2025
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Gemeindehaus Babenhausen, Raum 2
Babenhauser Str. 151

103,00 € / ermäßigt: 66,00 €



3770K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 21.01.2025 bis Di, 08.04.2025
18:00–19:30 Uhr | 11 Termine
Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle,
Rabenhof 76

102,00 € / ermäßigt: 65,00 €

3766K2 | Heepen

Jasna Husemann

Do, 23.01.2025 bis Do, 10.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

88,00 € / ermäßigt: 54,00 €

3764K2 | Heepen

Nadine Vogelpohl

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 07.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

104,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3771K2 | Heepen

Simone Holder

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 07.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

93,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3772K2 | Heepen

Simone Holder

Di, 04.02.2025 bis Di, 08.04.2025
17:15–18:45 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

93,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3767K2 | Heepen

Jasna Husemann

Do, 17.04.2025 bis Do, 10.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 9 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

79,00 € / ermäßigt: 49,00 €

3773K2 | Heepen

Simone Holder

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

93,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3765K2 | Heepen

Nadine Vogelpohl

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
Carola Stettler Krankengymnastik-Praxis
Alter Postweg 36

104,00 € / ermäßigt: 62,00 €

3775K2 | Heepen

Simone Holder

Di, 29.04.2025 bis Di, 08.07.2025
17:15–18:45 Uhr | 10 Termine
Hallenbad Heepen, Gymnastikraum,
Schlauden 26

93,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3776K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 29.04.2025 bis Di, 08.07.2025
18:00–19:30 Uhr | 9 Termine
Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle,
Rabenhof 76

83,00 € / ermäßigt: 53,00 € 3769K2 | Heepen

3769K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 29.04.2025 bis Di, 08.07.2025
19:45–21:15 Uhr | 9 Termine
Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle,
Rabenhof 76

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €

3777K4 | Senne

Asja-Ve Panning

Di, 04.02.2025 bis Di, 08.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3780K4 | Senne

Asja-Ve Panning

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3782K4 | Senne

Martina Seifert

Di, 11.02.2025 bis Di, 24.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 16 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

121,00 € / ermäßigt: 61,00 €

3778K4 | Senne

Asja-Ve Panning

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 9 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €

3781K4 | Senne

Asja-Ve Panning

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 02.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 10 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3784K3 | Sennestadt

Gabriele Jander-Lauffer

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.07.2025
16:30–18:00 Uhr | 17 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

3786K3 | Sennestadt

Gabriele Jander-Lauffer

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 18 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

153,00 € / ermäßigt: 77,00 €

3788K3 | Sennestadt

Garnet Barbara Leik

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 07.04.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3790K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3793K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Do, 06.02.2025 bis Do, 10.04.2025
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3789K3 | Sennestadt

Garnet Barbara Leik

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 9 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

87,00 € / ermäßigt: 44,00 €

3791K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 02.07.2025
17:30–19:00 Uhr | 10 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

96,00 € / ermäßigt: 48,00 €

3795K3 | Sennestadt

Wibke Richter

Do, 08.05.2025 bis Do, 03.07.2025
17:30–19:00 Uhr | 7 Termine
Sennestadthaus, Raum 104
Lindemannplatz 3

68,00 € / ermäßigt: 34,00 €



3796K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 20.01.2025 bis Mo, 07.04.2025
16:00–17:30 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3798K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.04.2025
18:00–19:30 Uhr | 11 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3797K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
16:00–17:30 Uhr | 10 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

3799K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
18:00–19:30 Uhr | 9 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

Anerkennung unserer Kurse durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Aufgrund der geltenden Bedingungen lassen wir aktuell keine unserer Gesundheitskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkennen. Für eine individuelle Förderung erhalten Sie nach Kursabschluss auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Schauen Sie sich gerne unsere neuen Online-Kurse in Zusammenarbeit mit Valitudo an. Die MGM Online-Fitnesskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel zu 100 Prozent von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Yoga für Anfänger*innen und erfahrene Yogis

Yoga ist eine sehr alte Lebensphilosophie, die auf die Integration der Persönlichkeit abzielt: der physischen, der geistig-intellektuellen und der spirituellen Aspekte. Hatha-Yoga besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditationsübungen (Dhyanas), die zu Beweglichkeit, Haltungsstabilität, Energie, Lebenskraft, Seelenfrieden, Entspannung und innerer Wachheit führen. Die Übungen sind für Yoga-Anfänger*innen, Yoga-Erfahrene und Menschen mit körperlichen Einschränkungen gleichermaßen geeignet.

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

3800K8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 29.01.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:00–18:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

99,00 € / ermäßigt: 50,00 €

3802K8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 29.01.2025 bis Mi, 09.04.2025
18:30–20:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

99,00 € / ermäßigt: 52,00 €

3801K8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 09.07.2025
17:00–18:30 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 50,00 €

3803K8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 09.07.2025
18:30–20:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Sanftes Yoga/andere Yogastile

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.

eigene Matte sofern vorhanden, Handtuch

3804K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 17.01.2025 bis Fr, 04.04.2025
09:30–10:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

81,00 € / ermäßigt: 41,00 €

Kleingruppenkurs

3805K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 11.07.2025
09:30–10:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

68,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Hatha-Yoga sanft

Die heilende Wirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs praktizieren wir sanftes und gleichzeitig intensives Hatha-Yoga. Wir üben gemeinsam Asana und Pranayama, Lockerung und Entspannung. Wir konzentrieren unsere Yogastellungen auf bestimmte Körperteile und Organe und spüren den Übungen nach, sodass unsere Gedanken zur Ruhe kommen und die eigene Körperwahrnehmung intensiviert werden kann. Wir kräftigen unsere Muskulatur und halten unsere Bänder geschmeidig.

Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte und/oder Decke, Getränk

3807K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 09.01.2025 bis Do, 27.03.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 59,00 €

3808K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 15.05.2025 bis Do, 03.07.2025
18:15–19:45 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

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. Es 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.

3809K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 27.01.2025 bis Mo, 17.03.2025
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 44,00 €

für Einstieg und Mittelstufe

3810K8 | Mitte

Hendrik Lakämper

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 23.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

85,00 € / ermäßigt: 45,00 €



Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende

Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe

Beim Yin-Yoga werden die Körperstellungen (Asanas) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also sehr passiv, über einen längeren Zeitraum gehalten. Ziel ist 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**

3811K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 17.01.2025 bis Fr, 04.04.2025
10:45–12:15 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

3812K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 11.07.2025
10:45–12:15 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €

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 Wohlfühlgefühl zugutekommen. Bei Bedarf können Übungsanweisungen auch in russischer Sprache erfolgen.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte, sofern vorhanden Yogablöcke und Meditationskissen, Getränk**

3813K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 20.01.2025 bis Mo, 07.04.2025
17:45–19:15 Uhr | 12 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

51,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3815K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 21.01.2025 bis Di, 01.04.2025
19:45–21:15 Uhr | 11 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

84,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3814K7 | Stieghorst

Natalya Stockert

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
17:45–19:15 Uhr | 10 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

3816K7 | Stieghorst

Stefanie Mielnik

Di, 29.04.2025 bis Di, 01.07.2025
19:45–21:15 Uhr | 9 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

102,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung

Kleine Gruppe - große Wirkung

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.**

3817K8 | Mitte

Natalya Stockert

Do, 30.01.2025 bis Do, 20.03.2025
10:30–12:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

3818K8 | Mitte

Natalya Stockert

Do, 08.05.2025 bis Do, 10.07.2025
10:00–11:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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, 08.02.2025 bis Sa, 10.05.2025
12:30–13:30 Uhr | 14 Termine
Millennium Sports, Voltmannstr. 20

62,00 € / keine Ermäßigung

MINI-MATHEMATIKUM

2.3. - 11.5.2025

Mathematik kinderleicht!
Auch für Erwachsene!

Di - So
10 - 17 Uhr



natur | mensch | umwelt

www.namu-ev.de

Eine Ausstellung vom Mathematikum Gießen
mathematikum
Mathematik kann anders sein



EBI



Relaxed Yoga: Durchatmen – loslassen – Kraft tanken

Relaxed Yoga ist eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Jede Yogastunde beinhaltet Atemübungen (Pranayama), körperliche Mobilisation, um den Körper sanft aufzuwärmen und beweglicher zu machen, entschleunigende Asana-Sequenzen aus dem Ashtanga-Yoga, Meditation und Endentspannung (Shavasana). Der Körper wird von innen nach außen gestärkt, Bewegungen werden geschmeidiger. Die Wirkung ist direkt während des Übens und danach spürbar. Langfristig wird das innere Gleichgewicht optimiert. Es lohnt sich!

Sportkleidung, Handtuch, Yoga-Matte und/oder Decke, Getränk

3823K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 09.01.2025 bis Do, 27.03.2025
20:00–21:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 40,00 €

3824K8 | Mitte

Daniela Warmuth

Do, 15.05.2025 bis Do, 03.07.2025
20:00–21:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

40,00 € / ermäßigt: 21,00 €

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, 05.02.2025 bis Mi, 02.07.2025
10:00–11:30 Uhr | 19 Termine
VHS Senne, Neues Ortszentrum,
Gymnastikraum, Senner Markt 1

143,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Yoga-Specials/Yoga für ...

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

3833K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 31.03.2025
09:30–11:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 59,00 €

3834K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025
09:30–11:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

98,00 € / ermäßigt: 50,00 €

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

♀ 3841K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 08.01.2025 bis Mi, 26.02.2025
10:45–11:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 27,00 €

♀ 3840K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 08.01.2025 bis Mi, 26.02.2025
12:00–13:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 31,00 €

♀ 3842K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 26.03.2025 bis Mi, 28.05.2025
10:45–11:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 26,00 €

♀ 3843K8F | Mitte

Janina Möwe

Mi, 26.03.2025 bis Mi, 28.05.2025
12:00–13:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

52,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Faszination Beckenboden: Die Macht der Mitte

Viele Menschen spüren den Beckenboden in ihrem Körper nicht bewusst. Yoga kann helfen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und zu stabilisieren. Dieser Workshop verbindet Theorie und Praxis. Sie erfahren alles Wissenswerte über diesen Körperbereich und seinen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühlsleben, Ausstrahlung und vieles mehr. Und Sie erproben die besten Übungen, um den Beckenboden gezielt zu trainieren, zu entspannen und stark und gesund zu erhalten.

sofern vorhanden, eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3845T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 18.01.2025
15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Faszination Faszie: Stützendes Netzwerk unseres Körpers

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die wie ein Geflecht den gesamten Körper durchziehen und Muskeln, Knochen, Nervenfasern sowie Organe umhüllen, stützen und schützen. Durch die hohe Dichte an Sensoren bilden sie meist den Ort der Schmerzentstehung im Körper. Sie erfahren, welche wichtigen Aufgaben die Faszien im Körper wahrnehmen und wie zentral sie für reibungslose Bewegungsabläufe und Wohlbefinden sind. Faszien brauchen Herausforderungen, um gesund zu bleiben – deshalb rundet ein gemeinsames Faszientraining, bei dem Sie wirkungsvolle Übungen kennen lernen können, den Workshop ab.

sofern vorhanden, eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3846T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 15.02.2025
15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

Faszination Atem: Geheimwerkzeug mit großer Wirkung

Richtiges Atmen kann heilen. Es kann Schmerzen lindern, Verdauungsstörungen beheben und das Gehirn stärken. Denn je besser die Zellen mit Sauerstoff versorgt werden und je effektiver der Abtransport von Giftstoffen erfolgt, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – körperlich und geistig. In diesem Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte über die kraftvolle Wirkung des richtigen Atmens und die negativen Folgen des falschen Atmens. In gemeinsamen Übungen spüren Sie, warum es sich lohnt, richtig zu atmen.

sofern vorhanden, eigene Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

♀ 3847T8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 24.05.2025
15:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €



Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Prävention für Menschen, die in Büros arbeiten oder einen sitzenden Lebensstil führen

Die Teilnehmenden erlernen und üben statische und dynamische Yogastellungen, Asanas (Körperstellungen) und Mudras (Handgesten) sowie Übungen zur Entgiftung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des oberen Körpers und zur Verbesserung der Gelenkflexibilität. Das Programm eignet sich zur Vorbeugung und Beseitigung leichter Nacken-, Schulter- und Oberkörperschmerzen und Steifheit, ist jedoch kein Ersatz für eine medizinische Behandlung und wird bei akuten Schmerzen, Entzündungen oder schwerwiegenden Gesundheitsproblemen nicht empfohlen.

 ggf. eigene Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3849T8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Sa, 22.02.2025

10:00–11:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

12,00 € / ermäßigt: 8,00 €

3850T8 | Mitte

Philipp Niemann

Sa, 28.06.2025

09:00–12:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

23,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Yoga am Samstag

Für diejenigen, denen die wöchentliche ein- oder zweistündige Yogapraxis nicht ausreicht, ist dieser 'Yoga-Tag', bestehend aus Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Dhyanas/Savasanas (kleine Meditationen und Entspannungsübungen), genau das Richtige. Die Übungen, die auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung kombiniert mit richtigem Atmen beruhen, stärken die Muskulatur und verbessern die Durchblutung des Körpers.

 sofern vorhanden, eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

3856T8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Sa, 29.03.2025

09:00–14:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

36,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Pranayama – die Kraft des bewussten Atmens

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, 30.05.2025

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153
Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 10,00 €

SOMMER-VHS: Loslassen, innehalten und entspannen mit Yin-Yoga

Yin-Yoga ist eine passive Yogapraxis, bei der die Asanas (Körperhaltungen) vorwiegend im Sitzen oder Liegen gehalten werden. Durch die Hingabe an die Schwerkraft erfährt dein Binde- und Faszienewebe sanfte Dehnung und dein Geist kann zur Ruhe kommen. Bewusstes Atmen unterstützt dich, um bei dir anzukommen und Ruhe und Entspannung zu erfahren. Durch die sanfte Dehnung und das Loslassen können sich Verspannungen lösen, Beweglichkeit, innere Gelassenheit und Ruhe werden gestärkt. Geeignet für alle Level. Hilfsmittel, die dich unterstützen, sind vorhanden.

 eigene Matte/Getränk/Handtuch/Decke/ bequeme Kleidung

3860K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo bis Fr, ab 14.07.2025

10:00–11:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

53,00 € / ermäßigt: 28,00 €

3861K8 | Mitte

Birgit Ramsbrock

Mo bis Fr, ab 21.07.2025

09:30–11:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

53,00 € / keine Ermäßigung

SOMMER-VHS: Yoga für alle

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

3863K8 | Mitte

Anamaria Diaz Rodrigo

Mi, 23.07.2025 bis Mi, 20.08.2025

18:00–19:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

53,00 € / ermäßigt: 27,00 €

SOMMER-VHS: Eltern-Kind-Yoga

Freudige Yogasitzung für Eltern und ihre Kinder

Angepasste Asanas, Pranayama und Meditation zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der Konzentration sowie zur Unterstützung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung. Diese Yogasitzung gibt Eltern auch eine Vorstellung davon,

wie sie Yoga in ihren Alltag integrieren können, um innige Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Entgelt pro Person.

 eigene Matte/Decke sof. verfügbar, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

3864K8 | Mitte

Zhana Dannhaus

Mi, 16.07.2025 bis Mo, 21.07.2025

15:00–16:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

22,00 € / ermäßigt: 11,00 €

SOMMER-VHS: Yoga-Sommerkurs

Kurs im Freien

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. Die Veranstaltung findet im Freien statt, es kann zu unterschiedlichen Umgebungseindrücken kommen. Vor Ort sind keine öffentlichen Toiletten vorhanden.

 wetterangepasste, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke bzw. Isomatte.

3865K2 | Heepen

Britta Schatz

Mi, 16.07.2025 bis Mi, 27.08.2025

18:30–20:00 Uhr | 7 Termine

Grünfläche hinter dem Heeper Schulzentrum

Alter Postweg 35/Schlauden 11,

33719 Bielefeld

47,00 € / ermäßigt: 24,00 €

Kurs in Baumheide

 bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Matte; sofern vorhanden Yogablöcke und Meditationskissen Getränk

3867K2 | Heepen

Heidi Matzek

Di, 22.07.2025 bis Di, 26.08.2025

18:00–19:30 Uhr | 6 Termine

Freizeitzentrum Baumheide Gymnastikhalle,

Rabenhof 76

56,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Gesichts-yoga – Gymnastik für Ihr Gesicht

Workshop

Gesichts-yoga 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.

3869T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 17.01.2025

13:30–15:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

3870T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 22.03.2025

10:30–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

3871T8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Sa, 28.06.2025

10:30–12:45 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

20,00 € / keine Ermäßigung

online: Meditatives Lachyoga – Lach dich glücklich

Tauche ein in die Welt des Lachyogas. Lachen macht glücklich und wirkt befreiend. Mit einer Mischung aus Lachübungen und ruhiger und fokussierter Meditation, bringen wir Körper und Geist in Einklang. Wir kombinieren das Lachen mit Atemtechniken und der Stille der Meditation. Das hebt die Stimmung und baut Stress ab. Nach dem Motto „Lach dich glücklich“, werden Sie erfahren, wie heilsam das gemeinsame Lachen in einer Gruppe sein kann. Dieser Kurs findet online via Zoom statt. Den Zugang zum Kurs erhältst du vor Kursbeginn per E-Mail.

Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, Stift und Notizheft

3875K8 | Mitte

Dunja Katharina Wermter

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 02.04.2025

18:00–19:30 Uhr | 5 Termine

@home

67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

SOMMER-VHS

3876K8 | Mitte

Dunja Katharina Wermter

Mi, 16.07.2025 bis Mi, 13.08.2025

10:00–11:30 Uhr | 5 Termine

@home

67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

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

Fr, 16.05.2025

17:00–19:00 Uhr | 1 Termin

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

16,00 € / ermäßigt: 11,00 €

Yoga in Fusion mit ...

Yoga meets Pilates

Kleingruppenkurs

Ohne schweißtreibendes Gerätetraining kräftigt die Pilates-Methode den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte. Die Übungsfolgen sind fließend und im Einklang mit der Atmung. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule entlastet und aufgerichtet. Das Ergebnis ist ein spürbarer Zugewinn an Kraft und Leichtigkeit. Yoga kombiniert mit Pilates ergibt ein entspannendes Workout mit echtem Anspruch. Eine deutliche Verbesserung des Körpergefühls ist garantiert.

Bitte eine eigene Matte, Decke, Mineralwasser und dehnbare Kleidung mitbringen. Trainiert wird ohne Schuhe.

3881K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 16.01.2025 bis Do, 10.04.2025

18:00–19:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

136,00 € / ermäßigt: 69,00 €

3882K8 | Mitte

Carin Rosendahl

Do, 08.05.2025 bis Do, 10.07.2025

18:00–19:30 Uhr | 9 Termine

VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1

95,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Face- & Yin-Yoga

Entdecke die faszinierende Synergie von Gesichtsmassage und sanften Dehnungen für innere Ruhe und äußere Strahlkraft. Face-Yoga hilft dir, deine Gesichtsmuskeln zu stärken und durch bestimmte Massagetechniken, bewusst zu entspannen. Das hilft, Falten und Schwellungen zu reduzieren, und verleiht deiner Haut eine natürliche Ausstrahlung. Beim Yin-Yoga liegt der Schwerpunkt darauf, die Muskeln sanft zu entspannen, das Bindegewebe zu dehnen und Verspannungen zu lösen. Die langen Haltephasen nutzen wir für Gesichtsyoga.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung.

3883K8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 23.05.2025 bis Fr, 04.07.2025

15:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

62,00 € / keine Ermäßigung

Yin-Yoga für die Faszien

Sie möchten tief entspannen, regenerieren, Faszien dehnen oder Yin Yoga kennenlernen? Yin-Yoga konzentriert sich auf Bindegewebe, Gelenke und Knochen und fördert so die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung. Alle Positionen finden auf dem Boden statt und werden über einen längeren Zeitraum (3 bis 5 Minuten) eingenommen. Das Bindegewebe ist durch regelmäßiges Training durchaus veränderbar, auch im fortgeschrittenen Alter.

Kissen, ggf. eigene Matte, bequeme Kleidung.

3885K8 | Mitte

Tanja Pottbäcker

Fr, 14.02.2025 bis Fr, 28.03.2025

10:00–11:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1

62,00 € / keine Ermäßigung

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, 13.01.2025 bis Mo, 07.04.2025

15:45–17:15 Uhr | 9 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

89,00 € / ermäßigt: 51,00 €

3887K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 13.01.2025 bis Mo, 07.04.2025

17:30–19:00 Uhr | 9 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

89,00 € / ermäßigt: 51,00 €

3888K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025

15:45–17:15 Uhr | 10 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

100,00 € / ermäßigt: 58,00 €

3889K5 | Dornberg

Christine Kobusch

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 07.07.2025

17:30–19:00 Uhr | 10 Termine

Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Str. 153

Raum Sonne, 33619 Bielefeld

100,00 € / ermäßigt: 58,00 €



Entspannungstechniken



Bei Stress gelassen bleiben – progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der durch Anspannen und Entspannen der Muskeln Körper und Geist zur Ruhe kommen. Mit den leicht erlernbaren Übungen lässt sich eine Entspannung erzielen. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, und den negativen Auswirkungen von Stress wie z. B. Bluthochdruck, Einschlafstörungen und Spannungskopfschmerz wird entgegengewirkt. Ergänzend werden Achtsamkeitsübungen, Körper- und Fantasiereisen vorgestellt. Die Entspannungsübungen lassen sich leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. eigene Decke/Isomatte und ein kleines Kissen.**

3942K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 14.01.2025 bis Di, 18.02.2025
16:30–18:00 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

64,00 € / ermäßigt: 34,00 €

3943K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 11.03.2025 bis Di, 08.04.2025
16:30–18:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 26,00 €

3944K8 | Mitte

Petra Ehring

Di, 03.06.2025 bis Di, 01.07.2025
16:30–18:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 26,00 €

online: 10 Wochen autogenes Training

individueller Kurseinstieg



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 und einen Computer/Laptop**

3945K8 | Online

Markus Dawo, Valitudo-Team

10 Termine à 45 min.
@home, individueller Kurseinstieg

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**

3950K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 16.04.2025 bis Mi, 28.05.2025
19:00–20:30 Uhr | 7 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

60,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Einführung in Entspannungstechniken – welche ist die beste für mich?

Sie erhalten einen Überblick über unterschiedliche Entspannungsverfahren in Theorie und v. a. Praxis. Sie erleben die Wirkungsweise des autogenen Trainings, der progressiven Muskelentspannung, des Bodyscans, der Atementspannung und der Meditation. Das Ziel ist, dass Sie erfahren, wie Sie zu einer entspannten Grundhaltung finden können.

 **bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke/Isomatte.**

3951K7 | Stieghorst

Monika Höppener-Loevenich

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 21.05.2025
17:15–18:45 Uhr | 4 Termine
Wohnstift Salzburg, Gymnastikraum
Memeler Str. 35

30,00 € / ermäßigt: 17,00 €



Zertifizierte Online Präventionskurse

Die Kursgebühren werden mit bis zu 100% von gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet. Online Kurse bieten zudem max. Flexibilität, da sie weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden können.

DIE ONLINE KURSE BEINHALTEN

- 10 x 45 Minuten Kurseinheiten
- Handouts zu den Kurseinheiten
- Kontakt zu Experten über Telefon, Mail oder Forum
- Die Kursgebühren werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet.

WIE ERHALTE ICH DIE ERSTATTUNG?

1. Gewünschten Kurs buchen
2. Kurs zu 100% abschließen
3. Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen
4. Bis zu 100% der Kursgebühr erstattet bekommen

WAS WIRD BENÖTIGT?

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet.



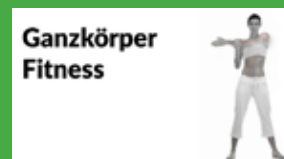
Autogenes Training
Entspannung



Faszien & Beweglichkeit



Laufeinsteiger & Läufer
Von 0 auf 6km



Ganzkörper Fitness





Anmutig!

KUNST + DESIGN

**Das Museum
neu entdecken.**

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



museumhuelsmann | bielefeld
KUNST + DESIGN



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**

3954K8 | Mitte

Tatiana Zlatskaya

Di, 11.03.2025 bis Di, 08.04.2025
18:30–19:45 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
56,00 € / keine Ermäßigung

Gelassenheit und Energie durch Meditation

Praxis der Aufmerksamkeitssteuerung

Meditation ist eine anerkannte und nachweislich wirksame Entspannungsmethode, die erlernt werden kann. Neben dem Stressabbau sie, 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. Sollten Sie über keine Meditationserfahrung verfügen, wird die Teilnahme an dem Einführungskurstermin vorausgesetzt.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3955K8 | Mitte

Janina Möwe

Sa, 11.01.2025 bis Sa, 13.12.2025
10:30–12:00 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
106,00 € / ermäßigt: 53,00 €

Vorbereitungskurs Jahreskurs Meditation

Einführung in die Praxis der Aufmerksamkeitssteuerung

Sie möchten die wirksame Entspannungsmethode der Meditation kennenlernen, haben noch keine Erfahrung und interessieren sich für den Jahreskurs? Dann besuchen Sie diese Einführungsveranstaltung, lernen die Kursleiterin kennen, erhalten eine Einführung in die Methode und können sich anschließend für den Jahreskurs anmelden.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3956T8 | Mitte

Janina Möwe

Fr, 10.01.2025
16:00–18:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
17,00 € / ermäßigt: 9,00 €



Workshop: Meditation für Einsteiger*innen

Meditation: Das ist stundenlanges Sitzen mit geschlossenen Augen? Mit Räucherstäbchen und Klangschalen? Von wegen – Meditation ist viel mehr! In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten der Meditation kennen und können ausprobieren, welche ihnen liegen – und welche nicht. Der Workshop dauert vier Stunden (inkl. mindestens zwei Pausen), in denen sich theoretischer Input und praktische Übungen abwechseln. Vorerfahrungen mit Meditation sind ausdrücklich nicht erforderlich!

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk**

3958T8 | Mitte

Viola Grötz

Sa, 08.03.2025
10:15–14:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
24,00 € / ermäßigt: 12,00 €

online: Meditation & Journaling – Auszeit vom Alltag

Finden Sie innere Klarheit in der Meditation und entdecken Sie die Kraft Ihrer Worte im Journaling. Schreiben Sie auf, was Sie innerlich bewegt und beschäftigt. Setzen Sie sich mit Ihren Gefühlen und Gedanken auseinander. Betrachten Sie die Dinge aus einer neuen Perspektive und finden Sie neue Lösungswege. Mit der wohltuenden Ruhe der Meditation wird es innerlich still und ungeahnte Ideen können plötzlich Gehör finden. Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zugang erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

 **Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, Stift und Notizheft**

3960K8 | Mitte

Dunja Katharina Wermter

Di, 18.02.2025 bis Di, 18.03.2025
18:00–19:30 Uhr | 5 Termine
@home
67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

3961K8 | Mitte

Dunja Katharina Wermter

Mi, 07.05.2025 bis Mi, 04.06.2025
18:00–19:30 Uhr | 5 Termine
@home
67,00 € / ermäßigt: 35,00 €

„Inner Coaching“ für Frauen

In diesem Tageskurs haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre persönliche Lebensausrichtung zu reflektieren und neu zu gestalten. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Intuition, um aktuelle Fragen und Themen, die gerade wichtig sind, bewusst anzugehen. Mit Techniken wie Meditation und Yoga Nidra lernen sie, Bewusstes und Unbewusstes in Einklang zu bringen und eine stabile innere Basis zu schaffen. Nach dem Kurs haben sie mehr Energie, um mit Freude und Klarheit ihren eigenen Weg zu gehen.

 **bequeme Kleidung, (Meditations-)Kissen, Getränk, Stift und Notizblock**

3963T8 | Mitte

Tatiana Zlatskaya

Sa, 05.04.2025, 10:00–17:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
48,00 € / keine Ermäßigung

Meditative Bewegungslehren und Kampfkunst



Qigong am Samstag – Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong

Die Übungen des Qigong werden der Traditionellen chinesischen Medizin zugerechnet. Sie steigern die Vitalität und verbessern die gesundheitliche Konstitution. Der Körper wird sanft und ruhig bewegt, Verspannungen werden reguliert, die Konzentration gefördert und der Geist beruhigt. Ein Kurs zum Kennenlernen und dafür, sich gleichzeitig etwas Gutes zu tun.

 **bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Imbiss.**

3975T8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Sa, 01.02.2025
14:30–17:30 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 bewegten und stillen Qigong ein. Die Übungen fördern die Gesundheit und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Sie bewegen sanft und ruhig den ganzen Körper, wirken entspannend, regulieren Verspannungen, fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

3978K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:30–19:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
89,00 € / ermäßigt: 46,00 €

3979K8 | Mitte

Martina Stühmeyer

Mi, 07.05.2025 bis Mi, 04.06.2025
17:30–19:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
56,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Gesundheits-Qigong

Daoyin-Übungen von Ma Wang Dui

Diese 2000 Jahre alten Qigong-Übungen sind auf Seidentüchern vom Fundort der Grabstätte des Fürsten Ma abgebildet. Die Übungen wurden von Experten des Sportinstitutes Shanghai neu zusammengestellt. Konzentriert den Verlauf der Meridiane entlang werden langsame, ruhige Bewegungen mit Heben und Senken der Glieder, Beugen und Strecken des Körpers und seiner Sehnen ausgeführt. Dadurch werden besonders Muskulatur und Gelenke gestärkt und die Meridiane stimuliert, sodass der Fluss der Lebensenergie Qi frei ist. Die Daoyin-Übungen von Ma Wang Dui sind leicht erlernbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle

3980K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 12.03.2025 bis Mi, 28.05.2025
19:30–21:00 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
104,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Qigong – Einführung in die Methode des Focusing

Förderung der Selbstwahrnehmung und Konzentration durch Bewegung

Qigong ist eine körperliche Lebensweise in Ruhe und Bewegung. Es dient der Gesunderhaltung und gibt uns Energie und Kraft. Qigong fördert die körperliche Selbstwahrnehmung und Konzentration und führt zu Gelassenheit und Entspannung. Sie werden Erfahrungen mit der Methode des Focusing und Qigong machen. Die achtsame Hinwendung zum inneren Erleben mit diesen beiden körperorientierten Methoden ist Selbstfürsorge pur! Durch einen wertschätzenden und ruhigen Umgang mit sich selbst entsteht innerer Freiraum und eigene Themen bekommen

Raum und Aufmerksamkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk

3982T8 | Mitte

Regina Jürgens

Sa, 12.04.2025
10:00–14:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 255, Ravensberger Park 1
30,00 € / ermäßigt: 16,00 €

Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) für Anfänger*innen

Schnupperworkshop Traditioneller Wu-Stil

Tai-Chi hat die gleichen gesundheitsfördernden Wirkungen wie Qi-Gong, stammt aber ursprünglich aus der Kampfkunst. Durch seine Bewegungsvielfalt kann es den Körper und das Wohlbefinden stärken. Es kann in jedem Alter erlernt werden. Die Bewegungen sind weich und fließend. Mit Tai-Chi können körperliche Blockaden gelöst werden. Der Wu-Stil legt besonderen Wert auf das harmonische Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken, um einen guten Energiefluss in den Körper zu bringen. Eine besondere Rolle spielen dabei der untere Rücken und die Schulterblätter.

bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Stoppersocken, Getränk.

3983K8 | Mitte

Monika Jockheck

Wochenendseminar
Fr, 07.03.2025, 15:30–17:00 Uhr
Sa, 08.03.2025, 10:00–12:15 Uhr
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
23,00 € / ermäßigt: 12,00 €

Nachmittagskurs Traditioneller Wu-Stil

3984K8 | Mitte

Monika Jockheck

Fr, 21.03.2025 bis Fr, 23.05.2025
15:30–17:00 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 114, Ravensberger Park 1
73,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Taijiquan – 24 Form Yang-Stil

Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) praktizieren derzeit weltweit Millionen von Menschen zwecks Gesunderhaltung. In diesem Kurs wird Taijiquan im 24 Form Yang-Stil angeboten, die seit Jahrzehnten als die populärste Form des Taijiquan gilt. Die 24 Formen sind klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender und ineinander übergehender Bewegungen und führen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Taijiquan 24 Form Yang-Stil ist für junge und alte Menschen geeignet und leicht erlernbar.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

3986K8 | Mitte

Luyan Song

Mi, 12.03.2025 bis Mi, 28.05.2025
18:00–19:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E10, Ravensberger Park 1
112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

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

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Die 5 Elemente ist eine relativ kurze Form, die sich besonders für den Einstieg anbietet. Sie beinhaltet einfache, grundlegende Bewegungen, welche durch die fünf 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft/Holz und Metall führen. Die 18 Ausdrucksformen sind durch die Verknüpfung mit schönen inneren Bildern – oft aus dem Tierreich – sehr inspirierend, z. B.: „Der Kranich wadet durch den Sumpf“ oder „Wir betrachten den vollen Mond, wie er aufgeht hinter dem Hügel“. Beide Formen sind für alle Altersklassen geeignet und leicht erlernbar.

bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle

3988K7 | Stieghorst

Andrea Stoffels

Do, 13.02.2025 bis Do, 03.04.2025
17:00–18:30 Uhr | 8 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 3 Forum, Am Wortkamp 3
77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

3989K7 | Stieghorst

Andrea Stoffels

Do, 08.05.2025 bis Do, 03.07.2025
17:00–18:30 Uhr | 7 Termine
Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 3 Forum, Am Wortkamp 3
67,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Selbstverteidigung

Krav Maga für Einsteiger*innen

Krav Maga ist ein Konzept der persönlichen Selbstverteidigung, unabhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Fitness. Entdecke, erweitere und trainiere deine Möglichkeiten. Krav Maga basiert auf unseren natürlichen Reflexen und Bewegungsmustern. Deshalb ist es leicht zu erlernen, effektiv und schnell abrufbar. Das spezielle Konzept vereint das Beste aus Fitnessboxen, funktionellem Training und aktivem Selbstschutz. Es lohnt sich, es kennen zu lernen!

Trainiert wird barfuß oder in Socken; keine Spaghetti-Träger oder Muskelshirts.

3992K8 | Mitte

Sandra Lange

Wochenendseminar
Sa, 05.04.2025, 09:00–10:30 Uhr
So, 06.04.2025, 09:00–10:30 Uhr
Alpha Sports Club, Stadtheider Straße 9b
59,00 € / ermäßigt: 30,00 €



QUECHUA

„Quechua ist eine der ältesten und bedeutendsten indigenen Sprachen Südamerikas. Quechua war die offizielle Sprache der Inka und ist auch heute noch die Muttersprache von Millionen von Menschen in den Andenregionen, insbesondere in Peru, Bolivien, Ecuador und Teilen Kolumbiens, Chiles und Argentinens. Die Faszination für Quechua liegt also nicht nur in seiner Vergangenheit, sondern auch in seiner Fähigkeit, in der modernen Welt relevant zu sein, ohne seine Verbindung zur Tradition zu verlieren.“

Katrin Petodnig (Fachbereichsleitung Fremdsprachen)

**Unsere Quechua-Kurse
finden Sie folgend auf
Seite 111**





Inhalt

Arabisch	93
Chinesisch	93
Dänisch	93
Englisch	94
Intensivkurse in den Sommerferien	94
Intensivkurse in den Osterferien	94
Bildungsurlaub	94
Englisch A1	95
Englisch A2	96
Englisch B1	96
Englisch-Auffrischkurse	97
Konversationskurse B1	97
Konversationskurse B2	97
Konversationskurse C1	98
CAMBRIDGE ENGLISH	98
Business English	99
Intensivkurse am Wochenende	100
Französisch	100
Intensivkurse in den Sommerferien	100
Intensivkurse in den Osterferien	100
Intensivkurse am Wochenende	100
Bildungsurlaub	101
Französisch A1	101
Französisch A2	101
Französisch B1	102
Konversationskurse B1	102
Konversationskurse B2	102
Friesisch	103
Gebärdensprache	103
Hebräisch	103
Italienisch	103
Bildungsurlaub A1	103
Italienisch für die Reise	104
Italienisch A1	104
Italienisch A2	105
Italienisch B1	105
Italienisch B2 und C1	106
Jiddisch	106
Japanisch	106
Koreanisch	107
Kurdisch	108

Neugriechisch	108
Niederländisch	109
Norwegisch	110
Plattdeutsch	110
Polnisch	110
Portugiesisch	111
Quechua	111
Russisch	112
Schwedisch	112
Spanisch	112
Bildungsurlaube	112
Cursos especiales	112
Für die Reise	112
Spanisch A1	113
Spanisch A2	114
Spanisch B1–B2	115
Türkisch	115
Ukrainisch	116

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



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Sprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschulen.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen lernen, Kulturen entdecken

Die VHS Bielefeld bietet Kurse in derzeit 21 Sprachen an. Alle Sprachkurse folgen der Einstufung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beratung wird für alle Kurse dringend empfohlen, damit alle Teilnehmenden einen Kurs finden, der genau ihrem individuellen Vorwissen entspricht. Die meisten Angebote gibt es in der VHS, Ravensberger Park, und umliegenden Schulen. Einige Sprachkurse finden außerdem in folgenden Stadtbezirken statt: Dornberg, Jöllenbeck, Heepen, Stieghorst, Brackwede, Senne und Sennestadt.

Kurse

Unsere Kurse laufen in der Regel über 15 Termine. Normalerweise findet in den Schulferien kein Unterricht statt, sodass sich das Frühjahrssemester von Februar bis zu den Sommerferien, das Herbstsemester von den Sommerferien bis zum Januar des folgenden Jahres erstreckt. Die Standardkurse haben zwei Unterrichtsstunden pro Termin, ein gesamter Kurs also 30 Unterrichtsstunden. Je nach Sprache werden verschiedene Kurstypen angeboten. Für Englisch und Französisch können Auffrischkurse besucht werden, in denen ein früher vorhandenes Niveau in kürzerer Zeit wieder aufgebaut wird. Einige Kurse legen den Schwerpunkt auf Fachsprache für den Beruf, Konversation, Prüfungsvorbereitung oder Themen wie Kultur, Küche und Reisen. Lehrbücher sind nicht im Entgelt enthalten. Welches Buch Sie benötigen, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.

Bildungsurlaub

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin mit Arbeitsplatz im Land Nordrhein Westfalen hat Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr – zusätzlich zum normalen Jahresurlaub. Unabhängig vom offiziellen Bildungsurlaub können alle teilnehmen, die sich eine Woche lang ganz intensiv mit einer Fremdsprache beschäftigen möchten. Durch die Kombination des Besuchs von Kursen und Bildungsurlaubswochen lässt sich die Sprache schnell und effektiv lernen.

Wochenendseminare

Insbesondere als leichten Einstieg oder zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse bieten wir auch kürzere Wochenendseminare an.

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.

Beratungstermine können gern unter 0521. 51-6811 telefonisch vereinbart werden.

EAS ZINA SPRACHE TION

Was ist das
eigentlich?

ANMELDUNG



Gildenerortalt
der (1) Imagens
am 10.10.2021

Die Uni kommt in die VHS! Mitmachen beim Forschen!

Mit der Veranstaltungsreihe *Faszination Sprache* möchte die Universität in direkten Austausch mit Allen treten, die sich für den kreativen Umgang mit Sprache interessieren. Neben kurzen Impulsen aus der Forschung, Fragestunden und offenen Diskussionen wird es auch verschiedene Möglichkeiten zum Mitforschen geben.

Folgende Fragen werden in einzelnen Veranstaltungen aufgegriffen:

- Sprache und Kreativität.
Wie passt das zusammen?
- Wer ist kreativer, ChatGPT oder ich?
- Wovon hängt es ab, ob kreativer Sprachgebrauch gelingt?
- Ist die deutsche Sprache anders kreativ als die englische oder ungarische?



UNIVERSITÄT
BIELEFELD



LINGUISTIC
CREATIVITY
SFB1646 in Communication



Deutsche
Forschungsgemeinschaft



Sprachentag 05.02.2025

Sie interessieren sich für eine Sprache, 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.**

Arabisch

04001E8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hebräisch

04491E8 | Mitte

Dinah Meyer

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

kostenlos

Niederländisch

04628E8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

kostenlos

Chinesisch

04020E8 | Mitte

Xinjia Wang

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

kostenlos

Italienisch

04500E8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

kostenlos

Polnisch

04650E8 | Mitte

Malgorzata Richter

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

kostenlos

Dänisch

04030E8 | Mitte

Christel Zinke

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Japanisch

04600E8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

kostenlos

Quechua

04668E8 | Mitte

Anna Petsch

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch

04303E8 | Mitte

Sven Jansen

Mi, 05.02.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

kostenlos

Koreanisch

04601E8 | Mitte

Hyejeung Yoon

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

kostenlos

Russisch

04669E8 | Mitte

Mariia Usichenko

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch Auffrischung A2

04305E8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

kostenlos

Kurdisch (Kurmançî)

04611E8 | Mitte

Murat Baran

Di, 11.02.2025

20:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

kostenlos

Spanisch

04702E8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

kostenlos

Englisch Konversation B1–B2

04308E8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 05.02.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

kostenlos

Neugriechisch

04620E8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 05.02.2025

18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

kostenlos

Türkisch

04860E8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mi, 05.02.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

kostenlos

Französisch

04400E8 | Mitte

Regina Maybaum

Mi, 05.02.2025, 18:15–19:15 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

kostenlos

**kostenlos und
unverbindlich**



Arabisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Arabisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr 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, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2, ab Kap. 1

4008K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mo-Fr, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 14.07. bis 18.07.2025 | 5 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Intensivkurse am Wochenende

Arabisch für die Reise: Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Arabisch lernen, um sich auf einer geplanten Reise ins arabischsprachige Ausland 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.

4009W8 | Mitte

Nagham Al Asi

Wochenendseminar
Fr, 16.05.2025, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 17.05.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 18.05.2025, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Arabisch A1

Arabisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104001E8.

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

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Arabisch A1, 2. Semester

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 5

4011K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Arabisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528835-5, und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2, ab ca. Kap. 10

4012K8 | Mitte

Nagham Al Asi

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Chinesisch

Chinesisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104020E8.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528969-7

4021K8 | Mitte

Xinjia Wang

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Chinesisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Lóng neu (A1-A2): Chinesisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528969-7, ab ca. Kap. 14

4027K8 | Mitte

Hui-Yi Chang

Di, 11.02.2025 bis Di, 13.05.2025
18:00–19:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Chinesisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4028K8 | Mitte

Xinjia Wang

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €



Dänisch

Dänisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104030E8.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell, ISBN 978-3-19-125379-0, ab Kap. 1

4034K8 | Mitte

Christel Zinke

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

104,00 € / ermäßigt: 52,00 €



Hello!

Englisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt zehn Kurstagen in vier Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt im englischsprachigen Ausland.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4039K8 | Mitte

Ellen Elas

Mo, Di und Do, jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

SOMMER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv

Englisch haben Sie mal vor längerer Zeit gelernt, doch Ihre früheren Kenntnisse können von Ihnen aktuell nicht abgerufen werden? 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, jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

SOMMER-VHS: English B1 Easy Conversation intensiv

Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 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 aus-

reichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4041K8 | Mitte

Diana Paola Bernal Espitia

Mo, Di und Do, jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

SOMMER-VHS: Business English B1 (Intermediate) Intensivwoche

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Sommer gern intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf (kaufmännisches Englisch) vertiefen wollen. An insgesamt fünf Kurstagen innerhalb einer Intensivwoche lernen Sie: Telefonsprache, Unterhaltungen mit Besucher*innen, Verhandlungen und Präsentationen sowie Schriftverkehr. Sprachliche Voraussetzungen: Englischkenntnisse entsprechend der Mittleren Reife.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4042K8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo-Fr, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 11.08. bis 15.08.2025 (5 Termine)
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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 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, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4043K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mo, Di und Do, jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

Intensivkurse in den Osterferien

OSTER-VHS: Englisch 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 englischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 8 Kurstagen in 2 Wochen erhalten Sie einen Einblick in Sprache, Kultur und Landeskunde. Der Kurs eignet sich auch als Vor-

bereitung für einen späteren Aufenthalt in einem englischsprachigen Land.

Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1

4044K8 | Mitte

Gerald Delaney

alle Wochentage (ohne Karfreitag und Ostermontag), 14.04. bis 25.04.2025;
jeweils 18:00-21:15 Uhr
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

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

4045B8 | Mitte

Sima Shirzadifakhr

Di-Fr, 22.04. bis 25.04.2025 (4 Termine);
jeweils 09:30-16:00 Uhr
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Bildungsurlaub

Englisch Auffrischung A2, 1. Semester

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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4046B8 | Mitte

Walter Scherer

Mo-Fr, 23.06. bis 27.06.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Englisch Auffrischung A2, 2. Semester

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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 8**

4047B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo-Fr, 10.03. bis 14.03.2025 (5 Termine);

jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Business English A2-B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen wollen. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, wie z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was die natürliche Kommunikation in englischer Sprache für Sie erleichtern und Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen wird. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4048B8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo-Fr, 19.05. bis 23.05.2025 (5 Termine);

jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4049B8 | Mitte

Gerald Delaney

Mo-Fr, 19.05. bis 23.05.2025 (5 Termine);

jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4050B8 | Mitte

Egor Mavrin

Mo-Fr, 12.05. bis 16.05.2025 (5 Termine);

jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104303E8.

 **Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1**

4051K8 | Mitte

Jochen König

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

09:00-10:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104303E8.

 **Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Kap. 1**

4052K3 | Sennestadt

Cornelia Wugk

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

16:30-18:00 Uhr | 15 Termine

Sennestadthaus, Raum 101

Lindemannplatz 3

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104303E8.

 **Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501753-5, ab Kap. 1**

4053K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

20:00-21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

 **Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Kap. 1**

4055K8 | Mitte

Sven Jansen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

18:15-19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

 **Lehrbuch: GREAT! A1, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501750-4, ab ca. Kap. 7**

4056K8 | Mitte

Hazem Mejri

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

18:15-19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

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 978-3-12-501753-5, ab ca. Kap. 7**

4057K8 | Mitte

Gerald Delaney

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

18:15-19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Vormittag A1, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9, ab ca. Kap. 3**

4058K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 06.02.2025 bis Do, 12.06.2025

10:00-11:30 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €



Englisch am Nachmittag A1, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9, ab ca. Kap. 7

4059K7 | Stieghorst

Walter Scherer

Di, 25.02.2025 bis Di, 17.06.2025

16:00–17:30 Uhr | 15 Termine

Friedrich Wilhelm Murnau-Gesamtschule, Haus 2, Raum 010, Am Wortkamp 3

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch A2

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. 8

4060K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 16.06.2025

10:45–12:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Kap. 4

4061K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

09:00–10:30 Uhr | 15 Termine

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

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch am Vormittag A2, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8, ab ca. Kap. 3

4062K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

10:15–11:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch A2, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester.

Lehrbuch: GREAT! A2, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501754-2, ab ca. Kap. 7

4063K8 | Mitte

Ramona Eweler

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Vormittag A2, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ISBN 978-3-06-520817-8, ab ca. Kap. 13

4064K8 | Mitte

Mary C. Kenney

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025

09:45–11:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch B1

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, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501776-4, ab ca. Kap. 3

4065K8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Vormittag B1, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 6

4066K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 13.02.2025 bis Do, 03.07.2025

10:00–11:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Mittag B1, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 5

4067K8 | Mitte

Cornelia Fleer

Do, 13.02.2025 bis Do, 03.07.2025

11:45–13:15 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch am Mittag B1, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 10

4068K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

12:00–13:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 9

4069K8 | Mitte

Petra Herboth

Do, 06.02.2025 bis Do, 12.06.2025

11:45–13:15 Uhr | 14 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Englisch am Nachmittag B1, 4. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN 978-3-06-520823-9, ab ca. Kap. 8

4070K8 | Mitte

Petra Herboth

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 18.06.2025

14:00–15:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–3. Semester.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4071K8 | Mitte



Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 4. Semester

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Englisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ISBN 978-3-06-520819-2, ab ca. Kap. 1
4072K2 | Heepen

Petra Herboth

Mo, 03.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
Gemeinschaftshaus Brake, Schulungsraum,
2. Stock, Braker Str. 109

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch-Auffrischkurse

Englisch-Auffrischung A2, 1. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses). Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104305E8.

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4100K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch-Auffrischung A2, 2. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 5

4101K8 | Mitte

Ellen Elas

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester

Dieser Auffrischkurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert, wichtige Strukturen werden wiederholt und eine wesentliche Verbesserung des Sprachniveaus in der englischen Sprache wird erreicht. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–2. Semester (entspricht Kenntnissen des mittleren Schulabschlusses).

Lehrbuch: Refresh Now A2, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 9

4102K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Konversationskurse B1

Englisch B1 am Vormittag: Easy Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4252K8 | Mitte

Walter Scherer

Di, 18.02.2025 bis Di, 17.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch B1 am Nachmittag: Easy Conversation

auch für ältere Erwachsene

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die unter gezielter Anleitung aktiv und mit viel Spaß ihre mündliche Sprachkompetenz im Englischen aufbauen wollen. Anhand einfacher Textsorten (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Rollenspiele, Simulationen u. Ä.) werden die Techniken zum Führen einfacher Gespräche aufgebaut. Schwierige Kapitel der Grammatik werden wiederholt und ein ausreichender Grundwortschatz für das freie Sprechen erworben.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4254K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
15:00–16:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Englisch B1+: Refresher & Conversation

A course for learners at B1 level who want to practice their English conversational skills in a lively environment with the support of an experienced teacher. We will be 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, 17.02.2025 bis Mo, 16.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4270K8 | Mitte

Gerald Delaney

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4271K8 | Mitte

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Konversationskurse B2

Englisch B2 am Mittag: Conversation Skills

auch für ältere Erwachsene

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4285K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
13:15–14:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
120,00 € / ermäßigt: 60,00 €



Englisch B2 am Vormittag: Conversation Skills

auch für ältere Erwachsene

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4286K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4287K8 | Mitte

Pamela V. Gliniars

Di, 25.02.2025 bis Di, 17.06.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4288K8 | Mitte

Deborah Jansen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4289K8 | Mitte

Ingeborg Küster

Do, 13.02.2025 bis Do, 12.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4290K1 | Brackwede

Arlind Junkermann-Hinrichsen

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1.
Etage, Cheruskerstr. 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Englisch B2: Conversation Skills

In this course, students with previous B2 knowledge of English will have the opportunity to brush up their English while practising conversation skills in a relaxed and fun atmosphere with the help of an experienced teacher. Topics will be decided based on the interests and needs of the students, but may include general conversation and small talk, current events, history and literature, or other topics of special interest. Some grammar review will also be covered in the class, based on students' needs.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4293K8 | Mitte

Claudia Niederhaus

Do, 13.02.2025 bis Do, 12.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 14 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

4295K8 | Mitte

Rachel Tedder

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

120,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Konversationskurse C1

Englisch C1: Conversation and Current Events

Are you interested in speaking English and practicing everything you have learned throughout the years? Do you like reading authentic materials, discussing complex topics and refreshing grammar (if needed)? If so, then this is the course for you. You are more than welcome to join and express your opinions on different topics, though sometimes controversial.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4296K8 | Mitte

Egor Mavrin

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

CAMBRIDGE ENGLISH Vorbereitungskurse & Prüfungen

Cambridge English, eine Abteilung der University of Cambridge, ist eine der führenden Institutionen zur Erstellung von Prüfungen in Englisch als Fremdsprache. Die Cambridge-English-Prüfungen zeichnen sich vor allem aus durch:

- weltweite Anerkennung durch Hochschulen, Firmen und Behörden
- hohe Qualität und Fairness
- Ausrichtung am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)
- Kommunikativität
- umfangreiche Serviceleistungen für Kursleiter*innen und Kandidat*innen durch Cambridge English

Es gibt viele gute Gründe dafür, eine Cambridge-English-Prüfung abzulegen:

- als Sprachnachweis für ein Studium in englischer Sprache
- zur Verbesserung der Berufschancen
- um den Fortschritt beim Englischlernen messbar zu machen

Die Volkshochschule der Stadt Bielefeld ist ein von Cambridge English lizenziertes offenes Prüfungszentrum und bietet die Prüfungen im Bereich der „Main Suite“ und der „Business Certificates“ an.

Main Suite: Kurse & 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 Muttersprachler*innen auf Englisch kommunizieren können. Durch die Prüfung verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, sodass Sie:

Alltagssituationen bewältigen können, einfache Sachtexte und Zeitschriftenartikel lesen und verstehen können, im gesprochenen und geschriebenen Englisch Meinungen, Einstellungen und Gemütszustände erkennen können.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da die Prüfung evtl. schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Bitte denken Sie an Ihren gültigen amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass).**

4316P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Do, 05.06.2025
09:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

175,00 € / ermäßigt: 139,00 €

Prüfung Cambridge English: First (FCE)

Cambridge English: First, auch bekannt als First Certificate in English (FCE), ist eine Qualifikation auf höherem Mittelstufenniveau. Sie belegt, dass Sie geschriebenes und gesprochenes Alltagsgeschäft 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 Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Bitte denken Sie an Ihren gültigen amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass).**

4326P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Sa, 31.05.2025
09:00–14:00 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

239,00 € / ermäßigt: 202,00 €

Englisch C1: CAE-Vorbereitungskurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf das Zertifikat Cambridge English Advanced vor. Das CAE-Zertifikat ist ein Nachweis der Niveaustufe C1 des europäischen Referenzrahmens (<http://www.europaeischer-referenzrahmen.de>) und ein an Hochschulen sowie in Wirtschaft und Industrie weltweit anerkannter Abschluss. Teilnahmevoraussetzungen sind sehr gute Englischkenntnisse, Abitur in Englisch oder das erfolgreich abgeschlossene Cambridge First Certificate. Sie werden auf alle vier Teilbereiche der Prüfung vorbereitet (Reading, Writing, Listening and Speaking).



und erhalten hilfreiche Tipps zur Prüfung. Mehr Informationen zu diesem Kursformat sowie Beispielprüfungen finden Sie auf der Website von Cambridge English unter www.cambridgeenglish.org/exams/advanced/exam-format/. Hier können Sie unter der Rubrik „Test your English“ Ihre Sprachkenntnisse bzgl. Ihrer aktuellen Niveaustufe überprüfen.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung zur Prüfung, da diese evtl. schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Lehrbuch: Cambridge English Complete Advanced (Third Edition), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-535253-7**

4330K8 | Mitte

Egor Mavrin

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 21.05.2025
18:15–20:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

156,00 € / ermäßigt: 78,00 €

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 Anmeldeschluss ausgebucht sein könnte.

 **Bitte denken Sie an Ihren gültigen amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass).**

4336P8 | Mitte

Kerstin Strothmann

Mi, 04.06.2025, 09:00–15:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
255,00 € / ermäßigt: 220,00 €

Business English

English Business Line B1: Intermediate

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen möchten. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was Ihnen die natürliche Kommunikation in englischer Sprache erleichtern und Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen wird.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4388K8 | Mitte

Olga Diekmann

Do, 06.02.2025 bis Do, 12.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

English Business Line B2: Talking about Business Affairs

Dieser Business-English-Kurs auf fortgeschrittenem Niveau wendet sich an erfahrene Teilnehmende mit internationalen beruflichen Kontakten. Sie trainieren Ihre Kenntnisse in realistischen, beruflichen Situationen und erweitern mithilfe einer erfahrenen, interkulturellen Trainerin Ihren Wortschatz sowie Ihre kommunikative Kompetenz. Themenschwerpunkte sind beispielsweise Small Talk, Verhandlungen, Meetings, Präsentationen, Messevorbereitungen und Telefonate.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4390K8 | Mitte

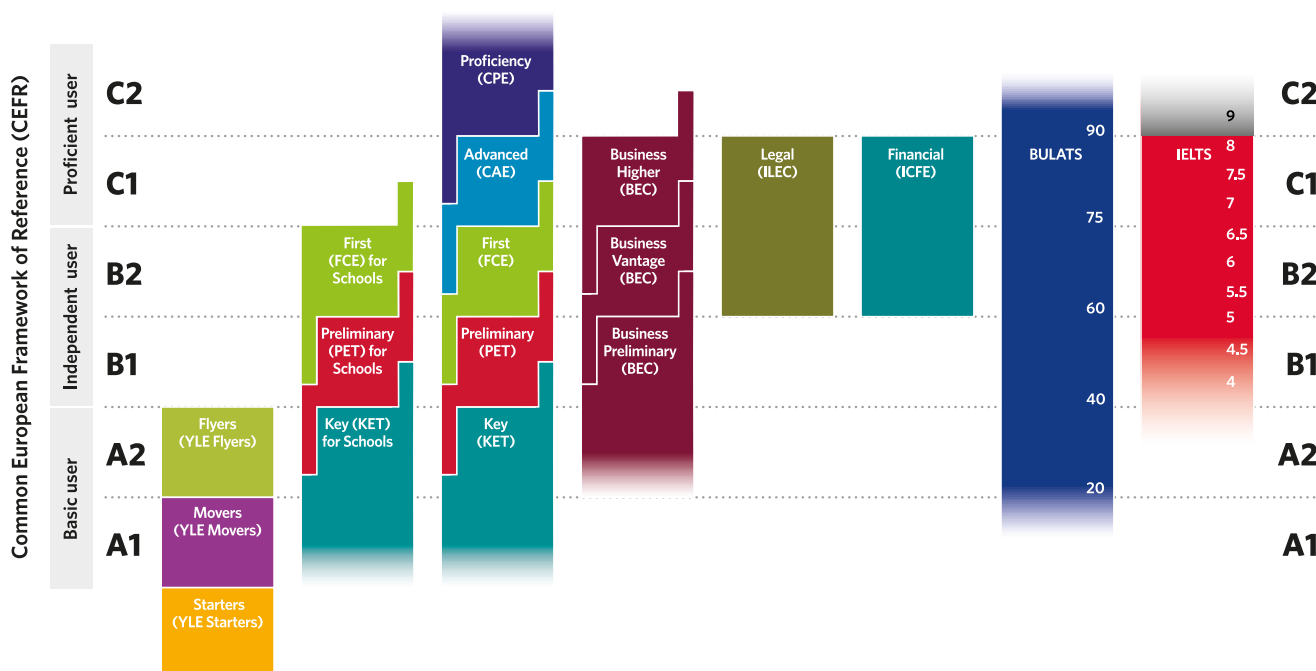
Olga Diekmann

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Cambridge English

A range of exams to meet different needs





Intensivkurse am Wochenende

English Business Line B1: Weekend 1

Intensivtraining am Wochenende

Dieser Kompaktkurs an einem Wochenende ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf aktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in 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 Businesstrainerin stimmt dabei die Schwerpunkte auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe der Teilnehmenden ab. Die Business Weekends 1 und 2 können unabhängig voneinander besucht werden.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4391W8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Wochenendseminar

Sa, 10.05.2025, 10:15–14:15 Uhr

So, 11.05.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €

English Business Line B1: Weekend 2

Intensivtraining am Wochenende

Dieser Kompaktkurs an einem Wochenende ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf aktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in 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 Businesstrainerin stimmt dabei die Schwerpunkte auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe der Teilnehmenden ab. Die Business Weekends 1 und 2 können unabhängig voneinander besucht werden.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.**

4392W8 | Mitte

Natascha Bogdanovska

Wochenendseminar

Sa, 28.06.2025, 10:15–14:15 Uhr

So, 29.06.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

50,00 € / ermäßigt: 25,00 €



Französisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 12 Kurstagen in 4 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**

4401K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo, Di und Do, jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

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-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4402K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di und Do, jeweils 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, 15.07. bis 07.08.2025 (8 Termine)

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

100,00 € / ermäßigt: 50,00 €

SOMMER-VHS: Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire

am Vormittag - auch für ältere Erwachsene

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.

ten. An insgesamt 8 Kurstagen in 4 Wochen erwartet Sie ein Programm-Mix 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, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4403K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo und Mi jeweils 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr, 14.07. bis 06.08.2025 (8 Termine)

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

100,00 € / ermäßigt: 50,00 €

am Abend

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.**

4404K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

montags, dienstags u. donnerstags jeweils 18:15 Uhr bis 20:15 Uhr, 14.07. bis 07.08.2025 (12 Termine)

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

Intensivkurse in den Osterferien

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 8 Kurstagen in 2 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**

4405K8 | Mitte

Regina Maybaum

alle Wochentage (ohne Karfreitag und Ostermontag), 14.04. bis 25.04.2025 (8 Termine)

jeweils von 18.00 bis 21.15 Uhr

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

Intensivkurse am Wochenende

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.**

4406W8 | Mitte

Regina Maybaum

Fr, 23.05.2025, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 24.05.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 25.05.2025, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Bildungsurlaub

Französisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4407B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo-Fr, 23.06. bis 27.06.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00–15:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende, die zuvor bereits die Bildungsurlaube A1, 1.-2. Semester besucht haben oder über geringe Vorkenntnisse verfügen. Der Kurs ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 7**

4408B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo-Fr, 17.02. bis 21.02.2025 (5 Termine);
jeweils 09:00–14:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1

Französisch am Vormittag A1, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art! Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104400E8.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4409K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 25.02.2025 bis Di, 17.06.2025
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104400E8.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4410K8 | Mitte

Lara Ritter

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4411K8 | Mitte

Sebastian Kepper

Mo, 07.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
20:00–21:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

4412K1 | Brackwede

Naziha Render

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
19:45–21:15 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1.
Etage, Cheruskerstr. 1

136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 4**

4413K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
14:45–16:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Kap. 5**

4414K8 | Mitte

Sebastian Kepper

Mo, 07.04.2025 bis Mo, 30.06.2025
18:00–19:45 Uhr | 11 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

108,00 € / ermäßigt: 54,00 €

Französisch am Mittag A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 6**

4415K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
12:45–14:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 9**

4416K8 | Mitte

Agathe Daniau

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4417K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2

Französisch am Mittag A2, 1. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

 **Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab Kap. 1**

4418K8 | Mitte

Regina Maybaum

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
13:00–14:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab Kap. 1**

4419K8 | Mitte

Regina Maybaum

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



4420K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch am Vormittag A2, 2. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 2B

4425K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Fr, 21.02.2025 bis Fr, 13.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Kap. 4

4426K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch am Vormittag A2, 3. Semester

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs wendet sich u. a. an ältere Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 5B

4429K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 978-3-12-529087-7, ab ca. Kap. 8

4430K8 | Mitte

Claudia Gessler

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch B1

Französisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529097-6, ab Kap. 1

4431K8 | Mitte

Claudia Gessler

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Französisch 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. Französisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529097-6, ab ca. Kap. 2B

4440K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Di, 25.02.2025 bis Di, 01.07.2025
11:15–12:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Konversationskurse B1

Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire

auch für ältere Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der französischen Sprache wiederholen und erweitern möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Chansons u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4480K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
11:05–12:35 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4481K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
17:45–19:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4483K8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Do, 20.02.2025 bis Do, 03.07.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4485K8 | Mitte

Nathalie Mathieu

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4486K1 | Brackwede

Naziha Render

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1. Etage, Cheruskerstr. 1
136,00 € / ermäßigt: 68,00 €

Konversationskurse B2

Französisch B2: Cours de conversation

auch für ältere Erwachsene

Vous avez acquis de bonnes connaissances dans les niveaux A1 à B1 et vous souhaitez les étendre et les approfondir? Alors ce cours vous conviendra. Dans un groupe partageant le même enthousiasme pour la France, il vous offre un programme varié de langue, culture et civilisation. Des documents divers (histoires courtes, extraits de journaux, chansons ...) servent de base à des discussions animées. Les participant(e)s ont la possibilité de proposer des thèmes qui les intéressent.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4488K8 | Mitte

Alain Houdus

Di, 25.02.2025 bis Di, 27.05.2025
09:30–11:00 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
100,00 € / ermäßigt: 50,00 €

4489K5 | Dornberg

Alain Houdus

Di, 25.02.2025 bis Di, 27.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Großer Raum, Wertherstr. 436
108,00 € / ermäßigt: 54,00 €



Hoi

Friesisch

online: Friesisch

Eine Einführung in die Sprachwelt des Friesischen

Friesisch ist wie z. B. das Englische oder Französische eine eigenständige und sehr vielfältige Sprache. Wussten Sie z. B., dass Friesisch (Frysk) in der Provinz Fryslân neben dem Niederländischen als offizielle Amtssprache im Gebrauch ist? Oder dass das Ost- bzw. Saterfriesische mit seinen ca. 2.000 Sprecher*innen als die kleinste Sprachgemeinschaft Europas gilt? In diesem Online-Einstiegskurs lernen Sie erste Sätze auf Friesisch verstehen und sprechen und erfahren außerdem viel Interessantes über das sprachliche und kulturelle Erbe der Fries*innen. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4491K8 | Online

Marc Wübbenhorst

Fr, 21.02.2025 bis Fr, 28.03.2025

19:30–21:00 Uhr | 6 Termine

VHS-Cloud

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €



Gebärdensprache

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

Kurse zum Erlernen der Deutschen Gebärdensprache finden Sie im **Fachbereich 1 auf Seite 22**.

סולש!

Hebräisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, 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. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen späteren Aufenthalt in Israel.

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, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr,

21.07. bis 25.07.2025 (5 Termine)

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Hebräisch A1

Hebräisch A1, 1. Semester

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104491E8.

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, 25.02.2025 bis Di, 17.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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, ab ca. Kap. 7

4496K8 | Mitte

Dinah Meyer

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Hebräisch A2

Hebräisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Ivrit bekef. Hebräisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-09-5

4497K8 | Mitte

Dinah Meyer

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Ciao!

ITALIENISCH

Bildungsurlaub A1

Italienisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1

4505B8 | Mitte

Helga Becker

Mo bis Fr, ab 17.03.2025

09:00–14:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Italienisch für die Reise

Italienisch für die Reise

Wochenendkurs für Einsteiger*innen

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, um sich bei einem Italienaufenthalt verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs im Wochenendformat genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Basiswortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet.**

4507W8 | Mitte

Franka Kastrup

Fr, 04.04.2025, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 05.04.2025, 10:30–16:15 Uhr
So, 06.04.2025, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Italienisch A1 für die Reise

*für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
(ca. Ende Niveau A1)*

Viva le vacanze! Sie haben schon mal ein wenig Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse nun wieder auffrischen, weil Sie eine Reise nach Italien planen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen. Auf der Grundlage des Lehrbuchs üben Sie mit vielen kommunikativen Übungen Situationen, denen Sie auf Ihrer Reise begegnen werden.

 **Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, ISBN 978-3-19-217243-4, ab Kap. 1**

4508K8 | Mitte

Regina Hibbeln

Di, 04.02.2025 bis Di, 08.04.2025
15:00–16:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Italienisch A1

SOMMER-VHS: Italienisch A1, 1. Semester

Intensivkurs

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**

4510K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 14.07.2025 bis Do, 31.07.2025
18:15–20:15 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

154,00 € / ermäßigt: 77,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1**

4513K8 | Mitte

Michele Loiacono

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4514K8 | Mitte

Franka Kastrup

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4515K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 16.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4516K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 11.06.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Kap. 1**

4517K8 | Online

Maria Ganci

Do, 20.02.2025 bis Do, 05.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS-Cloud

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

SOMMER-VHS: 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, Kap. 1 bis ca. Kap. 4**

4518K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 13.08.2025 bis Mi, 03.09.2025
10:00–12:15 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 4**

4520K8 | Mitte

Franka Kastrup

Do, 06.02.2025 bis Do, 12.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4521K8 | Mitte

Michele Loiacono

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangslink für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 3**

4527K8 | Online

Maria Ganci

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 7**

4530K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4533K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Italienisch A1, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 5**



4539K8 | Online

Maria Ganci

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine | VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2, ab ca. Kap. 9

4540K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4542K8 | Mitte

Helga Becker

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4544K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

SOMMER-VHS: Italienisch A1

Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Wortschatz und Grammatik aus den Niveaustufen A1, 1.–4. Semester wiederholen und vertiefen möchten. Wir orientieren uns dabei an den Inhalten des Lehrbuchs *Chiaro! A1 – Nuova edizione*. Der Kurs eignet sich aber auch für Interessierte, die bereits mit einem anderen Lehrbuch gearbeitet haben.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2

4546K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mo, 11.08.2025 bis Mo, 01.09.2025
10:00–12:15 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 29,00 €

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. 1

4554K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 3

4561K8 | Mitte

Martina Piva

Di, 04.02.2025 bis Di, 27.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4562K8 | Mitte

Martina Piva

Do, 06.02.2025 bis Do, 12.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4563K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A2: Konversationskurs

für Teilnehmende ab ca. Mitte Niveau A2

Mit fundiert recherchierten Artikeln aus dem Sprachmagazin *Adesso* tauchen wir ein in das Alltagsleben und die Kultur Italiens. In lockerer Runde besprechen und diskutieren wir gemeinsam die Artikel und erweitern so unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse.

Lehrmaterial: Die bei Kursbeginn aktuelle Ausgabe des Sprachmagazins Adesso.

4564K8 | Mitte

Franka Kastrup

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 02.04.2025
17:30–20:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

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. 6

4576K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 11.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 8

4579K8 | Online

Maria Ganci

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch A2, 4. Semester

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab ca. Kap. 8

4583K8 | Mitte

Regina Hibbeln

Fr, 07.02.2025 bis Fr, 11.04.2025
10:00–11:30 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

4586K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 11.02.2025 bis Di, 17.06.2025
09:00–10:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B1

Italienisch B1: Conversazione facile

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein 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.

4590K8 | Mitte

Helga Becker

Di, 11.02.2025 bis Di, 17.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B1, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4594K8 | Mitte

Helga Becker

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



online: Faszination italienische Literatur: „Commissario Montalbano“

für Teilnehmende ab ca. Niveau B1

Italienisch lernen mit Commissario Montalbano, der international bekannten Romanfigur des italienischen Schriftstellers und Drehbuchautors Andrea Camilleri: Wir folgen Commissario Montalbano, wie er einen paranoiden Schuldirektor vor der Ermordung rettet oder einen mafiösen Familienstreit schlichtet, und vertiefen dabei unsere Italienischkenntnisse. Durch das Lesen und Diskutieren des Textes erweitern wir unseren Wortschatz, klären die eine oder andere Grammatikfrage und werden flüssiger im Sprechen. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Lektüre: Andrea Camilleri, Otto giorni con Montalbano, ISBN 978-3-12-565874-5**

4595K8 | Online

Maria Ganci

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 30.04.2025

20:00–21:30 Uhr | 8 Termine

VHS-Cloud

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Italienisch B2 und C1

online: Italienisch B2, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1. und 2. Semester. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

 **Lehrbuch: Dieci B2 - lezioni di italiano, ISBN 978-3-19-055476-8, ab ca. Kap. 6**

4597K8 | Online

Maria Ganci

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B2.

 **Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, ISBN 978-3-19-015412-8, ab ca. Kap. 4**

4598K8 | Mitte

Caterina Manca

Sa, 18.01.2025 bis Sa, 15.02.2025

09:30–13:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 45,00 €

Vos hert zikh?

Jiddisch

online: Jiddisch-Schnupperkurs

1.700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Wir sprechen Jiddisch, wenn wir Worte wie „pleite“, „Schlamassel“, „malochen“, „Chuzpe“ oder „meschugge“ verwenden. Diese sind fester Bestandteil der deutschen Alltagssprache. Jiddisch wurde bis zum Zweiten Weltkrieg von mehr als zehn Millionen Jüdinnen und Juden in aller Welt gesprochen. Auch heute noch ist es eine lebendige Kultursprache. Der Schnupperkurs möchte mit einer faszinierenden Sprache bekannt machen, die an Reichtum, Farbigkeit, Ausdruckstärke und Wandlungsfähigkeit ihresgleichen sucht. Den Link für die Videokonferenz erhalten Sie bei der Anmeldung.

4599K8 | Online

Matthias Heilmann

So, 09.03.2025

11:00–15:15 Uhr | 1 Termin

VHS-Cloud

22,00 € / ermäßigt: 11,00 €

こんにちは!

Japanisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Japanisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse in der japanischen 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 Japan.

 **Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3875487084, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € Euro anfallen.**

4600K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Mo-Fr, jeweils 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr, 14.07. bis 18.07.2025 (5 Termine)

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Intensivkurse am Wochenende

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.**

4601W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar

Fr, 01.08.2025, 18:15–21:15 Uhr

Sa, 02.08.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 03.08.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

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.**

4602W8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Wochenendseminar

Fr, 09.05.2025, 18:30–21:45 Uhr

Sa, 10.05.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 11.05.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Japanisch A1

Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104600E8.

 **Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4, und Übungsbuch: Starter A1 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-707-7, ab Kap. 1; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.**



4603K8 | Mitte

Olaf Messing

Sa, 22.02.2025 bis Sa, 10.05.2025

09:30–11:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104600E8.

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. 2,00 € anfallen.

4604K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Japanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104600E8.

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.

4605K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Japanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-708-4 und Übungsbuch: Starter A1 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-707-7, ab ca. Kap. 7; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4607K8 | Mitte

Nobuo Takebayashi

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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 und Übungsbuch: Starter A1 Katsudoo: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-707-7, ab ca. Kap. 13; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4608K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 25.03.2025 bis Di, 01.07.2025

20:00–21:30 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

4609K8 | Mitte

Hiroko Watanabe-Schmidt

Di, 25.03.2025 bis Di, 01.07.2025

18:15–19:45 Uhr | 13 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Japanisch A2

Japanisch A2, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis A2, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-714-5, ab ca. Kap. 15; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € anfallen.

4610K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Japanisch B1

Japanisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai: Coursebook for communicative language, ISBN 978-3-87548-753-4, ab ca. Kap. 15; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 2,00 € anfallen.

4611K8 | Mitte

Masayoshi Tsuchiya

Di, 25.02.2025 bis Di, 24.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

안녕하세요!

Koreanisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, 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, ab Kap. 1, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,00–1,50 € Euro anfallen.

4612K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi-Di, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 06.08.

bis 12.08.2025 (5 Termine)

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

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 2514612K8 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, ab ca. Vorkapitel 2, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,00–1,50 Euro anfallen

4613K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo-Fr, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 18.08.

bis 22.08.2025 (5 Termine)

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €



Koreanisch A1

Koreanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104601E8.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student s Book, ISBN 9788976995728, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4614K8 | Mitte

Hyejeung Yoon

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Koreanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1A, Student s Book, ISBN 9788976995728, ab ca. Kap. 2, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4615K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Koreanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student s Book, ISBN 9788976995773, ab ca. Kap. 1, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4616K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Koreanisch am Samstagvormittag A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B, Student s Book, ISBN 9788976995773, ab ca. Kap. 6, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4617K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Sa, 22.02.2025 bis Sa, 14.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Koreanisch A2

Koreanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: New Sogang Korean 2A, Student s Book, ISBN 9788992491266, ab ca. Kap. 5, erhältlich unter: www.koreanbook.de; zusätzlich werden Kopierkosten von ca. 1,50 € anfallen.

4618K8 | Mitte

Hyun-Suk Kim-Heinrich

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 23.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

4619K8 | Mitte

Hyejeung Yoon

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €



Kurdisch

Kurdisch A1, 1. Semester (Kurmançî)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104611E8.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 978-1-07-818113-6, ab Kap. 1

4620K8 | Mitte

Murat Baran

Di, 18.02.2025 bis Di, 20.05.2025
20:00–21:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Kurdisch A1, 2. Semester (Kurmançî)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 979-320795133, ab ca. Kap. 4

4621K8 | Mitte

Murat Baran

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Kurdisch A1, 3. Semester (Kurmançî)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: SERKEFTIN! A1-A2, ISBN 979-320795133, ab ca. Kap. 7

4622K8 | Mitte

Murat Baran

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €



Neugriechisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, 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

4623K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo-Fr, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 28.07. bis 01.08.2025 (5 Termine)
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Intensivkurse am Wochenende

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.

4624W8 | Mitte

Kalliopi Kosti



Wochenendseminar

Fr, 23.05.2025, 18:00–21:15 Uhr
Sa, 24.05.2025, 10:00–16:00 Uhr
So, 25.05.2025, 10:15–14:15 Uhr
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Bildungsurlaub

Neugriechisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

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: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4625B8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo-Fr, 05.05. bis 09.05.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00–15:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Neugriechisch A1

Neugriechisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104620E8.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1

4626K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Neugriechisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab ca. Kap. 6

4627K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 18.02.2025 bis Di, 01.07.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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. 10

4628K8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Di, 18.02.2025 bis Di, 01.07.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Konversationskurse B1

Neugriechisch 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 neugriechischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programmmix aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4629K8 | Mitte

Kalliopi Kosti

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 18.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Dag!

Niederländisch

Bildungsurlaub

Niederländisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab Kap. 1

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 05.05.2025
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Niederländisch A1

Niederländisch für den Urlaub

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bereitet Sie optimal auf Ihre nächste Urlaubsreise vor: Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung der wichtigsten Grundlagen der Sprache, den fremdartigen und völlig uneinheitlichen Ausspracheregeln und dem Aufbau eines Grundwortschatzes für alltägliche Situationen, die jede*r schon in unserem Nachbarland erlebt hat. Viel Wissenswertes über Geschichte, Kultur und Landeskunde rundet den Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4632K8 | Dornberg

Stephen Parsick

Fr, 02.05.2025 bis Fr, 04.07.2025
11:00–13:15 Uhr | 10 Termine
Bürgerzentrum Amt Dornberg, Kleiner Raum, Wertherstr. 436

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

SOMMER-VHS: Niederländisch A1 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, jeweils 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr,
14.07.2025 bis 08.08.2025 (12 Termine)
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

173,00 € / ermäßigt: 87,00 €

Niederländisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab Kap. 1

4635K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 26.05.2025
20:00–21:30 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 101, 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.

Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab ca. Kap. 3

4637K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Niederländisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab ca. Kap. 7

4639K8 | Mitte

Elke Bojanowski

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528990-1, ab ca. Kap. 10

4640K8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch 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.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4641K8 | Mitte

Stephen Parsick

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B1 und B2

Niederländisch B1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, 3. Semester.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

4642K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
17:45–19:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B1: Conversatiekurs

In een gezellige kring weer wat grammatica herhalen, nieuwe woorden ontdekken of gewoon luisteren naar de klank van de taal van onze westburen? Dat kan hier. Deze cursus is vooral gericht op mensen die al wat taalkennis Nederlands in hun mars hebben maar toch hier en daar nog wel wat uitleg nodig hebben. Uiteraard komt er ook wat grammatica ter sprake, naast lezen van teksten, luisteren naar de radio, wat culturele aspecten, af en toe een filmpje in het Nederlands of Vlaams, en noem maar op.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4643K8 | Mitte

Stephen Parsick

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
19:30–21:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Niederländisch B2: Conversatiekurs

Even lekker Nederlands praten in een gezellige kring, nieuwe woorden opsnuiven, weer wat grammatica herhalen, je eigen taalkennis van weleer weer's even „uit die ouwe doosch“ halen of gewoon luisteren naar de klank van de taal van onze westburen? 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, 04.02.2025 bis Di, 27.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Hei!

Norwegisch

Konversationskurse B1

Norwegisch B1:

Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der norwegischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder u. a.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.

4647K8 | Mitte

Dag-Sölve Skorge

Do, 03.04.2025 bis Do, 03.07.2025
18:15–19:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 43,00 €

Moin!

Plattdeutsch

Plattdütsch is cool un maakt Spaaf!

Wenn Sie Lust haben, Plattdeutsch zu lernen oder wieder aufzufrischen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Plattdeutsch sprechen, verstehen, lesen und schreiben. Neben vielen praktischen Übungen beschäftigen wir uns auch mit der Geschichte dieser wunderbaren Sprache, ihrer Literatur und ihrer Zukunft. Alle Sprachniveaus sind willkommen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4648K8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 12.05.2025
18:00–19:30 Uhr | 8 Termine
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €

Cześć!

Polnisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen, die konzentriert und kompakt in den Sommerferien Grundkenntnisse der polnischen Sprache erwerben möchten. An insgesamt 5 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, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab Kap. 1

4650K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo-Fr, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr,
14.07. bis 18.07.25 (5 Termine)
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €



Intensivkurse am Wochenende

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, 23.05.2025, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 24.05.2025, 10:00–16:00 Uhr

So, 25.05.2025, 10:15–14:15 Uhr

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €

Polnisch A1

Polnisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104650E8.

Lehrbuch: Witam! aktuell, Der Polnischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 9783191053697, ab Kap. 1

4652K8 | Mitte

Malgorzata Richter

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 02.07.2025

18:00–20:15 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Polnisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.-2. Semester.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-125369-1, ab ca. Kap. 4

4654K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mi, 12.03.2025 bis Mi, 28.05.2025

20:00–21:30 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 43,00 €

Polnisch A2

Polnisch 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: Witam! aktuell A2 - Der Polnischkurs, ISBN 978-3-19-205369-6, ab ca. Kap. 12

4657K8 | Mitte

Grazyna Kukla-Nguyen

Mo, 10.03.2025 bis Mo, 26.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 10 Termine

VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

86,00 € / ermäßigt: 43,00 €

Olá!

Portugiesisch

Portugiesisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 10

4664K8 | Mitte

N.N.

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 21.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Portugiesisch 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: Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, ab ca. Kap. 17

4666K8 | Mitte

N.N.

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 26.05.2025

19:00–20:30 Uhr | 12 Termine

Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W208, Bleichstr. 12

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

Allillanchu

Quechua

Quechua: Runa simitan rimani. – Ich spreche Quechua.

Eine Einführung in Sprache und Kultur

Sie planen eine Reise nach Peru oder in eines der anderen sechs Länder Südamerikas, in denen Quechua gesprochen wird? Oder Sie interessieren sich einfach für diese indigene Sprache der Andenregion, die von ca. acht bis zehn Millionen Menschen gesprochen wird? An diesem Samstag erfahren Sie nicht nur einiges über diese Sprache und Kultur, sondern lernen auch, erste Worte und einfache Sätze richtig anzuwenden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Varietät des Quechua, die in Peru in der Region in und um Cusco gesprochen wird. Ein Folgekurs (Kurs-Nr. 25104671E8) kann im Anschluss besucht werden.

4670K8 | Mitte

Anna Petsch

Sa, 22.02.2025

10:00–15:00 Uhr | 1 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Quechua

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Quechua – eine der am weitesten verbreiteten indigenen Sprachen der Andenregion. In diesem Kurs beginnen wir mit einfachen Sätzen und lernen uns in einfachen Situationen zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Varietät des Quechua, die in Peru in der Region in und um Cusco gesprochen wird. Natürlich kommen auch Kultur und Landeskunde nicht zu kurz. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104668E8.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4671K8 | Mitte

Anna Petsch

Fr, 07.03.2025 bis Fr, 02.05.2025

18:15–19:45 Uhr | 8 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

77,00 € / ermäßigt: 39,00 €



Привет!

Russisch

Russisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

 **Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.**

4673K8 | Mitte

Mariia Usichenko

Do, 20.02.2025 bis Do, 05.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

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. Vielfältige Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

 **Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden per Umlage erhoben.**

4679K8 | Mitte

Svetlana Novikova

Do, 13.02.2025 bis Do, 22.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Hej!

Schwedisch

Schwedisch A1

Schwedisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

 **Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0, ab ca. Kap. 5**

4682K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025

16:30–18:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1
130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Konversationskurse B1

Schwedisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1, die ihre Kenntnisse in der schwedischen Sprache erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein 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.**

4683K8 | Mitte

Franziska Johansson

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E11, Ravensberger Park 1

130,00 € / ermäßigt: 65,00 €

iHola!

Spanisch

Bildungsurlaube

Spanisch A1, 1. Semester

Bildungsurlaub

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4700B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 10.03.2025
09:00–14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 65,00 €

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: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**
4702B8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mo bis Fr, ab 14.07.2025
10:00–15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Cursos especiales

Yincana por la ciudad en español

Stadtrallye auf Spanisch

Machen Sie mit bei unserer aufregenden Stadtrallye speziell für Spanischlernende und entdecken Sie Bielefeld auf eine ganz neue Art und Weise! Bei dieser interaktiven Tour lösen Sie spannende Aufgaben, beantworten Fragen und lernen dabei nützliches Spanisch. Von kulturellen Sehenswürdigkeiten bis hin zu versteckten Schätzen – jede Station bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse praktisch anzuwenden und zu vertiefen. Diese Rallye verbindet Spaß, Lernen und Abenteuer. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Anfänger*in sind, mittlere oder fortgeschrittene Spanischkenntnisse haben.

4703K8 | Mitte

Karla García

Sa, 14.06.2025
10:00–13:00 Uhr | 1 Termine
VHS, Ravensberger Park 1, Raum auf Anfrage
23,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Salsa y español

Dieser Kurs richtet sich an Musik- und Tanzbegeisterte, die die spanische Sprache lieben. Sie lernen die Grundschritte des Salsa und die dazugehörigen Kommandos auf Spanisch. Auch den einen oder anderen Liedtext werden wir gemeinsam übersetzen. So erweitern Sie in diesem Kurs nicht nur Ihre Spanischkenntnisse, sondern tauchen auch ein in die Rhythmen und die Kultur Lateinamerikas. Ein*e Tanzpartner*in wird nicht benötigt. Für das Tanzen sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Grundkenntnisse des Spanischen sind jedoch hilfreich.

 **Bitte bequeme Schuhe mitbringen.**

4704K8 | Mitte

Karla García

Fr, 06.06.2025 bis Fr, 13.06.2025
18:00–20:15 Uhr | 2 Termine
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
29,00 € / ermäßigt: 15,00 €

Für die Reise

Caminos de Santiago

Pilgern auf dem Jakobsweg

Sie planen eine Reise auf dem Jakobsweg und möchten sich schon vor der Reise mit Grundkenntnissen in der spanischen Sprache und vielen interessanten und wichtigen Tipps ausrüsten? Die Kursleiterin Frau Lantada Ortega ist selbst auf dem Jakobsweg gepilgert und ist seit Sommer 2024 *Hospitalera*. Neben der Vermittlung der wichtigsten spanischen Grundkenntnisse und Redewendungen sind daher wertvolle



Tipps und Insiderwissen garantiert. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4707K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 07.03.2025 bis Fr, 28.03.2025

18:15–20:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

58,00 € / ermäßigt: 30,00 €

Spanisch für die Reise

Wochenendkurs

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, um sich auf einer Reise nach Spanien oder Lateinamerika verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs genau das Richtige für Sie. Von Freitagabend bis Sonntagmittag lernen Sie die sprachlichen Grundlagen und den Grundwortschatz zu Themen, die für jeden Auslandsaufenthalt unerlässlich sind, wie z. B. Reisen, Essen und Trinken, Einkaufen und einfache Redewendungen. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4708W8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Fr, 27.06.2025, 18:00–21:15 Uhr

Sa, 28.06.2025, 10:30–16:15 Uhr

So, 29.06.2025, 10:30–14:30 Uhr

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

78,00 € / ermäßigt: 37,00 €

Spanisch A1

Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo

immer montags und mittwochs

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die möglichst schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs zweimal wöchentlich stattfindet.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1

4711K8 | Mitte

Karla García

Mo und Mi, 05.05.2025 bis 25.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1

4712K8 | Mitte

Inés Liebig Carnés

Di, 11.02.2025 bis Di, 13.05.2025

09:30–11:00 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 55,00 €

4713K8 | Mitte

Anna Petsch

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4714K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkrolf

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG,

Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4716K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 19.05.2025

14:00–15:30 Uhr | 12 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

4718K8 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 19.05.2025

19:45–21:15 Uhr | 12 Termine

ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 1,

Cheruskerstr. 1

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

online: Spanisch A1, 1. Semester

Dieser Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Den Zugangscode für die VHS-Cloud erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1

4719K8 | Online

Sandra Medina-Ordaz

Mo, 24.02.2025 bis Mo, 26.05.2025

19:45–21:15 Uhr | 12 Termine

VHS-Cloud

101,00 € / ermäßigt: 51,00 €

OSTER-VHS: Spanisch A1, 2. Semester

Intensivkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen bzw. an Teilnehmende, die bereits einen Kurs A1, 1. Semester besucht.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4720K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mo bis Do, ab 14.04.2025

10:00–15:30 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Spanisch A1, 2. Semester: Español rápido e intensivo

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten möglichst schnell und intensiv Spanisch lernen? Sie sind bereit, Zeit für Hausaufgaben und die Nachbereitung des Unterrichts zu investieren, und Sie schrecken nicht davor zurück, dass der Unterricht weitestgehend auf Spanisch sein wird? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 6

4721K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkrolf

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

Gymnasium am Waldhof, Raum 04, EG

Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 4

4723K8 | Mitte

Diana Paola Bernal Espitia

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4726K8 | Mitte

Patricia Marín Medina de Brinkrolf

Do, 13.02.2025 bis Do, 12.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4728K6 | Jöllenneck

Angela Violeta Carpio Cansaya

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025

18:00–19:30 Uhr | 15 Termine

Realschule Jöllenneck, Raum 1.2,

Dörpfeldstr. 8

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Spanisch A1, 2. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester. Den Zugangscode für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab ca. Kap. 4

4729K8 | Online

Sandra Medina-Ordaz

Do, 13.02.2025 bis Do, 12.06.2025

19:45–21:15 Uhr | 15 Termine

VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 6

4735K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
09:30–11:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4736K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

online: Spanisch A1, 3. Semester

Dieser Online-Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester. Den Zugangslink für die Videokonferenz erhalten Sie von uns vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9, ab ca. Kap. 5

4739K8 | Online

Carlos Alberto Muñoz Serrano

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS-Cloud

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-46-420488-7, ab ca. Kap. 14

4740K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Di, 04.02.2025 bis Di, 27.05.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4741K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
11:30–13:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4743K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 258, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4744K8 | Mitte

Karla García

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4745K8 | Mitte

Ines Barahona-Wanke

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Repaso A1 – Wiederholung der Niveaustufe A1

¡A consolidar y mejorar!

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch (ca. Niveau A1), fühlen sich aber noch unsicher oder möchten das Gelernte wiederholen und festigen, bevor Sie mit dem Niveau A2 weitermachen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mithilfe von abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen und Spielen, Grammatik und Wortschatz zu wiederholen und zu festigen und dadurch mehr Selbstvertrauen beim Sprechen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger*innen, die nach einer längeren Pause wieder Spanisch lernen möchten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4748K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 18.02.2025 bis Di, 13.05.2025
19:45–21:15 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2

¡Aquí hablamos así! – Hier sprechen wir so!

für Teilnehmende ab ca. Niveaustufe A2

Nein, das ist kein Fehler – das muss so! In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit sprachlichen und regionalen Besonderheiten in Spanien sowie mit Redewendungen und ihren lustigen Übersetzungen. So besprechen wir z. B. Endungen, die Sie nur hören, aber nie lesen werden, wie *-ao* statt *-ado* oder wir hören die Geschichte von jemandem, „der nach Sevilla ging und seinen Stuhl verlor“.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4750K8 | Mitte

Inés Liebig Carnés

Do, 20.03.2025 bis Do, 27.03.2025
18:00–20:00 Uhr | 2 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

26,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Spanisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514682-2, ab Kap. 1

4752K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 05.02.2025 bis Mi, 28.05.2025
09:45–11:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4753K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
11:00–12:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4754K8 | Mitte

Inés Liebig Carnés

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
Gymnasium am Waldhof, Raum 05, EG, Waldhof 8 (Zugang über den Schulhof)

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 und A2, 1. Semester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514682-2, ab ca. Kap. 3

4762K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Do, 13.02.2025 bis Do, 12.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4763K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mi, 19.02.2025 bis Mi, 11.06.2025
10:45–12:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch 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: Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3, ab ca. Kap. 6

4772K2 | Heepen

Sandra Medina-Ordaz

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

126,00 € / ermäßigt: 63,00 €



Spanisch A2 ohne Eile

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre lernen möchten. Spanisch auf die leichte Art!

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ISBN 978-3-464-20489-4, ab ca. Kap. 13

4782K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
11:45–13:15 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4783K1 | Brackwede

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
ehem. Amtsgebäude Brackwede, Raum 5, 1.
Etage, Cheruskerstr. 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch A2, 4. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit mittleren bis relativ guten 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. 11

4783K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
09:15–10:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4785K8 | Mitte

Montserrat Menzinger Balbona

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025
19:00–20:30 Uhr | 15 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft
und Verwaltung, Raum W107, Bleichstr. 12
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

Spanisch B1

Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen möchten. In einer Gruppe Gleichgesinnter erwartet Sie ein Programm aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte, Lieder etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten per Umlage erhoben werden.

4803K8 | Mitte

Mónica Roxana López-de Pogatzki

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
10:00–11:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 261, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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! Auf Wunsch erhalten Sie von uns den Link für die Videokonferenz vor Kursbeginn.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4813K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo-Do, 19:30–21:30 Uhr, 14.07.2025 bis
24.07.2025, 8 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
103,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Spanisch B2

Spanisch B2, Curso de Conversación

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z. B. erworben in den Stufen A1 bis B1.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-515016-4, ab Kap. 1, und freie Materialien.

4819K8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025
18:00–19:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4820K8 | Mitte

Magdalena Naranjo-Griese

Mo, 17.02.2025 bis Mo, 16.06.2025
09:30–11:00 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 254, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

4821K8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Do, 13.02.2025 bis Do, 26.06.2025
20:00–21:30 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1
126,00 € / ermäßigt: 63,00 €

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 978-3-12-528561-3, ab Kap. 1

4860K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 21.07.2025 bis Fr, 01.08.2025
18:15–20:45 Uhr | 10 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch A1, 1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses und unverbindliches Schnupperangebot am 05.02.2025, Kurs-Nr. 25104860E8.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528561-3, ab Kap. 1

4864K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Do, 20.02.2025 bis Do, 05.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 12 Termine
VHS, Raum 155, Ravensberger Park 1
116,00 € / ermäßigt: 58,00 €

Türkisch A1, 2. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1. Semester.

Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 5

4866K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 15 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1
144,00 € / ermäßigt: 72,00 €



Türkisch A1, 3. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 2. Semester.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528561-3, und Übungsbuch, ISBN 3-12-528662-7, ab ca. Kap. 7

4868K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mi, 12.02.2025 bis Mi, 04.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 161, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch A1, 4. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–3. Semester.

Lehrbuch: Günaydin 1, ISBN 978-3-89-500275-5, ab ca. Kap. 7

4869K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch A2 und B1

Türkisch A2, 1. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, z. B. erworben in der Stufe A1, 1.–4. Semester.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1-A2 neu, ISBN 978-3-12-528561-3, und Übungsbuch, ISBN 3-12-528662-7, ab ca. Kap. 12

4870K8 | Mitte

Nermin Kabakci

Mo, 10.02.2025 bis Mo, 02.06.2025

18:15–19:45 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Türkisch B1: Einfache Konversation

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse in der türkischen 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 etc.) dienen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden lückenfüllend wiederholt und geübt.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

4881K8 | Mitte

Ramazan Özgentürk

Di, 11.02.2025 bis Di, 03.06.2025

20:00–21:30 Uhr | 15 Termine

VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

144,00 € / ermäßigt: 72,00 €

Привіт!

Ukrainisch

Intensivkurse in den Sommerferien

SOMMER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne und mit sehr 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, jeweils 18:15 Uhr bis 20:45 Uhr, 11.08.

bis 15.08.2025 (5 Termine)

VHS, Raum E14, Ravensberger Park 1

76,00 € / ermäßigt: 38,00 €

Intensivkurse in den Osterferien

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,

14.04. bis 17.04.2025 (4 Termine)

VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1

80,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Was bedeuten die Niveaustufen A1–C2?

Elementare Sprachverwendung: Grundkenntnisse

A1 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.
- Lesen:** Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.
- Sprechen:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.
- Schreiben:** Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße.

A2 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.
- Lesen:** Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen usw.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.
- Schreiben:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

Selbstständige Sprachverwendung: gute Kenntnisse

B1 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.
- Lesen:** Ich kann Texte in Alltags- und Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.
- Sprechen:** Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.
- Schreiben:** Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors oder der Autorin verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich mit Muttersprachler*innen in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.
- Schreiben:** Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

Kompetente Sprachverwendung: sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

C1 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
- Lesen:** Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.
- Sprechen:** Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.
- Schreiben:** Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2 | 1.–4. Semester

- Hören:** Ich habe keinerlei Schwierigkeiten gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.
- Lesen:** Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur usw.
- Sprechen:** Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.
- Schreiben:** Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

„KI erweitert die Grenzen des Möglichen und fordert unser Verständnis von Intelligenz und Kreativität heraus. Gleichzeitig bietet KI viele praktische Vorteile. Sie inspiriert uns, über die Beziehung zwischen Mensch, Maschine und Gesellschaft nachzudenken – und darüber, wie wir die Zukunft gestalten wollen. Das Thema wirft sowohl technologische als auch philosophische Fragen auf, auf die wir noch keine Antworten haben.“

Elena Bütow (Fachbereichsleitung für Digitalisierung)

**Unsere KI-Kurse
finden Sie folgend
ab Seite 132**





Die Faszination beruflicher Bildung und Digitalisierung

Die Faszination der Digitalisierung liegt darin, dass sie nahezu alle Lebensbereiche betrifft. Sie hat unsere Art zu leben, zu arbeiten und zu kommunizieren stark verändert und wird dies auch in Zukunft tun.

Die berufliche Bildung ist daher eng mit den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt verknüpft. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen von technischen Fertigkeiten, sondern auch um die Förderung von Soft Skills wie Kommunikation, Kreativität und Problemlösungskompetenz, die in einer digitalen Arbeitswelt immer wichtiger werden. In einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt sind Kompetenzen im Umgang mit digitalen Technologien unverzichtbar geworden.

Die Digitalisierung hat nicht nur neue faszinierende Berufsfelder und Tätigkeitsbereiche geschaffen, sondern auch bestehende Berufe grundlegend verändert. Unternehmen setzen zunehmend auf digitale Lösungen, Automatisierung und künstliche Intelligenz, um effizienter zu arbeiten und wettbewerbsfähig zu bleiben. Dies erfordert eine ständige Anpassung und Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen.

Die Faszination beruflicher Bildung und der Digitalisierung zeigt sich in ihrem stetigen Wandel. Die Fähigkeit, sich kontinuierlich weiterzubilden und sich den Herausforderungen der digitalen Welt anzupassen, ist ein entscheidender Erfolgsfaktor in der heutigen Arbeitswelt.

Egal, ob Sie am Anfang Ihrer beruflichen Laufbahn stehen, sich beruflich neu orientieren oder einfach Ihre digitalen Kompetenzen ausbauen möchten - bei uns finden Sie das passende Weiterbildungsangebot.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Kursangebots.

Inhalt

Beruf	121
Kommunikation & Rhetorik	121
Kaufmännisches Wissen	122
Stressmanagement	124
Neue Perspektiven	124
Digitales	125
PC-Grundlagen	125
MS Office	126
Grundlagen für den digitalen Alltag	127
Smartphone & Co.	128
Grafikdesign	130
Programmieren, Webseiten & Co.	130
Medienpädagogik	131
Datenschutz & Cybersicherheit	132
Verbraucher*innen-Cafés zum digitalen Selbstschutz	132
Künstliche Intelligenz	132
Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten	133
Faszination Journalismus	134
Bildungsurlaube	136

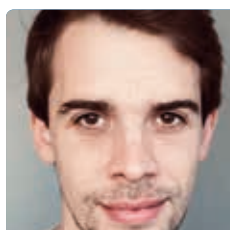


Christine Dresler
Tel.: 0521. 51-6725
christine.dresler@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Arbeitswelt und Beruf



Elena Bütow
Tel.: 0521. 51-6812
elena.buetow@bielefeld.de
Fachbereichsleitung
Digitalisierung

**Den Fachbereich
Arbeitswelt und Beruf
finden Sie auch hier:**



Thomas Eickhoff
Tel.: 0521. 51-6526
thomas.eickhoff@bielefeld.de
Sachbearbeitung



Beruf

Kommunikation & 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 Tetralemma u. v. m. wird das Methodenspektrum der Teilnehmenden erweitert und die systemisch-kreative Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe erhöht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.02.2025. 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.**

5003B8 | Online

Claudia Hennig

Mi bis Fr, ab 05.03.2025
09:30–16:30 Uhr | 3 Termine
@home

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Reden. Können.

Bildungsurlaub

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie NLP
- die beiden großen Begriffe „ja“ und „nein“
- die Bedeutung von Konzentration und Merkfähigkeit in der Rhetorik
- effektive Fragen rund um die Rollen im Team

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5004B8 | Mitte

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 24.03.2025
09:30–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

Sprechen mit Freude gestalten

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mithilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere raumfüllenden Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen „alltagstaugliche“ Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 30.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.**

5006B8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo bis Mi, ab 16.06.2025
09:00–16:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen Einblick in die Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den wesentlichen Kompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht auch um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Anhand von Übungen, Gruppenarbeiten, Rollenspielen und Fallbeispielen werden Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen Einstieg in die berufliche Karriere oder deren Weiterentwicklung geschaffen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 04.07.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 5007B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 28.07.2025
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt, wie man ohne Zwang und Druck zum Ziel kommt. Mit ihr können die eigenen Kontakte friedvoller und erfolgreicher und trotzdem effektiver gestaltet werden. Gewaltfreie Kommunikation ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, und trotzdem muss man sie erlernen und üben wie eine Fremdsprache. Dabei hilft dieser Kurs. Die Teilnehmenden lernen, erfolgreich mittels (Selbst-)Empathie zu kommunizieren, sich auszudrücken, ohne andere zu verletzen, und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Wünsche erfüllt werden. Der Umgang mit Kritik wird gelassener.

Kursinhalte:

- Wolfssprache, Giraffensprache
- Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Bitten
- Empathie und der gewaltfreie Ausdruck von Ärger
- Transfer

5011K8 | Mitte

Lea Kohlhaage

Mo, 10.03.2025 bis Mo, 07.04.2025
18:15–20:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

94,00 € / ermäßigt: 48,00 €

Lampenfieber ade

Wie Sie bei Präsentationen die Nerven behalten

Das Herz schlägt und man würde am liebsten einfach gehen? Vortragssituationen können sehr stressig sein. Wie kann man die Situation trotzdem gut meistern? Dieser Kurs nimmt die gesamte Situationen in den Blick. Neben der Vorbereitung werden die Formen und Auswirkungen von Stress bei Präsentationen betrachtet und Gegenstrategien erlernt. Sie erarbeiten eine Mini-Präsentation, die Sie vor der Kleingruppe halten. Es besteht die Möglichkeit, ein individuelles Videofeedback-Gespräch zu erhalten.

5017K8 | Mitte

Raphaella Gehle

Do, 15.05.2025
18:00–21:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

79,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert-Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points für das Studium angerechnet.

- Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points: www.xpert-business.eu/hochschule
- alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen: www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html
- genaue Kursinhalte und Lernziele: Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
- alle Xpert-Business-Kurse und -Abschlüsse: www.xpert-business.eu.

Lehrmaterial ist im Kursentgelt enthalten.



online: Technik-Test

Xpert Business (XB)

Vor Webinarbeginn können Sie zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz die Technik für die Xpert-Business-Webinare testen. Zeitbedarf: ca. 5–10 Minuten.

5154E8 | Online

Online-Dozent*in

Mo, 24.02.2025 bis Mi, 05.03.2025

08:30–20:30 Uhr | 10 Termine

Lernnetz, Xpert Business

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.

5163K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 12.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung 2

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs werden die Kenntnisse im betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrah-

men 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.

5164K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 05.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Finanzbuchführung mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5165K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 03.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 16 Termine

Lernnetz, Xpert Business

279,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 1

Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone bringen zahlreiche Besonderheiten mit sich. Nach erfolgreichem Kursabschluss 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.

5166K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 12.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 24 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt 2

Xpert Business (XB)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmenden sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse in Lohnbuchhaltung und geht insbesondere auf Sonderregelungen, steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Gruppen ein. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt werden, notwendig.

5167K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 05.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

online: Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business (XB)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zur DATEV-Software online. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5168K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 13.05.2025

18:30–20:30 Uhr | 16 Termine

Lernnetz, Xpert Business

279,00 € / keine Ermäßigung



online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Xpert Business (XB)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5170K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 08.04.2025

18:30–20:30 Uhr | 11 Termine

Lernnetz, Xpert Business

209,00 € / keine Ermäßigung

online: Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden, notwendig.

5171K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 27.05.2025

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Bilanzierung

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse in Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten, und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt werden, notwendig.

5172K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 27.05.2025

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Controlling

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse im betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele des Controllings dar und führt in die wichtigsten Instrumente und Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Für den Kurs sind Vorkenntnisse, wie sie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden, notwendig.

5173K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 27.05.2025

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Personalwirtschaft

Xpert Business (XB)

Ein professionelles Personalmanagement gehört zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. 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.

5174K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 27.05.2025

18:30–20:30 Uhr | 20 Termine

Lernnetz, Xpert Business

314,00 € / keine Ermäßigung

online: Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business (XB)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldungen an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

5175K8 | Online

Online-Dozent*in

Di und Do, 04.03.2025 bis 05.06.2025

18:30–20:30 Uhr | 22 Termine

Lernnetz, Xpert Business

359,00 € / keine Ermäßigung

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: 09.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5177B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 02.06.2025 bis Fr, 06.06.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

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**

5179K8 | Mitte

Daniel Stefan Schumann

Sa, 10.05.2025 bis Sa, 24.05.2025

09:00–16:00 Uhr | 2 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

90,00 € / ermäßigt: 45,00 €



Stressmanagement

Stressreduktion in Alltag und Beruf

nach dem „KETER“-Programm

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit ist es von zentraler Bedeutung, ungesunde Stressreaktionen auf den beruflichen und alltäglichen Stress auszugleichen. Das „KETER“-Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun/Üben/Anwenden, Einstellung/Wahrnehmung sowie Ruhe/Entspannung. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmenden Methoden an die Hand, um ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Bildungsveranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 21.02.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5302B8 | Mitte

Katrin Lehmann

Mo bis Mi, ab 17.03.2025
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Resilient im Berufsalltag

Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch - Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleg*innen oder Jobs. Dazu kommen die kleinen und größeren Krisen im Privaten und in der Welt im Allgemeinen. All diese Faktoren führen zu einer Belastung, die sich direkt auf unser allgemeines Befinden und unseren Berufsalltag auswirkt. Hier hilft uns Resilienz - die psychische Widerstandskraft! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasiereisen und Entspannungsmethoden erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes, erfüllendes Berufsleben. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5306B8 | Mitte

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 07.04.2025
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Aufschieben war gestern

Bildungsurlaub

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gelegentlichem Aufschieben eine richtiggehende „Aufschieberitis“ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen. In diesem Seminar erlernen Sie mithilfe der Trainerin und gemeinsam in der Gruppe alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegenzusetzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5307B8 | Mitte

Raphaela Gehle

Mi bis Fr, ab 11.06.2025
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

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.**

5308T8 | Mitte

Katrin Lehmann

Sa, 05.04.2025
10:00–13:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 260, Ravensberger Park 1

29,00 € / ermäßigt: 16,00 €

kreativ & lebendig

Kreative Selbstfürsorge für Alltag und Beruf

In der offenen Workshopreihe beschäftigen wir uns mit kreativ-künstlerischen Techniken und bearbeiten mit allen Sinnen ein ressourcenorientiertes, kräftestärkendes Thema. Dabei stehen Neugier und die Freude am Experimentieren im Vordergrund. Mit spielerischer Leichtigkeit wollen wir Gutes für uns erfinden, es sichtbar werden lassen und in unsere Alltagswelt bringen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Kreativsein haben und gemeinsam in angenehmer Atmosphäre das künstlerische Gestalten nutzen möchten, um einen Ausgleich für sich zu schaffen. Kreatives Gestalten kann das Wohlbefinden verbessern, die Beziehung zu sich

selbst stärken und beim Umgang mit belastenden Lebensereignissen, im Beruf wie im Privaten, unterstützen.

5309K8 | Mitte

Nicole Fally

So, 04.05.2025 bis So, 22.06.2025
14:30–16:30 Uhr | 6 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

kostenlos

Neue Perspektiven

Spurwechsel

Berufliche Neuorientierung für Berufstätige und Berufserfahrene

Dieses Seminar soll Ihre berufliche Neuorientierung und Ihre persönliche Planung unterstützen. Dazu betrachten wir Ihre individuellen beruflichen Erfahrungen, Ziele und Wünsche und erstellen eine persönliche Ideenliste Ihrer denkbaren Berufsziele. Dies verbinden wir mit Überlegungen zu den Chancen eines beruflichen Neustarts und zu weiteren Klärungsschritten. Unsere Arbeitsformen sind Austauschrunden in der Gruppe sowie Einzelarbeit zwischen den beiden Terminen.

5400K8 | Mitte

Martin Griepentrog

Sa, 10.05.2025 bis Sa, 17.05.2025
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

69,00 € / keine Ermäßigung

Was tue ich im Ruhestand?

Persönliche Ideenfindung für die dritte Lebensphase

Der Übergang in den Ruhestand ist eine der fundamentalen Veränderungen in unserem Lebenslauf. Beginnt nun die große Freiheit, oder sehen wir uns auf einem „Abstellgleis“? Wie gehen wir damit um, dass unser Berufsleben endet? Und wie können wir nun unser Leben gestalten? In diesem Seminar erhalten Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Rückblick auf Ihr Berufsleben, die Gelegenheit, Ihre individuellen Wünsche und Ideen für Ihren Ruhestand zu entwickeln, zu sortieren und bei Bedarf zu erweitern.

5400W8 | Mitte

Martin Griepentrog

Sa, 29.03.2025 bis Sa, 05.04.2025
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Impulsworkshop Life/Work Planning

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Fragen Sie sich manchmal, was Sie beruflich wirklich gerne machen möchten? Das Jobsuchverfahren Life/Work Planning (LWP) von R. Bolles („Durchstarten zum Traumjob“) stellt Ihre eigenen Fähigkeiten und Wünsche konsequent in den Mittelpunkt. Und der Lieblingsjob wird ohne schriftliche Bewerbungen gesucht. Sie lernen die LWP-Bausteine kennen und erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie Ihre Stärken und Wünsche herausfinden können. Und Sie erfahren, wie



die Jobsuche auf dem verdeckten Stellenmarkt gelingen kann.

5401K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Sa, 05.07.2025

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

 **Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.**

5402K8 | Online

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Sa, 22.02.2025, 09:00–12:30 Uhr

So, 23.02.2025, 09:00–12:30 Uhr

@home

92,00 € / keine Ermäßigung

5403K8 | Online

Christiane Maschetzke

Wochenendseminar

Sa, 24.05.2025, 09:00–12:30 Uhr

So, 25.05.2025, 09:00–12:30 Uhr

@home

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.

5404K8 | Mitte

Christiane Maschetzke

Mi, 02.04.2025

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Vortrag Life/Work Planning

Endlich einen Job finden, der zu mir passt!

 **Da die Veranstaltung lebendig und interaktiv ist, ist die Teilnahme nur mit Kamera und Mikro möglich.**

5405K8 | Online

Christiane Maschetzke

Mi, 25.06.2025

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

@home

20,00 € / ermäßigt: 10,00 €

online: Interaktiver Vortrag für Eltern

Was kommt nach der Schule?

In dem Online-Vortrag werden keine Ausbildungsberufe oder Studiengänge vorgestellt. Sie erhalten vielmehr einen lebendigen Einblick,

- wie Ihr Kind systematisch herausfinden kann, was es gerne nach der Schule machen möchte, und
- wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Die Expertin für berufliche Orientierung stellt Ihnen die international bekannte Methode Life/Work Planning von R. Bolles vor. Die Stärken und Interessen der Jugendlichen stehen hierbei im Mittelpunkt.

5406K8 | Online

Christiane Maschetzke

Mi, 05.03.2025

18:00–19:30 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Mein Kind will studieren!

Was Sie als Eltern rund ums Studium und die Finanzierung wissen sollten

Der Schulabschluss ist (fast) geschafft. Was aber bedeutet der Wechsel in die neue Lebens- und Ausbildungsphase? Was bedeutet Studieren gehen genau? Wie lässt sich ein Studienplatz finden? Auf welche Fristen sollte geachtet werden? Was kostet ein Studium und wie kann es mithilfe von BAföG und Stipendien finanziert werden – insbesondere, wenn wenig Einkommen zur Verfügung steht? ArbeiterKind.de wird an diesem Abend unterstützende Informationen für Eltern und ihre Kinder geben.

Eine Kooperation mit ArbeiterKind.de.

5407E8 | Mitte

Sabine Hoffmann

Mi, 26.02.2025

18:00–20:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Von Fragen zu Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen, Abschlüssen bis zum Einstieg nach einer Pause reicht die Palette. Annette Rink, Olga Wall und Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bieten jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr eine offene Sprechstunde in der VHS Bielefeld (Ravensberger Park 1, Raum E02) an. Zu dieser Beratung können alle, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, unangemeldet kommen.

5409E8 | Mitte

Annette Rink

Olga Wall

Regina Vormann

Do, 06.02.2025 bis Do, 03.07.2025

15:00–17:00 Uhr | 9 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 bis zum Einstieg nach Ausbildung oder Babypause reicht die Palette. Regina Vormann (Berufsberatung für Erwachsene) bietet jeweils am zweiten 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.

5410E3 | Sennestadt

Regina Vormann

Do, 13.02.2025 bis Do, 10.07.2025

16:00–18:00 Uhr | 6 Termine

Sennestadt, Raum 103,

Lindemannplatz 3

kostenlos

Digitales

PC-Grundlagen

Computer-Grundlagen

Dieser Einführungskurs führt Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse in die Computerwelt ein. In dem Kurs mit langsamem Lerntempo gibt es ausreichend Zeit und Raum für mitgebrachte Fragen. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundsätzliches in der Arbeit mit dem Computer, das Erstellen und Bearbeiten von Texten, das Versenden von E-Mails, und Sie werfen einen Blick auf die Möglichkeiten, die das Internet bietet.

5500K8 | Mitte

Karin Kammerer

Do, 27.02.2025 bis Do, 20.03.2025

17:30–19:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

84,00 € / ermäßigt: 42,00 €

Windows 11

Hilfe beim Umstieg

Der Support für Windows 10 endet im Oktober 2025 und ein Wechsel zu Windows 11 bringt einige Neuerungen mit sich. Neben einer neuen Optik und einem neuen Startmenü bietet Windows 11 eine komplett überarbeitete Systemsteuerung. Sie werden systematisch durch alle Neuigkeiten in Microsofts Betriebssystem geführt und lernen neue Funktionen kennen.

5502K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 06.06.2025

18:00–21:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

31,00 € / ermäßigt: 17,00 €



Tastschreiben 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!

5504K8 | Mitte

Team Multitasking

Di, 18.03.2025 bis Do, 20.03.2025
18:15–21:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5505K8 | Mitte

Team Multitasking

Di, 03.06.2025 bis Do, 05.06.2025
18:15–21:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Tastschreiben in kürzester Zeit

für Kinder ab 12 Jahren (mit Begleitperson) und Erwachsene

Ob privat, in Schule oder Beruf - ohne PC geht nichts mehr. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder (ab zwölf Jahren) gemeinsam das Blindschreiben an der Computertastatur. Dank der Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung und Visualisierungstechniken ist das Erlernen der Tastatur mit viel Spaß in nur sechs Stunden möglich. Da die eigene Motivation maßgeblich für die erfolgreiche Teilnahme ist, sollte der Kurs auf Wunsch der Kinder und nicht durch Druck der Eltern besucht werden. Die Kursgebühr gilt pro Person.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.**

5508K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Mo, 14.04.2025 bis Mi, 16.04.2025
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 32,00 €

5509K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Mo, 14.07.2025 bis Mi, 16.07.2025
09:30–12:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Tastschreiben mit dem 10-Finger-System

Wochenendkurs

An einem Wochenende mit jeweils drei Zeitstunden können die Teilnehmer*innen lernen, mit zehn Fingern blind zu schreiben. Mit einem ausgeklügelten System werden sie in die Lage versetzt, sich rasch die Tastatur einzuprägen. Die Schnelligkeit kann dann jede*r durch Üben individuell steigern. Dieser Kurs eignet sich besonders für Berufstätige, die viel schreiben und am Montag bereits das neue System anwenden

möchten. Das Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5511K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Wochenendseminar
Fr, 07.02.2025, 18:00–21:00 Uhr
Sa, 08.02.2025, 10:00–13:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 32,00 €

5512K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Wochenendseminar
Fr, 04.04.2025, 18:00–21:00 Uhr
Sa, 05.04.2025, 10:00–13:00 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

54,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Tastschreib-Crashkurs

An einem Tag in sechs Stunden die Tastatur erlernen - das geht wirklich! Mit Methoden aus der Gehirnforschung wird der Lernprozess beschleunigt und die Gedächtnisleistung erhöht. Mit einem besonderen System und viel Spaß wird das Erlernen der Tastatur vermittelt. Die Geschwindigkeit kann anschließend jede*r durch tägliches Üben steigern.

 **Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte Getränk und Snack mitbringen.**

5516K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Sa, 08.03.2025
10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 30,00 €

5517K8 | Mitte

Gabriele Konrad

Sa, 24.05.2025
10:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 30,00 €

MS Office

MS Office

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Kursinhalte:

- Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025. 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.**

5550B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 07.04.2025 bis Fr, 11.04.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

340,00 € / ermäßigt: 180,00 €

Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)

Bildungsurlaub

Sie wollen aus Excel mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objektorientierung eintauchen. Sie lernen Visual Basic for Applications kennen und finden über den Objektkatalog wahre Wissensschätze. Nach dem Seminar können Sie selbstständig Probleme lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung anderer Windows-Programme wie Microsoft Word über Excel? Nach dem Seminar setzen Sie all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub befähigt Sie dazu - bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung - für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros zu erstellen. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 18.04.2025. 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.**

5551B8 | Mitte

Markus Göner

Mo bis Mi, ab 12.05.2025
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 145,00 €

MS Office

Einstiegskurs

Vom Textescribir 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.

5552K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Di, 29.04.2025 bis Di, 27.05.2025
17:30–19:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

75,00 € / ermäßigt: 40,00 €



Excel-Grundkurs

Tabellenkalkulationsprogramme dienen zum Planen und Organisieren, z. B. in kaufmännischen und technischen Anwendungsgebieten. Darüber hinaus stellen sie Präsentationsmittel zur Verfügung, um Ergebnisse in Berichten darzustellen.

Kursinhalte:

- Aufbau und Bearbeitung von Tabellen
- Benutzung des Hilfesystems
- Gestalten von Tabellen
- Arbeiten mit Funktionen
- Ausdruck von Tabellen gestalten und ausgeben

Vorausgesetzt werden EDV-Grundkenntnisse.

5553K1 | **Brackwede**

Monika Sibbers

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 02.06.2025

18:00–20:15 Uhr | 6 Termine

Rudolf-Rempel-Berufskolleg, EDV-Raum A109, An der Rosenhöhe 5

85,00 € / ermäßigt: 47,00 €

Excel-Grundkurs kompakt

Wochenend-Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie nutzen die Software zur Dateneingabe und gestalten Ihre Tabellen übersichtlich. Durch den Einsatz von Formeln sind Ihre Berechnungen immer aktuell. Ihre Zahlen, Daten und Fakten können Sie schnell und einfach in grafischer Form als Diagramme darstellen. Vorausgesetzt werden EDV-Grundkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5554K8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Fr, 04.04.2025, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

89,00 € / keine Ermäßigung

Excel-Aufbaukurs kompakt

Wochenend-Crashkurs

Vertiefen Sie Ihr Know-how und erweitern Sie so Ihre Möglichkeiten, Excel für vielfältige Anwendungsgebiete und Aufgabenstellungen einzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie mit raffinierten Excel-Formeln auch komplexe Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen können. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten, zum Beispiel mit eigenen Zahlenformaten, Datenüberprüfung oder Schutzmöglichkeiten. Vorausgesetzt werden Excel-Grundkenntnisse.

Ein Lehrbuch ist im Preis enthalten.

5556K8 | **Mitte**

Daniel Warner

Wochenendseminar

Fr, 09.05.2025, 18:15–21:30 Uhr

Sa, 10.05.2025, 09:00–16:00 Uhr

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

89,00 € / ermäßigt: 52,00 €

Korrespondenz voll im Griff mit Word und Outlook

nach DIN 5008

In diesem Tagesseminar werden Sie mit allen wichtigen DIN-5008-Regeln zur Gestaltung von Brief- und E-Mail-Korrespondenz vertraut gemacht. Anhand von Beispielen und Visualisierungen der wichtigen Vorschriften rund um die Gestaltung von Briefen und E-Mails und durch Übungen am PC werden die Inhalte gefestigt.

- Briefe DIN-gerecht gestalten
- Adressen, Telefonnummern und Kalenderdaten richtig angeben
- Briefe richtig schreiben
- E-Mails nach DIN 5008 schreiben

Word-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

5559K8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 07.06.2025

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 32,00 €

Fit in Outlook

Grundkurs kompakt

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mit Outlook kommunizieren sowie Kontakte, Termine und Aufgaben verwalten. Mit leicht verständlichen und praxisnahen Beispielen lernen Sie, clever mit Outlook zu arbeiten.

Kursinhalte:

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Grundlagen der Arbeit mit Outlook
- E-Mails senden und empfangen
- Kontakte und Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen

Grundlegende Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

5562K8 | **Mitte**

Monika Sibbers

Sa, 17.05.2025

09:00–16:00 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 27,00 €

Grundlagen für den digitalen Alltag

Digi-Café

Austausch zu digitalen Alltagsproblemen

Egal, ob Sie sich zu digitalen Entwicklungen austauschen möchten, Hilfe bei der Einrichtung Ihres Smartphones benötigen oder Fragen zum Online-Banking haben, im Digi-Café im Bistro der VHS können Sie in gemütlicher Atmosphäre Ihre Fragen zum digitalen Alltag teilen. Ziel ist es, Herausforderungen mit digitalen Geräten in der Gruppe zu besprechen, gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen zu finden und die eigenen digitalen Kompetenzen zu stärken. Im Mittelpunkt steht die Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot ist kostenlos und richtet sich an Menschen, die im Alltag mit digitalen Herausforderungen konfrontiert sind. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

5600W8 | **Mitte**

Maike Lippelt

Mi, 05.03.2025 bis Mi, 17.12.2025

17:00–20:00 Uhr | 4 Termine

VHS, Bistro, Ravensberger Park 1

kostenlos

Digitale Grundkompetenzen im Alltag

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige übergreifende Kompetenzen im Umgang mit digitalen Geräten (PC, Smartphone, Tablet). Die Inhalte des Kurses orientieren sich stark am Bedarf der Teilnehmenden. Bringen Sie gern Fragen mit. Beispielinhalte sind:

- Datenschutz und Sicherheit
- E-Mail-Postfach einrichten
- online sicher shoppen
- Whatsapp
- Navigation: Bahnticket und Fahrplanauskunft
- Google Maps und Alternativen

5603W8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Mi, 12.03.2025 bis Mi, 09.04.2025

17:30–19:00 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

73,00 € / ermäßigt: 38,00 €

wenn vorhanden: Laptop, Smartphone, Tablet

5607W7 | **Stieghorst**

Brigitte Fedeler

Di, 08.04.2025 bis Di, 22.04.2025

16:00–17:30 Uhr | 3 Termine

Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule Stieghorst, Am Wortkamp 3

44,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Zeit- und Aufgabenplanung digital

In diesem Kurs lernen Sie das Anlegen von Kontakten, Terminen und Aufgaben. Lernen Sie mehr über die Möglichkeiten, Termine und E-Mails zu sortieren und optisch aufzubereiten, und erfahren Sie, wie Sie Signaturen automatisiert einfügen. Nutzen Sie verschiedene Assistenzmöglichkeiten, um Outlook noch angenehmer zu gestalten. Legen Sie Kalender an und geben diese frei. Lernen Sie OneNote kennen und erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten eines persönlichen Notizbuches.

5609K8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Di, 29.04.2025 bis Di, 13.05.2025

19:30–21:00 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 23,00 €



Eigene Fotobücher kreativ gestalten

Mit der digitalen Fototechnik sammeln sich Tausende von Bildern an, die erfahrungsgemäß in den Tiefen der Computerfestplatte verschwinden. Auch klassische Fotoabzüge lagern in diversen Kisten und werden dadurch selten angeschaut. Gestalten Sie alternativ mit eigenen digitalen Bildern ein Fotobuch, das immer schnell zur Hand genommen werden kann. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der kostenlosen Fotobuch-Software CEWE.

 **Bitte bringen Sie ggf. eigene digitale Fotos und einen USB-Stick mit.**

5611K4 | Senne

Daniel Warner

Sa, 17.05.2025
10:00–16:15 Uhr | 1 Termin
Realschule Senne, Informatikraum
Klashofstr. 79

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

Achtsamkeit per App

Dieser Kurs vermittelt, wie Achtsamkeit durch den Einsatz von Apps in den Alltag integriert werden kann, um Stress im Berufs- und Alltagsleben zu reduzieren und achtsame Routinen aufzubauen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Achtsamkeits-Apps wie Headspace oder Calm kennen, die Meditationen, Atemübungen und Techniken zur Stressbewältigung bieten. Ziel des Kurses ist es, nachhaltige Achtsamkeitspraktiken zu entwickeln, die langfristig zu mehr Gelassenheit und Konzentration führen.

5614K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 23.05.2025
16:30–18:45 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Gesundheits-APPS

Heute mache ich mal was für mich! In diesem Kurs lernen Sie, wie Smartphone-Apps dabei helfen können, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Dazu gehören Apps zu Themen wie Achtsamkeit, Ernährung, Sport, Krankenkassen-Apps und auch Fitness-Uhren. Gemeinsam erkunden wir, wie diese technischen Hilfsmittel auf dem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil unterstützen können.

 **Smartphone**

5618K2 | Heepen

Brigitte Fedeler

Di, 17.06.2025 bis Di, 01.07.2025
15:00–16:30 Uhr | 3 Termine
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

44,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Spaziergang mit Erkennungs-Apps

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie Erkennungs-Apps wie PlantNet, Seek und Google Lens nutzen, um während eines Spaziergangs Pflanzen, Tiere und Objekte in ihrer Umgebung zu identifizieren. Bei nahen Spaziergängen in Bielefeld werden Apps für Entdeckungen

in der Natur, aber auch solche für den Straßenalltag wie die MoBiel-App oder Google Maps getestet. Der Kurs verbindet digitale Hilfsmittel mit der Natur auf spannende und informative Weise.

5619K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Sa, 19.07.2025
15:00–17:15 Uhr | 1 Termin
Volkshochschule Haupteingang (neben dem Historischen Museum)

24,00 € / ermäßigt: 13,00 €

Smartwatch

Die wichtigsten Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Smartwatches dabei helfen können, Ihren Alltag zu erleichtern, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gemeinsam erkunden wir, wie diese technischen Hilfsmittel auf dem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil unterstützen können.

5621K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 04.04.2025 bis Fr, 11.04.2025
16:00–17:30 Uhr | 2 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

44,00 € / ermäßigt: 23,00 €

Smartphone & Co.

Smartphone barrierearm

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Umgang mit ihrem Smartphone barrierefreier gestalten möchten. Sie lernen, wie Sie die Barrierefreiheitseinstellungen auf Ihrem Smartphone anpassen, um die Bedienung zu erleichtern – egal, ob Sie die Schrift vergrößern, das Gerät per Sprachbefehl steuern oder den Bildschirm für bessere Sichtbarkeit anpassen möchten. Darüber hinaus erfahren Sie, welche nützlichen Apps Sie herunterladen können, die Ihren Alltag erleichtern.

5630K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 07.04.2025
11:00–12:30 Uhr | 6 Termine
Begegnungszentrum Bültmannshof (Bethel regional), TGA Groß, Jakob-Kaiser-Str. 2

69,00 € / ermäßigt: 36,00 €

Grundbildung Smartphone

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

Das Smartphone ist komplettes Neuland für Sie? Sie haben Sorge, in anderen Kursen abgehängt zu werden? In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam Schritt für Schritt das Smartphone. Mit viel Zeit und Ruhe für alle Fragen und vielen Wiederholungen lernen Sie die wichtigsten Bausteine im Umgang mit dem Smartphone. Eine Beratung ist vor dem Kursbesuch erforderlich. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0521. 51-6288.

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

5633W6 | Jöllenbeck

Brigitte Fedeler

Mo, 03.03.2025 bis Mo, 31.03.2025
16:00–18:00 Uhr | 5 Termine
Stadtteilzentrum Oberlohmannshof (Jöllenbeck)

kostenlos

Erste Schritte mit dem Smartphone

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über Ihr Android-Smartphone:

- Sie lernen die Grund-Einstellungen.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone mit dem Internet verbinden.
- Sie lernen interessante Apps kennen.
- Sie erfahren viel über Datenschutz und unnötige Kosten.

Vorteile in diesem Kurs sind:

- eine kleine Lerngruppe,
- viel Zeit für Sie,
- Hilfe bei allen Fragen.

Nach dem Kurs können Sie sicher mit Ihrem Smartphone umgehen.

5636K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mi, 30.04.2025 bis Mi, 21.05.2025
17:30–19:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Aufbaukurs: Android-Smartphone und -Tablet

Der Kurs baut auf dem Grundlagenkurs auf. Auf dem Programm stehen erweiterte Kenntnisse zu diesen Themen:

- Multimedia
- Musik und Videos verwalten
- Fernsehen auf dem Tablet
- Play Movies - Ihr Tablet als Videothek
- Telefonieren mit dem Tablet via Skype
- Daten austauschen
- Sicherheit, Daten sichern oder bei Verlust aus der Ferne löschen

Mit Anleitung der Dozentin tauschen sich die Teilnehmenden aus und helfen sich gegenseitig.

5637K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mi, 04.06.2025 bis Mi, 25.06.2025
17:30–19:00 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Apple-iPhone/iPad: Grundlagen

Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich ein Apple-iPhone oder ein Apple-iPad zugelegt haben, aber noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse in der Bedienung haben und noch nicht genutzte Funktionen kennenlernen möchten. Neben der grundlegenden Bedienung und dem Funktionsumfang lernen Sie die Internet- und E-Mail-Nutzung sowie die Organisation von Fotos und Apps kennen. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone/iPad steckt.

5638K8 | Mitte



Niklas Trapp

Sa, 29.03.2025, 09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

5639K8 | **Mitte**

Niklas Trapp

Sa, 21.06.2025, 09:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

69,00 € / ermäßigt: 35,00 €

Einführung in die Software von Apple

Funktionen und Einstellungen von iPhone, iPad und Mac

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Einstellungen der Apple-Software (iOS, iPadOS, MacOS) kennen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche von iOS und lernen, eine Apple-ID einzurichten und die iCloud zu nutzen. Neben den Grundeinstellungen geht es auch um die wichtigsten Kommunikationsfunktionen, die Nutzung des App Stores und Assistenzfunktionen wie Siri, Wallet und Apple Pay.

5640K8 | **Mitte**

Dean Welland

Sa, 15.03.2025, 09:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 12,50 €

Einzelcoaching für PC oder Smartphone

An diesem Termin erhalten Sie – je nach Wunsch – individuelle Lernhilfe bei der Arbeit am PC mit MS Office oder bei der Einrichtung und Nutzung eines mobilen Geräts (Laptop/MacBook, Smartphone/iPhone, Tablet/iPad). Falls vorhanden, bringen Sie an dem gebuchten Termin Ihr aufgeladenes Gerät mit. Teilen Sie uns bei Bedarf gerne vorab mit, bei welchem Gerät oder welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen.

Alle Einzelcoachings haben die gleiche Dozentin und gleiche Kosten!

5651E8 | **Mitte**

Brigitte Fedeler

Fr, 28.02.2025
15:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

49,00 € / ermäßigt: 25,00 €

5652E8 | **Mitte**

Fr, 28.02.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5653E8 | **Mitte**

Fr, 28.02.2025, 17:30–18:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5654E8 | **Mitte**

Fr, 14.02.2025, 15:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5655E8 | **Mitte**

Fr, 14.02.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5657E8 | **Mitte**

Fr, 14.02.2025, 17:30–18:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5658E8 | **Mitte**

Mi, 26.03.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5659E8 | **Mitte**

Mi, 02.04.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5660E8 | **Mitte**

Fr, 04.04.2025, 17:45–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

5662E8 | **Mitte**

Fr, 04.04.2025, 19:00–20:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 259, Ravensberger Park 1

5663E8 | **Mitte**

Mi, 09.04.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5665E8 | **Mitte**

Fr, 11.04.2025, 17:45–18:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5666E8 | **Mitte**

Fr, 11.04.2025, 19:00–20:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5667E8 | **Mitte**

Di, 29.04.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5668E8 | **Mitte**

Di, 06.05.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5669E8 | **Mitte**

Fr, 09.05.2025, 15:15–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5670E8 | **Mitte**

Di, 13.05.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5671E8 | **Mitte**

Di, 20.05.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5672E8 | **Mitte**

Fr, 23.05.2025, 15:15–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5673E8 | **Mitte**

Fr, 16.05.2025, 15:15–16:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5674E8 | **Mitte**

Di, 27.05.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5675E8 | **Mitte**

Mi, 04.06.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

5676E8 | **Mitte**

Fr, 06.06.2025, 16:45–17:45 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5677E8 | **Mitte**

Mi, 11.06.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5678E8 | **Mitte**

Mi, 18.06.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5679E8 | **Mitte**

Mi, 25.06.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5680E8 | **Mitte**

Fr, 11.07.2025, 15:00–16:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5681E8 | **Mitte**

Fr, 11.07.2025, 16:15–17:15 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5682E8 | **Mitte**

Fr, 11.07.2025, 17:30–18:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

5684E2 | **Heepen**

Di, 17.06.2025, 16:45–17:45 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

5685E2 | **Heepen**

Di, 24.06.2025, 16:45–17:45 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442

5686E2 | **Heepen**

Di, 01.07.2025, 16:45–17:45 Uhr | 1 Termin
Alte Vogtei, Lübrassen-Raum, Heeper Str. 442



Grafikdesign

VHS-Kursteilnehmende erhalten Software mit vollem Funktionsumfang zum vergünstigten Preis beim cobra-Shop. Die gewerbliche Nutzung ist untersagt. Für aktuelle Angebote wenden Sie sich an www.cobra-shop.de.

Grafikdesign

Basic Skills für den Berufsalltag Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie gute Gestaltung funktioniert: wie ein spannender, authentischer Entwurf entsteht, der Inhalte überzeugend transportiert. Im ersten Schritt wird dabei analog gearbeitet und die entstandenen Entwürfe werden besprochen. In einer Software-Session können Sie Ihre Entwürfe dann digital umsetzen und erhalten Unterstützung bei technischen Fragen. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die in ihrem Alltag Gestaltungsaufgaben übernehmen, jedoch keine Vorbildung in dem Bereich haben. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der grafischen Gestaltung sowie die Möglichkeit, Softwarekenntnisse (Adobe und Affinity) zu vertiefen. Der Kurs bietet Grundwissen zu den Themen Layout und Komposition, Schrift und Typografie und Umgang mit Farbe sowie praktische Übungen zur Umsetzung. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bringen Sie gern ein eigenes Arbeitsprojekt mit, für das entweder ein visuelles Erscheinungsbild entworfen wird oder das Sie im Kursverlauf weiterentwickeln. Gerne können wir auch gemeinsam zu Kursbeginn ein passendes Projektthema entwickeln.**

5702B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 27.10.2025, 10:30–16:00 Uhr
Mo, 03.11.2025, 10:30–16:00 Uhr
Mo, 10.11.2025, 10:30–16:00 Uhr
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

Mit Adobe Photoshop Bilder optimieren

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Kleingruppenkurs

Die praxisorientierte Einführung vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie lernen, die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung zu nutzen, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

Der Kurs dient zum Einstieg in die professionelle Arbeit mit der Software. Bei Interesse, und nach inhaltlicher und zeitlicher Absprache mit den Kursteilnehmenden, besteht die Option einer Kursfortsetzung.

 **Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.**

5703K8 | Mitte

Nicole Fally

Mi, 19.03.2025 bis Mi, 02.04.2025
18:00–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Mit Adobe Illustrator Vektorgrafiken gestalten

Einführung in professionelles Grafikdesign

Kleingruppenkurs

Der Grundlagenkurs zur Arbeit mit dem vektorbasierten Zeichenprogramm Adobe Illustrator vermittelt Ihnen Kenntnisse im Umgang mit der Software sowie kreative Grundlagen der grafischen Gestaltung. Sie lernen, illustrative und grafische Elemente zu entwickeln, die Ihre Botschaft überzeugend kommunizieren und einer gewünschten Formensprache entsprechen, und diese Elemente technisch professionell umzusetzen. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Gestaltung und Umsetzung Ihrer eigenen Projekte!

Der Kurs dient zum Einstieg in die professionelle Arbeit mit der Software. Bei Interesse, und nach inhaltlicher und zeitlicher Absprache mit den Kursteilnehmenden, besteht die Option einer Kursfortsetzung.

5705K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 12.05.2025
18:00–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Mit Adobe InDesign Layouts erstellen

Einführung in professionelles Grafikdesign

Kleingruppenkurs

Das praxisorientierte Seminar führt Sie in das professionelle Layoutprogramm Adobe InDesign ein und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse in 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!

Der Kurs dient zum Einstieg in die professionelle Arbeit mit der Software. Bei Interesse, und nach inhaltlicher und zeitlicher Absprache mit den Kursteilnehmenden, besteht die Option einer Kursfortsetzung.

5709K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 26.05.2025 bis Mo, 16.06.2025
18:00–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Mit Affinity Photo Bilder gestalten

Einführung in Bildgestaltung und professionelle Bildbearbeitung

Kleingruppenkurs

In diesem praxisorientierten Einführungskurs lernen Sie die Arbeit mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Sie erfahren Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung, um Ihre Bildidee optimal umzusetzen, und erhalten Anregungen, Ihre fotografische Bildsprache experimentell zu erforschen und weiterzuentwickeln. Gerne erhalten Sie im Kurs Feedback zu Ihren eigenen Projekten!

Der Kurs dient zum Einstieg in die professionelle Arbeit mit der Software. Bei Interesse, und nach inhaltlicher und zeitlicher Absprache mit den Kursteilnehmenden, besteht die Option einer Kursfortsetzung.

 **Bringen Sie gern eigene Fotos zur Bearbeitung mit.**

5710K8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 14.07.2025 bis Mo, 28.07.2025
18:00–21:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

112,00 € / ermäßigt: 56,00 €

Programmieren, Webseiten & Co.

Programmiersprache Python

Bildungsurlaub

Die Programmiersprache Python überzeugt mit ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig breiten Einsatzmöglichkeiten. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

- Installation von Python und Entwicklungsumgebung
- Grundlagen der strukturierten Programmierung
- Objektorientierte Programmierung
- Funktionale Programmierung
- Ausnahmebehandlung
- Standardbibliotheken

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5719B8 | Mitte

Daniel Warner

Mo bis Fr, ab 03.03.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

359,00 € / ermäßigt: 180,00 €



WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

Bildungsurlaub in der Kleingruppe

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembehebung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

Voraussetzungen: Kenntnisse in HTML, CSS und PHP werden nicht vorausgesetzt. Im Kurs werden keine Programmierkenntnisse vermittelt oder benötigt. Voraussetzungen sind ein sicherer Umgang mit dem PC oder Mac und dem Internetbrowser Ihrer Wahl, dazu grundlegendes EDV-technisches Verständnis und Interesse für das Internet. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

5720B8 | Mitte

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 02.06.2025
09:30–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €

Websites mit WordPress

Kleingruppenkurs

WordPress ist die optimale Wahl für alle Blogging- oder News-Portale mit verhältnismäßig einfachen Strukturen. Für kleinere Websites kann WordPress auch als Content-Management-System-Lösung eingesetzt werden. In diesem Workshop erstellen Sie mit Themes (Designvorlagen) und Plug-ins (Erweiterungen) eine ansprechend gestaltete Website, erhalten Tipps zur Pflege und erlernen Wichtiges zum rechtssicheren Betrieb. Nach diesem Workshop sind Sie dazu befähigt, eine eigene Website zu erstellen.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle, die einen eigenen Blog betreiben oder eine persönliche oder geschäftliche Website einrichten wollen.

Voraussetzungen: Sie bringen bereits PC-Kenntnisse mit, können mit einem Webbrowser umgehen und wissen, wozu Domänen gebraucht werden. HTML, PHP, JavaScript und CSS brauchen Sie übrigens nicht. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, lassen Sie sich gern beraten.

Laptops sind vorhanden. Es können aber auch eigene Notebooks mitgebracht werden.

5723K8 | Mitte

Roman Mahr

Wochenendseminar
Fr, 04.04.2025, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 05.04.2025, 09:30–15:30 Uhr
So, 06.04.2025, 10:30–14:30 Uhr
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

5730K8 | Mitte

Roman Mahr

Mo, 28.04.2025 bis Mo, 19.05.2025
18:30–21:30 Uhr | 4 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

150,00 € / ermäßigt: 75,00 €

Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Verbreitung. Sie ist universell einsetzbar und ein Schlüssel, um sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen und können. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.

5732K8 | Mitte

Daniel Warner

Wochenendseminar
Sa, 14.06.2025, 09:00–16:00 Uhr
So, 15.06.2025, 10:30–17:30 Uhr
VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

119,00 € / ermäßigt: 60,00 €

Hackafé

Offener Treff für Computer- und Technikbegeisterte

Das Hackafé ist ein offener Treffpunkt für Menschen, die sich für Technik, Computer, Wissenschaft und digitale oder elektronische Kunst interessieren. Egal ob Sie den 3-D-Druck ausprobieren wollen, ein kleines IT-Projekt planen, programmieren wollen oder Werkzeug für ein Holzprojekt benötigen, vor Ort finden Sie Werkzeug, Wissen und nette Leute, die behilflich sein können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen und den Hackerspace kennenlernen.

Eine Kooperation mit dem Hackerspace Bielefeld e. V.

Gerne dürfen eigene technische Geräte mitgebracht werden.

5733K8 | Mitte

Björn Weis

Sa, 15.02.2025 bis Sa, 21.06.2025
15:00–18:00 Uhr | 5 Termine
Hackerspace Bielefeld,
Blomestr. 27, 33609 Bielefeld

kostenlos

Medienpädagogik

Safer Internet Day 2025: Ein Leitfaden durch die Welt der Fake News

Vortrag

Bei Fake News handelt es sich nicht nur um Falschmeldungen, sondern oft auch um gezielt verbreitete Desinformationen. Durch die Viralität sozialer Medien können sie sich schnell verbreiten. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Gründe für das Entstehen von Fake News, ihre Mechanismen und ihre Auswirkungen. Im Mittelpunkt stehen Methoden zur Erkennung und Strategien zur Bekämpfung von Fake News (Quellencheck, Fact-Checking, Nachrichtenkompetenz).

7702E8 | Mitte

Steffen Südhoff

Di, 11.02.2025
19:00–20:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

kostenlos

Hass im Netz – Ursachen und Auswirkungen

Vortrag

Viele Menschen waren bereits selbst von Hasskommentaren im Netz betroffen. Neben Hintergrundwissen zu Ursachen und Auswirkungen von Hass im Netz werden in diesem Vortrag Präventionsstrategien vorgestellt. Darüber hinaus werden ethische Aspekte der Online-Kommunikation beleuchtet und Strategien zur Förderung eines respektvollen und toleranten Umgangs im Netz vorgestellt. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von Hass im Netz zu schaffen und den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich aktiv gegen Diskriminierung im Netz einzusetzen.

7703K8 | Mitte

Steffen Südhoff

Di, 06.05.2025
20:00–21:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



© Mesut Aydin



Digitale Stadtrallye für die ganze Familie

Mit dem Leineweber durch die Bielefelder Stadtgeschichte

Die Figur des Leinwebers auf dem Bielefelder Leineweberbrunnen erwacht in der Smartphone-Rallye zum Leben und springt von ihrem Sockel. Der Leineweber erwacht im Jahr 2025, und in der Zwischenzeit hat sich in Bielefeld viel verändert. In spielerischen Aufgaben müssen die Kinder dem Leineweber helfen, sich im heutigen Bielefeld zurechtzufinden, und lernen dabei viel über die Geschichte und Kultur der Stadt.

An diesem Nachmittag können Familien die Smartphone-Rallye gemeinsam spielen und gegeneinander antreten. Die Rallye führt durch die Bielefelder Altstadt. Die Spielzeit beträgt ca. eine Stunde. Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise der App, spielen die Familien die Smartphone-Rallye selbstständig.

Die Smartphone-Rallye ist ein Gemeinschaftsprojekt von Naturkunde-Museum, Museum Huelsmann, Historischem Museum, Stadtbibliothek und VHS und wird von der Bielefelder Bürgerstiftung unterstützt.

Bitte bringen Sie ein Smartphone mit und installieren Sie die kostenlose App „Action-bound“.

7704E8 | Mitte

Brigitte Fedeler

So, 11.05.2025
15:00–16:30 Uhr | 1 Termin
Leineweberbrunnen, Altstädter Kirchplatz

kostenlos

Datenschutz & Cybersicherheit

IT-Sicherheit für Ihr (Klein-)Unternehmen

Vortrag

In einer immer stärker digitalisierten Welt ist die IT-Sicherheit entscheidend für den Schutz Ihres Unternehmens. Der Vortrag gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die Gefahren, die durch Schadprogramme, Phishing-Mails und infizierte Geräte entstehen können, und zeigt Ihnen, wie Sie sich effektiv schützen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Netzwerke absichern, sichere Passwörter verwenden und warum regelmäßige Back-ups essenziell sind. Lernen Sie außerdem die Bedeutung der 2-Faktor-Authentifizierung kennen und erfahren Sie, wie sie diese in Ihrem Betrieb implementieren.

Ob Sie IT-Verantwortliche*r oder Unternehmer*in sind – in diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Tipps und bewährte Methoden, um Ihre Systeme sicherer zu machen und Ausfälle oder Datenverluste zu vermeiden.

7708E8 | Mitte

Björn Weis

Di, 08.04.2025
18:00–19:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Datenschutz und Cybersicherheit für zu Hause

Persönliche Daten und Geräte vor Missbrauch schützen

Damit Unbefugte keinen Zugriff auf Ihre privaten Daten oder Geräte haben, müssen diese besonders geschützt werden. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in den Datenschutz, lernen, wie Daten rechtmäßig verarbeitet werden dürfen und welche Datenschutzrechte Sie haben. Außerdem erfahren Sie, wie Cyberangriffe erkannt werden können, und lernen technische Maßnahmen kennen, mit denen Sie Ihre Daten im Alltag sichern und vor Cyberangriffen schützen können.

7709K8 | Mitte

Dean Welland

Sa, 12.04.2025
09:00–13:00 Uhr | 1 Termin
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

25,00 € / ermäßigt: 12,50 €

Verbraucher*innen-Cafés zum digitalen Selbstschutz

In den Verbraucher*innen-Cafés können Sie gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Bielefeld über Datenschutz und digitale Sicherheit sprechen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Tee geht es um Ihren digitalen Selbstschutz.

Identitätsdiebstahl im Internet

*Verbraucher*innen-Café*

Mithilfe geklauter Daten können Fremde mit Ihrer Identität kostenpflichtige Abos abschließen, Nutzerkonten einrichten oder Waren bestellen. Lernen Sie im Verbraucher*innen-Café, welche Folgen Identitätsdiebstahl im Internet haben kann und wie Sie sich davor schützen können.

7710E8 | Mitte

Verbraucherzentrale NRW

Mi, 12.03.2025
16:00–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Bistro, Ravensberger Park 1

kostenlos

Fake-Shops

*Verbraucher*innen-Café*

Hinter Online-Shops können sich auch gefälschte Internet-Verkaufsplattformen verbergen, die ihre Kund*innen mit sogenannten Fake-Shops abzocken wollen. Fake-Shops sind oft schwer zu erkennen. Erfahren Sie, wie Sie Fake-Shops erkennen und was Sie tun können, wenn Sie Opfer eines Fake-Shops geworden sind.

7711E8 | Mitte

Verbraucherzentrale NRW

Mi, 09.04.2025
16:00–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Bistro, Ravensberger Park 1

kostenlos

Bezahlen mit Daten und datensparsam im Internet

*Verbraucher*innen-Café*

Daten sind das neue Öl. In der digitalen Welt fallen Umengen von Daten an. Unternehmen haben ein großes Interesse an diesen Daten, um sie kommerziell zu nutzen, zum Beispiel für personalisierte Werbung. Konsument*innen bezahlen buchstäblich mit ihren Daten für Dienstleistungen. Erfahren Sie, wie Sie sich sicher und datensparsam im Internet bewegen können.

7712E8 | Mitte

Verbraucherzentrale NRW

Mi, 07.05.2025
16:00–17:30 Uhr | 1 Termin
VHS, Bistro, Ravensberger Park 1

kostenlos

Künstliche Intelligenz

Kreatives Schreiben mit KI

Die eigenen Schreibkünste mit künstlicher Intelligenz erweitern

Möchten Sie Ihre kreativen Schreibfähigkeiten erweitern und die nächste Stufe des Storytellings erkunden? Lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihrer Kreativität eine neue Dimension verleihen kann. Neben einer Einführung in die KI-Textgenerierung erfahren Sie, wie KI im Storytelling sinnvoll eingesetzt werden kann. Dabei geht es um die Kombination von KI und menschlicher Kreativität, aber auch um ethische Fragen und die eigene Verantwortung beim kreativen Schreiben mit KI.

7722K8 | Mitte

Svetlana Gisbrecht

Wochenendseminar
Fr, 21.02.2025, 15:00–17:30 Uhr
Sa, 22.02.2025, 10:00–16:00 Uhr
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

48,00 € / ermäßigt: 24,00 €

KI entdecken für Senior*innen

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der KI kennen. Was ist eine KI? Wo begegnet sie uns schon im Alltag? Wie kann ich sie selbst nutzen? Neben den Potenzialen von KI werden auch Herausforderungen und Gefahren diskutiert. Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen, die sich ein grundlegendes Verständnis von KI aneignen und die neuesten Technologien besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

7724K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mi, 26.03.2025 bis Mi, 09.04.2025
17:30–19:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 34,00 €



Microsoft trifft KI

Copilot für bessere Organisation und Effizienz

Lernen Sie, wie Sie mit Microsoft und der KI Copilot Ihre Arbeitsabläufe effizienter gestalten. Sie erfahren, wie Sie Copilot in Word, Excel, PowerPoint und Outlook einsetzen können, um Dokumente schneller zu erstellen, Daten zu analysieren und E-Mails und Aufgaben zu verwalten. Der Kurs bietet praktische Übungen, die Ihnen zeigen, wie Sie Copilot optimal in Ihren Alltag integrieren können. Ideal für alle, die ihre Produktivität steigern und ihre Organisation verbessern möchten.

7725K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Fr, 09.05.2025 bis Fr, 23.05.2025

19:00–21:15 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

65,00 € / ermäßigt: 34,00 €

Mit Messengern und KI in Kontakt bleiben

Dieser Kurs zeigt Einsteigenden, wie Messenger-Dienste wie Whatsapp, Telegram etc. durch KI optimiert werden können. Die Teilnehmenden lernen, wie KI-basierte Funktionen wie automatische Antworten, Chatbots und Spracherkennung ihren Alltag erleichtern können. Im beruflichen Umfeld automatisieren KI-basierte Tools Aufgaben und verbessern die Zusammenarbeit. Ob im Alltag oder im Beruf, dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Messenger-Nutzung auf das nächste Level bringen möchten.

Eigene Smartphones dürfen gerne mitgebracht werden.

7726K8 | Mitte

Brigitte Fedeler

Mi, 04.06.2025 bis Mi, 25.06.2025

19:15–20:45 Uhr | 4 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

59,00 € / ermäßigt: 31,00 €

Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten

Das Thema Künstliche Intelligenz (KI) hat nicht an Aktualität verloren! KI bleibt weiterhin hochaktuell, da sich die Technologien und Anwendungen kontinuierlich weiterentwickeln. In der Vortragsreihe „Update KI“ wird anlässlich des Digitaltags 2025 ein Blick auf die neuesten Fortschritte und Herausforderungen im Bereich der generativen KI geworfen.

Jeder Abend behandelt einen anderen Aspekt der KI, von den Grundlagen der Sprachmodelle über aktuelle Tools bis hin zu kritischen Fragestellungen, zum Beispiel zum Thema Datenschutz und zu den ethischen Herausforderungen.

Der Dozent Frank Schlegel ist Freelancer sowie Medientrainer und entwickelt Fortbildungsangebote rund um die Kultur der Digitalität in der Bildungsarbeit.

Für die Vorträge sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.

Alle Online-Vorträge sind kostenlos.

Mein Einstieg in ChatGPT & Co.

Online-Vortrag

Was verbirgt sich hinter einem großen KI-Modell wie ChatGPT? Warum versteht es unsere Sprache? Dieser Online-Vortrag bietet eine Einführung in generative KI-Modelle, die einfache Anweisungen in natürlicher Sprache umsetzen können. Gemeinsam wird erprobt, wie verschiedene Textsorten mit einem KI-Modell erstellt werden, von Geburtstagsseinladungen bis zu formellen Texten. Dabei kommt es darauf an, wie die Anweisung (prompt) formuliert wird.

- Grundlagen von ChatGPT und anderen Sprachmodellen
- Prompts: Wie wird das gewünschte Ergebnis formuliert?
- Welche Sprachmodelle können kostenlos genutzt werden?

7727E8 | Online

Frank Schlegel

Mo, 23.06.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Update KI: Generative Tools 2025

Online-Vortrag

Künstliche Intelligenz macht es einfacher denn je, unterschiedlichste Inhalte zu erstellen - von Texten über Bilder bis hin zu Musik. Dafür reichen meist ein Smartphone und die Fähigkeit, eine Anweisung einzutippen. An diesem Abend werden aktuelle Möglichkeiten mit KI gemeinsam ausprobiert.

- Überblick über aktuelle - vor allem kostenfreie - Tools
- Audio, Video, Bilder, Musik & mehr generieren
- Live-Demonstration und gemeinsames Ausprobieren der Tools

7728E8 | Online

Frank Schlegel

Di, 24.06.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Künstliche Intelligenz – Die dunkle Seite der Macht

Online-Vortrag

Man kann tolle Bilder und Musikstücke mit KI erzeugen, alles schön und gut. An diesem Abend wird die KI-Entwicklung kritisch in den Blick genommen. Was passiert mit den Daten, die in KI-Systeme eingegeben werden? Wie groß sind die ökologischen Fußabdrücke? Produzieren die meisten Modelle nicht stereotypen Einheitsbrei, der rassistisch und sexistisch ist? Gemeinsam wird diskutiert, wie KI-Modelle im Alltag kritisch, mündig und verantwortungsbewusst genutzt werden können.

- Datenschutz: Der gläserne Mensch?
- Umweltbelastung durch KI-Technologien
- KI frisst sich selbst: Werden KI-Modelle dümmer?

7729E8 | Online

Frank Schlegel

Mi, 25.06.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Deepfakes: Wie erkennen wir KI-generierte Inhalte?

Online-Vortrag

Haben Sie schon einmal ein Video oder ein Foto von einer Situation gesehen, die nie stattgefunden hat? Deepfakes machen es schwer, zwischen Wahrheit und Fälschung zu unterscheiden. Gerade vor der Bundestagswahl ist die Sorge groß, dass Deepfakes die Meinung von Menschen beeinflussen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese KI-generierten Inhalte entstehen und wie sie entlarvt werden können.

- Wie entstehen Deepfakes?
- Auswirkungen von Deepfakes auf die Verbreitung von Desinformation
- Praktische Tipps zur Erkennung gefälschter Inhalte

7730E8 | Online

Frank Schlegel

Do, 26.06.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos

Bau dir deinen Bot: Eigene Assistenz mit KI erstellen

Online-Vortrag

Künstliche Intelligenz ermöglicht es, ohne Programmierkenntnisse individuelle Assistenzen zu erstellen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie GPT-Modelle nutzen, um Arbeit zu erleichtern, Lernhilfen für Fremdsprachen oder sogar eine Spielleitung für Rollenspiele zu entwickeln. Sie lernen, wie diese Assistenzen angepasst und in verschiedenen Bereichen praktisch eingesetzt werden können – Schritt für Schritt und praxisnah.

- Erstellen von KI-Assistenzen
- Verschiedene Anwendungsbeispiele: von Lernhilfe und Schreibassistenz
- Feinschliff: Wie passe ich meinen KI-Bot an?

7731E8 | Online

Frank Schlegel

Fr, 27.06.2025

18:00–19:00 Uhr | 1 Termin

@home

kostenlos



Faszination Journalismus

Entdecken Sie in drei interaktiven Vorträgen gemeinsam mit Matthias Band den Journalismus. Er ist Journalist aus Bielefeld, arbeitet seit 2022 als Leiter des Bereichs Kommunikation und Pressesprecher bei einem katholischen Hilfswerk. Zuvor war er 16 Jahre lang bei einer regionalen Tageszeitung in verschiedenen Positionen tätig, unter anderem als Nachrichtenleitung.

Die Vorträge finden in Kooperation mit „Journalismus macht Schule e. V.“ statt.

Faszination Journalismus

Wie entstehen Nachrichten?

Nachrichtensmacher müssen schnell entscheiden - jeden Tag. Bei manchen Ereignissen aktualisieren sie laufend ihre Berichte oder erstellen neue Artikel. Wie arbeitet eine Nachrichtenredaktion eigentlich? Nach welchen Kriterien wird entschieden, was in die Sendung oder in die Zeitung kommt? Wie viel Zeit steht für die Recherche zur Verfügung, und wie prüfen Journalist*innen die Quelle einer Nachricht? Diese Fragen beantwortet Matthias Band in seinem interaktiven Vortrag.

7732E8 | Mitte

Matthias Band

Di, 11.02.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Faszination Journalismus

Was sind Fake News und wie erkenne ich sie?

Sie informieren sich im Internet oder auf Social Media und lesen oder sehen Nachrichten, an deren Wahrheitsgehalt Sie zweifeln. Stimmt das wirklich? Fake News betreffen alle Generationen und verunsichern uns. Doch wie erkennen wir „falsche Nachrichten“? Was ist wahr, was gezielte Desinformation? Um Fake News von Fakten zu unterscheiden, gibt der interaktive Vortrag praktische Tipps für den Alltag.

7733E8 | Mitte

Matthias Band

Di, 18.02.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos

Faszination Journalismus

Sind Journalismus und Demokratie in Gefahr?

Um die Demokratie scheint es nicht gut bestellt zu sein. Viele Menschen haben das Vertrauen in die demokratischen Institutionen verloren. Populistische Parteien machen sich das zunutze. Auch der Journalismus gerät durch Desinformation und Hate Speech unter Druck. Auf der anderen Seite bieten Internet und Social Media auch Chancen zur politischen Partizipation. In diesem interaktiven Vortrag geht es um die Bedeutung von Journalismus und Pressefreiheit. Diskutieren Sie mit Matthias Band, wie widerstandsfähig unsere Demokratie ist.

7734E8 | Mitte

Matthias Band

Di, 25.02.2025

19:00–20:30 Uhr | 1 Termin

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

kostenlos



Bildungsurlaub bei **ARBEIT UND LEBEN** Bielefeld



Symbolbild · Donnerbold - stock.adobe.com

Entspannt lernen – Perspektiven erweitern

Bildungsurlaub bei Arbeit und Leben Bielefeld ist eine hervorragende Gelegenheit, mal über den eigenen Tellerrand hinaus zu blicken und sich intensiv mit politischen und gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen.

Der Mensch und das Meer /
Petrine – Die Ostsee: Politische Konflikte
 und Umweltkrisen in unserem Umfeld
 Auf einem alten Frachtensegler
 Umweltpolitik konkret erkunden.

1. Termin Sa **06.09.** – Sa **13.09.** 2025

2. Termin Sa **13.09.** – Sa **20.09.** 2025

Ort **Stralsund / Ostsee**

Arbeitswelt im Wandel:

Das Ruhrgebiet auf dem Weg
 in die Zukunft?

Dem Strukturwandel mit dem Fahrrad
 auf der Spur.

Termin Mo **11.08.** – Fr **15.08.** 2025

Ort **Dortmund**



Weitere Informationen
 und Anmeldung:
www.aulbi.de oder
 0521-557772-0

**Arbeit und
 Leben**
 BIELEFELD



Bildungsurlaub bei der VHS: Ihr Zusatzurlaub für den Kopf!

Wussten Sie, dass Ihnen als Angestellte oder Angestellter bis zu 5 Tage zusätzlicher Urlaub für berufliche oder politische Weiterbildung zustehen? Die VHS Bielefeld bietet dafür vielfältige Angebote an, die nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt sind. Bei uns können Sie Neues lernen, Wissen vertiefen oder einfach mal über den Teller- rand schauen! Alle nötigen Unterlagen für Ihre Arbeitgebenden erhalten Sie von uns. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Freistellung, für Ihre Freizeit, buchen. Unsere aktuellen Angebote, Hinweise zur rechtlichen Grundlage und Antragsstellung finden Sie auf unserer Webseite.



© Veit Mette

Sprachen

Englisch Auffrischung A2, 1. Semester

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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Refresh Now A2,
ISBN 978-3-12-605187-3, ab Kap. 1

4046B8 | Mitte

Walter Scherer

Mo-Fr, 23.06. bis 27.06.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Englisch Auffrischung A2, 2. Semester

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. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Lehrbuch: Refresh Now A2,
ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Kap. 8

4047B8 | Mitte

Cornelia Fleer

Mo-Fr, 10.03. bis 14.03.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Business English A2-B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gerne intensiv ihre Sprachkenntnisse für den Beruf vertiefen wollen. In ebenso einfacher wie authentischer Sprache werden praxisnahe Fertigkeiten vermittelt, wie z. B. das Verstehen und Weitergeben von Informationen am Telefon, das Verfassen von E-Mails sowie das geschickte Präsentieren von Inhalten. Der Kurs bietet ein gründliches Training von Wortschatz und grammatikalischen Strukturen, was die natürliche Kommunikation in englischer Sprache für Sie erleichtern und Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen wird. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4048B8 | Mitte

Adelheid Dornseifer-Seitz

Mo-Fr, 19.05. bis 23.05.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet, deren Kosten bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

4049B8 | Mitte

Gerald Delaney

Mo-Fr, 19.05. bis 23.05.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr

VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

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.

Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende

de 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.**

4050B8 | Mitte

Egor Mavrin

Mo-Fr, 12.05. bis 16.05.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Teilnehmende können den Kurs somit als Bildungsurlaub nutzen oder als regulären Intensivkurs.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Kap. 1**

4407B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo-Fr, 23.06. bis 27.06.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Französisch A1, 3. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende, die zuvor bereits die Bildungsurlaube A1, 1.-2. Semester besucht haben oder über geringe Vorkenntnisse verfügen. Der Kurs ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529077-8, ab ca. Kap. 7**

4408B8 | Mitte

Chantal Viviane Ubrig

Mo-Fr, 17.02. bis 21.02.2025 (5 Termine);
jeweils 09:00-14:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Italienisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs 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 17.03.2025
09:00-14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Neugriechisch 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: Kalimera neu A1-A2, ISBN 978-3-12-606650-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8, ab Kap. 1**

4625B8 | Mitte

Christos Tsachpinis

Mo-Fr, 05.05. bis 09.05.2025 (5 Termine);
jeweils 10:00-15:30 Uhr
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Niederländisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528506-4, ab Kap. 1**

4631B8 | Mitte

Marc Wübbenhorst

Mo bis Fr, ab 05.05.2025
10:00-15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 111, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4700B8 | Mitte

Maria José Lantada Ortega

Mo bis Fr, ab 10.03.2025
09:00-14:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 65,00 €

Spanisch A1, 1. Semester

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Die Teilnehmenden können den Kurs somit als Bildungsurlaub oder als regulären Intensivkurs nutzen.

 **Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Kap. 1**

4702B8 | Mitte

Sandra Medina-Ordaz

Mo bis Fr, ab 14.07.2025
10:00-15:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum E05, Ravensberger Park 1
170,00 € / ermäßigt: 85,00 €

Beruf, Digitalisierung

online: Starterpaket Systemische Beratung

Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalldag neu bestückt

Sie wünschen sich eine Neubestückung Ihres Methodenkoffers für Ihren individuellen Berufs- und Beratungsalldag? Sie suchen Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung für Ihre Kund*innen? Sie brauchen eine Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einer systemischen Zusatzausbildung? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine abwechslungsreiche und praxisnahe Einführung in diese effiziente Beratungsform. Über A wie Auftragsklärung, K wie Kundentypen, L wie lösungsorientierte Fragen, M wie Musterunterbrechung, P wie paradoxe Intervention, R wie Reframing, S wie Systemzeichnung, T wie Tetralema u. v. m. wird das Methodenspektrum der Teilnehmenden erweitert und die systemisch-kreative Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe erhöht.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 11.02.2025. 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.**

5003B8 | Online

Claudia Hennig

Mi bis Fr, ab 05.03.2025
09:30-16:30 Uhr | 3 Termine
@home

295,00 € / ermäßigt: 155,00 €

Reden. Können.

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Gespräche und Konflikte zum Alltag. Dieser Bildungsurlaub bietet die Chance, wichtige Ansätze in der Kommunikation kennenzulernen und in praktischen Übungen auf Arbeits- und Alltagssituationen zu übertragen. Sie lernen:

- Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und die Typenlehre
- die Auswirkungen Ihrer Körpersprache
- spezielle Interventionstechniken wie NLP
- die beiden großen Begriffe „ja“ und „nein“
- die Bedeutung von Konzentration und Merkfähigkeit in der Rhetorik
- effektive Fragen rund um die Rollen im Team

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5004B8 | Mitte

Axel Bürger

Mo bis Fr, ab 24.03.2025
09:30-16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €



Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

Sprechen mit Freude gestalten

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die die Möglichkeiten ihrer Stimme kennenlernen und erweitern möchten. Mithilfe von Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen suchen wir unsere raumfüllenden Stimmen. Über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie werden Wege zur individuellen, sprechtechnischen Gestaltung von Texten erarbeitet. Wir nutzen das gegenseitige Feedback, um Veränderungen der Stimme und deren Wirkung auf andere zu erfahren. Sie lernen „alltagstaugliche“ Übungen kennen, die es Ihnen erlauben, im normalen Tagesablauf immer wieder etwas für Ihre Stimme zu tun. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 30.05.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bitte bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken und Socken mitbringen. Eigene Texte können mitgebracht werden.**

5006B8 | Mitte

Margret Oetjen

Mo bis Mi, ab 16.06.2025
09:00–16:15 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen Einblick in die Anforderungen einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den wesentlichen Kompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht auch um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Anhand von Übungen, Gruppenarbeiten, Rollenspielen und Fallbeispielen werden Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen Einstieg in die berufliche Karriere oder deren Weiterentwicklung geschaffen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 04.07.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

♀ 5007B8 | Mitte

Regina Siepelmeyer

Mo bis Fr, ab 28.07.2025
09:00–16:00 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Lebendiges Projektmanagement

Projekte sind aus dem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Doch was steckt dahinter? Wann wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt? Wer muss nicht nur informiert, sondern auch richtig informiert werden? Welchen Werkzeugkasten brauche ich als Projektleitung, und welche individuellen Werkzeuge benötigen die Projektteilnehmenden? Im Verlauf des Bildungsurlaubes werden Sie durch eine Reihe von Fragen und Antworten geführt, um eine eigene Sichtweise auf modernes Projektmanagement zu erhalten und um für Ihren ganz eigenen Methodik-Werkzeugkasten die passenden Tools mitzunehmen. Sie lernen die wesentlichen Elemente des modernen Projektmanagements kennen, erhalten einen Einblick in unterschiedliche Methoden, die Rolle der Projektleitung und die Risiken des Projektmanagements. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5177B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 02.06.2025 bis Fr, 06.06.2025
09:00–16:30 Uhr | 5 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

324,00 € / ermäßigt: 164,00 €

Stressreduktion in Alltag und Beruf

nach dem „KETER“-Programm

In der heutigen Zeit ist es von zentraler Bedeutung, ungesunde Stressreaktionen auf den beruflichen und alltäglichen Stress auszugleichen. Das „KETER“-Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun/Üben/Anwenden, Einstellung/Wahrnehmung sowie Ruhe/Entspannung. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun. In diesem Bildungsurlaub bekommen die Teilnehmenden Methoden an die Hand, um ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Bildungsveranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 21.02.2024. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5302B8 | Mitte

Katrin Lehmann

Mo bis Mi, ab 17.03.2025
09:00–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Resilient im Berufsalltag

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen im Beruf oft sehr hoch - Zeit- und Leistungsdruck, Fachkräftemangel, wechselnde Kolleg*innen oder Jobs. Dazu kommen die kleinen und größeren Krisen im Privaten und in der Welt im Allgemeinen. All diese Faktoren führen zu einer Belastung, die sich direkt auf unser allgemeines Befinden und unseren Berufsalltag auswirkt. Hier hilft uns Resilienz - die psychische Widerstandskraft! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie sieben Wege zur Resilienz (nach Dr. Karen

Reivich und Dr. Andrew Shatté) kennen. Mit verschiedenen Übungen, Fantasiereisen und Entspannungsmethoden erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz stärken und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. So schaffen Sie die mentale Voraussetzung für ein zufriedenes, erfüllendes Berufsleben. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5306B8 | Mitte

Stella-Lucia Buzek

Mo bis Mi, ab 07.04.2025
08:30–16:00 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

Aufschieben war gestern

Ein bisschen Aufschieben kennen wir alle. Einige von uns werden schon vielfach verschoben haben, den Keller auszumisten oder die Steuererklärung zu machen. So weit, so alltäglich. Aber spätestens, wenn aus gelegentlichem Aufschieben eine richtiggehende „Aufschieberitis“ in wichtigen Lebensbereichen wird, stellt sich häufig ein großer Leidensdruck ein. Hinzu kommen Sorgen, ob die eigenen Ziele überhaupt erreicht werden können, und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Wiederholtes Aufschieben kann sich zu einer chronischen Form der Handlungsblockade - der Prokrastination - auswachsen. In diesem Seminar erlernen Sie mithilfe der Trainerin und gemeinsam in der Gruppe alternative Handlungswege, um dem Aufschieben etwas entgegenzusetzen und reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensweisen. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 20.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

5307B8 | Mitte

Raphaela Gehle

Mi bis Fr, ab 11.06.2025
09:00–16:30 Uhr | 3 Termine
VHS, Raum 240, Ravensberger Park 1

244,00 € / ermäßigt: 124,00 €

MS Office

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Inhalte der MS-Office-Programme. Sie lernen die Stärken des jeweiligen Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Kursinhalte:

- Word: Aufbau und Gestaltung von Geschäftsbriefen, Autokorrektur, Erstellung von Textbausteinen
- Excel: Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm, einfache Formeln und Funktionen, Autofilter, Sortieren
- PowerPoint: Präsentation planen, erstellen, animieren
- Outlook: grundlegende Einstellungen zur Arbeitserleichterung

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025. 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.**

5550B8 | Mitte

Markus Göner

Mo, 07.04.2025 bis Fr, 11.04.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

340,00 € / ermäßigt: 180,00 €

Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)

Sie wollen aus Excel mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie. Sie werden vom einfachen Aufzeichnen von Makros in die Welt der Objektorientierung eintauchen. Sie lernen Visual Basic for Applications kennen und finden über den Objektkatalog wahre Wissensschätze. Nach dem Seminar können Sie selbstständig Probleme lösen, von denen Sie heute gar nicht erahnen, dass sie da sind. Makros anpassen? Den Visual Basic Editor lesen? Kommunikation und Steuerung anderer Windows-Programme wie Microsoft Word über Excel? Nach dem Seminar setzen Sie all dies einfach um. Der dreitägige Bildungsurlaub befähigt Sie dazu - bei entsprechender Weiterarbeit und Vertiefung - für den eigenen Arbeitskontext benötigte einfache Makros zu erstellen. Grundlegende EDV- und Excelkenntnisse werden vorausgesetzt. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An- und Abmeldeschluss: 18.04.2025. 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.**

5551B8 | Mitte

Markus Göner

Mo bis Mi, ab 12.05.2025

09:00–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

264,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Grafikdesign

Basic Skills für den Berufsalltag

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie gute Gestaltung funktioniert: wie ein spannender, authentischer Entwurf entsteht, der Inhalte überzeugend transportiert. Im ersten Schritt wird dabei analog gearbeitet und die entstandenen Entwürfe werden besprochen. In einer Software-Session können Sie Ihre Entwürfe dann digital umsetzen und erhalten Unterstützung bei technischen Fragen. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die in ihrem Alltag Gestaltungsaufgaben übernehmen, jedoch keine Vorbildung in dem Bereich haben. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der grafischen Gestaltung sowie die Möglichkeit, Softwarekenntnisse (Adobe und Affinity) zu vertiefen. Der Kurs bietet Grundwissen zu den Themen Layout und Kompositi-

on, Schrift und Typografie und Umgang mit Farbe sowie praktische Übungen zur Umsetzung. Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 02.10.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bringen Sie gern ein eigenes Arbeitsprojekt mit, für das entweder ein visuelles Erscheinungsbild entworfen wird oder das Sie im Kursverlauf weiterentwickeln. Gerne können wir auch gemeinsam zu Kursbeginn ein passendes Projektthema entwickeln.**

5702B8 | Mitte

Nicole Fally

Mo, 27.10.2025, 10:30–16:00 Uhr

Mo, 03.11.2025, 10:30–16:00 Uhr

Mo, 10.11.2025, 10:30–16:00 Uhr

VHS, Raum 262, Ravensberger Park 1

214,00 € / ermäßigt: 109,00 €

Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python überzeugt mit ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig breiten Einsatzmöglichkeiten. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich ein Schlüssel, um sich mühelos auch in anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B. Objektorientierung – kennen. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

- Installation von Python und Entwicklungsumgebung
- Grundlagen der strukturierten Programmierung
- Objektorientierte Programmierung
- Funktionale Programmierung
- Ausnahmebehandlung
- Standardbibliotheken

Diese Bildungsveranstaltung ist nach § 1 Abs. 1 und 2 und nach § 9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Der eigene Laptop kann gerne mitgebracht werden.**

5719B8 | Mitte

Daniel Warner

Mo bis Fr, ab 03.03.2025

09:00–16:30 Uhr | 5 Termine

VHS, Raum 250, Ravensberger Park 1

359,00 € / ermäßigt: 180,00 €

WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben

Bildungsurlaub in der Kleingruppe

WordPress ist die quelloffene, kostenlose Lösung der Wahl für flexible Webseiten fast jeder Größe. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie WordPress von Grund auf kennen. Wir installieren WordPress lokal auf Ihrem Rechner und bei einem Webhoster im Internet. Wir gestalten WordPress mit Themes und erweitern es mit nützlichen Plug-ins. Sie erfahren, wie Sie ohne Internetverbindung und ohne Webhoster WordPress-Seiten entwickeln und im Internet veröffentlichen. Mit automatisierten Datensicherungen bewahren Sie Ihre Arbeit und korrigieren Fehler einfach. Mit Einblicken in die WordPress-Datenbank und die Installationsdateien schaffen Sie sich Hintergrundwissen, das Sie zur gezielten Problembewältigung befähigt. Ein Überblick über rechtliche Grundlagen zu Webseiten rundet den Bildungsurlaub ab.

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: 09.05.2025. Mit Rücksprache können Sie sich auch nach dieser Frist noch anmelden. Der Bildungsurlaub kann auch als regulärer Kurs gebucht werden.

 **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.**

5720B8 | Mitte

Roman Mahr

Mo bis Mi, ab 02.06.2025

09:30–16:30 Uhr | 3 Termine

VHS, Raum 257, Ravensberger Park 1

320,00 € / ermäßigt: 160,00 €



GEMEINSCHAFT

„Das Lernen in einer Volkshochschule demokratisiert Bildung, bringt Menschen mit völlig verschiedenen Hintergründen zusammen und schafft Gemeinschaft. VHS ist ein Ort, an dem das Lernen nicht nur Mittel zum Zweck ist, sondern Freude, Austausch und persönliche Entwicklung ermöglicht. Gerade unsere Integrationskurse bauen wichtige Brücken in unsere Gesellschaft.“

Francesco Caramia (Fachbereichsleitung Deutsch als Fremd- und Zweitsprache & Integration)

**Unsere Integrationskurse
finden Sie folgend
ab Seite 145**





Inhalt

Schreibtraining und Konversationskurse	144
Abendkurse	144
BAMF Integrationskurse	145
Orientierungskurse	146
Mittelstufen	146
Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	148

Weiterbildungslehrende

Ahmadi, Bahareh | bahareh.ahmadi@bielefeld.de

Akpetou, Kouame | kouame.akpetou@bielefeld.de

Berg, Antonina | antonina.berg@bielefeld.de

Deppermann, Marianne | marianne.deppermann@bielefeld.de

Glinka, Nadja | nadja.glinka@bielefeld.de

Karanchuk, Julia | julia.karanchuk@bielefeld.de

Krawanja, Vera | vera.krawanja@bielefeld.de

Mendoza Aguilar, Pedro Francisco

pedro-francisco.mendoza-aguilar@bielefeld.de

Özbey, Fadime | fadime.oezbey@bielefeld.de

Pape, Jens | jens.pape@bielefeld.de

Papiashvili, Khatuna | khatuna.papiashvili@bielefeld.de

Schröder, Angelika | angelika.schroeder@bielefeld.de

Wilden, Imke | imke.wilden@bielefeld.de

Wallat, Nicolas | nicolas.wallat@bielefeld.de

In der Welt und in Deutschland zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas sowie die sprachliche und gesellschaftliche Integration in Deutschland zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Den Fachbereich
Deutsch als
Zweitsprache finden
Sie auch hier:



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	Prüfungsvorbereitung	Zertifikat Deutsch C1 telc
C1.3 Mittelstufe 2.3		
C1.2 Mittelstufe 2.2		
C1.1 Mittelstufe 2.1		
B2.3 Mittelstufe 1.4	Prüfungsvorbereitung	Zertifikat Deutsch B2 telc
B2.2 Mittelstufe 1.3		
B2.1 Mittelstufe 1.2		
B1+ Mittelstufe 1.1		
Anfängerstufe		
B1 Anfänger*innen 6 / Aufbaukurs 3	Orientierungskurs BAMF	Leben in Deutschland
B1 Anfänger*innen 5 / Aufbaukurs 2	Prüfungsvorbereitung	Zertifikat Deutsch B1 telc
A2.2 Anfänger*innen 4 / Aufbaukurs 1		
A2.1 Anfänger*innen 3 / Basiskurs 3	Prüfungsvorbereitung	DTZ Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1
A1.2 Anfänger*innen 2 / Basiskurs 2		
A1.1 Anfänger*innen 1 / Basiskurs 1		

Im Wintersemester 2025 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 Berufsankennung) sowie die professionelle Durchführung der Prüfungen im Prüfungszentrum der VHS Bielefeld gehören ebenfalls zu unserem Angebotsspektrum.

Angeboten werden intensive Vorbereitungstrainings in Kleingruppen – ein effektiver Weg zur Kompetenzerweiterung.



Besondere Angebote auf Anfrage. Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse:

Firmentrainings, fachsprachliche Kurse und Aussprachetrainings organisieren wir gerne für Sie. Sprechen Sie uns an.



Schreibtraining und Konversationskurse



Schreibtraining für Studium und Beruf 1 (B2)

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

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

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

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

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Kosten per Umlage.**

6401K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 08.01.2025 bis Mi, 19.02.2025
18:30–21:00 Uhr | 7 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

119,00 € / keine Ermäßigung

Schreibtraining für Studium und Beruf 2 (C1)

Modul 2 setzt den B2-Kurs fort.

Können Sie sich mündlich sehr gut verständigen, haben aber das Bedürfnis, Ihre schriftsprachliche Kompetenz zu verbessern, besonders, weil Ihre berufliche Tätigkeit dies erfordert? Dann sollten Sie dieses Training nutzen! Sie fertigen gut aufgebaute, klare und ansprechende Texte an, unabhängig davon, ob es sich um E-Mails, formelle Briefe, Protokolle, anspruchsvolle Berichte, Referate o. Ä. handelt. Falls gewünscht, kann auch auf authentisches Material aus der Teilnehmergruppe zurückgegriffen werden.

Das Training macht Sie sicher in grammatischen und stilistischen Fragen und bringt Ihnen so mehr sprachliche Souveränität.

Dieses Kompetenztraining Modul 2 trainiert den schriftlichen Ausdruck auf der Niveaustufe C1.

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Kosten per Umlage.**

6402K8 | Mitte

Axel Detert

Mi, 26.02.2025 bis Mi, 09.04.2025
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 solche in den Stufen A1 bis B1 erworben hat, im Integrationskurs oder selbstständig, ist herzlich eingeladen, seine oder ihre mündlichen Kenntnisse in der deutschen Sprache zu erweitern und zu vertiefen. Abwechslungsreiche Textbeispiele zu einfachen Themen (Kurzgeschichten, Zeitungsausschnitte-, u. a.) sollen als Trainingsgrundlage für das freie Sprechen dienen. Auch Wortschatz, Grammatik oder Satzaufbau wird geübt, um Lücken zu füllen und an Sicherheit zu gewinnen.

 **Es wird mit freien Unterrichtsmaterialien gearbeitet. Die Kosten dafür werden auf die Teilnehmenden umgelegt.**

6403K8 | Mitte

Imke Wilden

Di, 06.05.2025 bis Di, 24.06.2025
18:15–19:45 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 306, Ravensberger Park 1

82,00 € / keine Ermäßigung

Abendkurse

Anfängerstufe 1

Deutsch Anfängerstufe 1

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, ISBN 978-3-12-607050-8**

6410K8 | Mitte

Shakro Makharadze

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W108, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 2

Deutsch Anfängerstufe 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A1, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, ISBN 978-3-12-607053-9**

6420K8 | Mitte

N. N.

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W201, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 3

Deutsch Anfängerstufe 3

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A1–A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A2, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607070-6**

6430K8 | Mitte

N.N.

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W202, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 4

Deutsch Anfängerstufe 4

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 A2, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607072-0**

6440K8 | Mitte

Michele Tomea Mallorquin

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W205, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 5

Deutsch Anfängerstufe 5

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

 **Lehrbuch: Linie 1 B1, Teilband 1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607090-4**

6450K8 | Mitte

Marcel Pohnke

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W206, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €



Anfängerstufe 6

Deutsch Anfängerstufe 6

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2–B1** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs wird nicht vom BAMF gefördert!

Lehrbuch: Linie 1 B1, Teilband 2, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607092-8

6460K8 | Mitte

N.-N

Mo und Mi, 10.02.2025 bis 02.06.2025
18:00–20:30 Uhr | 30 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft,
Raum W209, Bleichstr. 12

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

BAMF Integrationskurse

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, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607070-6

6535K8 | Mitte

Fadime Özbey
Nicolas Wallat

Mo, 24.02.2025 bis Fr, 28.03.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 162, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Lehrbuch: Linie 1 A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4

6531K8 | Mitte

Nadja Glinka
Julia Karanchuk

Mo, 10.03.2025 bis Fr, 11.04.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Der folgende Kurs richtet sich in erster Linie an Interessent*innen in Sennestadt:

Lehrbuch: Linie 1 A2; Deutsch im Alltag und Beruf; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-607074-4

6538K3 | Sennestadt

Marianne Deppermann
Vera Krawanja

Mo, 10.02.2025 bis Do, 13.03.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

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

6542K8 | Mitte

Kouame Akpetou
Julia Karanchuk

Mo, 03.03.2025 bis Fr, 04.04.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6545K8 | Mitte

Nicolas Wallat
Fadime Özbey

Mo, 07.04.2025 bis Di, 20.05.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6541K8 | Mitte

Nadja Glinka
Julia Karanchuk

Fr, 02.05.2025 bis Fr, 06.06.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Der folgende Kurs richtet sich in erster Linie an Interessent*innen in Sennestadt:
6548K3 | Sennestadt

Marianne Deppermann
Vera Krawanja

Mo, 24.03.2025 bis Di, 06.05.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Anfängerstufe 5

Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2

Dieses Sprachniveau entspricht der **Stufe A2** auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607094-2

6551K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Julia Karanchuk

Mo, 03.02.2025 bis Do, 06.03.2025
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Der folgende Kurs richtet sich in erster Linie an Interessent*innen in Sennestadt:

6558K3 | Sennestadt

Marianne Deppermann
Vera Krawanja

Mo, 12.05.2025 bis Mi, 18.06.2025
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, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607094-2

6569K8 | Mitte

Imke Wilden
Jens Pape

Fr, 24.01.2025 bis Do, 27.02.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6568K8 | Mitte

Fadime Özbey
Kouame Akpetou

Mo, 17.03.2025 bis Mo, 05.05.2025
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 164, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6561K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Julia Karanchuk

Mo, 17.03.2025 bis Mo, 05.05.2025
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €



6566K8 | Mitte

Jens Pape
Nicolas Wallat
Kouame Akpetou

Mo, 28.04.2025 bis Di, 03.06.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 107, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6562K8 | Mitte

Kouame Akpetou
Julia Karanchuk

Mo, 02.06.2025 bis Do, 10.07.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

6563K8 | Mitte

Julia Karanchuk
Nadja Glinka

Mo, 25.08.2025 bis Do, 25.09.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

290,00 € / ermäßigt: 145,00 €

Der folgende Kurs richtet sich in erster Linie an Interessent*innen in Sennestadt:

6568K3 | Sennestadt

Marianne Deppermann
Vera Krawanja

Mo, 30.06.2025 bis Do, 31.07.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
Sennestadthaus, Raum 102
Lindemannplatz 3

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.

Wir arbeiten in allen Orientierungskursen mit dem Lehrwerk „miteinander leben“ von der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg. Dieses Lehrwerk erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag.

Bitte beachten Sie: Ein Integrationskurs besteht aus sieben Modulen, nämlich den sechs Sprachkursen (600 Stunden) und dem Orientierungskurs (100 Stunden). Das „Zertifikat Integrationskurs“ erhalten Sie erst dann, wenn Sie den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ mit dem Sprachniveau B1 und den Test „Leben in Deutschland“ als Abschlusstest des Orientierungskurses bestanden haben!

 **Das Lehrbuch miteinander leben, Unterrichtsmaterial für Orientierungskurse, Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg erhalten Sie zum Selbstkostenpreis am 1. Kurstag.**

6573K8 | Mitte

Bahareh Ahmadi
Pedro Francisco Mendoza Aguilar

Mo, 17.02.2025 bis Fr, 21.03.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6579K8 | Mitte

Imke Wilden
Jens Pape

Mo, 03.03.2025 bis Fr, 04.04.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 253, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6571K8 | Mitte

Khatuna Papiashvili
Julia Karanchuk

Mo, 12.05.2025 bis Mi, 18.06.2025
13:30–17:30 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 117, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6576K8 | Mitte

Jens Pape
Kouame Akpetou
Nicolas Wallat

Do, 12.06.2025 bis Do, 17.07.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 104, Ravensberger Park 1

290,00 € / keine Ermäßigung

6572K8 | Mitte

Kouame Akpetou
Julia Karanchuk

Mo, 21.07.2025 bis Di, 16.09.2025
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 B2.1

Dieser intensive Brückenkurs B2.1 bereitet Sie auf die Mittelstufe vor. Es werden Wortschatz und Grammatik wiederholt, gefestigt und erweitert, um dann auf der Stufe B2.2 sicher weiterarbeiten zu können.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670012-2**

6610K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 10.02.2025 bis Do, 13.03.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

 **Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-6670001-6**

6611K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer

Mo, 24.03.2025 bis Mo, 12.05.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €





Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.3

Der intensive Unterricht bietet Ihnen die Gewähr, das Zielniveau dieser Stufe B2.3 zu erreichen und im Anschluss – nach zusätzlicher intensiver Prüfungsvorbereitung – die Prüfung „Europäisches Sprachenzertifikat B2/telc“ abzulegen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.2 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-670002-3

6612K8 | Mitte

**Sigrid Vormbrock
Ulrike Albrecht-Kummer**

Mo, 19.05.2025 bis Do, 26.06.2025
09:00–13:00 Uhr | 20 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

420,00 € / ermäßigt: 210,00 €

Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc

In diesem Intensivkurs werden die Inhalte und Abläufe der Prüfung Zertifikat B2 / telc detailliert erläutert. Eine erfahrene Kursleiterin der VHS Bielefeld gibt Tipps und Empfehlungen zur Prüfung. Gegebenenfalls noch bestehende Defizite werden analysiert und ausgeglichen.

Die Teilnahme an dieser intensiven Prüfungsvorbereitung wird zur Prüfung angemeldeten Teilnehmer*innen dringend empfohlen!

Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch + Audio CD, ISBN: 3-12-676824-5

6613K8 | Mitte

Sigrid Vormbrock

Mo, 30.06.2025 bis Do, 10.07.2025
09:00–13:00 Uhr | 8 Termine
VHS, Raum 163, Ravensberger Park 1

266,00 € / keine Ermäßigung

Deutsch Mittelstufe 1.1 / B2.1

Nach erfolgreichem Abschluss der Kursstufen 1.1–1.4 erreichen Sie als Zielniveau: B2 laut Europäischem Referenzrahmen.

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.1 auf einer europaweit gültigen Messskala, vgl. Übersicht.

Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-670012-2

6614K8 | Mitte

Fatih Cevik

Mo und Mi, 24.02.2025 bis 12.05.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

Deutsch Mittelstufe 1.2 / B2.2

Dieses Sprachniveau entspricht der Stufe B2.1/ B2.2 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

Fatih Cevik

Mo und Mi, 19.05.2025 bis 10.09.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W103, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

Deutsch Mittelstufe 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

Imke Wilden

Mo und Mi, 24.02.2025 bis 12.05.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

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

Imke Wilden

Mo und Mi, 19.05.2025 bis 10.09.2025
18:00–20:30 Uhr | 20 Termine
Carl-Severing-Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung, Raum W203, Bleichstr. 12

260,00 € / ermäßigt: 130,00 €

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

Fr, 09.05.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 10.05.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.04.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

125,00 € / keine Ermäßigung

6652P8 | Mitte

Fr, 06.06.2025, 08:00–12:30 Uhr
Sa, 07.06.2025, 08:00–16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

125,00 € / keine Ermäßigung

6653P8 | Mitte

Fr, 18.07.2025, 08:30–13:00 Uhr
Sa, 19.07.2025, 08:30–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.06.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

125,00 € / keine Ermäßigung

6654P8 | Mitte

Fr, 01.08.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 02.08.2025, 08:00–16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.07.2025!
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

Fr und Sa, 21.03.2025 bis 22.03.2025
08:00–18:00 Uhr | 2 Termine
Anmeldeschluss: 20.02.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6661P8 | Mitte

Fr, 11.07.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 12.07.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung



Erweitere deine
digitale Kompetenz.

Finde
deinen Kurs
www.vhs-bielefeld.de



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

Fr und Sa, 21.03.2025 bis 22.03.2025
08:00–13:00 Uhr | 2 Termine
Anmeldeschluss: 20.02.2025!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

6663P8 | Mitte

Fr, 11.07.2025, 08:00–13:00 Uhr
Sa, 12.07.2025, 08:00–18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.2025!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1

150,00 € / keine Ermäßigung

Prüfung C1

Vorbereitung auf Deutsch C1 telc

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf C1-Niveau und bereitet direkt auf die Prüfung Deutsch C1 telc vor.

Sie arbeiten effektiv in einer Kleingruppe von sechs Personen und haben hier die Möglichkeit, noch bestehende sprachliche und formale Defizite abschließend zu analysieren, zu beheben und so Ihre Sprachkompetenz zu vervollkommen.

Hinweis: Bei vier Personen erhöht sich der Preis auf 360,00 €.

Die Prüfung findet am 26.07.2025 an der VHS Bielefeld statt. Anmeldeschluss ist der 13.06.2025.

Für neu hinzukommende Interessierte ist eine vorherige Beratung mit Einstufungstest unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme!

 **Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben. Es wird zusätzlich mit freien Materialien gearbeitet.**

6665K8 | Mitte

N. N.

Fr, 05.06–Sa, 05.07.2025
VHS, Raum 101, Ravensberger Park 1

224,00 € / keine Ermäßigung

Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc Hochschule

Die Prüfung wurde von telc (The European Language Certificates) entwickelt. Sie besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Teilen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck und einer mündlichen Prüfung in Zweiergruppen. Das Entgelt beträgt 180,00 €. Stand 26.10.2023, Änderungen vorbehalten. Es kann keine Ermäßigung auf das Prüfungsentgelt gewährt werden! Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die der VHS entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!

Wichtiger Hinweis:

1) Das Mindestalter für die Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder anderer offizieller Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen und mündlichen Prüfung sprechen!

6664P8 | Mitte

Sa, 26.07.2025
08:00–18:00 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 20.06.2025!
VHS, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
180,00 € / keine Ermäßigung

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest (Land NRW)

Hinweis:

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

6681P8 | Mitte

Fr, 04.04.2025
14:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 15.02.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
25,00 € / keine Ermäßigung

6682P8 | Mitte

Fr, 16.05.2025
14:00–15:00 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 02.04.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
25,00 € / keine Ermäßigung

Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)

Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)

Diese Prüfung schließt seit dem 01.04.2013 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 bei der Teilnahme an der Prüfung ist 16 Jahre.

Das Alter muss durch Vorlage des Passes oder andere offizielle Ausweispapiere nachgewiesen werden!

2) Mit der Anmeldung zur Prüfung erklären Sie, dass keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, die gegen die Durchführung der schriftlichen Prüfung sprechen!

 **Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

6691P8 | Mitte

Mi, 18.06.2025
18:00–19:00 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 02.05.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
25,00 € / keine Ermäßigung

 **Bitte Einladungsschreiben der VHS und Reisepass mitbringen!**

6692P8 | Mitte

Fr, 18.07.2025
14:30–15:30 Uhr | 1 Termin
Anmeldeschluss: 05.06.2025!
VHS, Historischer Saal, Ravensberger Park 1
25,00 € / keine Ermäßigung



WDR 2

➡ **Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Kursübersicht A–D

13. Bielefelder Saatgutbörse – Saatgut tauschen oder kaufen	16	Betriebsbesichtigung der Rapsölmanufaktur auf dem Hof Meyer zu Stieghorst	20	Den persönlichen Lieblingskaffee entdecken	21
A chtsamkeit per App	128	Bewegung – Entspannung – Ruhe mit Qigong	85	Der Mann, der Bäume pflanzte	14
Afghanische Küche	65	Bewegung für Einsteigerinnen und Einsteiger	68	Der Wald im Klimawandel – Waldspaziergang mit dem Ranger	17
All in one – Powerfitness	71	Bewegung und Körpererfahrung für Übergewichtige	67	Der Wald in Bielefeld-Stieghorst – Waldspaziergang mit dem Ranger	17
Allround-Fitness	71	Bezahlen mit Daten und datensparsam im Internet	132	Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.	14
a Matter of Taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?	14	Billard – Einführungskurs	39	Deutsch Anfängerstufe 1	144
Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte	9	BiMusic – die andere Big Band der VHS Bielefeld	40	Deutsch Anfängerstufe 2	144
Apple-iPhone/iPad: Grundlagen	128	Bio- und faire Naturkosmetik einfach selber machen	45	Deutsch Anfängerstufe 3	144
AquaFit	74	Blitzfotografie - technische und gestalterische Grundlagen bei Aufsteckblitzen	53	Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3	145
Aqua-Jogging: Tiefwassertraining	74	Bodyattack®	72	Deutsch Anfängerstufe 3 / Basiskurs 3	145
¡Aquí hablamos así! – Hier sprechen wir so!	114	Body Balance	78	Deutsch Anfängerstufe 4	144
Arabisch	92	Body Balance: Pilates für Anfänger*innen	70	Deutsch Anfängerstufe 4 / Aufbaukurs 1	145
Arabisch A1, 1. Semester	93	Bodyforming für Frauen	71	Deutsch Anfängerstufe 4 / Aufbaukurs 1	145
Arabisch A1, 2. Semester	93	Bodypump: Langhanteltraining	71	Deutsch Anfängerstufe 5	144
Arabisch A1, 3. Semester	93	Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co.	63	Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2	145
Arabisch für die Reise: Wochenendkurs	93	Boule: Die Faszination des Kugelsports aus Frankreich	75	Deutsch Anfängerstufe 5 / Aufbaukurs 2	145
Architekturfotografie: Fotografieren der Firma Carolinen Brunnen	54	Buchbindearbeiten	43	Deutsch Anfängerstufe 6	145
Architekturfotografie in der Ravensberger Spinnerei	54	Bücher falten – Buchkunst leicht gemacht	44	Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3	145
Architekturfotografie – Kreative Perspektiven entdecken	51	Business English A2-B1	95	Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3	146
Aufbaukurs: Android-Smartphone und -Tablet	128	Business English A2-B1	136	Deutsch Anfängerstufe 6 / Aufbaukurs 3	146
Auf dem Schildescher Friedhof	19	C aminos de Santiago	112	Deutsch B1+: Einfache Konversation	144
Auf dem Weg durch die faszinierende Bretagne Richtung Concarneau	35	Chinesisch	92	Deutsche Gebärdensprache – Stufe 1	22
Auf dem Weg zur Gemeinwohlbilanz	12	Chinesisch A1, 1. Semester	93	Deutsche Gebärdensprache – Stufe 2	22
Aufschieben war gestern	124	Chinesisch A2	93	Deutsch Mittelstufe 1.1 / B2.1	148
Aufschieben war gestern	138	Chinesisch B1, 1. Semester	93	Deutsch Mittelstufe 1.1 intensiv B2.1	146
Auftanken mit Yin-Yoga	78	Chorstudio	40	Deutsch Mittelstufe 1.2 / B2.2	148
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!	121	Cinematic/Panorama Photography	53	Deutsch Mittelstufe 1.2 intensiv B2.2	146
Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!	138	Computer-Grundlagen	125	Deutsch Mittelstufe 1.3 intensiv B2.3	148
Ausflug in die Welt des Kaffees	19	Computerspieltörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen	14	Deutsch Mittelstufe 2.1. / C1.1	148
Ausgleichsgymnastik	68	Costiera Amalfitana. Geschichte einer Landschaft.	14	Deutsch Mittelstufe 2.2. / C1.2	148
Autogenes Training	82	D änisch	92	„Deutsch-Test für Zuwanderer“ – DTZ (BAMF)	148
B alance halten mit Svastha-Yoga	77	Dänisch A1, 1. Semester	93	Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“	14
Basiswissen digitale Fotografie – die eigene Kamera verstehen	53	Das Betreuungsrecht – Einführung in die Aufgaben und Pflichten einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung	21	Die Blüte: ein faszinierendes Wunder der Natur	17
Bauch – Beine – Po (BBP)	72	Das kann ich mir nicht merken	20	Die Faszination einfacher Formen: Sketchnotes für jede Gelegenheit	43
Bau dir deinen Bot: Eigene Assistenz mit KI erstellen	133	Das Schöffenamt	20	Die Hausapotheke aus ätherischen Ölen	60
Begleitetes Basenfasten für Gesunde	61	Datenschutz und Cybersicherheit für zu Hause	132	Die Normandie im Lichte Monets: Traumhafte Gärten und Parks	35
Begleitetes Heilfasten nach Dr. Buchinger	61	Deepfakes: Wie erkennen wir KI-generierte Inhalte?	133	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht am Beispiel von Rückenschmerzen und Arthrose	59
Bei Stress gelassen bleiben – progressive Muskelentspannung nach Jacobson	82	„Dein Körper groovt“	41	Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise	13
Belastungen senken – Achtsamkeit stärken	61	Dekoratives Upcycling – Basisworkshop Papier	44	Die Singwerkstatt	40
Besser fotografieren mit dem Smartphone	16	Demokratie und Klimarettung	12	Die verwundbare Demokratie	11
		Demokratie und Marktwirtschaft	11		

Die Vogelwelt auf dem Sennefriedhof	19	Englisch-Auffrischung A2, 3. Semester	97	Faszien-Yoga: Verspannungen lösen, Wohlbefinden steigern	73
Digi-Café	127	Englisch B1+: Refresher & Conversation	97	Faszination Atem: Geheimwerkzeug mit großer Wirkung	79
Digitale Grundkompetenzen im Alltag	127	Englisch B1, 2. Semester	96	Faszination Beckenboden: Die Macht der Mitte	79
Digitale Stadtrallye für die ganze Familie	132	Englisch B1, 4. Semester	96	Faszination Bienenvolk – Imkern als Hobby	19
Discofox	41	Englisch B1 am Nachmittag: Easy Conversation	97	Faszination Bienenvolk – Imkerpraxis	19
Drei Jahre Krieg in der Ukraine - eine Analyse der Lage aus unterschiedlichen Perspektiven	9	Englisch B1 am Vormittag: Easy Conversation	97	Faszination Faszie: Stützendes Netzwerk unseres Körpers	79
Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt	13	Englisch B2 am Mittag: Conversation Skills	97	Faszination Hörspiel	37
E igene Fotobücher kreativ gestalten	128	Englisch B2 am Vormittag: Conversation Skills	98	Faszination Journalismus	134
Einbürgerungstest (Land NRW)	150	Englisch B2: Conversation Skills	98	Faszination Journalismus	134
Eine Radreise von Utrecht nach Friesland	18	Englisch C1: CAE-Vorbereitungskurs	98	Faszination Journalismus	134
Einführung in die Software von Apple	129	Englisch C1: Conversation and Current Events	98	Faszination Kreativität und Mathematik	39
Einführung in Entspannungstechniken – welche ist die beste für mich?	82	Englisch Konversation B1–B2	92	Ferien-Nähtwerkstatt: Nähen für Klein und Groß	51
Einstieg in die gewaltfreie Kommunikation (GFK)	121	Englisch lernen leicht gemacht in Brake, B1, 4. Semester	97	Film: Anna – a Tale for Tomorrow	12
Einzelcoaching Filmen mit dem Smartphone	55	Englisch B1: Refresher + Conversation	95	Filme machen mit dem Smartphone	55
Einzelcoaching für PC oder Smartphone	129	Englisch B1: Refresher + Conversation	136	Filmen mit der Spiegelreflexkamera – Einführung	54
Einzelcoaching Kameraeinführung	55	Englisch B2: Conversation Skills	95	Filzwerkstatt	48
Einzelcoaching Videoschnitt	55	Englisch B2: Conversation Skills	136	Fit am Morgen	74
Endlich wieder gesund und frei atmen!	60	English Business Line B1: Intermediate	99	Fit for fun – Bewegung mit Spaß	73
Endlich wieder Spargelzeit!	62	English Business Line B1: Weekend 1	100	Fit in Outlook	127
Englisch	92	English Business Line B1: Weekend 2	100	Fit-Mix	72
Englisch A1, 1. Semester	95	English Business Line B2: Talking about Business Affairs	99	Fitness-Mix	71
Englisch A1, 2. Semester	95	„Enjoy your meal!“ English Tea Time: Englisch backen und sprechen	63	Fit und beweglich bleiben – Gymnastik für ältere Frauen	68
Englisch A1, 3. Semester	95	„Enjoy your meal!“ Traditional Dinner: Englisch kochen und sprechen	63	Fit und gesund durch Tanzen	41
Englisch A2, 3. Semester	96	Erfolgreich führen	121	Formen in Bewegung: Skulpturen erschaffen	45
Englisch am Mittag B1, 2. Semester	96	Erfolgreich führen	138	Fotografie: Grundlagen	51
Englisch am Mittag B1, 3. Semester	96	Erste Schritte mit dem Smartphone	128	Fotografie mit künstlichem Licht bei den „Bielefelder Nachtansichten“	53
Englisch am Nachmittag A1, 1. Semester	95	„Es war einmal ...“ – Märchenseminar	37	Fotografieren bei einer Fernsehproduktion: Festival im Vogelviertel	54
Englisch am Nachmittag A1, 4. Semester	96	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B1 telc	148	Französisch	92
Englisch am Nachmittag B1, 4. Semester	96	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch B2 telc	150	Französisch A1, 1. Semester	101
Englisch am Vormittag A1, 1. Semester	95	Europäisches Sprachenzertifikat: Deutsch C1 telc Hochschule	150	Französisch A1, 1. Semester	101
Englisch am Vormittag A1, 3. Semester	95	Excel-Aufbaukurs kompakt	127	Französisch A1, 1. Semester	137
Englisch am Vormittag A2, 2. Semester	96	Excel-Grundkurs	127	Französisch A1, 2. Semester	101
Englisch am Vormittag A2, 3. Semester	96	Excel-Grundkurs kompakt	127	Französisch A1, 3. Semester	101
Englisch am Vormittag A2, 4. Semester	96	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	126	Französisch A1, 3. Semester	137
Englisch am Vormittag B1, 2. Semester	96	Excel professionell anpassen: Automatisierung, Programmierung (VBA)	139	Französisch A2, 1. Semester	101
Englisch Auffrischung A2	92	F acciamo due chiacchiere	14	Französisch A2, 2. Semester	102
Englisch Auffrischung A2, 1. Semester	136	Face- & Yin-Yoga	81	Französisch A2, 3. Semester	102
Englisch-Auffrischung A2, 1. Semester	97	Fake-Shops	132	Französisch am Mittag A1, 3. Semester	101
Englisch Auffrischung A2, 2. Semester	94	Familienforschung – der Weg in die eigene Geschichte	13	Französisch am Mittag A2, 1. Semester	101
Englisch Auffrischung A2, 2. Semester	136	Faszientraining ohne Rolle	73	Französisch am Nachmittag A1, 2. Semester	101
Englisch-Auffrischung A2, 2. Semester	97				



Kursübersicht G–K

Französisch am Vormittag A1, 1. Semester	101	Hebräisch A1, 3. Semester	103	Japanisch am Samstagvormittag A1, 1. Semester	106
Französisch am Vormittag A2, 2. Semester	102	Hebräisch A2, 1. Semester	103	Japanisch B1, 4. Semester	107
Französisch am Vormittag A2, 3. Semester	102	Hebräisch B1: Einfache Konversation	103	Japanisches Alltags-Bento	66
Französisch am Vormittag B1, 2. Semester	102	Hilfe beim Antragsverfahren für einen Pflegegrad	60	Japanisches Fastfood: Ramen und Gyoza	66
Französisch B1, 1. Semester	102	Hinter Mauern	11	Japanisches Sushi selbst rollen	66
Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	102	Hochsensibel – ich lebe gut damit!	61	Japanische Süßigkeiten und Onigiri	67
Französisch B2: Cours de conversation	102	Hochsensibilität – was ist das? Bin ich hochsensibel?	60	Japanische vegetarische Sushi selbst rollen	66
Französische Weine: faszinieren und begeistern	21	Identitätsdiebstahl im Internet	132	Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	106
Französisch für die Reise	100	Impulsworkshop Life/Work Planning	124	Jazzwerkstatt der VHS	40
Frauen entdecken ihre Stadt	15	Industriefotografie bei den Stadtwerken	54	Jobisai – japanische Prep Meals einfach und vielseitig selbst zubereiten	66
FrauenFilmTage Bielefeld	15	Infobörse Frau und Beruf 2025	15	Jonglier-Workshop	39
Frauen machen Stippvisiten in Stadt und Gesellschaft	16	„Inner Coaching“ für Frauen	84	Junges Gemüse – So kommt der Frühling auf den Tisch	63
Früh aktiv – vital in den Tag!	68	Inselstaat mit biologischer und kultureller Vielfalt: Sri Lanka	12	Kalligrafie – die Kunst der schönen Schrift	42
Frühjahrskränze binden	45	Instrumental- und Gesangskurs „Kammermusik Crossover“	40	Kameraeinführung	54
Frühlingskonzert der „Jazzwerkstatt“: swing in spring	35	Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung: Zertifikat Deutsch B2 telc	148	Kaufmännische Grundlagen	123
Frühlingskränze und Gestecke	45	Interaktiver Vortrag Life/Work Planning	125	KI entdecken für Senior*innen	132
Führung durch die Historische Sammlung Bethel	13	Italienisch	92	Klein, aber fein: Das Weinland Österreich	21
Fünf Jahre Demokratie-Förderung in Bielefeld!	10	Italienisch A1, 1. Semester	103	Kleine Ängste – große Wirkung	59
Ganzkörpergymnastik für ältere Frauen	68	Italienisch A1, 1. Semester	104	Kleine Oasen	37
Gelassenheit und Energie durch Meditation	84	Italienisch A1, 1. Semester	137	Kleine Oasen in Stieghorst: 11-Bäche-Tour durch Stieghorst	17
Gemeinwohl-Ökonomie eine Alternative?	12	Italienisch A1, 2. Semester	104	Kleine Oasen in Stieghorst: Führung über den Stieghorster Friedhof	20
Gesichts-yoga – Gymnastik für Ihr Gesicht	80	Italienisch A1, 3. Semester	104	Kleine Oasen in Stieghorst und Heepen: 10-Bäche-Tour	16
Gesundheits-APPs	128	Italienisch A1, 4. Semester	105	Klezmer-und-Balkan-Workshop (alle Instrumente)	41
Gesundheits-Qigong	85	Italienisch A1 für die Reise	104	Klezmer-und-Balkan-Workshop (alle Instrumente)	41
Grafikdesign	130	Italienisch A2, 1. Semester	105	Kochen für junge Paare	62
Grafikdesign	139	Italienisch A2, 2. Semester	105	Komoot – Navigation für Rad- und Wandertouren	18
Grundbildung Smartphone	128	Italienisch A2, 3. Semester	105	Konflikte meistern – Gewaltfreie Kommunikation	12
Grundkurs Häkeln	47	Italienisch A2, 4. Semester	105	Koreanisch	92
Grundlagen des Nassfilzens	48	Italienisch A2: Konversationskurs	105	Koreanisch A1, 1. Semester	108
Gut bei Stimme I	40	Italienisch B1, 1. Semester	105	Koreanisch A1, 2. Semester	108
Gut bei Stimme II	40	Italienisch B1: Conversazione facile	105	Koreanisch A1, 3. Semester	108
GWÖ-Workshop	12	Italienisch B2/C1 intensiv: Wiederholung und Vertiefung	106	Koreanisch A2, 2. Semester	108
Gymnastik für ältere Frauen: Rücken, Bauch und Beckenboden	68	Italienische Literatur – gemeinsam entdecken: Lektüre und Gespräche in deutscher Sprache	14	Koreanisch am Samstagvormittag A1, 4. Semester	108
Hackafé	131	Italienisch für die Reise	104	Koreanisches Bibimbap und Kimchi	67
Halden, Zechen, grüne Trassen	18	IT-Sicherheit für Ihr (Klein-)Unternehmen	132	Koreanisch kochen mit Wildkräutern: Bibimbap und Kimchi	67
Handlettering und Schmuckkalligrafie	42	Japanisch	92	Korrespondenz voll im Griff mit Word und Outlook	127
Hass im Netz - Uni Paderborn - Bildung auf Bestellung	121	Japanisch A1, 1. Semester	107	Kräuterwanderung	17
Hass im Netz – Ursachen und Auswirkungen	131	Japanisch A1, 2. Semester	107	Krav Maga für Einsteiger*innen	85
Hatha-Yoga	75	Japanisch A1, 3. Semester	107	Kreatives Gestalten mit Ton	46
Hatha-Yoga sanft	77	Japanisch A2, 4. Semester	107	Kreatives Schreiben	36
Hebräisch	92	Japanisch am Nachmittag A1, 1. Semester	107	Kreatives Schreiben – der Fantasie Raum geben	37
Hebräisch A1, 1. Semester	103				

Kreatives Schreiben mit KI	132	Mini-Workshop: Ausgeschlafen	61	Niederländisch B1, 4. Semester	110
kreativ & lebendig	124	Mit Adobe Illustrator Vektorgrafiken gestalten	130	Niederländisch B1: Conversatiecursus	110
Kulinarische Weltreise	63	Mit Adobe InDesign Layouts erstellen	130	Niederländisch B2: Conversatiecursus	110
Kultur für die Zukunft	12	Mit Adobe Photoshop Bilder optimieren	130	Niederländisch für den Urlaub	109
Künstliche Intelligenz – Die dunkle Seite der Macht	133	Mit Affinity Photo Bilder gestalten	130	Norwegisch B1: Einfache Konversation	110
Kurdisch A1, 1. Semester (Kurmançî)	108	Mit Messengern und KI in Kontakt bleiben	133	Nostalgischer Pickerterschmaus	62
Kurdisch A1, 2. Semester (Kurmançî)	108	Mit Pilates in das Wochenende	70	Nur eine Angewohnheit – und wenn es doch zu viel wird?	59
Kurdisch A1, 3. Semester (Kurmançî)	108	Mit Yin-Yoga (Faszien-Yoga) ins Wochenende	78	O ne: 10 Wochen autogenes Training	82
Kurdisch (Kurmançî)	92	Mixed Media	45	online: 10 Wochen Faszien & Beweglichkeit	73
Kurzkrimi-Schreibwerkstatt	37	Momentaufnahme	38	online: 10 Wochen Fitness & Kräftigung	71
L ach-Meditations-Spaziergang	74	MS Office	126	online: Betriebliche Steuerpraxis	123
La cucina sicilia – die Mutter aller Küchen	64	MS Office	126	online: Bilanzierung	123
Lampenfieber ade	121	MS Office	138	online: Controlling	123
Land der dunklen Wälder und kristallklaren Seen	18	Museumshof Senne – vogelkundliche Rundwanderung	19	online: Darmgesund essen!	60
Lass dich überraschen – Weinblindverkostung	22	N ähen	49	online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung	123
Lebendiges Projektmanagement	123	Nähen am Vormittag	48	online: Faszination italienische Literatur: „Commissario Montalbano“	106
Lebendiges Projektmanagement	138	Nähen mit der Overlockmaschine	50	online: Finanzbuchführung 1	122
Lebenserinnerungen aufschreiben	37	Nähen nach einfachen Schnitten	49	online: Finanzbuchführung 2	122
Lebenslinien I	38	Nähen – ohne und mit Vorkenntnissen	49	online: Finanzbuchführung mit DATEV	122
Lebenslinien II Aufbau-seminar	38	Nähwochenende für Anfängerinnen und Anfänger	49	online: Friesisch	103
Leckere Fischgerichte aus der persischen Küche	65	Nähwochenende für Klein und Groß	50	online: Impulsworkshop Life/Work Planning	125
Lecker, gesund, vegetarisch und vegan in den Wechseljahren genießen	63	Naturbeobachtungen in Costa Rica	12	online: Interaktiver Vortrag für Eltern	125
Leistungen der Pflegeversicherung	60	Natur erleben, Klarheit gewinnen: Dein Weg zur inneren Stärke	62	online: Intervallfasten – nicht nur effektiv zum Abnehmen!	60
Lesen in Heepen	36	Naturkosmetik selbst gemacht	46	online: Italienisch A1, 1. Semester	104
Less is more? - zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum	13	Naturseife selbst gemacht	46	online: Italienisch A1, 2. Semester	104
Libanesische Küche	65	Neugriechisch	92	online: Italienisch A1, 3. Semester	104
Lindy-Hop-Workshop	42	Neugriechisch A1, 1. Semester	109	online: Italienisch A2, 3. Semester	105
Linedance – Aufbaukurs	42	Neugriechisch A1, 1. Semester	109	online: Italienisch B2, 3. Semester	106
Linedance – Aufbaukurs plus	42	Neugriechisch A1, 1. Semester	137	online: Jiddisch-Schnupperkurs	106
Linie 4	13	Neugriechisch A1, 2. Semester	109	online: Kosten- und Leistungsrechnung	123
Literaturgespräche am Nachmittag	36	Neugriechisch A1, 3. Semester	109	online: Lohn und Gehalt 1	122
M agische Auszeit: Women's Circle	61	Neugriechisch B1: Einfache Konversation	109	online: Lohn und Gehalt 2	122
Makramee-Osterschmuck	46	Neugriechisch für die Reise: Wochenendkurs	108	online: Lohn und Gehalt mit DATEV	122
Makramee-Windlicht	46	New Callanetics: Ganzkörpertraining mit Body-Forming-Effekt	70	online: Meditation & Journaling – Auszeit vom Alltag	84
Männer, Technik und Kultur	15	Niederländisch	92	online: Meditatives Lachyoga – Lach dich glücklich	81
Marokkanische Küche	65	Niederländisch A1, 1. Semester	109	online: Migräne – die richtige Ernährung kann helfen!	60
Mein Einstieg in ChatGPT & Co.	133	Niederländisch A1, 1. Semester	109	online: Personalwirtschaft	123
Mein Kind will studieren!	125	Niederländisch A1, 1. Semester	137	online: Spanisch A1, 1. Semester	113
Mein persönlicher Hut	48	Niederländisch A1, 2. Semester	109	online: Spanisch A1, 2. Semester	113
Meisterwerke der sizilianischen Küche	64	Niederländisch A1, 4. Semester	110	online: Spanisch A1, 3. Semester	114
Mentale Stärke aufbauen	124	Niederländisch A2, 1. Semester	110	online: Starterpaket Systemische Beratung	121
Microsoft trifft KI	133	Niederländisch A2, 3. Semester	110	online: Starterpaket Systemische Beratung	137



Kursübersicht P–S

online: Technik-Test	122	Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE)	99	Schriftkunst: Brushlettering & Loose Watercolor „Sommerstimmung“	43
online: Von 0 auf 6 km – ein Kraftausdauerkurs	72	Prüfung Cambridge English: First (FCE)	98	Schriftkunst, Handlettering und Schmuckkalligrafie	42
online: Vortrag Life/Work Planning	125	Prüfung Cambridge English: Preliminary (PET)	98	Schulter-Nacken-Rückenfit	69
„Organo della Pace di Sant’Anna di Stazzema, Friedensorgel für Sankt Anna“	14	Q igong am Samstag – Einführung in die Grundtechniken des bewegten und stillen Qigong	84	Schwedisch A1, 2. Semester	112
Orientalischer Tanz	42	Qigong der Vier Jahreszeiten	75	Schwedisch B1: Einfache Konversation	112
Orientalische vegane Küche	65	Qigong – Einführung in die Methode des Focusing	85	Sicher unterwegs mit dem Pedelec	18
Orientierungskurs	146	Quechua	92	Siebdruck für Einsteigerinnen und Einsteiger	45
Origami – Blumendekorationen im Frühling	44	Quechua	111	Sizilianische vegetarische Küche alla Mamma	64
Origami – die japanische Kunst des Papierfaltens	44	Quechua: Runa simitan rimani. – Ich spreche Quechua.	111	Slow Yoga: Ruhe und Entschleunigung	78
Origami – Kunstvolles aus Papier	44	Quiches: Ofenfrisch verführerisch	62	Smartphone barrierearm	128
OSTER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv	94	R ad fahren lernen – ein Kurs für Erwachsene	17	Smartwatch	128
OSTER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	94	Ran ans Strickgarn	47	Snooker – Schachspiel auf dem Billardtisch	40
OSTER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	100	Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?	14	SOMMER-VHS: Arabisch A1, 1. Semester Intensivwoche	93
OSTER-VHS: Spanisch A1, 2. Semester	113	Rechtliche Betreuung – ein Ehrenamt für Sie?	21	SOMMER-VHS: Billard – Einführungskurs zum Kennenlernen	39
OSTER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester intensiv	116	Rechts, wo die Mitte ist.	9	SOMMER-VHS: Body Balance – Pilates zum Kennenlernen	70
P atchwork: Offene Werkstatt (Einsteiger*innen & Fortgeschrittene)	51	Reden. Können.	121	SOMMER VHS: Buchbinden mit Fadenheftung	44
Patchwork-Wochenende: Keine Angst vor Rundungen!	51	Reden. Können.	137	SOMMER-VHS: Business English B1 (Intermediate) Intensivwoche	94
Pazifismus – ein Irrweg?	9	Relaxed Yoga: Durchatmen – loslassen – Kraft tanken	79	SOMMER-VHS: Eltern-Kind-Yoga	80
Per Rad von Bielefeld bis zum Nordkap	18	Repaso A1 – Wiederholung der Niveaustufe A1	114	SOMMER-VHS: Englisch A1, 1. Semester intensiv	94
Persische Küche – Einblicke in Kochkultur und Sprache	65	Resilient im Berufsalltag	124	SOMMER-VHS: Englisch Auffrischung A2 intensiv	94
Persische Küche – Zauber des Orients	65	Resilient im Berufsalltag	138	SOMMER-VHS: English B1 Easy Conversation intensiv	94
Pickert, Pizza & Tortilla	63	Rückenfitness	69	SOMMER-VHS: English B2 Conversation Skills intensiv	94
Pickert-Variationen	62	Rundgang durch die Johannisbachau	19	SOMMER-VHS: Französisch A1, 1. Semester intensiv	100
Pilates in der Mittagspause	70	Russisch	92	SOMMER-VHS: Französisch A2: Einfache Konversation und Grammatikwiederholung intensiv	100
Pilates – Rückentraining	70	Russisch A1, 1. Semester	112	SOMMER-VHS: Französisch B1: Conversation facile et exercices de grammaire	100
Pilates – Training für Muskeln und Haltung	70	Russisch B1: Einfache Konversation	112	SOMMER-VHS: Hebräisch A1, 1. Semester Intensivwoche	103
Planetenwanderweg Jöllenbeck – Sternenhimmel über Bielefeld	17	S afer Internet Day 2025: Ein Leitfaden durch die Welt der Fake News	131	SOMMER-VHS: Italienisch A1	105
Plattdütsch is cool un maakt Spaaf!	110	Salsa y español	112	SOMMER-VHS: Italienisch A1, 1. Semester	104
Polnisch	92	Sanftes Hatha-Yoga am Morgen	77	SOMMER-VHS: Italienisch A1, 1. Semester	104
Polnisch A1, 1. Semester	111	Schach–Einstiegskurs	39	SOMMER-VHS: Japanisch A1, 1. Semester Intensivwoche	106
Polnisch A1, 3. Semester	111	Schnell, gesund und lecker für Berufstätige	63	SOMMER-VHS: Japanisch für die Reise: Wochenendkurs	106
Polnisch A2, 3. Semester	111	Schniteinführung	54	SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 1. Semester Intensivwoche	107
Polnisch für die Reise: Wochenendkurs	111	Schnittkonstruktion: mein individuelles Kleid	50	SOMMER-VHS: Koreanisch A1, 2. Semester Intensivwoche	107
Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung	13	Schönheit der Astrophysik	13	SOMMER-VHS: Loslassen, innehalten und entspannen mit Yin-Yoga	80
Porträtfotografie: Grundlagen	51	Schraubernachmittag	18	SOMMER-VHS: Neugriechisch A1, 1. Semester Intensivwoche	108
Portugiesisch A1, 4. Semester	111	Schreiben kann man lernen!	37	SOMMER-VHS: Niederländisch A1 intensiv	109
Portugiesisch A2, 3. Semester	111	Schreibtraining für Studium und Beruf 1 (B2)	144	SOMMER-VHS: Polnisch A1, 1. Semester Intensivwoche	110
Pranayama – die Kraft des bewussten Atmens	80	Schreibtraining für Studium und Beruf 2 (C1)	144		
Programmiersprache Python	130	Schreib- und Theaterworkshop	39		
Programmiersprache Python	131	Schreib- und Theaterworkshop:	39		
Programmiersprache Python	139	Schreibwerkstatt auf den Spuren französischen Lebens	37		
		Schriftkunst: Brushlettering 3-D mit floralen Elementen	43		

SOMMER-VHS: Sommerliche Nähwerkstatt	49	Stricken und Häkeln leicht gemacht!	48	W aldbaden – entspannt und energiegeladen am Wochenende	75
SOMMER-VHS: Spanisch B1: Konversationskurs – Wiederholung und Vertiefung	115	Studieren ab 50 - Info-Veranstaltung	20	Was Bevollmächtigte wissen sollten – Fragen und Antworten	21
SOMMER-VHS: Tabata und Stretch	71	Studiokurs Cycling	72	Was bringt Meditation? Das sagt die Wissenschaft	60
SOMMER-VHS: Türkisch A1, 1. Semester	115	Subway to Sally	53	Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen	14
SOMMER-VHS: Ukrainisch A1, 1. Semester Intensivwoche	116	Süße türkische Kleinigkeiten für zwischendurch oder für die Party	64	Wassergymnastik – macht Spaß und hält fit	74
SOMMER-VHS: Yoga für alle	80	Süßspeisen aus Persien	67	Wasservögel am Obersee	19
SOMMER-VHS: Yoga-Sommerkurs	80	T ai-Chi-Qigong – Die 5 Elemente und 18 Ausdrucksformen	85	Was tue ich im Ruhestand?	124
Spanisch	92	Taijiquan – 24 Form Yang-Stil	85	Websites mit WordPress	131
Spanisch A1, 1. Semester	112	Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) für Anfänger*innen	85	Weg zur eigenen Meditationspraxis	84
Spanisch A1, 1. Semester	112	Tastschreib-Crashkurs	126	Weniger schnarchen – besser schlafen	59
Spanisch A1, 1. Semester	113	Tastschreiben in kürzester Zeit	126	Wilde Demokratie – Das Recht auf Protest	11
Spanisch A1, 1. Semester	137	Tastschreiben in kürzester Zeit	126	Windows 11	125
Spanisch A1, 1. Semester	137	Tastschreiben mit dem 10-Finger-System	126	Wirbelsäulengymnastik	68
Spanisch A1, 1. Semester: Español rápido e intensivo	113	Teigtaschen: Gefüllte Geschmackswunder	62	Wir lieben Risotto	64
Spanisch A1, 2. Semester	113	Test „Leben in Deutschland“ (BAMF)	150	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	139
Spanisch A1, 2. Semester: Español rápido e intensivo	113	Theater hautnah: Musiktheater „Die griechische Passion“	36	WordPress richtig nutzen: einrichten, erweitern, Fehler beheben	131
Spanisch A1, 3. Semester	114	Theater hautnah: Musiktheater „Hoffmanns Erzählungen“	35	Workshop Handpuppenspiel	38
Spanisch A1, 4. Semester	114	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie	14	Workshop: Meditation für Einsteiger*innen	84
Spanisch A2, 1. Semester	114	Tipps zum erholsamen Schlaf	59	X anti Schawinsky: „Play Life Illusion“	35
Spanisch A2, 2. Semester	114	Türkisch	92	Y incana por la ciudad en español	112
Spanisch A2, 3. Semester	114	Türkisch A1, 1. Semester	115	Yin-Yoga für die Faszien	81
Spanisch A2, 4. Semester	115	Türkisch A1, 2. Semester	115	Yoga am Samstag	80
Spanisch A2 ohne Eile	115	Türkisch A1, 3. Semester	116	Yoga – Einführungskurs für ältere Menschen	79
Spanisch B1: Einfache Konversation am Vormittag	115	Türkisch A1, 4. Semester	116	Yoga-Flow	79
Spanisch B2, Curso de Conversación	115	Türkisch A2, 1. Semester	116	Yoga für Anfänger*innen und erfahrene Yogis	77
Spanisch für die Reise	113	Türkisch B1: Einfache Konversation	116	Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	80
Spaziergang durch den Blätterwald – öffentliche Führung durch die Stadtbibliothek in Einfacher Sprache	36	Türkische Küche	64	Yoga meets Pilates	81
Spaziergang mit Erkennungs-Apps	128	Türkische Küche – vegetarisch und vegan	64	Yoga Nidra	81
Spinnkurs	48	U eber Bücher reden	36	Yoga und Faszientraining	81
Sport für Unsportliche	67	Update KI: Generative Tools 2025	133	Z eckenschutz für Mensch und Tier	61
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in der VHS Bielefeld	125	Urban Explorer – Fotografieren auf dem Sennestadthaus	54	Zehn persische Vorspeisen und eine Nachspeise	65
Sprechstunde der Agentur für Arbeit in Sennestadt	125	V amos a cocinar tapas	63	Zeitgenössische deutsche und internationale Literatur im Blickpunkt	36
Spurwechsel	124	Vegan japanisch essen	66	Zeit- und Aufgabenplanung digital	127
Starke Mitte – Yoga für Bauch, Rücken und Beckenboden	79	VHS-Geschichtswerkstatt	13	Zumba®	72
Stoffwechspolitik. Arbeit, Natur und die Zukunft des Planeten.	11	Viele, viele bunte FARBEN	44	Zumba® und CIRCL Mobility™	72
#Stolen Memory	9	Visible Mending – Kleidung schöner reparieren	51	Zur aktuellen Situation der Freitodbegleitung in Deutschland	59
Street-Fotografie	53	Vogelkundlicher Rundgang durch das NSG Behrensgrund	19	Zurück zur Wirklichkeit. Perspektiven einer neuen Realpolitik	11
Stressreduktion in Alltag und Beruf	124	Vorbereitung auf Deutsch C1 telc	150		
Stressreduktion in Alltag und Beruf	138	Vorbereitungskurs Jahreskurs Meditation	84		
Stretch & Balance	73	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	21		
Stricken – Schönes für die Kleinsten	48	Vortrag und Workshop zur Epigenetik	59		



Stadt Bielefeld
Volkshochschule

vhs
Volkshochschule
Bielefeld

**EIS
BERG
RETT
ERIN**

Finde
deinen Kurs
www.vhs-bielefeld.de

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**



Auslage ab 12.12.2025

im Bielefelder Buchhandel,
an Kiosken
an Zeitungsverkaufsstellen,
in der Volkshochschule,
in der Bürgerberatung,
in den Bezirksamtern
und in der Stadtbibliothek

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 1/2025

Februar 2025

Papier:

Hergestellt auf 100%-Recycling-Papier

Kursentgelte:

Alle genannten Entgelte sind Bruttobeträge und enthalten die jeweils gesetzlich geschuldete Umsatzsteuer.

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

1. 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.
2. Die VHS-Direktorin kann für einzelne Veranstaltungen oder Veranstaltungsgruppen abweichende Entgelte festlegen. Diese abweichenden Entgelte sind aus dem Programmheft zu entnehmen.
3. Bei einem späteren Kurseintritt wird das Entgelt anteilig fällig, soweit bereits mindestens 20 % des Angebotes durchgeführt wurde.

§ 3 Kostenlose und nicht kostendeckende Veranstaltungen

1. Sozialverpflichtete Angebote, insbesondere im Bereich Alphabetisierung und Integration werden kostenlos oder nicht kostendeckend angeboten.
2. 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

1. Für Studienfahrten und -reisen wird die Höhe der Teilnehmerkosten entsprechend der Gesamtkostenkalkulation festgelegt.
2. Für diese Veranstaltungen gelten die besonderen Teilnahmebedingungen, die den Teilnehmern jeweils vor der Anmeldung bekannt gegeben werden.
3. Bei Studienfahrten und -reisen werden Ermäßigungen nicht gewährt.

§ 5 Ermäßigungen

1. 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.

2. Die VHS-Direktorin kann für bestimmte Teilnehmer- oder Kursgruppen die vorstehenden Ermäßigungsregelungen ändern und bestimmte Kurse oder Kursgruppen von den Ermäßigungsregelungen ausschließen.
3. 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

1. Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Bei Studienreisen gelten abweichende Fälligkeiten, die den besonderen Teilnahmebedingungen (§ 5) zu entnehmen sind.
2. 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

1. 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).
2. 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.

3. 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.
4. 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.

5. 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 Vertragsschluss 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 zurückerstattet und ggf. gezogene Nutzen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückerstatten, 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 Weitermeldeleiste 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 Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Ist der SEPA-Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von der VHS beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können der VHS eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Die VHS gibt Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter*in, Schulabschlüssen) leitet die VHS die hierzu erforderlichen Daten an die

Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen wird die VHS Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei 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

Online

Sie können sich für alle Kurse online anmelden. Hierbei erteilen Sie ein SEPA-Mandat und genehmigen eine Datenschutzerklärung.

Per Telefon

Wir beraten Sie gerne. Sie erhalten das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung per Post oder E-Mail. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

Mit Anmeldebogen

Wenn Sie den im Programmheft abgedruckten Anmeldebogen nutzen, sind das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung integriert.

Per Brief

Sie können uns auch einfach einen Brief schreiben. Wir senden Ihnen dann das SEPA-Mandat und die Datenschutzerklärung zu. Bitte senden Sie diese unterschrieben per Post oder E-Mail zurück.

Auf der Weitermeldeliste

Besuchen Sie schon einen VHS-Kurs und möchten diesen im nächsten Semester ebenfalls belegen? Dann können Sie direkt bei Ihrer Dozentin, Ihrem Dozenten auf einer sogenannten Weitermeldeliste unterschreiben und sind für den Folgekurs angemeldet.

Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder per Post. Darauf finden Sie auch die Vorankündigung, wann die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht wird, und alle Informationen zu Ihrem VHS-Kurs.

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1

33607 Bielefeld

0521. 51-2222

volkshochschule@bielefeld.de

www.vhs-bielefeld.de

Unser Tipp: Verschenken Sie Bildung!

Rufen Sie uns an: 0521. 51-2222

Wir beraten Sie gerne.

vhs  **Volkshochschule
Bielefeld**

Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld

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

Gutschein



© Francois Devillers

Einfach per Post absenden (**VHS Bielefeld, 33597 Bielefeld**) oder bei der VHS abgeben. Liegt uns bereits Ihr SEPA-Mandat zum Lastschriftinzug vor, können Sie uns Ihre Anmeldung auch faxen (**0521. 51-3431**) oder per E-Mail senden (**volkshochschule@bielefeld.de**). Auf **www.vhs-bielefeld.de** erhalten Sie diesen Katalog als PDF. In dem PDF können Sie alle Formulare auch bequem am Bildschirm ausfüllen.

Name:
Vorname:
Straße, Hausnummer:
PLZ, Ort:

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und mögliche Änderungen zu Ihrem Kurs übermitteln zu können, geben Sie bitte folgende Daten an:

Tel.:	mobil:
E-Mail:	
Zusatzangaben:	☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers
Geburtsdatum:	

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs an:

Kursnummer:	Teilnehmendenentgelt:
Kurstitel:	
Kursbeginn:	Unterschrift Teilnehmende*r:
Bei einem Sprachkurs: Bitte die Beratungspflicht beachten! Wurden Sie bereits beraten?: ☐ ja ☐ nein	

Datenschutzbestimmung

Mit meiner Unterschrift erteile ich die Einwilligung zur Datenverarbeitung (siehe Vorseite) nach Art. 6 EU-DSGVO.

AGB

Die im VHS-Programm/Internet aufgeführten AGB der VHS erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

☐ Ermäßigungen

Ich bin BAföG-Empfänger*in, besitze den Bielefeld-Pass oder bin persönlich von der Rundfunkgebühr befreit (bitte den gültigen Nachweis in Kopie beifügen).

Zahlen Sie Ihre VHS-Kurse bequem per Lastschrift/SEPA-Mandat

Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse. Nach drei Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch. **Auf der Rückseite dieser Anmeldekarte finden Sie den Vordruck für das SEPA-Mandat.** Bitte füllen Sie diese Anmeldung und das rückseitige Formular aus und senden Sie uns das Original per Post zurück.

Die Kursgebühr wird in der Regel in der zweiten Woche nach Kursbeginn abgebucht.

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn und grundsätzlich schriftlich zu erklären.





Volkshochschule Bielefeld | Gläubigeridentifikationsnummer: DE 192 0000 0000 17669
Stadt Bielefeld | Volkshochschule | 33597 Bielefeld

Bitte alle Felder ausfüllen und unterschreiben!

Name:
Vorname:
Straße, Hausnummer:
PLZ, Ort:
Mandatsreferenz (Vertrag/Kassenzeichen) (wird von der VHS ausgefüllt)

Geldinstitut:
IBAN:
BIC:

Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen zur oben genannten Mandatsreferenz (VHS-Kurse).

Bitte nur ausfüllen, wenn der*die Kursteilnehmende nicht der*die Kontoinhabende ist (z. B. wenn Sie einen Kurs verschenken möchten):

Name:
Vorname:
Straße, Hausnummer:
PLZ, Ort:

Ich ermächtige hiermit die Stadtkasse Bielefeld Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Bielefeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die dazu mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort:	Unterschrift:
Datum:	

ODER KANN DAS WEG?



VERLÄNGERT

#WEGWERFEN #WIEDERVERWENDEN #WERTSCHÄTZEN

HISTORISCHES
museum
BIELEFELD

museum **huelmann** | bielefeld
KUNST + DESIGN

9.6.2024 - 18.5.2025

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

Besonderer
Dank an:



Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Bielefeld
Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

Tel.: 0521 / 51-2222

V.i.S.d.P.: Dr. Karin Gille-Linne

Semesterbeginn 1/2025: Februar 2025

www.vhs-bielefeld.de

