



# Ihr Kursprogramm August bis Dezember 2022

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.

vhs HSK

# Volkshochschule Hochsauerlandkreis

## Ihr Kontakt zu uns

### Geschäftsstelle Meschede / Bestwig

Ruhrstraße 26, 59872 Meschede

#### Leitung und Fachbereich EDV:

Hubertus Becker  
Fon: 0291 94-1179  
E-Mail: becker@vhs-hsk.de

#### Fachbereich Fremdsprachen und Integration:

Inga Bramane  
Fon: 0291 94-1149  
E-Mail: bramane@vhs-hsk.de

#### Verwaltung Integration:

Nadezhda Donner  
Fon: 0291 94-1148  
E-Mail: donner@vhs-hsk.de

#### Verwaltungsleitung:

Christiane König  
Fon: 0291 94-1152  
E-Mail: koenig@vhs-hsk.de

#### Verwaltung:

Martina Müller  
Fon: 0291 94-1147  
E-Mail: mueller@vhs-hsk.de

#### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.:	08:30-12:00 Uhr
Mo., Mi., Do.:	14:00-16:00 Uhr
Di.:	14:00-17:00 Uhr

### Geschäftsstelle Schmallenberg / Eslohe

Wormbacher Straße 1 (Valentinschule), 57392 Schmallenberg

#### Fachbereich Gesundheit:

Sabine Kirchhoff  
Fon: 0291 94-5135  
E-Mail: kirchhoff@vhs-hsk.de

#### Verwaltung:

Christina Feldmann  
Fon: 0291 94-5136  
E-Mail: feldmann@vhs-hsk.de

#### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.:	09:00-12:00 Uhr
Di.:	14:00-17:00 Uhr
Do.:	14:00-16:00 Uhr

### Geschäftsstelle Winterberg / Medebach / Hallenberg

Bahnhofstraße 12 (Bürgerbahnhof Winterberg), 59955 Winterberg

#### Fachbereich Gesellschaft/Kultur:

Stephanie Jordans  
Fon: 0291 94-5130  
E-Mail: jordans@vhs-hsk.de

#### Verwaltung:

Dora Kräling  
Fon: 0291 94-5131  
E-Mail: kraeling@vhs-hsk.de

#### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.:	09:00-12:00 Uhr
Di.:	14:00-17:00 Uhr
Do.:	14:00-16:00 Uhr

Im Internet: [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de)

# Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Volkshochschule ist ihrem Selbstverständnis nach ein „Ort der Begegnung“, an dem Menschen zusammenkommen, etwas Neues lernen, sich weiterbilden und austauschen können.

Das umfangreiche und vielfältige neue Kursprogramm umfasst die Bereiche Gesellschaft, Politik, Wirtschaft, Umwelt, Kultur, handwerkliche und künstlerische Gestaltung, Psychologie, Pädagogik und Familie, Gesundheit, Fitness und Bewegung, Entspannung, Ernährung, Sprachen, EDV, Technik und Beruf. Es gibt sehr viel Neues zu entdecken, und beliebte Kurse gehen weiter.

Weiterbildung ist der Schlüssel, um den großen Veränderungen und Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen und Zukunft gestalten zu können. Die Volkshochschule achtet auf ein qualitativ hochwertiges und zugleich preiswertes Angebot, das ich Ihnen wärmstens empfehlen möchte. Nehmen Sie sich die Zeit, gehen Sie Ihren Interessen nach, tun Sie sich selbst etwas Gutes!

Ausführliche Beschreibungen der Kurse finden Sie wie immer im Internet unter [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de). Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule geben natürlich ebenfalls gerne Auskunft und freuen sich auch über Ideen und Anregungen für neue Inhalte.

Ihr

Landrat Dr. Karl Schneider

# Inhalt

**Gesellschaft** 4

**Kulturelle Bildung** 14

**Gesundheit** 20

**Sprachen** 32

**EDV und Beruf** 36

**Informationen** 43

**Kurse in Meschede oder Bestwig als Präsenzveranstaltung**

**Kurse in Schmallenberg oder Eslohe als Präsenzveranstaltung**

**Kurse in Winterberg, Medebach oder Hallenberg als Präsenzveranstaltung**

**Online-Kurse**

Gesellschaft

Kulturelle Bildung

Gesundheit

Fremdsprachen

EDV/Beruf



### Heimatlos mit drei Heimaten (Lesung)

**Neu!** - Der gebürtige Palästinenser Aref Hajjaj besitzt die deutsche und schweizerische Staatsbürgerschaft. Sein Buch "Heimatlos mit drei Heimaten" fragt nach Mentalität und Identität, Rassismus und Vorurteilen und danach, was die Identität eines Menschen ausmacht und welche Rolle kulturelle, ethnische und nationale Faktoren, aber auch politische Entscheidungen für das persönliche Leben spielen. Mit freundlicher Unterstützung des Kommunalen Integrationszentrums Hochsauerlandkreis.



### 100100, Dr. Aref Hajjaj

Sa. 01.10.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Im Rahmen der "Interkulturellen Woche" der Stadt Meschede. Anmeldung erforderlich!

**Meschede, Bürgerzentrum Alte Synagoge**



### Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt!

**Neu!** - Was ist Glück? Christof Jauernig hat in 60 Städten 1.000 Menschen gefragt, was Lebensglück für sie bedeutet. Der Abend zeigt das bewegende Ergebnis: Eine große Vielfalt verzaubernd schlichter und täglich greifbarer Glücksmomente in einer Collage aus Wort, Bild und Klang. Erinnert wird an das Kostbare im Alltäglichen. Es wird ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

### 100101, Christof Jauernig

Sa. 29.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., entgeltfrei

In Kooperation mit der Stadtbücherei Meschede und dem Förderverein der Stadtbücherei Meschede. Anmeldung erforderlich!

**Meschede, Bürgerzentrum Alte Synagoge**

### Medienkompetenz: Umgang mit "Hass im Netz"

**Neu!** - "Memes" sind Bilder oder kurze Videos, die durch einen kurzen Text ergänzt werden. Sie sind meist lustig oder gesellschaftskritisch und überall im Internet zu finden. In dieser Veranstaltung lernen wir, Memes auf einfache Weise selbst zu erstellen. Als Beispiel dient dabei der Umgang mit Hate Speech, denn Memes eignen sich hervorragend, um auf humorvolle Weise auf Hass im Netz zu reagieren.

### 102100, AWO-Beratungsstelle Wegweiser

Sa. 26.11.2022, 14:00 - 15:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Ankommen und Heimat finden in Meschede

Ob schon lange am Lebensort, neu zugezogen oder dabei zuzuziehen: Jede/r möchte ankommen und Heimat finden. Der Ankerbahnhof ist für jeden Menschen Startpunkt für sein "Ankommen" am Lebensort. Er hilft Ihnen, sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu "verankern". Damit dies erfolgreich gelingt, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen, persönlichen Anker in Meschede zu finden.

### 102101, Reinhard Schwöpe

Sa. 10.09.2022, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

**Erzählcafé: Dein Lebensort Meschede**

**Neu!** - Was ist für Dich der Lebensort Meschede? Was bedeutet für Dich "Ankommen"? Unabhängig vom Alter und egal, ob Du Neu- oder Altbürger/in bist: Nimm teil an einer spannenden Gesprächsrunde zur Themenwelt "Ankommen" am Lebensort Meschede im "Café Pan". Entdecke gemeinsam mit anderen Deinen gewählten Lebensort aus vielen Perspektiven neu. Lerne Menschen in Deiner Stadt kennen.

**102102, Reinhard Schwope**

Fr. 12.08.2022, 17:00 - 19:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., entgeltfrei

Für die Plätze im "Café Pan" wird um Anmeldung gebeten!

**Café Pan, Stiftsplatz 10, Meschede**

**Ankommen und Heimat finden in Schmallenberg**

Ob schon lange am Lebensort, neu zugezogen oder dabei zuzuziehen: Jede/r möchte ankommen und Heimat finden. Der Ankerbahnhof ist für jeden Menschen Startpunkt für sein "Ankommen" am Lebensort. Er hilft Ihnen, sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu "verankern". Damit dies erfolgreich gelingt, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen, persönlichen Anker in Schmallenberg zu finden.

**102300, Reinhard Schwope**

Sa. 17.09.2022, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

**Ankommen und Heimat finden in Winterberg**

Ob schon lange am Lebensort, neu zugezogen oder dabei zuzuziehen: Jede/r möchte ankommen und Heimat finden. Der Ankerbahnhof ist für jeden Menschen Startpunkt für sein "Ankommen" am Lebensort. Er hilft Ihnen, sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu "verankern". Damit dies erfolgreich gelingt, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen, persönlichen Anker in Winterberg zu finden.

**102500, Reinhard Schwope**

Sa. 24.09.2022, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**Information:**

Haben Sie Fragen zu einzelnen Kursen? Oder möchten Sie selbst Ihr Wissen und Können anbieten und eigene Kurse geben?

Dann erreichen Sie die zuständige Fachbereichsleiterin Gesellschaft, **Dr. Stephanie Jordans**, unter:

Fon: 0291 94-5130

E-Mail: jordans@vhs-hsk.de

**Psychologie der Radikalisierung**

Wir kennen die Beispiele: 9/11, NSU, Berliner Weihnachtsmarkt. Was motiviert Menschen zu solch unvorstellbaren Taten? Wieso schließen sich vor allem junge Menschen radikalen Strömungen an? Wie wird die Schwelle zum Terrorismus überschritten? Der Vortrag nutzt wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Psychologie auf der Suche nach Antworten. Es sind keine psychologischen Vorkenntnisse nötig.

**102800, AWO-Beratungsstelle Wegweiser**

Di. 25.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Online-Kurs**

**Die Rolle der Frau im Islam**

"Musliminnen tragen Kopftuch und passen auf die Kinder auf!" In der deutschen Gesellschaft trifft man häufig auf die Erwartung, dass Genderrollen im Islam klar definiert seien. Demgegenüber stehen ganz unterschiedliche Versionen, wie Weiblichkeit im Islam aussehen kann. Diese Vielfalt wird im Vortrag dargestellt und die koranischen Grundlagen von religiösen Rollenbildern kritisch hinterfragt.

**102801, AWO-Beratungsstelle Wegweiser**

Do. 08.12.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Online-Kurs**

**Psychologie/Kommunikation****Sicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit**

Wir schauen hinter die Fassade sicher auftretender Leute. Es werden praxisnah Grundlagen in Rhetorik und Kommunikation vermittelt. Die Körpersprache ist ein Mittel, um sicher aufzutreten und die Situation für sich zu deuten. Wie wirke ich auf andere und was kann ich dazu beitragen, dass dieser Eindruck positiv verstärkt wird? Präsentationsmittel und -techniken runden den Kursinhalt ab.

**106101, Thomas Paul**

Fr. 14.10.2022, 18:30 - 21:45 Uhr, Sa.

15.10.2022, 09:00 - 17.00 Uhr, So. 16.10.2022,

09:00 - 13:00 Uhr, 3 Termine, 18 Ustd., 91,70 €

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

## Sicheres Auftreten - der erste Eindruck

Der erste Eindruck beeinflusst ganz oft wichtige Momente im Leben wie ein Gespräch, eine Bewerbung, ein zukünftiges Miteinander. Ob man diesen ersten Eindruck überhaupt beeinflussen kann und wie, wird in diesem Kurs anhand von praxisnahen Beispielen erklärt. Körpersprache, Mimik, Kleidung und das sicherere Auftreten sind nur einige Beispiele.

### 106503, Thomas Paul

So. 04.12.2022, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 Ustd., 58,40 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

## Umwelt und nachhaltige Entwicklung



## Sicherer Umgang mit der Motorsäge (Grundkurs)

Wer Fertigkeiten zur sicheren und fachgerechten Handhabung der Motorsäge erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse unter leichten Verhältnissen. In der Praxis wird vor allem die sichere Inbetriebnahme der Motorsäge, das Aufarbeiten von gefälligem Holz, Trenn- und Entastungsschnitte, einfache Wartungsarbeiten an der Motorsäge und die Kettenschärfung vertieft.

### 100200, Jan Hauke Moormann

Sa. 22.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 10 Ustd., 89,00 €

Für die mitzubringenden Dinge bitte den ausführlichen Text auf unserer Homepage beachten!

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

### 100201, Jan Hauke Moormann

Sa. 12.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 10 Ustd., 89,00 €

Für die mitzubringenden Dinge bitte den ausführlichen Text auf unserer Homepage beachten!

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

## Sicherer Umgang mit der Motorsäge (Aufbaukurs)

Nach abgeschlossenem Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten. Hierzu gehören u.a. die Ansprache des zu fallenden Baumes, fachgerechte Fälltechniken, Arbeits- und Gefährdungssituationen, sicheres Fällen aufgehängter Bäume und Beurteilung des technischen Zustandes einer Motorsäge. In der Praxis werden mindestens zwei schwächere Bäume pro Person unter einfachen Verhältnissen gefällt.

### 100202, Jan Hauke Moormann

Sa. 26.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 10 Ustd., 109,00 €

Für die mitzubringenden Dinge bitte den ausführlichen Text auf unserer Homepage beachten!

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

## Menschenbild und Leitgedanken in Zeiten globaler Krisen

**Neu!** - Die globale Erwärmung und die Zunahme von Extremwetterereignissen können begründete Zukunftsängste auslösen. In einer Zeit globaler Krisen bekommt das Menschenbild des Neurologen und Begründers der Existenzanalyse, Viktor E. Frankl, neue Bedeutung. Im Fokus stehen drei Leitgedanken: Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn im Leben. Nach dem Vortrag ist Raum für Gespräch und Austausch.

### 104800, Petra Kofler-Mertens

Fr. 30.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

Online-Kurs

## Ein Kompost für den Garten

**Neu!** - Wollten Sie schon immer einen Kompost im Garten anlegen, sind aber unsicher, wo Sie anfangen sollen? Wohin mit dem Kompost? Was darf drauf? Wie groß muss er sein? In diesem Kurs klären wir alle offenen Fragen zum Kompost. Wir finden den richtigen Platz, werfen einen Blick auf die Formen und den Aufbau und planen die Anlage Ihres eigenen Kompostes.

### 104801, Jane Silburn

Di. 18.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd., 18,00 €

Online-Kurs

## Stromsparen in Zeiten der Energiewende

**Neu!** - Der Vortrag bietet eine ganzheitliche Betrachtung zum Thema Stromsparen und beantwortet folgende Fragen: Wo kommt der Strom her? Warum ist Strom so teuer (geworden) und wie kommen die Kosten eigentlich zustande? Welcher Energiemix ist sinnvoll? Warum ist es sinnvoll, Strom zu sparen? Welche Stromverbraucher habe ich im Haushalt? Wie kann ich Strom und Kosten reduzieren? Der Dozent ist Physiker.

**104803, Steffen Höpner**

Do. 22.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 6,00 €

**Online-Kurs**

**Kommunikation und Rhetorik****Problemtypen in Dialogen angemessen begegnen**

**Neu!** - Jede/r hat schon einmal Diskussionen, Gespräche oder Verhandlungen erlebt, in denen Menschen durch ihr unangemessenes Verhalten der erfolgreichen Kommunikation im Wege standen. Beispiele sind Vielredner/innen oder Besserwisser/innen. Ziele dieses Kurzzeitseminars sind die Identifikation problematischer Verhaltensweisen und die Vermittlung von Strategien, Taktiken und Techniken für den Umgang.

**106300, Dahms Privatinstitut**

Do. 01.12.2022, 17:00 - 21:45 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 72,00 €

Das Trainingsbuch kann für 14,00 € optional im Kurs erworben werden.

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

**Schlagfertigkeitstraining**

Trainiert wird die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen schnell sicher, überzeugend und selbstbewusst. Die wichtigsten Techniken der Schlagfertigkeit werden vermittelt. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen Schwerpunkt dieses Seminars.

**106501, Dahms Privatinstitut**

Do. 27.10.2022, 17:00 - 21:45 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 72,00 €

Das Trainingsbuch kann für 14,00 € optional im Kurs erworben werden.

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**Die Kunst des kleinen Gesprächs**

**Neu!** - Menschen knüpfen häufig neue Beziehungen und wollen locker, leicht und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen eine gute Gesprächsatmosphäre aufbauen. Smalltalk wird häufig auch zur Beziehungspflege genutzt. Es wird aufgezeigt, wie man ein interessantes Gespräch in Smalltalksituationen professionell beginnen kann, wie kommunikative Verhaltensweisen gezielt eingesetzt werden.

**106502, Dahms Privatinstitut**

Mi. 28.09.2022, 17:00 - 21:45 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 60,00 €

Das Trainingsbuch kann für 14,00 € optional im Kurs erworben werden.

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**Wirtschaft, Finanzen und Recht****Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen**

Die Zinsen für Anleger/innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten, Möglichkeiten der Geldanlage, erfolgreiche Anlagestrategien, Risiken der Geldanlage, Vermögen erhalten und aufbauen.

**103100, Carsten Witt**

Di. 18.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

**103300, Carsten Witt**

Mi. 21.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

**103500, Carsten Witt**

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung**

Jedem Menschen können Unfälle, Krankheiten oder seelische Krisen passieren. Wer nimmt dann die Rechte des kranken Menschen wahr? Zur Vermeidung einer gesetzlichen Betreuung gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Fragen zur gesetzlichen Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden bei der Veranstaltung behandelt.

**103101, Gregor Neuhäuser**

Mi. 21.09.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

**103301, Gregor Neuhäuser**

Mi. 28.09.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

**103501, Iris Mund**

Mi. 14.09.2022, 15:30 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**103600, Iris Mund**

Mi. 23.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Sekundarschule Medebach, Schützenstr. 12**

**103700, Iris Mund**

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Seniorenzentrum St. Josef Hallenberg**

**Wie verkaufe ich erfolgreich eine Immobilie?**

Der erfolgreiche Verkauf einer Immobilie erfordert Fachwissen und Expertise, Geschick, Fingerspitzengefühl und Erfahrung. Aber woher die Erfahrung nehmen, wenn man erstmalig vor dieser Aufgabe steht? In diesem kurzweiligen und umfassenden Fachvortrag erfahren Sie von einem IHK-Immobilienkaufmann und Gutachter alles, was für den erfolgreichen Verkauf einer Immobilie wichtig ist.

**103102, Gerhard Gerke**

Mi. 21.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

**103302, Gerhard Gerke**

Mi. 16.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

**103503, Gerhard Gerke**

Mi. 26.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

**Gesetzliche Betreuung: Eine Aufgabe für Sie?**

Gesetzliche Betreuung bedeutet, die Rechte und Interessen eines Menschen dort zu vertreten, wo dieser aufgrund von z.B. psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Demenzerkrankung es selbst nicht mehr vermag. Die Veranstaltung informiert über die Tätigkeit und gibt Gelegenheit, wichtige Fragen zu diskutieren und praktische Hilfen für die ehrenamtliche Betreuung zu erhalten.

**103502, Iris Mund**

Mi. 09.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

**Winterberg, Bürgerbahnhof**







### **Kleine Seelen, große Gefahr ... Sexueller Missbrauch von Kindern**

**Neu!** - Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen ist ein Thema, das Angst macht, Hilflosigkeit erzeugt und zur Verunsicherung führt. Was können Eltern tun, aber auch alle anderen Menschen, die mit Kindern arbeiten oder sie in ihrer Freizeit betreuen, um Kinder zu schützen? Im Vortrag gibt Kriminalhauptkommissarin Julia Henneböle verlässliche Informationen und wird anstehende Fragen beantworten.

#### **105100, Julia Henneböle**

Mi. 19.10.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### **105300, Julia Henneböle**

Mi. 23.11.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

#### **105500, Julia Henneböle**

Do. 15.09.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Mit Kinderbetreuung während des Vortrags - in Kooperation mit dem Familienzentrum Edith Stein! Anmeldung erforderlich!  
**Winterberg, Turnraum, Kath. Familienzentrum Edith Stein**

### **Schützen Sie Ihr Kind vor Drogen**

Kriminalhauptkommissar Stefan Didam referiert an diesem Abend unter anderem über legale und illegale Drogen (bekannte und neue Substanzen). Neben den Grundlagen der Drogenkunde, möglichen Ursachen des Drogenkonsums, rechtlichen Aspekten und einer Situationsbeschreibung erhalten die Teilnehmer/innen grundlegende Informationen, praktische Präventionstipps und Empfehlungen.

#### **105102, Stefan Didam**

Mi. 30.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### **105501, Stefan Didam**

Mi. 19.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**

### **Spiel mit! Gesellschaftsspiele für Sehbehinderte zum Ausprobieren**

**Neu!** - Gesellschaftsspiele machen nicht nur Spaß, sondern halten auch geistig fit und jung. Spielen hat einen hohen sozialen und kommunikativen Wert. An unserem Spielenachmittag können Sie vorbeikommen und spannende und interessante Spiele gezeigt und erklärt bekommen. Sie können ausprobieren und testen, Anregungen und Tipps bekommen. Für alle Spielbegeisterten, auch mit einer Sehbeeinträchtigung, offen!

#### **105110, Dr. Stephanie Jordans / Sabine Kirchhoff**

Di. 25.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., entgeltfrei  
In Kooperation mit dem Seniorenheim Blickpunkt!  
**Seniorenheim Blickpunkt, Meschede**

### **Handys in Händen von Kindern und Jugendlichen**

Herr Stefan Didam von der Kreispolizeibehörde HSK referiert über die Themen: Gefahren des Handys als Multifunktionsgerät, WhatsApp und Co., Persönlichkeits- und Urheberrechte. Die Teilnehmenden der Veranstaltung erhalten grundlegende Informationen sowie praktische Präventionstipps und Empfehlungen.

#### **105101, Stefan Didam**

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### **105301, Stefan Didam**

Mi. 28.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei  
Anmeldung erforderlich!  
**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

## Reisen



### Capri. Wo die rote Sonne im Meer versinkt

**Neu!** - Capri ist ein klassischer Ort der Sehnsucht, der Reisende unwiderstehlich anzog und Menschen faszinierte. Das felsige Eiland im Meer war lange Zeit ein Ort der Fischer und Hirten gewesen. Kaiser Tiberius regierte von hier aus, die internationale Schickeria des 19. Jahrhunderts entdeckte die Insel für sich. Friedrich Alfred Krupp, Wladimir Iljitsch Lenin und Gorki weilten auf Capri. Der schwedische Arzt Axel Munthe verwirklichte auf Capri seinen Wunsch nach einer mediterranen Villa voller Kunstgegenstände, umgeben von einem exotischen Terrassengarten. Ein deutscher Maler der Romantik trug zur Wiederentdeckung der blauen Grotte bei.

#### 109500, PD Dr. Walther Lang

Mi. 23.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 13,00 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

### Indien - Virtuelle Reise durch das Land der tausend Farben

**Neu!** - Viele von Ihnen träumen von einer Reise nach Indien. In unserem Online-Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Indien und seine Kultur mit vielen Facetten kennenzulernen. Die nordwestliche ca. 1600 km lange Rundreise, deren Start und Ziel Delhi ist, wird mit Bildern und Videos live aus Indien vorgetragen. Sie haben die Chance, weitergehende Fragen zur Kultur, Familie und das Leben in Indien zu stellen.

#### 109800, Thomas Paul / Sumi Siner

Di. 06.12.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 7,50 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

## Philosophie und Religion



### Philosophie im Gespräch

**Neu!** - Sie interessieren sich für Philosophie und möchten einerseits Einblicke ins philosophische Denken gewinnen, andererseits aber auch ins Gespräch kommen, Fragestellungen diskutieren und sich mit Gleichgesinnten austauschen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es sind keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs bietet Vorträge sowie Raum für Fragen, Diskussion und Gespräch.

#### 108100, Dr. Stephanie Jordans

Mi. 21.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd., 40,00 €

Meschede, Raum 7, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26

## Mensch, Tier, Natur



### Schöner spaziergehen: Tipps und Ideen für Menschen mit Hund(en)

Jeden Tag an die frische Luft: Zum Zusammenleben mit einem Hund gehört das einfach dazu! Wir wünschen uns dabei Spaziergänge, die für beide einerseits genussvoll und entspannend, andererseits aber auch aktivierend und interessant sind. In diesem Vortrag erhalten Sie das Rüstzeug dafür und erfahren u.a., warum Mensch und Hund unterschiedliche Spaziergehstile pflegen und wie Sie die Interessenlagen zusammenbringen.

#### 100800, Christina Sondermann

Di. 25.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 10,00 €

Online-Kurs

### Kakteenliebe

**Neu!** - In diesem Kurs erfahren Sie alles, um Ihre Kakteen richtig zu pflegen. Wir bestimmen Ihre Kakteen, finden das richtige Substrat und den richtigen Standort. Es gibt viele Tipps und Tricks zum richtigen Pflanzgefäß, zum schmerzfreien Umpfropfen und zum richtigen Gießen. In diesem Kurs schaffen wir die besten Voraussetzungen dafür, dass unsere stacheligen Freunde uns jahrelang Freude bereiten.

#### 104802, Jane Silburn

Do. 22.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd., 18,00 €

**Online-Kurs**

### Kinder lieben Hunde - Guter Umgang mit dem Vierbeiner

Hunde wollen, dass wir ihre Sprache verstehen, und sie reden mit uns über ihre Körpersprache. In diesem Kurs wird gelernt, wie man sich einem Hund nähert, die Hundesprache spielerisch lernt, vorhandene Ängste vermindert, Unfälle vermeidet und ein gutes Zusammenleben ermöglicht - nicht nur mit dem eigenen Familienhund, sondern auch bei den vielen tagtäglichen Begegnungen mit fremden Hunden.

#### 105103, Annette Albers

Di. 20.09.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### 105302, Annette Albers

Mo. 19.09.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**



Die beiden Therapiehunde, Blacky und Fortuna, freuen sich auf neue Begegnungen. Sie verstehen sich insbesondere mit Kinder besonders gut.

### Astronomische Runde

Die astronomische Runde ist offen für Interessierte mit oder ohne astronomische Vorkenntnisse. Themen sind u.a. die Orientierung am Sternenhimmel, die faszinierende Geschichte des Universums vom Urknall bis heute, die Farben der Sterne, Sternbilder und ihre Mythen, Galaxien sowie der Umgang mit Asteroiden. Darüber hinaus können Sie gerne eigene Themenwünsche äußern.

#### 110800, Rolf Becker

Mi. 31.08.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 18,00 €

**Online-Kurs**

#### 110801, Rolf Becker

Mi. 19.10.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 18,00 €

**Online-Kurs**

### Psychologie und persönliche Entwicklung



### Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können ... Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

#### 105800, Helmut Lange

Di. 11.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2,67 Ustd., 25,00 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können - und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Durch neue Lernstrategien erlangen Sie verblüffende Lernerfolge - schon während des Online-Seminars.

### 105801, Helmut Lange

Do. 20.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2,67 Ustd., 25,00 €, in Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.  
**Online-Kurs**

## Träume nicht dein Leben, sondern (er)lebe deine Träume

Improvisationstheater ermöglicht Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung. Wenn Sie sich auf spielerische Weise neu entdecken wollen, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau richtig für Sie. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und entscheiden Sie selbst, welche Rolle(n) Sie künftig spielen wollen. Das Theaterspielen ermöglicht Selbsterfahrungen, die im Alltag nicht möglich sind.

### 106100, Walter Hönig

Do. 01.12.2022, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 20,00 €  
**Meschede, Raum 7, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

## Sag JA zu dir!

Ein inneres Ja ist wichtig, um eigene Ziele zu verfolgen und uns vor Ansprüchen von außen gesund abzugrenzen. Das bedeutet keinen Egoismus, sondern gute Entscheidungen zu treffen und Win-Win-Situationen zu schaffen. Grenzen zu setzen und zu wahren, schafft Klarheit, Freiheit und gute Kommunikation. Wir blicken auf Stolpersteine beim Nein-Sagen und wie das Ja zu mir selbst immer mehr gelingen kann.

### 106102, Petra Kofler-Mertens

Fr. 11.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 35,00 €  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

## Quellen innerer Kraft entdecken und das Selbstwertgefühl stärken

Tief in uns verwurzelt ist der Wunsch, Sinnvolles in der Welt zu bewirken und positive Spuren zu hinterlassen. Trotzdem fällt es uns oft schwer, vom Wunschziel angezogen in eine tatsächliche Handlung zu kommen. Wie wir uns selbst gut auf unserem Weg unterstützen und unsere Vitalität stärken können, wollen wir im geschützten Rahmen der Gruppe erörtern.

### 106103, Petra Kofler-Mertens

Sa. 08.10.2022, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 56,00 €  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

## Heureka-Workshop: Ideen finden und weiterentwickeln

Kreatives Denken, ungewöhnliche Assoziationen, Ideen finden - damit lassen sich Probleme lösen, idealerweise im Team. Eine seit Jahren bewährte Vorgehensweise ermöglicht es den Teilnehmenden, erfolgreich auf Ideensuche zu gehen. An praktischen Beispielen erfahren Sie, wie man die unterschiedlichen Blickwinkel anderer nutzt, um gemeinsam mit ihnen Antworten auf noch ungelöste Fragen zu finden.

### 106500, Bernd Beckers

Fr. 04./11.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 05./12.11.2022, 16:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd., 68,80 €  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**

## Ihre berufliche Auszeit - Inspirationen und Tipps

Sie beneiden Menschen, die sich ihren Traum erfüllen und eine berufliche Auszeit nehmen? Vielleicht fehlt Ihnen der Mut oder Ihnen fallen immer neue Gründe ein, warum es gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist? Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren und nehmen sie Tipps zur Finanzplanung und Organisation mit. Der Abend kann der Startschuss zur Erfüllung Ihres Traums werden.

### 106800, Nina Kuhlmann

Di. 27.09.2022, 19:30 - 21:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €  
**Online-Kurs**

## Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt und führt nicht wenige Menschen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Lernen Sie in diesem Workshop Übungen zu den sieben Resilienz-Faktoren kennen, die Ihr seelisches Immunsystem stärken werden. Die Zugangsdaten zum Online-Kurs werden vor Kursbeginn per Mail verschickt.

### 106801, Walter Hönig

Di. 18.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd., 30,00 €  
**Winterberg, Online-Kurs**

## Boreout - Warum Langeweile und Unterforderung krank machen

Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Bedürfnisse, Stärken und Talente bewusst. Finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist und übernehmen Sie die Verantwortung für die Verwirklichung Ihrer an Ihren eigenen Werten orientierten Ziele. Insbesondere ehrgeizige, erfolgs- und leistungsorientierte Menschen brauchen Herausforderungen. Langeweile und Unterforderung können krank machen.

### 106802, Walter Höinig

Di. 11.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 18,00 €  
**Online-Kurs**

## Auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Viele Menschen haben ein niedriges Selbstwertgefühl und mangelnde Selbstakzeptanz. Negative Glaubenssätze sind tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert, können aber aufgelöst werden. Erforschen Sie die Ursachen für negative Gefühle und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen - für Selbstakzeptanz und ein positives Selbstbild.

### 106803, Walter Höinig

Di. 22.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 18,00 €  
**Online-Kurs**

## Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden

Aufrichtigkeit, Beweggründe von anderen zu verstehen und partnerschaftlicher Umgang sind Voraussetzungen für ein gutes Miteinander. Lernen Sie im Rollenspiel Ihre Gefühle und Gedanken so zum Ausdruck zu bringen, dass man Sie versteht. Lernen Sie neue Methoden zur Lösung von Konflikten kennen und erleben Sie die überraschende Dynamik, wenn sich Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

### 106804, Walter Höinig

Di. 29.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 18,00 €  
**Online-Kurs**

## Was tun gegen Selbstzweifel?

**Neu!** - In diesem Online-Workshop lernen Sie, Selbstzweifel durch aktive Handlungen Schritt für Schritt aufzulösen und in ein solides Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu verwandeln. Kommen Sie raus aus dem Kopf und rein ins Leben! Bekommen Sie Energie und Aktivität, wodurch positive Veränderungen überhaupt erst möglich werden und stattfinden können.

### 106805, Heiner Wettlauffer

Do. 29.09.2022, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 9,40 €. In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.  
**Online-Kurs**

## Mehr Selbstmanagement!

**Neu!** - In diesem Onlinekurs zum Selbstmanagement lernen Sie die drei Fähigkeiten für das Selbstmanagement kennen, überprüfen den Umgang mit Ihrem Energiehaushalt und lernen, wie man die drei Ebenen des Selbstmanagements mit Leben füllt. Sie lernen, welche vier Faktoren für ein erfolgreiches Selbstmanagement notwendig sind, um sich auf das Erreichen Ihrer Ziele fokussieren zu können.

### 106806, Heiner Wettlauffer

Do. 27.10.2022, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 9,40 €. In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.  
**Online-Kurs**

## Einfluss nehmen auf das Gedankenkarussell

**Neu!** - Beim Grübeln gehen uns Dinge nicht mehr aus dem Kopf. Das belastet Körper, Geist und Seele. Nehmen Sie sich mit diesem Online-Workshop eine Auszeit und stimmen Sie sich auf einen Perspektivwechsel ein. Raus aus dem Gedankenstrudel! Bauen Sie eine positive Stimmung auf und formen Sie bewusst Ihre Gedanken für positives Gedankengut. Erlangen Sie wieder die Kontrolle über Ihre Gedanken und Ihr Leben.

### 106807, Heiner Wettlauffer

Do. 08.12.2022, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 9,40 €. In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.  
**Online-Kurs**

## Mobbing und Konflikte stoppen: Eine praktische Hilfe

**Neu!** - Wie lassen sich Mobbing und Konflikte stoppen? Der Vortrag zeigt effektive und sofort umsetzbare Verhaltensweisen im Fall von Beleidigungen, Vorwürfen, Rassismus, Cybermobbing, körperlichen Konflikten, Ausgrenzung und Diskriminierung. Sie lernen, Mobbing- und Konfliktsituationen friedlich zu stoppen und dabei emotional stabil zu bleiben.

### 106808, Marcel Frers

Mo. 14.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 Termin, 1,33 Ustd., 5,80 €  
 In Kooperation mit der VHS vor Ort.  
**Online-Kurs**

## Kulturelle Bildung und Kreativität

### Literatur



#### Leseempfehlungen von lokalen Buchhändlern

**Neu!** - In der Flut der Neuerscheinungen ist es nicht immer einfach, diejenigen Bücher zu entdecken, die wirklich fesseln und faszinierend sind. In entspannter Atmosphäre präsentieren Frank Höppner und Katrin Föster, Buchhändler aus Leidenschaft, attraktiven Lesestoff. Die Buchauswahl verspricht einen abwechslungsreichen, unterhaltsamen Abend mit vielen Anregungen für Ihre persönliche Lektüre.

#### 201100, Frank Höppner / Katrin Föster

Mi. 28.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 5,00 €  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Holzbearbeitung



#### Möbelbau mit Handmaschinen

Unter Anleitung wird ein kleines Werkstück (Hocker) erstellt. In jedem Arbeitsschritt lernen Sie die Bearbeitung von Holz und den Umgang mit Handmaschinen. Mit den erworbenen Fähigkeiten können Sie z.B. Regale und Schränke schnell und präzise selber zu Hause bauen.

#### 210100, Frank Siegert

Sa. 27.08.2022, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., Kursentgelt: 82,50 € und Materialkosten: 56,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

#### Richtige Anwendung der Oberfräse

Sie erhalten eine ausführliche Einführung in die richtige Anwendung der vielseitigen Oberfräse. Jede/r führt praktische Übungen durch, wie z.B. das Nuten, Falzen, Profilieren, Schablonieren. Die erworbenen Kenntnisse ermöglichen ein selbständiges Erstellen von Rückwandfalzen, Zierprofilen, Sockel- und Bilderrahmenleisten und vielem mehr.

#### 210101, Frank Siegert

Sa. 10.09.2022, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., Kursentgelt: 82,50 € und Materialkosten: 58,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

#### Richtiges Arbeiten mit der Tischkreissäge

Die wichtigsten Arbeitsgänge mit der Tischkreissäge werden vorgeführt, geübt und sicher durchgeführt. So können Sie u.a. Rahmenverbindungen mit Schlitz und Zapfen, Kreuzüberlappungen und Gehrungsecken herstellen. Es werden Grundlagen in der richtigen Werkzeugauswahl (Sägeblätter) und Schutzmaßnahmen im Bereich der Unfallverhütungsvorschriften vermittelt.

#### 210102, Frank Siegert

Sa. 29.10.2022, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., Kursentgelt: 82,50 € und Materialkosten: 52,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

#### Bau von Werkstattböcken

Sie bauen ein paar massive und sehr stabile Werkstattböcke für Haus, Hof und Garten. Die wesentlichen Arbeitsgänge werden mit der Oberfräse, Tischkreissäge und der Domino-Dübelfräse (Verbindungssystem) ausgeführt.

### 210103, Frank Siegert

Sa. 12.11.2022, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., Kursentgelt: 82,50 € und Materialkosten: 75,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

### Bau eines kleinen Tisches

In massiver Stollenkonstruktion wird ein kleiner Tisch mit zweiseitig schräg zulaufenden Füßen und vertiefte Zargen gebaut. Sie erlernen oder vertiefen die richtige Anwendung von Elektrowerkzeugen (Hand- und Tischkreissäge, Oberfräse, Handschleifmaschinen) sowie die Anwendung von Schablonen zum Sägen und Fräsen.

### 210104, Frank Siegert

Sa. 28.01.2023, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., Kursentgelt: 82,50 € und Materialkosten: 52,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

### Möbelbau mit moderner Beschlagtechnik

Sie bauen aus Holzwerkstoffplatten ein Möbelstück mit Schubkasten und Türen, verwenden dabei moderne Beschläge. Außerdem erfahren Sie etwas über verschiedene Plattenwerkstoffe, lieferbare Holzarten und verschiedene Beschlagarten. So können Sie Korpusmöbel und vieles mehr selber bauen.

### 210105, Frank Siegert

Fr. 10.02.2023, 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 11.02.2023, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., Kursentgelt: 120,00 € und Materialkosten: 90,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

### Bau eines Holzliegestuhls

Sie bauen in Anlehnung an eine Designerliege einen Liegestuhl aus Birken-Multiplexplatten nach. Die wesentlichen Arbeitsgänge werden mit Oberfräse (Schablone), Tischfräse und Tischkreissäge ausgeführt.

### 210106, Frank Siegert

Fr. 24.03.2023, 17:30 - 21:15 Uhr  
Sa. 25.03.2023, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., Kursentgelt: 120,00 € und Materialkosten: 195,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

### Vesperbretter aus Leimholz

Die rohen Bretter werden besäumt, abgerichtet, auf Stärke gehobelt, gefügt und zu einer Massivholzplatte verleimt. Sie benutzen stationäre Holzbearbeitungsmaschinen, Abricht-Dickenhobel und Formatkreissäge. Aus der von Ihnen gefertigten Leimholzplatte stellen Sie dann zwei Vesperbretter in Formfräsung her.

### 210107, Frank Siegert

Fr. 21.04.2023, 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 22.04.2023, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., Kursentgelt: 120,00 € und Materialkosten: 60,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

**Tischlerei Benediktinerabtei, Meschede**

### Mode



### "Perfektes Make-Up" leicht gemacht für Frauen ab 40

Wir legen leichtes Tages-Make-Up auf, das zu jedem Anlass geeignet ist. Kommen Sie bitte ungeschminkt! Haarband bzw. Haarklammern bitte mitbringen.

### 200300, Claudia Urban

Mi. 09.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

### **200400, Claudia Urban**

Mo. 07.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

Materialeinkosten in Höhe von 5,00 € werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Eslohe, Realschule**

### **Nähen für Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen**

Dieser Einstiegskurs richtet sich an alle interessierten Nähanfänger/innen, die mit dem Nähen beginnen oder ihre Nähkenntnisse auffrischen möchten. Teilnehmende ohne Kenntnisse fertigen am ersten Abend ein Kissen an (bitte dafür einen Meter Baumwoll- oder Deko-Stoff mitbringen). Wer bereits Kenntnisse hat, bringt ein Schnittmuster und einfachen Stoff (z.B. Baumwolle mit leichtem Stretch) mit.

### **209100, Marianne Hellmann**

Mo. 15.08.2022, 17:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine, 28 Ustd., 98,00 €

Bitte Schere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide mitbringen sowie Folie oder Papier zum Kopieren des Schnittmusters. Nähmaschinen können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden!

**Raum 350, Berufskolleg Meschede**

### **Nähstudio: Nähen für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs fertigen die Teilnehmenden ein Kleidungsstück nach einem selbst gewählten Schnittmuster an. Dieses Kleidungsstück wird an die eigenen, individuellen Bedürfnisse angepasst. Bringen Sie bitte ein Schnittmuster, Stoff, Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Scheiderkreide sowie Folie oder Papier zum Kopieren des Schnittmusters mit. Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden.

### **209101, Marianne Hellmann**

Mi. 10.08.2022, 17:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine, 28 Ustd., 96,92 €

**Raum 350, Berufskolleg Meschede**

### **Workshop Stoffdruck - Ihr florales Stoffdesign**

Der Künstler und Designer William Morris (1834-1896) und seine floralen Stoffdesigns dienen als Inspiration für Ihren eigenen Stoffdruck. Sie entwerfen zunächst malerisch-zeichnerisch Designs auf Papier, die Sie dann mit verschiedenen Techniken auf Stoff drucken. So kreieren Sie Ihr eigenes florales Muster. Bringen Sie eigene, gewaschene, helle Baumwollstoffe mit (oder 10,00 € für 1 m bei Doz.).

### **209102, Gudrun Beerbohm**

Sa. 17.09.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So. 18.09.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 48,00 €

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, spitze Papierschere oder Skalpell, Cuttermesser, Arbeitsplatte (Holz- oder Papunterlage), Bleistift, Buntstifte und/oder Wasserfarben und Pinsel. Es fallen zusätzliche Materialeinkosten in Höhe von 10,00 € an und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten (für die Herstellung von Druckstöcken, für Druckrahmen sowie Stofffarben).

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

### **Modedesign Schnitttechnik: Der individuelle Hosenschnitt**

**Neu!** - Vorgefertigte Schnitte entsprechen meist nicht der eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen geraden Hosenschnitt nach Ihrer Figur zu zeichnen. Sie nehmen Maß, erstellen einen Maßsatz und zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt. In dem Kurs wird nicht genäht. Die Materialeinkosten von 3,00 € für Papier werden zu Beginn bei der Dozentin entrichtet.

### **209103, Gudrun Beerbohm**

Sa. 03.12.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So. 04.12.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 48,00 €

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm) und Geodreieck oder Schneiderwinkel, Leggings oder Strumpfhose.

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

### **Re-Fashion aus alter Kleidung**

**Neu!** - Das ausrangierte Sweatshirt hat zwar ausgefranste Bündchen, aber auch Ihre Lieblingsfarbe? Das Muster des alten Hemdes gefällt Ihnen noch? In diesem Workshop werden auf kreative Weise alte Kleidungsstücke in neue verwandelt! Bringen Sie ausrangierte Kleidungsstücke, Accessoires (Borten, Bänder, Knöpfe) und Upcycling-Ideen mit. Anregungen und Unterstützung bei der Umsetzung erhalten Sie im Kurs.

### **209104, Gudrun Beerbohm**

Sa. 01.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So. 02.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 48,00 €

Bitte auch mitbringen: Stecknadeln, Nähgarn, Gummiband, Sicherheitsnadeln, Nähgarn, Stoffschere, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm), 1 Stück Schneiderkreide, evtl. eine Nähmaschine (nach Belieben).

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**



## Fotografie



### "Ihre Kamera kann mehr ... Sie auch!" Kurs mit Fotospaziergang

Kameratechnik, Aufnahmegestaltung und Bildbearbeitung: Die Teilnehmenden lernen ihre mitgebrachte Kamera (egal welcher Typ) intensiv kennen. Beim Foto-Spaziergang wird das "fotografische Auge" trainiert und das Erlernte umgesetzt in Form von Landschaftsfotos, Portraits, Nahaufnahmen usw. Zum Kursende folgt ein kurzer Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung.

#### 211100, Hartmut Lübbe

Fr. 02.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 03.09.2022, 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 60,00 €  
Kamera einschließlich Zubehör bitte mitbringen.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

#### 211300, Hartmut Lübbe

Fr. 04.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 05.11.2022, 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 60,00 €  
Kamera einschließlich Zubehör bitte mitbringen.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

#### 211500, Hartmut Lübbe

Fr. 14.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 15.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 60,00 €  
Kamera einschließlich Zubehör bitte mitbringen.  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**



## Medienkompetenz



### Digitale Lebenswelten - Instagram, Snapchat und TikTok einfach erklärt

**Neu!** - Für Kinder und Jugendliche gehören digitale Lebenswelten zum Alltag. Diese Lebenswelten mit ihren Chancen und Risiken zu kennen, kann für pädagogische Fachkräfte, Eltern und interessierte Personen sehr hilfreich sein, um ins Gespräch über Mediennutzung zu kommen. Im Vortrag lernen Sie, wie die Apps funktionieren und was daran so begeisterungsfähig macht.

#### 211800, Jasmin Rohani

Do. 08.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,80 €. In Kooperation mit der VHS vor Ort.  
**Online-Kurs**

## Malen, Zeichnen, Gestalten



### Ich wollte immer schon einmal malen

Sie wollten immer schon künstlerisch tätig werden, hatten aber bisher noch nicht die richtige Idee? Dann finden Sie in diesem Kurs Inspirationen, um einen Einstieg zu finden und erhalten viele Anregungen und Tipps. Am ersten Abend probieren Sie unterschiedliche Techniken aus und entscheiden sich dann. Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden.

#### 207100, Ortrud Kordel

Mi. 26.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 33,30 €  
**Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule**

**207101, Ortrud Kordel**

Mi. 23.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 33,30 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

**Freie Malerei mit Acrylfarben**

In diesem Workshop steht die Freude an der Malerei und am Experimentieren im Vordergrund. Mit Strukturen, Lasuren und Collagetechniken wird spielerisch der Mut zur freien Gestaltung entwickelt oder inspirierende Vorlagen neu interpretiert. Am Samstag wird der Bildaufbau festgelegt, die Hintergründe werden gespachtelt und geklebt. Am Sonntag folgt die farbige Ausarbeitung.

**207102, Petra Ruffert**

Sa. 03.12.2022, 13:00 - 16:00 Uhr  
So. 04.12.2022, 11:00 - 15:30 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., 40,00 €

Bitte Acrylfarben, Spachtelmassen, Fotos, Fundstücke, Sand etc. mitbringen sowie Pinsel, Wassergefäß, Föhn und natürlich eine großformatige Leinwand mind. 60x80.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

**Malerei trifft Fotografie**

Aus Fotos mit persönlicher Bedeutung werden einzigartige Gemälde auf der Leinwand. Die Fotos können schwarzweiß sein oder farbig. Bringen Sie ein nostalgisches Foto mit, zum Beispiel ein Urlaubs- oder Familienfoto, das kann ein gestelltes Bild sein oder ein Schnappschuss.

**207103, Petra Ruffert**

Sa. 12.11.2022, 12:00 - 16:00 Uhr  
So. 13.11.2022, 12:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd., 50,00 €

Bitte mitbringen: Spiegelverkehrte Laserkopie eines Fotos A4 oder A3, am besten in doppelter Ausführung. Keilrahmen (50x50 oder 50x60), Acrylfarben, evtl. Spachtelmassen oder Sand, Pinsel, Wassergefäß, Schwamm und Föhn. Zusätzliche Materialkosten für Printmedium und Versiegelung: 2,00 €.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

**Malen im Herbst für Kinder (ca. 4-7 Jahre)**

**Neu!** - Der Herbst ist da! Mit leuchtenden Farben und bunten Schnipseln aus Seidenpapier entstehen schöne bunte Herbstbilder mit unterschiedlichen Techniken. Der Workshop ist geeignet für Kinder von 4-7 Jahren. Es muss außer einem Pausenbrot nichts mitgebracht werden: Alle Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Die Materialkosten betragen 8,00 € und werden im Kurs vor Ort bei der Dozentin bezahlt.

**207104, Petra Ruffert**

Sa. 08.10.2022, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 25,00 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

**Landschaften malen nach Bob Ross**

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es Bob Ross, Laien in die Lage zu versetzen, Landschaften, Blumenarrangements und Tiere naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung das Landschafts-Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

**207500, Swetlana Pengart**

So. 13.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Winterberg, Bürgerbahnhof

**Blumen malen in der Nass-in-Nass-Ölmaltechnik**

Bei den alten Meistern war die Nass-in-Nass-Technik beim Malen in Öl beliebt. Diese Methode ist für Anfänger/innen aber auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Workshop wird die Nass-in-Nass-Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

**207501, Swetlana Pengart**

Sa. 03.12.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 32,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Winterberg, Bürgerbahnhof



Der Herbst lockt mit leuchtenden Farben. Bei „Malen im Herbst“ lassen die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf und erschaffen bunte Bilder! (c) Petra Ruffert

### Malen in der Nass-in-Nass-Ölmaltechnik

Bei den alten Meistern war die Nass-in-Nass-Technik beim Malen in Öl beliebt. Diese Methode ist für Anfänger/innen aber auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Workshop wird die Nass-in-Nass-Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

#### 207600, Swetlana Pengart

So. 11.09.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

**Medebach, Raum VS 02, Sekundarschule**

### Handlettering für Anfänger/innen

**Neu!** - In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Handletterings kennen, also des schönen Schreibens. An zwei Abenden werden verschiedene Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten sind unbegrenzt und alles ist kreativ umsetzbar: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationsprüchen.

#### 207800, Ina Leiwesmeier

Di. 27.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Do. 29.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd., 17,60 €

Sie benötigen glattes Papier (Grammatur von mindestens 200 g), einen Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), einen Radiergummi, Fineliner und Brushpens (z.B. Karen Brushmaker, Tombow Dual Brushpen oder Pentel Brush Sign Pen, Stabilo Pen 68). In Kooperation mit der VHS vor Ort. **Online-Kurs**

### Weihnachtliches Handlettering

**Neu!** - Der Kurs bietet Handlettering zur kalten Jahreszeit, d.h. Schönschreiben mit wunderbaren Schriftzügen und Sprüchen für Weihnachten. Auf Weihnachtskarten, Postern oder Menükarten zaubern Sie für die Feiertage mit Schönschrift tolle Effekte. Sowohl Kursleiterin Ina Leiwesmeier als auch alles, was sie live zeichnet, ist deutlich zu sehen, sodass Sie dem Online-Kurs gut folgen können.

#### 207801, Ina Leiwesmeier

Do. 24.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,80 €

Der Workshop ist für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen im Handlettering geeignet. Eine Liste mit Materialempfehlungen sowie die Zugangsdaten für den Online-Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. In Kooperation mit der VHS vor Ort. **Online-Kurs**

### Theater



#### Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Nehmen Sie Urlaub vom "Alltagsselbst" und fördern Sie Ihre Kreativität und Spontaneität. Eines der letzten Abenteuer des Menschen ist die Begegnung mit sich selbst. "Alles kann - nichts muss": Wir werden singen, tanzen und Improvisationstheater spielen. In den gespielten Szenen können Sie sich fallenlassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und vor allem viel lachen.

#### 204100, Walter Hönig

Mi. 28.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 20,00 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

#### Theaterworkshop am 3. Advent für die ganze Familie

**Neu!** - Dieser Theaterworkshop bietet eine Mischung aus Geschichten erzählen, Theaterspielen, Singen und Tanzen. Szenische Erzählungen zu einer etwas anderen Weihnachtsgeschichte inspirieren zum Theaterspiel, und wir gehen auf eine musikalische Wahrnehmungsreise mit bekannten Weihnachtsliedern. Gesungen wird zu Instrumental-Playbacks sowohl im Chor als auch im Duett oder nach Belieben auch solo.

#### 204101, Walter Hönig

So. 11.12.2022, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 36,00 €

Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre sind frei!  
Wählen Sie hierfür die Eltern-Kind-Anmeldung.  
**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**



## Freude und Leichtigkeit ins Leben bringen

Sie suchen nach neuen Wegen, um mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen? Nutzen Sie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie, entdecken Sie das Geheimnis innerer Stärke und Ihr persönliches Entwicklungspotential. Impro-Theater dient der Selbstverwirklichung. Wenn Sie sich auf spielerische Weise neu entdecken wollen, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau das Richtige für Sie.

### 204500, Walter Hönig

Sa. 10.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 40,00 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

## Kunst und Kunstgeschichte



## Russlands Herrschaftsanspruch auf die Ukraine

**Neu!** - Das Verhältnis zwischen Russland und der Ukraine war nie gleichberechtigt. Die Geschichte der Ukraine ist zwar eng mit Russland verflochten, doch haben sich die Wege dieser Länder nicht erst seit der Unabhängigkeit 1991 getrennt. PD Dr. Walther Lang hält einen Vortrag über das Verhältnis der beiden Länder im Spiegel der Geschichte mit kunstgeschichtlichen Aspekten.

### 206100, PD Dr. Walther Lang

Mi. 09.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 13,00 €

Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum  
Ruhrstraße 26

## Information:

Haben Sie Fragen zu einzelnen Kursen? Oder möchten Sie selbst Ihr Wissen und Können anbieten und eigene Kurse geben?

Dann erreichen Sie die zuständige Fachbereichsleiterin Kulturelle Bildung, **Dr. Stephanie Jordans**, unter:

Fon: 0291 94-5130

E-Mail: jordans@vhs-hsk.de

## Gesundheit

**Bitte beachten Sie, dass Sie in einigen Kursen Turnmatten, besondere Kleidung, Getränke und Ähnliches selbst mitbringen müssen. In der Einladung finden Sie unter dem Punkt „Mitzubringen“ die genauen Details!**

## Entspannung



### Sanftes Yoga

In diesem Kurs wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation angestrebt. Regelmäßig praktiziert kann Yoga die Gesundheit stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern, Stress wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

### 301100, Nadine Willing

Di. 23.08.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 45,00 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

### Yoga-Walk und Yoga - Entspannung am Vormittag

**Neu!** - Gönnen Sie sich eine Auszeit am Vormittag. Der Yoga-Walk findet bei trockenem Wetter statt, Treffpunkt ist der Hennedamm. Bei Regen findet der Kurs in der Martin-Luther-Schule statt. Die Kursleiterin wird jeweils kurzfristig per Handy (WhatsApp-Gruppe) informieren. Yoga kann Ihr Wohlbefinden steigern, Stress wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Sie benötigen keine Vorerfahrung.

### 301101, Nadine Willing

Mo. 22.08.2022, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 45,00 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

## Yoga Nidra - Tiefenentspannung

**Neu!** - Yoga Nidra - auch Schlaf des Yogi genannt - ist eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Praktizieren kann zu einer nachhaltigen Entspannung auf allen Ebenen führen. Gerade in der heutigen, reizüberfluteten Zeit ist Yoga Nidra eine gute Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Die Tiefenentspannung findet im Liegen statt.

### 301102, Nadine Willing

Di. 18.10.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 3 Termine, 3 Ustd., 13,50 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

## Ein Bad im Wald - entspannt am Wochenende

**Neu!** - Der Wald ist heilsam für Körper und Seele: Unser Stresserleben reduziert sich, wir entspannen und beruhigen uns und gewinnen dabei Zuversicht und Vertrauen in das Leben. Im Wald sein, riechen, hören, schauen, atmen - die frische Luft, das Zwitschern der Vögel, das Licht, die vielfältigen Sinnesempfindungen und Erinnerungen erden uns und bringen uns mit uns selbst in Kontakt.

### 301103, Petra Kofler-Mertens

So. 30.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 13,20 €

Treffpunkt Wanderparkplatz Altenhellefeld

## Yoga am Vormittag

In diesem Yoga-Kurs geht es zum einen darum, unseren Körper zu energetisieren, zu entspannen und durch einfache Bewegungsabläufe unser Immunsystem zu stärken. Zum anderen wollen wir durch Übung von gezielten Asanas elementare Kräfte in uns ergründen und etablieren, um immer mehr in unsere eigene Mitte, in unsere Balance zu finden. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

### 301300, Dorothee Guntermann

Di. 30.08.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd., 40,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### 301301, Dorothee Guntermann

Di. 18.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd., 64,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## Yoga

**Neu!** - Regelmäßiges Üben von Asanas (Körperhaltungen) und Sonnengrößen bewirkt eine Kräftigung der gesamten Muskulatur, mehr Flexibilität von Körper und Geist sowie Schulung von Gleichgewicht und Konzentration. Mit speziellen Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken (Shavasana) lernen Sie Gefühle und Gedanken zu kontrollieren. So steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Ausgeglichenheit.

### 301302, Marco Heinz

Mo. 12.09.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### 301303, Marco Heinz

Mo. 31.10.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### 301304, Marco Heinz

Mo. 12.09.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### 301305, Marco Heinz

Mo. 31.10.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## QiGong - 18 Bewegungen für Anfänger/innen

QiGong ist eine Selbstbehandlungsmethode der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), die bereits seit 4.000 Jahren praktiziert wird. Mit ruhigen und sanften Bewegungen werden Blockaden in den Energiebahnen des Körpers gelöst, um ein harmonisches Wohlfühlgefühl zu erzeugen.

### 301306, Dr. Peter Meldau

Fr. 02.09.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 80,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### Wochenendworkshop - Reiki: 1. Grad

Reiki ist eine über 2.000 Jahre alte Heilmethode. Der Begriff bedeutet "universelle Lebensenergie, die es uns ermöglichen kann, auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene Gesundheit und Heilung zu erlangen". Vor allem Menschen mit viel Stress, Schlafstörungen und Burnout finden hier Entspannung.

#### 301307, Ulrike Gaedtker

Reikilehrerin, Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Sa. 19.11.2022, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 22 Ustd., 88,00 €

Bei Fragen wenden Sie sich bitte per Mail an die Dozentin: [ulrike-gesundheit@t-online.de](mailto:ulrike-gesundheit@t-online.de).

**Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule**

### Shinrin Yoku - Erlebe die Kraft des Waldes

Möchten Sie den Wald neugierig aus einer anderen Perspektive erfahren? Dann tauchen Sie in die frische Waldatmosphäre ein und gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Impulse auf unserem Weg (2-3 km) ermöglichen es Ihnen im Augenblick zu verweilen, zu staunen, zu entschleunigen, Kraft zu tanken, die Sinne zu schärfen und leichte Bewegungsübungen auszuprobieren.

#### 301308, Alexandra Gödde

Sa. 08.10.2022, 11:00 - 13:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 9,90 €

**Schmallenberg, Kursort wird noch bekanntgegeben**

### Yoga Allerlei

**Neu!** - In diesem Kurs werden verschiedene Yogastile praktiziert mit dem Fokus auf Ihr eigenes Körpergefühl. Die Übungen sind stärkend und aufbauend und unterstützen bei Muskelschwäche und Verspannungen. Sanfte Dehnungen führen zu mehr Flexibilität. Atemübungen und eine kurze Meditation helfen, sich immer bewusster zu werden. Yoga ist einfach wohltuend für Körper, Geist und Seele.

#### 301500, Monika Stammer

Fr. 21.10.2022, 17:30 - 18:45 Uhr, 7 Termine, 11,67 Ustd., 46,70 €

**Winterberg, Mensa DRK-Familienzentrum**

#### 301501, Monika Stammer

Fr. 21.10.2022, 19:00 - 20:15 Uhr, 7 Termine, 11,67 Ustd., 46,70 €

**Winterberg, Mensa DRK-Familienzentrum**

### Tai Chi - zu Hause trainieren

**Neu!** - Tai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung und ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche. In diesem Online-Kurs können Sie Tai Chi lernen, egal wo Sie gerade sind, zu den Zeiten und in dem Tempo, das zu Ihrem Alltag passt. Dabei können Sie ganz auf sich selbst konzentriert Ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Im virtuellen Tai Chi-Raum ist dies möglich!

#### 301800, David Spoden

Sa. 01.10.2022, 00:00 - 24:00 Uhr, 11 Ustd., 71,50 €

**Online-Kurs**

### "Der frühe Vogel ..." - Yoga

In diesem Morgen-Yoga-Online-Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben u.a. Sonnengrüße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen).

#### 301801, Riina Koskinen

Di. 13.09.2022, 07:30 - 08:45 Uhr, 10 Termine, 16,7 Ustd., 79,70 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

### Yin Yoga

**Neu!** - Körper und Geist entspannen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Mit sanften Übungen werden Faszien, Sehnen und Bänder gelockert und durch meditative Übungen negative Gedanken beiseitegeschoben. Der Online-Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogakissen, Yogablöcken und Yogarollen gearbeitet.

#### 301802, Monika Stammer

Mi. 14.09.2022, 19:00 - 20:15 Uhr, 11 Termine, 18 Ustd., 37,50 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

## Gesichtsyoga

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübeleien gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit lässt die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. Sie lernen Massage- und Entspannungstechniken sowie einfache Körperübungen kennen.

### 301803, Hedi Cazacu

Do. 15.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine, 10,67 Ustd., 47,00 €

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

**Online-Kurs**

## Für sich selbst sorgen. Jetzt. Meditation am Abend - online

Möchten Sie Ihren umherwandernden Geist mal für einen Moment zur Ruhe bringen? In dieser Kurseinheit begegnen Ihnen u.a. Atemmeditation oder andere Meditationen in Stille. Zugleich lernen Sie, Ihre Meditationsdauer zeitlich auszuweiten und bekommen Impulse für den Alltagstransfer. Kleine Rituale und Möglichkeiten der Reflexion und des Austauschs runden den Kurs ab.

### 301804, Alexandra Gödde

Di. 27.09.2022, 19:15 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 4 Ustd., 13,20 €.

**Online-Kurs**

### 301805, Alexandra Gödde

Di. 08.11.2022, 19:15 - 20:00 Uhr, 7 Termine, 7 Ustd., 23,10 €

**Online-Kurs**



## Fit und gesund



### ABBA-Dancing

You are the Dancing Queen! An sechs Abenden tauchen wir ein in die Welt von ABBA. Zu den legendären Melodien von Dancing Queen, Mamma Mia, Super Trooper ... werden wir leichte Schrittkombinationen erlernen und den Tanz genießen. Vorerfahrungen im Tanz werden dazu nicht benötigt.

### 302100, Nadine Willing

Do. 25.08.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### 302101, Nadine Willing

Do. 20.10.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### Let's go to the disco

Wir tanzen einfache Schrittkombinationen zu legendären und angesagten Disco-Songs. Von den Bee Gees, Saturday Night Fever bis hin zu den aktuellen 2020ern.

### 302102, Nadine Willing

Do. 25.08.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### Jazztanz für Anfänger/innen

**Neu!** - In diesem Kurs werden die ersten Schritte und Grundlagen im Jazztanz vermittelt und aus den ersten Schritten wird ein fertiger Tanz. Jazztanz fördert die eigene Kreativität und Körperwahrnehmung. Zudem kann man im Tanz den Alltag hinter sich lassen und abschalten. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht notwendig. Der Spaß an der Bewegung und die Freude an der Musik stehen hier im Vordergrund.

### 302103, Nadine Willing

Do. 20.10.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

## Latin-Dance

Haben Sie Lust, Salsa zu tanzen und sich zu latein-amerikanischer Musik zu bewegen? Wir erlernen einfache Salsa-Figuren und Schrittkombinationen zu den temperamentvollen Klängen Lateinamerikas. Ein/e Tanzpartner/in ist dabei nicht erforderlich.

### 302104, Nadine Willing

Di. 23.08.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

## Bewegt älter werden

**Neu!** - Dieser Kurs richtet sich an Personen ab 60 Jahren. Das Alltagsstraining findet im Sitzen, Stehen und Gehen statt und ist kein Mattentraining. Gefördert werden Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Darüber hinaus wird das Gedächtnis trainiert (Gehirnjogging). Die Teilnehmer/innen erhalten Anregungen, ihren Alltag bewegungsreicher zu gestalten.

### 302105, Gaby Korte

Fr. 16.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

## Lindy Hop - Workshop

**Neu!** - Lindy Hop ist der Tanz zur Swingmusik, mal lässig entspannt, mal akrobatisch rasant. Wer Spaß am Paartanz mit viel Freiheit hat, nimmt hier neben einigen Grundfiguren und einfach umzusetzenden Variationen auch eine Menge über das Führen und Folgen im Tanz mit, denn Lindy Hop ist ein echter "Social dance".

### 302106, Davina Sauer-Wundling

Fr. 18.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

### 302500, Davina Sauer-Wundling

Fr. 23.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

Winterberg, Mensa DRK-Familienzentrum

## We dance - Queen

Zu den legendären Songs von Queen erlernen wir leichte Schrittkombinationen und genießen den Tanz und die Musik.

### 302300, Nadine Willing

Fr. 26.08.2022, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## Let's go to the disco

Wir tanzen einfache Schrittkombinationen zu legendären und angesagten Disco-Songs. Von den Bee Gees, Saturday Night Fever bis hin zu den aktuellen 2020ern.

### 302301, Nadine Willing

Fr. 26.08.2022, 19:15 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## Fit in Form

Der Kurs bietet ein effektives und forderndes Training mit dem Schwerpunkt "Problemzonen". In der Aufwärmphase geht es um Ausdauer. Die Kräftigungs- und Straffungsübungen bringen den ganzen Körper in Form und ins Schwitzen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen oder Sportskanonen.

### 302302, Evrim Ökmen

Mi. 19.10.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## Fat Burner

Ziele des Kurses sind: Fett wegtrainieren, Kraft tanken und eine bessere Ausdauer bekommen. Fatburner ist ein Kurs mit schnellen Stop-and-Go-Bewegungen.

### 302303, Evrim Ökmen

Mi. 19.10.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

## Bodystyle

Diese Methode des Ganzkörpertrainings ist für Jung und Alt geeignet. Sie beinhaltet ein intensives Training der wichtigsten Muskelgruppen. Die Verbesserung und der Erhalt der Kraftausdauer sind Ziele bei dieser Veranstaltung.

### 302304, Evrim Ökmen

Mi. 19.10.2022, 19:55 - 20:40 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule



### Gymnastik für Bauch, Beine und Po

Der Körper wird durch gezielte Übungen auf der Isomatte in Form gebracht und an den gewünschten Stellen gestrafft. Neben der Figur- und Fitnessverbesserung ist die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkerkrankungen Ziel dieses Kurses.

#### 302305, Silke Wiese

Di. 30.08.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

#### 302306, Silke Wiese

Di. 30.08.2022, 19:00 - 19:45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### Zumba Kids - Schnupperkurs

**Neu!** - Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 8-12 Jahren. Zu moderner Musik wie Hip Hop, lateinamerikanischen Songs, Reggaeton, Comba oder Merengue werden Choreografien eingeübt. Der Kurs dient nicht nur der Bewegung, sondern auch der Entwicklung von gegenseitigem Respekt, Teamwork und Selbstbewusstsein. Darüber hinaus wird das Gedächtnis trainiert und ein Kulturbewusstsein gefördert.

#### 302307, Evrim Ökmen

Mi. 21.09.2022, 15:30 - 16:15 Uhr, 2 Termine, 2 Ustd., 6,60 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### Zumba für Jugendliche - Schnupperkurs

**Neu!** - Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren. Zu moderner Musik wie Hip Hop, lateinamerikanischen Songs, Reggaeton, Comba oder Merengue werden Choreografien eingeübt. Der Kurs dient nicht nur der Bewegung, sondern auch der Entwicklung von gegenseitigem Respekt, Teamwork und Selbstbewusstsein. Darüber hinaus wird das Gedächtnis trainiert und ein Kulturbewusstsein gefördert.

#### 302308, Evrim Ökmen

Mi. 21.09.2022, 16:30 - 17:15 Uhr, 2 Termine, 2 Ustd., 6,60 €

Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule

### Pilates für Anfänger/innen

Pilates verbindet Elemente aus der funktionellen Gymnastik und dem Yoga. Durch das ganzheitliche, ruhige, aber intensive Körpertraining wird die gesamte Muskulatur gestärkt, insbesondere die tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskeln. So verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Haltung, Atmung, Koordination und Ausdauer auf sanfte Art.

#### 302501, Rita Bundkirchen

Mi. 31.08.2022, 17:30 - 18:15 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd., 26,40 €

Winterberg, Turnraum, Kath. Familienzentrum Edith Stein

### Funktionelle Gymnastik (ab 55 Jahre)

Durch das Training werden gesundheitserhaltende körperliche Faktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gestärkt. Darüber hinaus wird die Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert. Die gezielte Gymnastik und Bewegung tragen zur Vermeidung von Venenleiden und Osteoporose bei. Der Kurs findet ohne Matte statt.

#### 302502, Rita Bundkirchen

Mi. 31.08.2022, 18:30 - 19:15 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd., 26,40 €

Winterberg, Turnraum, Kath. Familienzentrum Edith Stein

### Step Aerobic

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, sehr wirksames Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch gezieltes "Auf und Ab" mit koordinativen Schrittkombinationen die Muskulatur an Beinen, Po und Hüfte gekräftigt wird. Ausdauer, Balance und Körpergefühl werden verbessert und die Fettverbrennung gesteigert.

#### 302700, Jutta Kleinsorge

Do. 01.09.2022, 19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

Hallenberg, Turnhalle Kath. Grundschule am Schwimmbad



## Prävention



### Beckenbodengymnastik für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Das gezielte Wahrnehmen und Trainieren der Beckenbodenmuskulatur dient der Prävention von Gebärmutterensenkungen und Blasenschwäche nach Schwangerschaften oder im zunehmenden Alter. Darüber hinaus werden alle großen Muskelgruppen gestärkt.

### 303100, Sabine Kirchhoff

Di. 06.09.2022, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine, 13,33 Ustd., 48,00 €

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

**Neu!** - Dieser Kurs richtet sich an die Bewohner/innen und Mieter/innen des Seniorenheims sowie an alle Interessierten. Die Übungen finden je nach den Möglichkeiten der Teilnehmer/innen im Sitzen, Stehen und/oder Gehen statt und sind kein Mattentraining. Gefördert wird die Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination sowie das Gleichgewicht. Darüber hinaus wird das Gedächtnis trainiert (Gehirnjogging).

### 303101, Sabine Kirchhoff

Kursbeginn und Kurstage auf Anfrage. Der Kurs findet dienstags 14-tägig statt, 5 Termine, 5 Ustd., entgeltfrei

In Kooperation mit dem Seniorenheim Blickpunkt  
**Meschede, Seniorenheim Blickpunkt**

### Bewegen statt schonen

**Neu!** - Dieser Kurs ist eine präventive Maßnahme mit dem Schwerpunkt Rückengymnastik. Der Kurs richtet sich an Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit im Beruf und/oder an Personen, die einseitige Tätigkeiten ausüben, die zu einer Überlastung des Rückens führen können. Zusätzlich zum Training erhalten Sie Tipps und Übungen für den Alltag.

### 303104, Gaby Korte

Fr. 16.09.2022, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### Die neue Rückenschule nach KddR

Einseitige und gleichförmige Tätigkeiten im Alltag lösen oft schmerzhafte Muskelverspannungen aus. Kursziel ist es, durch Mobilisations-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen ein natürliches Muskelkorsett aufzubauen, welches den Rücken stützt.

### 303105, Sabine Bette-Landgraf

Do. 08.09.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine, 22 Ustd., 80,00 €

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

**Gymnastikraum, Städt. Gymnasium  
Meschede**

### 303106, Sabine Bette-Landgraf

Do. 08.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 80,00 €

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

**Gymnastikraum, Städt. Gymnasium  
Meschede**

### Wirbelsäulengymnastik

**Neu!** - Verspannungen und einseitige Belastung in Alltag und Beruf können Rückenschmerzen auslösen. Ziel des Kurses ist es, durch Bewegung und spezielle Rückengymnastik den Rücken zu stärken. Kräftigungsübungen können helfen, ein natürliches Muskelkorsett aufzubauen. Durch Mobilisations- und Dehnungsübungen können Muskelverspannungen gelöst und eine bessere Beweglichkeit erzielt werden.

### 303300, Sabine Kirchhoff

Mo. 12.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr, 8 Termine, 8 Ustd., 26,40 €

**Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule**

### Fitte Füße - flotte Füße

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Oft sind sie verspannt, weil wir viele Stunden am Tag Schuhe tragen. Anhand der Anatomie lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre Gelenke am Fuß selbst mobilisieren und massieren können. Darüber hinaus lernen Sie Übungen kennen, die die Füße entspannen, kräftigen und beleben.

### 303301, Sabine Kirchoff

Mo. 05.12.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €  
**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

### 303103, Sabine Kirchoff

Mi. 26.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €  
**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Wirbelsäulengymnastik

Durch dieses Programm erlernen Sie u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen.

### 303500, Angelika Wagner

Mi. 31.08.2022, 18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €  
**Winterberg, Dreifachturnhalle, Gymnasium**

### 303501, Marianne Hoppe

Di. 20.09.2022, 20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €  
**Winterberg, Turnhalle, Niedersfeld**

### 303502, Marianne Hoppe

Do. 22.09.2022, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 33,00 €  
**Winterberg, Sporthalle, Züschen**

## Information:

Haben Sie Fragen zu einzelnen Kursen? Oder möchten Sie selbst Ihr Wissen und Können anbieten und eigene Kurse geben?

Dann erreichen Sie die zuständige Fachbereichsleiterin Gesundheit, **Sabine Kirchoff**, unter:

Fon: 0291 94-5130  
E-Mail: kirchoff@vhs-hsk.de

## Ernährung



### Der Weg zum selbstgebrauten Bier - Bierbraukurs

Im Kurs werden die Geheimnisse der Braukunst für den Hausgebrauch anschaulich in der Praxis erklärt. Es wird ein Craft-Bier live gebraut. Alle Zutaten und Hilfsmittel werden besprochen. In den Lehrunterlagen sind neben einer Auflistung für das Equipment auch einige Rezeptvorschläge und Bezugsquellen enthalten. Nach sechs Wochen kann das im Kurs gebraute Bier abgeholt werden.

### 305101, Marco Homrighausen

So. 11.09.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €  
Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### 305300, Marco Homrighausen

So. 23.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €  
Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.  
**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

### 305500, Marco Homrighausen

So. 20.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €  
Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**



## Sauerteigstarter

**Neu!** - Nichts erfüllt das Haus mit einem schöneren Duft als frisch gebackenes Brot. An zwei Kurs-terminen erfahren Sie Wissenswertes über das Brotbacken mit Sauerteig. Wir erschaffen unseren eigenen Sauerteigstarter und lernen, wie wir ihn pflegen. So können wir über lange Zeit immer wieder viele Brote damit backen.

### 305400, Jane Silburn

Di. 20.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine, 4 Ustd., 13,20 €

**Online-Kurs**

## Wildkräuter im Herbst - Wanderung

Bei einer Wanderung (Treffpunkt Bürgerbahnhof und Fahrt zu den "renaturierten Bergwiesen/Schmantelrundweg" zwei Kilometer von der VHS) erkunden wir die Wildkräuter und -früchte des Herbstes. Im Anschluss bereiten wir eine Haustee-Mischung sowie Kräutersalz vor und stellen eine Blüten-Heilsalbe her. Zudem recherchieren wir genauer nach Fotos und zu Fragen zu den Kräutern/Herbstfrüchten (Rezepte).

### 305501, Petra Koch-Clemens

Mo. 03.10.2022, 10:00 - 15:15 Uhr, 1 Termin, 7 Ustd., 24,50 €

Papiertüte, Schere zum Sammeln, Schraubglas für die Salbe.

Eine Lebensmittelumlage von 4,00 € wird vor Ort an die Dozentin entrichtet.

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

## Selbstgemachte Bratwürstchen

**Neu!** - In diesem Workshop wird der Traum von selbst hergestellten Bratwürstchen wahr. Unter der praktischen Anleitung des Kursleiters erstellen Sie Ihre ersten eigenen Bratwürstchen. Alle notwendigen Arbeitsschritte, Zutaten und Handwerkzeuge werden detailliert besprochen. Die Bratwürstchen können nach dem Workshop von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden.

### 305600, Marco Homrighausen

So. 28.08.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.

**Küche, Sekundarschule, Medebach**

## Schinkenkurs

**Neu!** - In diesem Kurs bringt Ihnen der Dozent alle notwendigen Arbeitsschritte, Zutaten und Arbeitsmittel näher. Unter praktischer Anleitung bereiten Sie selbst einen Schinken und ein Stück Bacon zu. Nach einer Reifezeit von etwa fünf Wochen können Sie die selbst hergestellten Schinken und Bacon-Stücke bei der VHS abholen.

### 305601, Marco Homrighausen

So. 13.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.

**Küche, Sekundarschule, Medebach**

## Burger-Party

**Neu!** - Bei diesem Workshop geht es nicht um die Wurst, sondern um leckere Burger. Nachdem wir verschiedene Burgerbuns gebacken haben, widmen wir uns der Auswahl aller weiteren Zutaten. Wir stellen das Hackfleisch selbst her und formen die Pattys. Nach der Zubereitung der Burgersoße werden wir die Pattys braten. Anschließend werden die Burger angerichtet und wir widmen uns ganz dem Genuss der Burger.

### 305602, Marco Homrighausen

So. 27.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €

Eine Lebensmittelumlage wird an den Dozenten vor Ort entrichtet.

**Küche, Sekundarschule, Medebach**

## Veganes Frühstück - von süß bis deftig

Ein gutes Frühstück liefert wichtige Nährstoffe und Energie für einen guten, schwungvollen Start in den Tag. Wir werden zusammen süße sowie deftige Frühstücksvariationen zubereiten.

### 305603, Kristin Hildebrand

Mi. 07.09.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €

Die Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € wird mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Medebach, Sekundarschule, Schützenstr. 12**

## Tofu-Gerichte - von süß bis herzhaft

Tofu gilt im asiatischen Raum als ein Grundnahrungsmittel. Bei uns ist es eher noch unbekannt. An diesem Abend werden wir die Vielfalt von Tofu entdecken und es auf verschiedene Arten mit unterschiedlichen Gewürzen zubereiten.

### 305604, Kristin Hildebrand

Mi. 19.10.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €

Die Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € wird mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Medebach, Sekundarschule, Schützenstr. 12**

## Vegane Gerichte für die schnelle Küche

Sie haben keine Zeit zum Kochen? Sie suchen eine Alternative zum Fast Food? Mit der schnellen veganen Küche müssen Sie nicht auf nahrhaftes und gutes Essen verzichten. Lassen Sie sich überraschen und bereiten Sie mehrere kleinere Speisen in 20 Minuten zu.

### 305605, Kristin Hildebrand

Mi. 16.11.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €

Die Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € wird mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Medebach, Sekundarschule, Schützenstr. 12**

## Rundum gut versorgt - vegane Gerichte

In diesem Kochkurs bereiten wir ein alltagstaugliches Gericht zu, einfach und lecker. Darüber hinaus erhalten Sie viele Informationen über den Nährstoffbedarf bei einer veganen Ernährung, sodass Sie rundum gut versorgt sind.

### 305606, Kristin Hildebrand

Mi. 14.12.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €

Die Lebensmittelumlage von ca. 15,00 € wird mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Medebach, Sekundarschule, Schützenstr. 12**

## Detox - Entschlacken und Abnehmen mit den 5 Elementen

**Neu!** - Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezeichnet Schlacken als Nässe und Schleim. Indem Sie Nässe und Schleim aus Ihrem Körper ausleiten, stärken Sie Ihre Mitte und damit Ihre Verdauung, Ihr Hautbild verbessert sich möglicherweise, Sie werden sich klarer und fitter fühlen und auch etwas abnehmen. Das geschieht als Nebeneffekt ganz ohne strenge Diät, Hungern oder Kalorien zählen.

### 305800, Christine Kopf

Sa. 15.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg und der VHS vor Ort.

**Online-Kurs**



## Gesund und lecker! Tofu, Tempeh, Seitan und Lopino

In diesem Vortrag lernen Sie die 5-Elemente-Basis-Ernährung kennen und erfahren Wissenswertes zum Thema Lebensmittelkunde. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, auf welche Art vegane Eiweißquellen wie Tofu, Tempeh, Seitan, Lopino sowie Hülsenfrüchte, Gemüse und Getreide lecker und bekömmlich zubereitet werden. Passende Rezepte runden den Vortrag ab.

### 305801, Christine Kopf

Mo. 24.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg und der VHS vor Ort.

**Online-Kurs**

## Herzgesunde Ernährung

Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose oder erhöhte Blutfettwerte zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Eine bewusste Ernährung und Lebensmittelauswahl kann zur Vorbeugung und Behandlung dieser Erkrankungen beitragen. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Herz schützen und trotzdem nach Herzenslust genießen können.

### 305802, Meike Röseler

Mi. 02.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 15,70 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

## Goodbye Zucker

Durchschnittlich verzehrt jeder Deutsche rund 34 kg Zucker pro Jahr. Zuckerhaltige Lebensmittel schaden auf Dauer unserer Gesundheit. Wie viel Zucker ist gut für mich? In welchen Lebensmitteln versteckt sich überall Zucker? Wie kann ich mit diesen Zuckerfallen umgehen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern und mit einfachen Mitteln Ihre Zuckerkonsum senken können.

### 305803, Meike Röseler

Mi. 07.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 15,70 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**



### Vom richtigen Umgang mit Antibiotika

**Neu!** - Wir besprechen, was es bei der Einnahme von Antibiotika zu berücksichtigen gibt, wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können und ob es bei manchen Infekten alternative Behandlungsmöglichkeiten gibt. Die Referentin ist Ärztin und kombiniert aktuelle Informationen aus der Humanmedizin mit fundierten Verfahren aus der Naturheilkunde und bewährten Hausmitteln.

#### **306100, Dr. med. Maria Plitt-Becker**

Mi. 23.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

**Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule**

### Darmflora - Bedeutung der Darmbakterien für die Gesundheit

Darmbakterien sind ganz wesentlich für die Gesundheit von Darm und Körper verantwortlich. Unter einer gestörten Darmflora können nicht nur Erkrankungen des Darmes entstehen, sondern auch andere Organe werden beeinträchtigt. Wir besprechen, was dem Darm schadet und was Sie Gutes für Darm und Darmflora tun können. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps, wie Sie gut für Ihren Darm sorgen können.

#### **306300, Dr. med. Maria Plitt-Becker**

Mi. 02.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €

**Schmallenberg, Raum 6, Seminarraum, Valentinschule**

### Mit ätherischen Ölen durch die Erkältungszeit

**Neu!** - Die Kursteilnehmer/innen erfahren in kurzen Portraits, mit welchen ätherischen Ölen die alljährliche Erkältungswelle gut gemeistert werden kann. Als Abschluss nimmt jede/r Teilnehmer/in einen persönlich zusammengestellten wiederbe-füllbaren Duftstift mit. Ein Skript wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.

#### **306301, Marina Homrighausen**

So. 30.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,00 €

**Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule**

#### **306500, Marina Homrighausen**

So. 18.09.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,00 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

### Mit ätherischen Ölen die eigene Resilienz stärken

**Neu!** - Die Teilnehmer/innen lernen die Säulen der Resilienz kennen und wie ätherische Öle die innere Stärke, Widerstandskraft und emotionale Balance unterstützen. Ziel des Kurses ist eine eigene Mischung für Zuhause herzustellen.

#### **306302, Marina Homrighausen**

So. 04.09.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,00 €

**Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule**

#### **306501, Marina Homrighausen**

So. 06.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,00 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

### Ätherische Öle für die Frau

Ätherische Öle können uns Frauen durch unseren Zyklus, PMS und die Wechseljahre ganzheitlich begleiten. Die Kursteilnehmerinnen erhalten am Ende des Kurses ein Skript mit unterschiedlichen Rezepten und weiteren Informationen. Jede Teilnehmerin hält am Kursende einen individuellen Duftroller in Händen.

#### **306303, Marina Homrighausen**

So. 20.11.2022, 10:00 - 14:30 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 24,00 €

**Schmallenberg, Raum 4, Multifunktionsraum, Valentinschule**



## Sprachen

### Fremdsprachen



#### Arabisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen

**Neu!** - Neben der arabischen Schrift werden Grundwortschatz und Grammatik vermittelt und durch landeskundliche und kulturelle Informationen ergänzt.

#### 401101, Abdi Youssef

Di. 06.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 109,20 €; 7-8 TN: 98,80 €; ab 9 TN: 93,60 €

**Meschede, Raum 7, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### Dänisch A1 - Teil 1

In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen ihren Tagesablauf zu schildern, über Essensgewohnheiten zu sprechen, Zukunftspläne zu formulieren und über das Erlebte zu berichten.

#### 403801, Katharina Asmussen

Mi. 31.08.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 130,00 €. In der Kooperation mit der VHS vor Ort.

**Online-Kurs**

#### Englisch A2 - Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

#### 406113, Gilvana Coleman

Mo. 05.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### Englisch: Konversation am Vormittag B2 Niveau

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon über gute Sprachkenntnisse verfügen, diese aber durch regelmäßiges Üben erweitern und vertiefen möchten.

#### 406140, Gilvana Coleman

Mo. 05.09.2022, 10:45 - 12:15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

#### Englisch A2 - Teil 4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über Englisch-Grundkenntnisse verfügen.

#### 406314, Silvia Schauerte

Mi. 19.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 90,00 €; 7-8 TN: 82,00 €; ab 9 TN: 74,00 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

#### Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene B1 - Teil 6

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse im mittleren Umfang wieder auffrischen und ausbauen möchten.

#### 406316, Stefan Hesse

Mi. 19.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 81,00 €; 7-8 TN: 73,80 €; ab 9 TN: 66,60 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

#### Englisch: Konversation am Vormittag (B2/C1)

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon über gute Sprachkenntnisse verfügen, diese aber durch regelmäßiges Üben erweitern und vertiefen möchten.

#### 406340, Stefan Hesse

Di. 18.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 81,00 €; 7-8 TN: 73,80 €; ab 9 TN: 66,60 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

#### Englisch A2 - Teil 1

Der Kurs ist für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen und findet ausschließlich online in der VHS-Cloud statt. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

#### 406811, Jane Silburn

Mo. 12.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Winterberg, Online-Kurs**



## **Französisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

### **408101, Dorothee Schlinkert**

Di. 06.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

## **Französisch A2 - Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

### **408111, Dorothee Schlinkert**

Mo. 05.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Meschede, Kinderschutzbund, Kolpingstr. 16**

## **Französisch (Konversation)**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon über gute Sprachkenntnisse verfügen, diese aber durch regelmäßiges Üben erweitern und vertiefen möchten.

### **408140, Dorothee Schlinkert**

Mi. 07.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

**Meschede, Kinderschutzbund, Kolpingstr. 16**

## **Italienisch A2 - Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

### **409211, Mirella Stoermer**

Di. 06.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum**

## **Italienisch B1 - Teil 2**

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.

### **409222, Gabriele Gierse**

Mi. 26.10.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 72,00 €; 7-8 TN: 64,00 €; ab 9 TN: 56,00 €

**Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum**

## **Italienisch A1 -Teil 1 für Anfänger/innen**

**Neu!** - Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

### **409301, Christina Monaco**

Do. 15.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

## **Italienisch A2 - Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

### **409311, Christina Monaco**

Do. 15.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

## **Japanisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen**

Die japanische Sprache und Schrift sind nicht weniger faszinierend als die Kultur, aber für manche ein Mysterium. In diesem Online-Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Japanischen in einem angemessenen Tempo, um sich am Ende des Kurses in einfachen Sätzen verständigen zu können.

### **410810, Kanako Watanabe-Busmann**

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 86,00 €. In der Kooperation mit der VHS vor Ort

**Online-Kurs**

## **Niederländisch für den Urlaub**

**Neu!** - Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Smalltalk, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, einen Ausflug organisieren im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen.

### **414340, Katharina Schauerte**

Mo. 12.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 72,00 €; 7-8 TN: 64,00 €; ab 9 TN: 56,00 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

## **Norwegisch A2 - Teil 1**

Sie reisen gerne nach Norwegen? Sie lieben das Land und die Leute? Oder Sie wollen sogar auswandern?

Dieser Kurs bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen oder aufzufrischen.

**415111, Kristin Sens**

Mo. 12.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd., 75,00 €. Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS BMO statt.

**Online-Kurs**

**Portugiesisch A1 - Teil 3**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

**418103, Anabela Da Silva-Weiß**

Mo. 05.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 106,40 €; 7-8 TN: 100,80 €; ab 9 TN: 89,60 €

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

**Portugiesisch B2 - Teil 5**

Der Kurs wendet sich an die TeilnehmerInnen, die schon über gute Sprachkenntnisse verfügen, diese aber durch regelmäßiges Üben erweitern und vertiefen möchten.

**418135, Anabela Da Silva-Weiß**

Mi. 07.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 106,40 €; 7-8 TN: 100,80 €; ab 9 TN: 89,60 €

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

**Russisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen**

**Neu!** - Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die bequem von Zuhause aus Russisch lernen möchten, aber auch etwas über das Land und seine Kultur. Dieser Kurs findet ausschließlich online in der VHS-Cloud statt. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

**419801, Alla Hacke**

Mo. 05.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €.

**Online-Kurs**

**Kroatisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen**

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die kroatische Sprache und Kultur. Kursgegenstand sind die Aussprache, erste Grundlagen der Grammatik sowie die Vermittlung eines Basiswortschatzes einschließlich nützlicher Redewendungen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. In der Kooperation mit der VHS BMO und VHS vor Ort.

**421841, Manuela Mitok**

Mi. 07.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg und der VHS vor Ort.

**Online-Kurs**

**Spanisch A1 - Teil 3**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen der spanischen Sprache.

**422103, Astrid Plett**

Do. 15.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,06 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Meschede, Raum 3, Martin-Luther-Schule**

**Spanisch A2 - Teil 4**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über Spanisch-Grundkenntnisse verfügen.

**422114, Astrid Plett**

Mo. 12.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule**

**Spanisch A2 - Teil 2**

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die bequem von Zuhause aus Spanisch lernen möchten, aber auch etwas über das Land und seine Kultur. Dieser Kurs findet ausschließlich online in der VHS-Cloud statt. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

**422811, Jane Silburn**

Mi. 14.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 93,60 €

**Online-Kurs**

**Türkisch A1 - Teil 1 für Anfänger/innen**

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die türkische Sprache und Kultur. Kursinhalte sind die ersten Grundlagen der Grammatik sowie die Vermittlung eines Basiswortschatzes einschließlich nützlicher Redewendungen.

**424101, Alime Akkaya**

Mi. 07.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

**Türkisch A1 - Teil 2**

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die türkische Sprache und Kultur. Kursinhalte sind die ersten Grundlagen der Grammatik sowie die Vermittlung eines Basiswortschatzes einschließlich nützlicher Redewendungen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

**424102, Alime Akkaya**

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Kurmanci A1 - Teil 1 für Anfänger/innen

**Neu!** - Lust, Kurdisch zu lernen? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit. Unter den vier kurdischen Sprachdialekten (Gorani, Kurmanci, Sorani, Zazaki) ist Kurmanci der meistgesprochene. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

#### 426101, Abdi Youssef

Di. 06.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 109,20 €; 7-8 TN: 98,80 €; ab 9 TN: 93,60 €

**Meschede, Raum 7, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### DGS - Deutsche Gebärdensprache A1 - Teil 1

**Neu!** - Kennen Sie Menschen, die sich mit den Händen unterhalten? Sie haben interessiert zugehört und sind fasziniert? Dann lernen Sie doch die Gebärdensprache! In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der DGS vermittelt, sodass sie schon sehr schnell kleine Dialoge mit Tauben führen können. Ebenso erfolgt eine Einführung in die Grammatik der DGS sowie in die Kultur der Tauben.

#### 428101, Sr. Judith Beule

Di, 18.10.2022 wöchentlich; ab Di, 22.10.2022 dann zweimal pro Woche dienstags und donnerstags., 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 128,80 €; 7-8 TN: 112,00 €; ab 9 TN: 95,20 €

**Meschede, Raum 5, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Deutsch als Zweitsprache



### Deutsch als Fremdsprache A1 - Teil 1 für Anfänger/innen

Der Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

#### 404101, Mirella Stoermer

Do. 01.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 108,00 €; 7-8 TN: 96,00 €; ab 9 TN: 84,00 €

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Deutsch als Fremdsprache A2 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache.

#### 404111, Mirella Stoermer

Do. 01.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 108,00 €; 7-8 TN: 96,00 €; ab 9 TN: 84,00 €

**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum Ruhrstraße 26**

### Deutsch als Fremdsprache B1 - Teil 1

**Neu!** - Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Deutschkenntnisse im mittleren Umfang haben. Ziel ist das B1 Niveau. Dieser Kurs enthält keine Sprachprüfung.

#### 404221, Abdi Youssef

Do. 08.09.2022, 18:00 - 19:45 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 6 TN: 109,20 €; 7-8 TN: 98,80 €; ab 9 TN: 93,60 €

**Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum**

### Deutsch als Fremdsprache A1 - Teil 1 für Anfänger/innen

Der Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

#### 404301, Katharina Schauerte

Di. 06.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule**

### Deutsch als Fremdsprache A2 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache.

#### 404311, Katharina Schauerte

Di. 06.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

**Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule**

### Deutsch als Fremdsprache A1 - Teil 1 für Anfänger/innen

Der Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Kenntnisse der deutschen Sprache.

#### 404501, Manuela Mitok

Mo. 05.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,00 €; ab 9 TN: 78,40 €

**Winterberg, Bürgerbahnhof**

## Deutsch als Fremdsprache A2 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache.

### 404511, Manuela Mitok

Mo. 05.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 100,80 €; 7-8 TN: 89,60 €; ab 9 TN: 78,40 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

## Mit Erfolg zur B1-Telc-Prüfung

**Neu!** - An zehn Kursabenden werden Sie gut für die B1-Telc-Prüfung vorbereitet. Sprachkenntnisse auf einem guten B1-Niveau sollten vorhanden sein, um am Kurs erfolgreich teilzunehmen. Es besteht die Möglichkeit, sich beim Kursbeginn zur B1-Prüfung am 26.11.2022 anzumelden. Für die Prüfungsteilnahme entstehen zusätzliche Kosten. Die Anmeldung muss persönlich in unserer VHS-Geschäftsstelle in Meschede erfolgen.

### 404820, Manuela Mitok

Fr. 09.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 72,00 €; 7-8 TN: 64,00 €; ab 9 TN: 56,00 €

Online-Kurs

## Deutsch als Fremdsprache B2 - Teil 1

**Neu!** - Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einem gutem B1-Niveau.

### 404831, Manuela Mitok

Di. 06.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd., Staffelpreise: 5-6 TN: 93,60 €; 7-8 TN: 83,20 €; ab 9 TN: 72,80 €

Online-Kurs

**Die vhs Hochsauerlandkreis bietet zahlreiche Deutschprüfungen an. Wir kooperieren hierbei mit der telc GmbH. Alle Zertifikate sind europaweit gültig. Ebenso bieten wir regelmäßig Einbürgerungstests an.**

**Wenn Sie Interesse an einer Prüfung haben, melden Sie sich bitte bei Inga Bramane. Die Anmeldung zu einer Prüfung kann nur vor Ort in der Geschäftsstelle in Meschede erfolgen.**

## Information:

Haben Sie Fragen zu einzelnen Kursen? Oder möchten Sie selbst Ihr Wissen und Können anbieten und eigene Kurse geben?

Dann erreichen Sie die zuständige Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, **Inga Bramane**, unter:

Fon: 0291 94-1149

E-Mail: bramane@vhs-hsk.de

## EDV und Beruf

### Grundlagen



### EDV-Grundlagen: Fit für den Beruf

Von Arbeitgeber/innen wird oft der "sichere Umgang mit MS Office" gefordert. Dieser Kurs vermittelt umfangreiches EDV-Allgemeinwissen und Kenntnisse in "Microsoft Office 2016" inklusive Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 501100, Hartmut Lübbe

Di. 15.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 132,00 €; 6-7 TN: 108,00 €; ab 8 TN: 96,00 €

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### EDV-Grundlagen: Lernen mit Muße

**Neu!** - Computer umgeben uns heutzutage immer und überall. Ob als Notebook, PC, Handy oder Tablet. In diesem Kurs wollen wir "mit Muße" - also ohne Druck - den PC kennenlernen: Dateien ablegen und wiederfinden. Eine Textverarbeitung kennenlernen. Seiten im Internet finden? Das wollen wir in einem gemütlichen Tempo machen!

### 501101, Hartmut Lübbe

Mo. 17.10.2022, 09:30 - 11:45 Uhr, 6 Termine, 18 Ustd., Kursentgelt: 72,00 €; Ermäßigung auf Anfrage

Der Kurs findet montags bis mittwochs statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### EDV-Grundlagen - Windows 10

Schaffen Sie die Basis für den optimalen Umgang mit dem Computer! Der Anfängerkurs führt Sie systematisch an den Computer heran und macht Sie mit Themen und Grundbegriffen vertraut.

### 501300, Michael Schauerte

Mo. 05.09.2022, 17:15 - 18:45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 96,00 €; 6-7 TN: 80,00 €; ab 8 TN: 64,00 €

Der Kurs findet montags und donnerstags statt.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### 501301, Michael Schauerte

Do. 03.11.2022, 17:15 - 18:45 Uhr, 8 Termine,  
16 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 96,00 €; 6-7 TN:  
80,00 €; ab 8 TN: 64,00 €  
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### Tastatschreiben: Einführung in den Herbstferien ab 12 Jahren

Für die Schule und den Beruf ist der korrekte  
Umgang mit der Tastatur oft eine Voraussetzung.  
10-Finger-Blindschreiben kann zügig mit der neuen  
multisensorischen Methode gelernt werden. Farben  
und Bilder verknüpfen Geschichten - damit gelingt  
das Lernen spielend. Empfohlen für Kinder ab 12  
Jahren.

### 501510, Petra Koch-Clemens

Di. 04.10.2022, 08:30 - 13:00 Uhr, 4 Termine, 24  
Ustd., Staffelpreise: 6-7 TN: 112,50 €; ab 8 TN:  
100,00 €  
Der Kurs findet dienstags bis freitags statt.  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**

### Tastatschreiben: Aufbaukurs

**Neu!** - Für diejenigen, die schon einen Einfüh-  
rungskurs gemacht haben, ist dieses Angebot  
gedacht. Zuerst wird das Blindschreiben wieder-  
holt. Ein Schnellschreibtraining schließt daran an.  
Verzahnt wird das Training mit Grammatik, Recht-  
schreibung, Satzformulierung und einem prägnan-  
ten Briefstil. Empfohlen für Kinder ab 12 Jahren.

### 501511, Petra Koch-Clemens

Fr, 07.10.2022, 13:30 - 15:00 Uhr  
Sa, 08.10.2022, 08:30 - 13:45 Uhr, 2 Termine,  
9 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 72,00 €; 4-5 TN:  
58,50; 6-7 TN: 49,50 €; ab 8 TN: 40,50 €  
**Winterberg, Bürgerbahnhof**

### Linux, Open Source, Programmierung



### Linux User Group Sauerland

Die Linux User Group (LUG) Sauerland ist ein Zu-  
sammenschluss von Interessierten, die sich mit  
dem freien und offenen Betriebssystem Linux sowie  
mit freier Software beschäftigen. Die Treffen sind  
kostenlos, über eine Anmeldung freuen wir uns  
aber!

### 501111, Hubertus Becker / Nico Schuma- cher / Benjamin Göcke

Sa. 27.08.2022, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3  
Ustd., entgeltfrei  
**Eslohe, Lorenz-Burmann-Schule, Bötten-  
bergstraße 20**

### 501112, Hubertus Becker / Nico Schuma- cher / Benjamin Göcke

Sa. 24.09.2022, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3  
Ustd., entgeltfrei  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum  
Ruhrstraße 26**

### 501113, Hubertus Becker / Nico Schuma- cher / Benjamin Göcke

Sa. 22.10.2022, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3  
Ustd., entgeltfrei  
**Eslohe, Lorenz-Burmann-Schule, Bötten-  
bergstraße 20**

### Linux Presentation Day 2022.2

Das Dutzend ist voll! Zum 12. Linux Presentation  
Day gibt es wieder alles rund um das Open-Source-  
Betriebssystem. Es gibt wieder jede Menge Infor-  
mationen, Vorträge, Workshops und Gespräche  
rund um Linux wird noch für viele LPDs ausreichen.  
Das genaue Programm wird Ende Oktober bekannt-  
gegeben.

### 501114, Hubertus Becker / Nico Schuma- cher / Benjamin Göcke

Sa. 19.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8  
Ustd., entgeltfrei  
**Meschede, Raum 6, Unterrichtszentrum  
Ruhrstraße 26**

### Einführung in Python

**Neu!** - Python gehört zu den weltweit erfolgreich-  
sten Programmiersprachen. Ein Grund dafür ist die  
einprägsame Syntax. Als integrierte Entwicklungs-  
umgebung wird "Thonny" zum Einsatz kommen,  
das als Open-Source-Programm für alle gängigen  
Betriebssysteme kostenlos verfügbar ist. Hiermit  
lassen sich schnell eigene Programme erstellen.

### 501115, Dankward Nürnberg

Mi. 26.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine,  
12 Ustd., 54,00 €. Empfohlenes Buch: Michael  
Kofler: Python - Der Grundkurs. ISBN 978-3-  
8362-8513-1. **Online-Kurs**





### Microsoft Word 2016 - "Vom Anfänger zum Köhner"

Die Textverarbeitung Word ist für berufliche und private Zwecke gleichermaßen beliebt. Im Kurs werden Sie diese Themen kennenlernen: Benutzeroberfläche, Texteingabe, Speichern, Drucken, Rechtschreibprüfung, Formatierungen, Einfügen von Grafiken, Vorlagen, Autotext, Tabellen, Serienbrief-Funktion. PC-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

#### 501130, Hartmut Lübbe

Di. 06.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd., Staffelpreise: 4-5 TN: 96,00 €; 6-7 TN: 72,00 €; ab 8 TN: 64,00 €  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Microsoft Excel 2016 kompakt

Mit Excel können Sie Tabellen zusammenstellen und gestalten und Daten direkt durchrechnen lassen. Grundkenntnisse wie den Unterschied zwischen relativen und absoluten Bezügen, Eingabe einfacher Funktionen, das Rechnen mit einem Datum werden u.a. systematisch in diesem Kompaktkurs vermittelt.

#### 501131, Ralf Scheffer

Mo. 17.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 136,00 €; 4-5 TN: 104,00 €; 6-7 TN: 72,00 €; ab 8 TN: 64,00 €  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Einführung in Microsoft Access 2016

Microsoft Access bietet Ihnen die Möglichkeit, kleine Datenbanken selber zu erstellen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen, um mit einer bestehenden Access-Datenbank zu arbeiten und eine eigene kleine Datenbank aufzubauen. Da Access sehr umfangreich ist, soll Ihnen der Kurs beim Einstieg helfen. Inhalte: Arbeiten mit Datenbanken, Erstellen von Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten sowie Erstellen einer eigenen kleinen Anwendung.

#### 501134, Dr. Martin Müller

Sa. 10.09.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 102,00 €; 4-5 TN: 78,00 €; 6-7 TN: 54,00 €; ab 8 TN: 48,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Microsoft Excel 2016: Workshop Pivot-Tabellen

**Neu!** - Eine Pivot-Tabelle ist ein Excel-Tool, mit dem Sie sehr komfortabel und schnell Daten zusammenfassen und analysieren können. Excel kombiniert hierzu verschiedene Daten aus einer Tabelle, sortiert diese und generiert daraus die Pivot-Tabelle. Themen: aus Excel-Daten Pivot-Tabellen erstellen; Daten auswerten; Berichtslayouts und Formate verwenden, Filtern von Daten; Diagramme grafisch darstellen.

#### 501135, Dr. Martin Müller

Sa. 03.12.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 32,00 €; 4-5 TN: 24,00 €; 6-7 TN: 20,00 €; ab 8 TN: 18,00 €  
Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse. Der Kurs findet - nach Anzahl der Anmeldungen - in Meschede oder Schmalleberg statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

#### 501334, Dr. Martin Müller

Sa. 03.12.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 32,00 €; 4-5 TN: 24,00 €; 6-7 TN: 20,00 €; ab 8 TN: 18,00 €  
Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse. Der Kurs findet - nach Anzahl der Anmeldungen - in Meschede oder Schmalleberg statt.  
**Schmalleberg, Raum 5, Valentinschule**

### Microsoft Office 2016 im Büroalltag

Im Büroalltag haben Sie es mit Vorlagen für Word, Excel oder PowerPoint zu tun und fertigen zu bearbeitende Dateien. Im Kurs lernen Sie: Welches Wissen benötigen Sie für den täglichen Umgang wirklich? Wie können Sie vorhandene Vorlagen und Dateien ändern und bearbeiten?

#### 501330, Michael Schauerte

Mo. 05.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd., 96,00 €  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
**Schmalleberg, Raum 5, Valentinschule**

#### 501331, Michael Schauerte

Do. 03.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd., Staffelpreise: ab 5 TN: 132,00 €; 6-7 TN: 120,00 €; ab 8 TN: 96,00 €  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
**Schmalleberg, Raum 5, Valentinschule**

### Microsoft Excel 2016: Auffrischung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen haben und diese auffrischen bzw. weiter festigen wollen. Themen sind das Arbeiten mit Formeln und Funktionen, der Einsatz von Excel-Funktionen; das Auswerten großer Datenmengen: Gruppierungen, Pivot-Tabellen, Filter- und Sortierfunktionen; Was-wäre-wenn-Analysen (Szenarien, Zielwertsuche, Solver).

#### 501333, Dr. Martin Müller

Mi. 02.11./16.11./23.11. und 30.11.2022, 4 Termine, 12 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 96,00 €; 4-5 TN: 72,00 €; 6-7 TN: 60,00 €; ab 8 TN: 54,00 €  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### Microsoft Excel 2016: Makro-Programmierung Vertiefung, Teil 2

Der Kurs setzt einen im Frühjahr 2022 stattgefundenen Kurs fort. Quereinsteiger/innen sind willkommen, sollten aber grundlegende Kenntnisse in Makroprogrammierung und VBA mitbringen. Empfohlen wird eine Rücksprache mit dem Dozenten (über die Fachbereichsleitung EDV und Beruf). Inhalte: Ereignisgesteuerte Programmierung, Nutzung von Excel-Funktionen in VBA, Fehlerbehandlung.

#### 501336, Dr. Martin Müller

Di. 16.08.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 72,00 €; 4-5 TN: 54,00 €; 6-7 TN: 45,00 €; ab 8 TN: 40,50 €  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### Tablet und Smartphone



#### iPhone & iPad für Anfänger/innen

Apps, Kontakte und Kalender, Telefonieren und Facetime, E-Mails, Internet, Nachrichten, Karten/Navigation, Apple-ID, App-Store, Siri uvm. Es wird in der aktuellsten Version geschult! Bringen Sie Smartphone/Tablet und ein Ladegerät mit.

#### 501350, Michael Schauerte

Mo. 24.10.2022, Di. 25.10.2022, Mi. 26.10.2022, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., Staffelpreise: ab 5 TN: 54,00 €; 6-7 TN: 45,00 €; ab 8 TN: 40,50 €  
Ihr Gerät sollte nicht älter als drei Jahre sein.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

#### 501351, Michael Schauerte

Mo. 12.12.2022, Di. 13.12.2022, Mi. 14.12.2022, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., Staffelpreise: ab 5 TN: 54,00 €; 6-7 TN: 45,00 €; ab 8 TN: 40,50 €  
Ihr Gerät sollte nicht älter als drei Jahre sein.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### Mein Android-Smartphone

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die Funktionsweise und Bedienung Ihres Android-Smartphones. Sie lernen das Smartphone als SMS- und Mail-Zentrale, Kalender, Telefonbuch, Kamera, Einkaufszettel u.v.m. einzusetzen. Bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Windows-Phone) und ggf. ein Ladegerät mit.

#### 501352, Michael Schauerte

Mo. 17.10.2022, Di. 18.10.2022, Mi. 19.10.2022, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., Staffelpreise: ab 5 TN: 54,00 €; 6-7 TN: 45,00 €; ab 8 TN: 40,50 €  
Ihr Gerät sollte nicht älter als drei Jahre sein.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

#### 501353, Michael Schauerte

Mo. 05.12.2022, Di. 06.12.2022, Mi. 07.12.2022, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., Staffelpreise: ab 5 TN: 54,00 €; 6-7 TN: 45,00 €; ab 8 TN: 40,50 €  
Ihr Gerät sollte nicht älter als drei Jahre sein.  
**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

### Technische Anwendungen



#### Elektromobilität im Alltag

**Neu!** - Der Umstieg auf E-Mobile wird von der Politik vorgegeben und intensiv von der Autoindustrie durch Neuentwicklungen und vielfältige Angebote aufgegriffen. Die verbundenen Umwälzungen in der Gesellschaft werfen aber auch neue Fragen auf. Der Vortrag wendet sich an Interessierte, die sich überlegen, in die Welt der Elektromobilität einzusteigen oder grundlegendes Basiswissen zu erlangen. Nach dem Vortrag ist ausreichend Zeit eingeplant für Nachfragen.

### 503101, Werner Regniet

Mi. 14.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin,  
2 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 16,00 €; 4-5 TN:  
13,00 €; 6-7 TN: 11,00 €; ab 8 TN: 9,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Fotovoltaik im Alltag

**Neu!** - Die Erzeugung regenerativer Energien spielt eine immer größere Rolle in unserem Alltag. Der Vortrag wendet sich an Interessierte, die sich überlegen, ob sie konkret aktiv werden wollen oder einfach ihren Wissenshorizont erweitern möchten. Einem theoretischen Teil mit Grundlagen folgen praktische Hinweise von der Konzeption einer Anlage bis zu ihrer Realisierung. Nach dem Vortrag ist ausreichend Zeit eingeplant für Nachfragen.

### 503102, Werner Regniet

Do. 20.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin,  
2 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 16,00 €; 4-5 TN:  
13,00 €; 6-7 TN: 11,00 €; ab 8 TN: 9,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### LED-Beleuchtungstechnik im Alltag

**Neu!** - Die Beleuchtungstechnik ist nahezu komplett auf LED-Systeme in fast allen Beleuchtungsbereichen umgestiegen. Dadurch sind faszinierende neue Bereiche von Beleuchtungsanwendungen erschlossen worden bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch. Kenntnisse über Aufbau, Betriebsweise, technische Daten zur Vergleichbarkeit, Einbau der Leuchtmittel u.v.m. sind Gegenstand dieses Vortrags. Nach dem Vortrag ist ausreichend Zeit eingeplant für Nachfragen.

### 503103, Werner Regniet

Mi. 16.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin,  
2 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 16,00 €; 4-5 TN:  
13,00 €; 6-7 TN: 11,00 €; ab 8 TN: 9,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Grundlagen der Netzwerktechnik mit Workshop

Kenntnisse über das Netzwerk werden sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich immer wichtiger. Hier erlernen Sie die Implementierung einer Netzwerk-Infrastruktur. Im Fokus steht die Anwendung im Small- bzw. Homeoffice mit bis max. 254 Netzwerk-Komponenten. Ziel des Kurses: Theoretische und praktische Grundlagen zum Aufbau eines einfachen Netzwerks, Lösen einfacher Verbindungsprobleme.

### 503107, Michael Pack

Mo. 21.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine,  
16 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 112,00 €; 4-5 TN:  
80,00 €; 6-7 TN: 72,00 €; ab 8 TN: 64,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### CAD mit AutoCAD - Grundlagen und 3D-Anwendung

CAD ist Stand der Technik zur Erzeugung und Bearbeitung von technischen Zeichnungen und Darstellungen. Der Kurs bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in das Programm AutoCAD, mit dem Sie zunächst die 2D-Zeichnungsmöglichkeiten als Grundlage kennenlernen. Dann folgt die Erstellung und Bearbeitung von 3D-Modellen mit Beispielen sowie die Ableitung der Bauteilzeichnung aus dem 3D-Bereich.

### 503108, Michael Storm

Di. 18.10.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 7 Termine, 21 Ustd., Staffelpreise: 4-5 TN: 115,50 €; 6-7 TN: 94,50 €; ab 8 TN: 84,00 €  
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### Bild- Video und Audibearbeitung



### Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Fotoalbum war gestern - heute ist das schicke Fotobuch "in"! Dieses werden wir mit einer kostenlosen Software erstellen. Bitte bringen Sie eine Auswahl von mindestens 50 Fotos auf einer CD, Kamera-Speicherkarte oder einem USB-Stick mit. Sie erhalten einen Gutschein im Wert von 30,00 € für die Bestellung des ersten Fotobuchs oder anderer Fotoprodukte.

### 501140, Hartmut Lübbe

Do. 25.08.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 52,00 €, 6-7 TN: 44,00 €; ab 8 TN: 36,00 €  
Der Kurs findet donnerstags und freitags statt.  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

### 501141, Hartmut Lübbe

Fr. 25.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 26.11.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 52,00 €, 6-7 TN: 44,00 €; ab 8 TN: 36,00 €  
**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**



## Digitalfotos optimieren und alte Fotos aufarbeiten

**Neu!** - Auch bei einer sehr guten Kamera kann man die Qualität der Fotos sichtbar verbessern. Wie aus einem guten Foto ein sehr gutes wird mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms "Adobe Photoshop Elements", lernen die Teilnehmer/innen in diesem Kurs. Auch die Aufarbeitung alter, vergilbter oder beschädigter Fotos ist Thema. Alle Teilnehmer/innen erhalten "Elements" als 30-tägige Testversion.

### 501142, Hartmut Lübbe

Sa. 12.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., Staffelpreise: 4-5 TN: 48,00 €; 6-7 TN: 40,00 €; ab 8 TN: 36,00 €

Bitte mindestens 20 Fotos auf USB-Stick, SD-Speicherkarte oder CD/DVD bzw. als Papierfoto mitbringen.

**Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule**

## Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Fotoalbum war gestern - heute ist das schicke Fotobuch "in"! Dieses werden wir mit einer kostenlosen Software erstellen. Bitte bringen Sie eine Auswahl von mindestens 50 Fotos auf einer CD, Kamera-Speicherkarte oder einem USB-Stick mit. Sie erhalten einen Gutschein im Wert von 30,00 € für die Bestellung des ersten Fotobuchs oder anderer Fotoprodukte.

### 501340, Hartmut Lübbe

Fr. 25.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 26.11.2022, 09:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 52,00 €, 6-7 TN: 44,00 €; ab 8 TN: 36,00 €

**Schmallenberg, Raum 3, Seminarraum, Valentinschule**

## Podcasts - Planen. Produzieren. Präsentieren

**Neu!** - Etwa jeder fünfte Deutsche hat innerhalb der letzten zwölf Monate einen Podcast angehört. Mit Podcasts können Sie unterhalten, informieren und werben. Wenn Sie vom Hörenden zum Machenden werden wollen, liefert Ihnen dieser Online-Kurs erste Informationen zur Planung, Aufnahme, Nachbearbeitung und Veröffentlichung von Podcasts.

### 501840, Peter Hoffmann

Di, 04.10.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
Mi, 05.10.2022, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine, 33,40 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

## Videotutorials - Planen. Produzieren. Präsentieren

**Neu!** - Videotutorials erklären, wie etwas funktioniert, oder sie zeigen, wie man etwas macht. Mit Videotutorials lassen sich Konzepte und Zusammenhänge erklären. Wie Sie Ihr Videotutorial planen, einen Screencast aufzeichnen und sich vor einem Greenscreen präsentieren, das Videotutorial schneiden und das fertige Video bei Youtube hochladen, erfahren Sie in diesem Online-Kurs.

### 501841, Peter Hoffmann

Do, 06.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 10.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 33,40 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

**Online-Kurs**

## Internet, Webanwendungen, Cloud



## Grundlagen des Webdesigns

**Neu!** - Sie lernen die Grundlagen des Webdesigns kennen. Im Praxisteil geht es um den kompletten Entwicklungsprozess bis hin zum ersten Website-Launch! Auch der korrekte Umgang mit Suchmaschinen (z.B. Google und Bing) ist Bestandteil, damit die neue Seite auch gefunden wird. Wer sich für Webdesign interessiert bzw. die Aufgabe hat, eine WordPress-Seite redaktionell zu betreuen, erhält hier die notwendigen Grundlagen. Der benötigte Webspace wird gestellt und kann bis einen Monat nach Kursende genutzt werden. Bei genügend Nachfrage ist ein Vertiefungskurs möglich.

### 501360, Jan Piper

Mi. 07.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 108,00 €; 4-5 TN: 84,00 €; 6-7 TN: 60,00 €; ab 8 TN: 54,00 €

**Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule**

## EDV-Wissen kompakt



Alle Kurse aus „EDV-Wissen kompakt“ haben einen Online-Teil (freitags) und einen Präsenz-Teil (samstags).

### VPN: Das virtuelle private Netzwerk

**Neu!** - Ein VPN hilft uns beim Herstellen von Anonymität im Internet und gibt Sicherheit bei Online-Banking und Internet-Einkäufen. Es kann Geoblocking überwinden, z.B. beim weltweiten Streaming. Wir schauen uns an, was kostenlose VPN gegenüber kommerziellen Produkten leisten. VPN und Proxy-Server werden anhand der Installation von zwei Produkten auf Windows 10/11 gezeigt.

#### 501170, Michael Pack

Fr. 16.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr (online)  
Sa. 17.09.2022, 09:00 - 11:00 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 24,00 €; 4-5 TN: 18,00 €; 6-7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

### Fritzbox optimal einrichten

**Neu!** - Die Fritzbox funktioniert lässt sich mit den richtigen Einstellungen weiter optimieren. Wir schauen uns Authentifizierung und Verschlüsselung an und wie der Zugriff beschränkt werden kann. Mit der MESH-Option erweitern wir die Reichweite des W-LAN. Weitere Inhalte: Optimieren der Netzwerkeinstellungen, Streaming-Server und NAS, Externer Zugriff auf Geräte des internen Netzwerks.

#### 501171, Michael Pack

Fr. 16.09.2022, 19:45 - 21:15 Uhr (online)  
Sa. 17.09.2022, 11:30 - 13:45 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 24,00 €; 4-5 TN: 18,00 €; 6-7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

### Windows: Mit Sicherheit I

**Neu!** - Den PC sicher aufsetzen und sicher halten: Mit dem Passwort fängt es an. Die Grundeinstellungen für Netzwerk und Internet, IP-Konfiguration, DNS und WINS, DNS-Suffix sind ebenso wichtig wie die Entscheidung, ob das Netzwerk öffentlich oder privat sein soll.

#### 501172, Michael Pack

Fr. 21.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr (online)  
Sa. 22.10.2022, 09:00 - 11:15 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 24,00 €; 4-5 TN: 18,00 €; 6-7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

### Windows: Mit Sicherheit II

**Neu!** - Windows lässt sich gut absichern mit Bordmitteln und kostenloser Software. Wichtig sind die Grundeinstellungen für Netzwerk und Internet, Einstellungen der Windows-Firewall und Erweiterungen durch ein externes Programm. Das interne Antivirus-Programm kann durch externe Software erweitert werden.

#### 501173, Michael Pack

Fr. 21.10.2022, 19:45 - 21:15 Uhr (online)  
Sa. 22.10.2022, 11:30 - 13:45 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., Staffelpreise: 3 TN: 24,00 €; 4-5 TN: 18,00 €; 6-7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

### Virtualisierung I: Mit Hyper-V

**Neu!** - Moderne PCs mit einer Mittelklasse-CPU sind generell geeignet, um mindestens ein weiteres Betriebssystem auszuführen. Der Vorteil liegt hier in der zeitgleichen Ausführung der Betriebssysteme. Die Versionen von Windows 10/11 Professional beinhalten den Windows-Virtualisierer HyperV, unter dem Betriebssysteme ab Windows 7 ausgeführt werden können.

#### 501176, Michael Pack

Fr. 18.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr (online)  
Sa. 19.11.2022, 09:00 - 11:15 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

### Virtualisierung II: Mit Oracle VirtualBox

**Neu!** - Oracle VirtualBox funktioniert auch auf älteren Versionen von Windows und Linux. Wenn auf einem Windows-System parallel eine oder mehrere Linux-Distros ausgeführt werden sollen, dann ist die VirtualBox das richtige Werkzeug. Im praktischen Teil wird VirtualBox unter Win 10 (HOST) mit mehreren Gast-Systemen ausgeführt.

#### 501177, Michael Pack

Fr. 18.11.2022, 19:45 - 21:15 Uhr (online)  
Sa. 19.11.2022, 11:30 - 13:45 Uhr (Praxis vor Ort), 2 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Haben Sie Fragen zu einzelnen Kursen? Oder möchten Ihr Wissen anbieten und eigene Kurse geben? Dann erreichen Sie den zuständige Fachbereichsleiter EDV und Beruf, **Hubertus Becker**, unter:

Fon: 0291 94-1179

E-Mail: becker@vhs-hsk.de

# Informationen zu Ihrer Volkshochschule

## Staffelpreise

Es kommt häufiger vor, dass sich ein Kurs trotz Anmeldungen finanziell nicht trägt. Anstatt ihn abzusagen, haben wir in unseren Sprach- und EDV-Kursen Staffelpreise eingeführt. Damit können wir einen Sprachkurs bereits ab fünf Personen, einen EDV-Kurs schon bei nur drei Anmeldungen stattfinden lassen.

Natürlich wird der Kurs pro Unterrichtseinheit (UE) teurer, die Betreuung dafür umso intensiver.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Staffelpreise. Bei kürzeren Kursen (weniger als acht Termine) wird der Staffelpreis am ersten Abend festgelegt. Das betrifft in erster Linie die EDV-Kurse. Bei Sprachkursen wird der Staffelpreis am zweiten Abend festgelegt. Das ermöglicht, am ersten Abend in den Kurs zu „schnuppern“ und sich dann zu entscheiden. Nach Festlegung des Staffelpreises wird dieser nicht mehr geändert, auch wenn im weiteren Kursverlauf noch Personen zum Kurs kommen oder ausscheiden sollten.

### Staffelpreise für Sprachkurse:

ab 9 TN: 2,80 € pro UE  
7-8 TN: 3,20 € pro UE  
5-6 TN: 3,60 € pro UE

Beispiel: Ein Kurs mit 10 Teilnehmenden und 30 Unterrichtsstunden kostet 84,00 €. Sind im Kurs nur 5 Teilnehmende, ergibt sich eine maximale Kursgebühr von 108,00 €.

### Staffelpreise für EDV-Kurse:

Kurse bis einschließlich 12 UE / mit mehr als 12 UE:  
ab 8 TN: 4,50 € / 4,00 € pro UE  
6-7 TN: 5,00 € / 4,50 € pro UE  
4-5 TN: 6,00 € / 5,00 € pro UE  
3 TN: 8,00 € / 5,50 € pro UE

In Ausnahmefällen können die Staffelpreise abweichen.

## Anmeldung & Abmeldung

Bitte melden Sie sich bis möglichst 7 Tage vor Kursbeginn an. Eine telefonische Anmeldung ist möglich, wenn Sie bereits unserer Datenschutzerklärung zugestimmt haben. Ist dies nicht der Fall, nutzen Sie bitte entweder unser Internetangebot (dort können Sie der Datenschutzerklärung einfach zustimmen) oder kommen Sie in der Geschäftsstelle vorbei.

Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der 5 Tage vor Kursbeginn. Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: 7 Tage vor Kursbeginn. Sie erhalten auf jeden Fall eine schriftliche Einladung mit einem Überweisungsträger oder eine Absage, wenn ein Angebot, zu dem Sie sich angemeldet haben, ausfallen sollte.

## Barrierefreiheit

Wir sind bemüht, unser Kursangebote auch für Menschen mit körperlichen Behinderungen zugänglich zu machen. Viele unserer Kursräume sind ebenerdig oder mit einem Aufzug erreichbar. Wenn Sie Informationen über die Zugänglichkeit unserer Unterrichtsräume wünschen, wenden Sie sich bitte an die jeweilige Geschäftsstelle.

Es ist auch möglich, eine so genannte FM-Anlage für Hörgeschädigte einzusetzen. Bitten teilen Sie uns dies bei Bedarf rechtzeitig mit, da wir die Anlage bestellen müssen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Hochsauerlandkreis befinden sich im Internet unter [www.vhs-hsk.de](http://www.vhs-hsk.de) und als Aushang in allen Geschäftsstellen.

## Datenschutz

Die Datenschutzerklärung finden Sie ebenfalls im Internet, sie hängt auch in unseren Geschäftsstellen aus. Die Zustimmung zur Datenschutzerklärung ist nach der DSGVO notwendig, damit ein Vertrag zustandekommen kann. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine telefonischen Anmeldungen annehmen können, wenn uns die Erklärung nicht vorliegt.

## Weiterbildung – preiswerter durch Ermäßigungen!

Unsere Kurse sind sehr preisgünstig kalkuliert, um allen Bürger(inne)n die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen zu ermöglichen. Aber unter bestimmten Umständen geht es noch günstiger: Über Bildungsschecks, Familienpässe bzw. Familiengutscheine, Erstattung durch Krankenkassen (nicht bei allen Gesundheitskursen möglich!) und durch einen Antrag auf Ermäßigung der Kursgebühr. Allerdings besteht kein Anspruch auf eine Ermäßigung, wenn ein Kurs dadurch unterdeckt ist.

## Kursentgelt

Die vhs Hochsauerlandkreis händigt Ihnen mit Ihrer Einladung zum Kurs einen Überweisungsträger aus. Ab Kursbeginn haben Sie 30 Tage Zeit, die Überweisung vorzunehmen. Solange Sie keine Einladung mit Überweisungsträger erhalten, müssen Sie nichts unternehmen! Ein Lastschriftverfahren wird von uns nicht angeboten.

## Qualitätsmanagement

Die vhs HSK ist nach dem Qualitätsmanagementsystem „Gütesiegelverbund Weiterbildung“ zertifiziert. Damit wollen wir kontinuierlich die Qualität unserer Arbeit verbessern. Bei Anregungen oder Kritik, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



# Wir suchen Sie!

Haben Sie Lust, Ihr Können und Wissen mit anderen zu teilen? Dann bewerben Sie sich bei uns!

Wir suchen ständig Lehrkräfte für unterschiedliche Fachbereiche:

**Gesellschaft  
Politik  
Psychologie  
Kreativität/Kunst/Theater  
Gesundheit theoretisch/praktisch  
Fremdsprachen/DaZ  
EDV/Programmierung  
Berufliche Bildung**

Diese Aufzählung ist beispielhaft. Wir freuen uns auf Ihren Vorschlag mit Erläuterungen oder einem kurzen Konzept und melden uns dann umgehend!

**Schicken Sie einfach Ihre Ideen an  
[info@vhs-hsk.de](mailto:info@vhs-hsk.de)**