

vhs



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

#zu kunfts ort vhs

2025
2026

VHS Dülmen

Alte Sparkasse
Münsterstraße 29 / Ostring 32
48249 Dülmen
Telefon: 02594 12-400
E-Mail: info@vhs-duelmen.de
Web: www.vhs-duelmen.de

Öffnungszeiten der Infothek:

Montag:
08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch & Freitag
08:30 – 12:00 Uhr

Donnerstag:
08:30 – 12:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr

VHS Haltern am See

Muttergottesstiege 6
45721 Haltern am See
Telefon: 02364 933-442
E-Mail: info@vhs-haltern.de
Web: www.vhs-haltern.de

Öffnungszeiten der Infothek:

Montag & Donnerstag:
09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

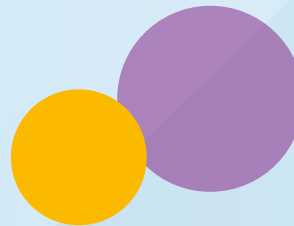
Dienstag, Mittwoch & Freitag
09:00 – 12:00 Uhr

VHS Havixbeck

Rathaus / Zimmer 106
Willi-Richter-Platz 1
48329 Havixbeck
Telefon: 02507 33-190
E-Mail: info@vhs-havixbeck.de
Web: www.vhs-havixbeck.de

Öffnungszeiten des Rathauses:

Montag bis Freitag: 8:30 – 12:00 Uhr
Montag: 14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 – 18:00 Uhr



Anmeldung per Smartphone

Der QR-Code führt Sie direkt
auf unsere Homepage.
Dort können Sie sich anmelden.

Staffelgebühren

Die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck kann Veranstaltungen nur durchführen, wenn die Dozent:innenhonorare durch Teilnehmer:innenentgelte gedeckt sind. Damit möglichst viele Kurse stattfinden können, wurden für bestimmte Kurse Staffelgebühren eingeführt. So können die Kurse auch dann stattfinden, wenn sich nicht so viele Teilnehmende angemeldet haben. Generell gilt: je mehr Teilnehmer:innen im Kurs sind, desto günstiger wird er. Auf der anderen Seite zeichnet sich ein teurerer Kurs durch eine intensivere Betreuung bzw. intensiveres Lernen aus.

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Staffelgebühren.
Diese finden Sie auf unserer Webseite hinterlegt.**

Das neue Programmheft

Wenn Sie unser Programmheft schon häufiger gelesen haben, werden Sie merken, dass wir im Katalogteil stark gekürzt haben.

Sie finden alle Kurse und Veranstaltungen in knapper Form angezeigt. Alle ausführlichen Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-duelmen.de.

Unter der jeweiligen Kursnummer stehen die Kursbeschreibung, die Entgelte, das notwendige Kursmaterial und weiterführende Informationen. Dort können Sie alle Kurse online buchen.

Eine Übersicht sowie Details zu allen Kursen finden Sie auf www.vhs-duelmen.de



Aktuelles Forum

ab Seite 8



Kultur / Gestalten

ab Seite 20



Gesundheitsbildung

ab Seite 32



Fremdsprachen

ab Seite 50



Deutsch

ab Seite 68



EDV / Beruf

ab Seite 74



Angebote Havixbeck

ab Seite 86

Programmbereichsleiterinnen



Dr. Marie Hologa
VHS-Leiterin / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415
m.hologa@duelmen.de



Carina Wittor
Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum / Gesundheitsbildung
Telefon: 02594 12-473
c.wittor@duelmen.de



Nicole Wellmann
Programmbereichsleiterin
Fremdsprachen / Digitalisierungsbeauftragte
Telefon: 02594 12-474
n.wellmann@duelmen.de



Susanne Hoefl
Programmbereichsleiterin Deutsch
Telefon: 02594 12-472
s.hoefl@duelmen.de



Dr. Saskia Jogler
Programmbereichsleiterin
EDV / Beruf und Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-471
s.jogler@duelmen.de

Geschäftsstelle Dülmen



Gudrun Ludwig
Telefon: 02594 12-481



Heike Hanskötter
Telefon: 02594 12-482



Marion Seggewiß
Telefon: 02594 12-484



Sabine Krahforst
Telefon: 02594 12-480



Sabrina Gallitz
Telefon: 02594 12-486



Geschäftsstelle Haltern am See



Eileen Tüns
Telefon: 02364 933-442



Anke Sandkühler
Telefon: 02364 933-442



Petra Brozy
Telefon: 02364 933-442



Sara Gerding
Telefon: 02364 933-442

Geschäftsstelle Havixbeck



Heike Reers
Telefon: 02507 33-190

Hausmeister, Schließdienst und Veranstaltungstechnik

Peter Bissing
Veranstaltungstechnik / Schließdienst Dülmen
Telefon: 0175 2749454

Helmut Hanning
Schließdienst Dülmen
Telefon: 0175 2747794

Michael Nosthoff
Hausmeister in Dülmen (vormittags)
Telefon: 0173 9276995

Lars Volle
Schließdienst Dülmen
Telefon: 0175 2748220





Dr. Marie Hologa
VHS-Leiterin / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415
m.hologa@duelmen.de

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zum neuen Programmjahr bei der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck! Unter dem Motto #zukunftsorort_vhs möchten wir Sie dazu einladen, gemeinsam mit uns in einen bereichernden Austausch zu gehen.

In einer Zeit, in der sich unsere Welt rasant verändert, bleibt die Volkshochschule ein Ort der persönlichen Begegnung, des Lernens und der Vielfalt. Wir verstehen uns, wie der Titel unseres neuen Jahresprogramms verrät, als Zukunftsort, an dem demokratische Werte gelebt und gefördert werden. Hier treffen Menschen unterschiedlichster Herkunft, Altersgruppen und Lebenswege aufeinander, um gemeinsam zu lernen, Talente zu entdecken und sich weiterzuentwickeln.

Die Erwachsenenbildung spielt eine entscheidende Rolle in der Stärkung einer demokratischen Gesellschaft. Wir bieten Raum für kritisches Denken, Diskussionen über Zeitfragen und den Austausch von Ideen. Dabei integrieren wir moderne Technologien in unsere Bildungsangebote, um allen die Teilhabe an Wissen und Kompetenzen zu ermöglichen. Ob Soziale Medien oder Online-Kurse, wir bereiten unsere Teil-

nehmenden auf die Herausforderungen der digitalen Welt vor und verlieren dabei dennoch die analoge, persönliche und ökologische Perspektive auf unsere Gesellschaft nicht aus den Augen. Wir freuen uns über die Vielfalt unserer Angebote, Kursleitungen und Teilnehmer:innen und schaffen ein inklusives Umfeld, in dem jede:r eingeladen ist, seine und ihre Potenziale zu entfalten. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen!

Ihr Team der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck,

Dr. Marie Hologa

#zukunftsorort_vhs

Aktuelles und Service:
[www.vhs-duelmen.de/
aktuelles-und-service/
downloads-links](http://www.vhs-duelmen.de/aktuelles-und-service/downloads-links)



Weiterführende Informationen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Datenschutzbestimmungen, Entgeltordnung, Satzung und das Leitbild der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck sind auf unserer Internetseite abrufbar sowie in den Geschäftsstellen erhältlich.



The screenshot shows the website header with the VHS logo (Volkshochschule Dülmen - Haltern am See - Havixbeck) and a navigation menu with items: "Kurse und Veranstaltungen", "Über uns", "Aktuelles und Service", and "Projekte und Kooperationen". Below the header is a large banner image with the VHS logo overlaid. A search bar is visible with the text "SUCHE:" and a placeholder "Suchwort". Below the search bar, the navigation path is shown: "Navigationspfad: VHS » Aktuelles und Service » Downloads/Links". At the bottom, there are two blue buttons: "Downloads/Rechtliches" with a mouse cursor icon and "Links" with a right-pointing arrow icon.



Aktuelles Forum



Dr. Marie Hologa
VHS-Leiterin / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415
m.hologa@duelmen.de



Carina Wittor
Programmbereichsleiterin
Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-473
c.wittor@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



© Robert Neu

Irland – Wild Atlantic Ride Multivisionshow

Irland – Wild Atlantic Ride: Mit dem Fahrrad rund um Irland ... eine bildgewaltige, humorvolle Liebeserklärung an die grüne Insel.

Gastfreundliche Menschen, spektakuläre Landschaften, gemütliche Pubs: Irland ist all das, und Robert Neu entdeckt die Vielfalt der Insel auf einer fast viermonatigen Radreise. Der Vortrag zeigt die Traumlandschaften des irischen Westens und die touristischen Höhepunkte des Landes, aber auch allerhand überraschendes: Ein Ziel seines Projektes war es, jeden Tag ein Portraitfoto zu machen, und so kann er aus einem vollen Fundus von lustigen Geschichten über spannende, verrückte Menschen in Irland greifen. Ein humorvoller, wunderschöner Vortrag.

1002 Dülmen

Robert Neu
Mittwoch, 14.1.26, 19 Uhr
Forum Bendix
Karten im Vorverkauf und an
der Abendkasse



Demokratie und Kunst: gestern – heute – morgen

1000 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann
Dr. Saskia Jogler
Donnerstag, 11.9.25, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung

Weltreise zu Fair-Trade-Produzenten

Multivisionsshow

Wie leben die Menschen weltweit? Was essen sie? Welche Bedeutung hat für sie der Faire Handel? Diese Fragen stehen im Zentrum dieser Multivisionsshow.

Mit wunderschönen Fotos auf Großleinwand, inspirierenden Erzählungen und stimmungsvoller Musik nehmen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner die Zuschauer mit auf eine außergewöhnliche Reise um unseren Planeten.

In Ghana, Israel, Palästina, Sri Lanka, Nepal und Ecuador besuchten die beiden Fotojournalisten imposante Heiligtümer der fünf Weltreligionen. Ob in trockenkargen Savannen- und Wüstengebieten, an palmenbestandenen Traumstränden, in steilen Bergdörfern oder im wuchernd-grünen Regenwald, überall erhielten die Zwei einzigartige Einblicke ins Leben von Fair-Trade-Produzenten. Sie halfen bei der Kakao-, Tee- und Bananenernte mit, lernten wie Papier aus Elefantenkot und beduinische Webwaren hergestellt werden.

Die Multivisionsshow ist eine Liebeserklärung an unseren Planeten. Sie macht Mut, sich für eine gerechtere, friedlichere und menschlichere Welt zu engagieren.

1001 Dülmen

Dr. Jutta Ulmer
Dr. Michael Wolfsteiner
Donnerstag, 27.11.25, 19 Uhr
Forum Bendix
Karten im Vorverkauf und an der Abendkasse





Görlitz/Zgorzelec: Die deutsch-polnische Grenzregion Bildungsurlaub

Die beiden Schwesterstädte rechts und links der Neiße, die nun seit fast zwanzig Jahren unter dem Dach des gemeinsamen Europas ihre politischen, wirtschaftlichen und sozialen Kontakte entwickeln und pflegen können, sind in vielem weiter als die Regierungen in Berlin und Warschau. Das Gespräch zwischen Deutschen und Polen wird hier in der Grenzregion intensiv geführt, es entstehen viele gemeinsame Projekte und Initiativen. Fortschritte, aber auch noch existierende Probleme im deutsch-polnischen Dialog und politische Herausforderungen für die Region sollen im Studienseminar diskutiert werden.

Leistungen

- Fahrt im Komfort-Reisebus
- 5 x Übernachtung / Frühstück im 4-Sterne-Parkhotel Görlitz
- 2 x Halbpension im Hotel bzw. in verschiedenen Restaurants
- Seminarprogramm, einschl. der ausgewiesenen Exkursionen, Eintritte, Besichtigungen
- DEPB-Leitung

Eine Anmeldung ist nur telefonisch oder persönlich möglich.

Der Teilnehmer:innenbeitrag stand bei Drucklegung des Programmhefts noch nicht konkret fest. Bitte lassen Sie sich für weitere Informationen in die Liste der Interessent:innen eintragen.

1004 Görlitz

Ruth Nolden

Dienstag bis Sonntag

26.5.26 bis 31.5.26

täglich 9 bis 16 Uhr

nähere Informationen bei der VHS



Vielfalt: Eine andere Geschichte der Menschheit Lesung

Globalgeschichte neu erzählt: von rasierten Männerbeinen und unerwarteten Allianzen.

Was Geschichte ist, wurde lange von Männern aus dem Westen entschieden. Hier setzt Morgane Llanque an und eröffnet eine neue Perspektive auf die Geschichte der Welt. Denn was heute als „fremd“ und „woke“ gelabelt wird, war in Wirklichkeit schon immer da: Sie erzählt von römischen Kaisern, die sich die Beine rasierten, und von muslimischen Gelehrten am Hof von Friedrich II., von Bündnissen zwischen weißen Südstaatlern und den Black Panthers und von Frauen in den Anden, die in der Steinzeit jagten. So entsteht in globaler Perspektive eine andere Geschichte von Macht, Sexualität, Hautfarbe, Glaube, Klasse und Gerechtigkeit. Llanque hebt in ihrem großen weltgeschichtlichen Panorama Gemeinsamkeiten statt Unterschiede hervor und zeigt, wie uns Vielfalt schon immer vorangebracht hat

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Dülmen.

1005 Dülmen

Morgane Llanque

Mittwoch, 4.2.26, 19:30 Uhr

Stadtbücherei Dülmen

Karten im Vorverkauf

und an der Abendkasse





© Klett-Cotta Verlag

Nord Stream – Wie Deutschland Putins Krieg bezahlt

Lesung und Diskussion

1006 Haltern am See

Ulrich Thiele
Donnerstag, 19.2.26, 19 Uhr
Stadtbücherei Haltern am See
Karten im Vorverkauf und an der
Abendkasse



© Maja Krzanowski

Hoffentlich schmeckt's! – Live Podcast mit Katharina te Uhle und Jörg Thadeusz

Jörg Thadeusz und Katharina te Uhle saugen Rezepte auf wie Staubsauger. Kochen und backen alles nach, was schmackhaft klingt. Und scheitern dabei regelmäßig. Darüber sprechen die beiden jede Woche in ihrem Podcast „Hoffentlich schmeckt's – der unvollkommene Kochcast“.

Die beiden holen sich Rat bei Menschen, die sich auskennen und sprechen manchmal auch mit prominenten Menschen über deren Lieblingsrezepte. So waren zum Beispiel schon Wigald Boning, Bärbel Schäfer, Prof. Dietrich Grönemeyer oder Linda Zervakis zu Gast.

Am 7. November 2025 kommen Jörg Thadeusz und Katharina te Uhle nach Dülmen (in Katharinas Heimatstadt) und zeichnen einen Live-Podcast vor Publikum auf. Es wird zwar nicht gekocht und gebacken – dafür aber bestens unterhalten. Es gibt tolle Rezepte und natürlich Pannengeschichten aus der Küche.

1008 Dülmen

Katharina te Uhle
Jörg Thadeusz
Freitag, 7.11.25, 19:30 Uhr
EinsA Dülmen
mit Anmeldung
VVK online und
an der Abendkasse

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





Informationsabende und Vorträge:

TradWives: Frauenbilder in den Sozialen Medien

1009 Dülmen

Jana Dombrowski
Donnerstag, 5.3.26, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
ohne Anmeldung

Immobilienfinanzierung

1010 Live Online Seminar

Thomas Hentschel
Verbraucherzentrale NRW
Dienstag, 4.11.25, 18:30 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
mit Anmeldung



Private Altersvorsorge

1011 Dülmen

Thomas Hentschel
Verbraucherzentrale NRW
Dienstag, 7.10.25, 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung



Female Finance

1012 Live Online Seminar

Margret Homann
Dienstag, 3.3.26, 19 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
mit Anmeldung

Börsenwissen für Fortgeschrittene

1013 Dülmen

Margret Homann
Donnerstag, 6.11.25, 19 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

1014 Haltern am See

Margret Homann
Donnerstag, 29.1.26, 19 Uhr
Altes Rathaus, Saal
mit Anmeldung

Testamente – richtig gestalten

1015 Dülmen

Petra Scholz
Dienstag, 20.1.26, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung

Vorweggenommene Erbfolge

1016 Haltern am See

Petra Scholz
Dienstag, 11.11.25, 18 Uhr
Altes Rathaus, Saal
mit Anmeldung

Pflichtteil

1017 Havixbeck

Petra Scholz
Donnerstag, 12.3.26, 18 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schul- und
Gemeindebibliothek
mit Anmeldung

Genossenschaften gründen

1018 Haltern am See

Hans-Gerd Nottenbohm
Donnerstag, 9.10.25, 18 Uhr
Altes Rathaus, Saal
mit Anmeldung



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.



Informationsabende und Vorträge:

Komfortables Wohnen – Abbau von Barrieren zum richtigen Zeitpunkt

In diesem Vortrag der technischen Wohnberatung des Kreises Coesfeld werden Möglichkeiten und Lösungsansätze für die Reduzierung von Barrieren in Wohngebäuden vorgestellt. Das Ziel des barrierefreien Wohnens ist Komfort, Sturzprävention und der Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können.

Die zentralen Themen des Vortrags sind barrierefreie Bäder, sichere Eingangsbereiche, Beleuchtung, Fenster und Türen, Treppen, Stufen und Schwellen, sowie Terrassen- und Gartengestaltung. Anhand von positiven Beispielen werden praktische Lösungsansätze aufgezeigt und Fördermöglichkeiten für den Abbau von Barrieren vorgestellt.

1019 Dülmen

Annette Manai-Joswowitz
Donnerstag, 26.2.26, 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung



© Gerd Köhler

Wie lernt der Hund?

1020 Dülmen

Gerd Köhler
Dienstag, 16.9.25, 19 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Karten an der Abendkasse

Wenn Hunde spielen

1021 Haltern am See

Gerd Köhler
Mittwoch, 8.10.25, 19 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Karten an der Abendkasse

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Informationsabende und Vorträge:

Verhüllt, verschnürt, gestapelt – Christo und Jeanne-Claude

1030 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 25.11.25, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Karten an der Abendkasse

Monet in Étretat – Die Entdeckung einer Küste

1031 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 14.4.26, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Karten an der Abendkasse

Kirchner – Picasso Verbindung und Unterschied

1032 Haltern am See

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 28.10.25, 18 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Karten an der Abendkasse



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.

Kommunale Wärmeplanung in Dülmen

(online)

Die Aufstellung eines kommunalen Wärmeplanes ist in NRW per Gesetz verpflichtend für alle Kommunen ab einer gewissen Größe. Auch die Stadt Dülmen ist auf dem Weg zur Erstellung einer kommunalen Wärmeplanung. Dabei geht es insbesondere darum zu erfahren, wie die Gebäude in Dülmen zukünftig beheizt werden können. Konkret wird für Dülmen geprüft, welche Alternativen zu z. B. gas- oder heiz-ölbetriebenen Heizungen bestehen.

Im Herbst 2025 beginnt die kommunale Wärmeplanung in Dülmen und soll bis Ende 2026 abgeschlossen werden. Erste Ergebnisse sollen in dieser Veranstaltung vorgestellt und diskutiert werden. Darüber hinaus informiert die Stabsstelle Umwelt und Klima über Rechte und Pflichten, die aus der Kombination von Wärmeplanung und Gebäudeenergiegesetz für die Eigentümerinnen und Eigentümer in Dülmen entstehen können.

1040 Live Online Seminar

Carolin Dietrich und David Sommer
Mittwoch, 8.10.25, 18:30 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
entgeltfrei, mit Anmeldung



Wissen for Future: Heizsysteme der Zukunft

1041 Haltern am See

Philipp Pöpping
Mittwoch, 5.11.25, 19 Uhr
Altes Rathaus, Saal
entgeltfrei, mit Anmeldung



Die Hirsche im Wildpark Dülmen

Exkursion

1042 Dülmen

Udo Wellerdieck
Freitag, 10.10.25, 16:30 Uhr
Wildpark in Dülmen
entgeltfrei
Anmeldung unter:
<https://www.nabu-coesfeld.de/termine/anmeldung-wildpark/>



Klimafest und artenreich – naturnahes Gärtnern

1043 Dülmen

Ulrike Aufderheide
Dienstag, 24.2.26, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
ohne Anmeldung





Weibliches Geschlecht in Medizin und Gesellschaft

Vortrag

Noch immer werden Frauen in der Medizin, aber auch in der Gesellschaft insgesamt, nicht gleichberechtigt behandelt.

Wissenschaftliche Studien finden oft ohne Einschluss von Frauen statt, obwohl sich die Geschlechter in vielen Bereichen unterscheiden. Das führt nicht selten zu einer Fehldiagnostik als auch zu einer falschen oder verzögerten Therapie. Was ist zu tun?

Dr. Irmgard Greving, ehemalige Chefarztin am Dülmener Standort der Christophorus Kliniken, wird diesen Vortrag halten und freut sich auf Fragen sowie eine lebendige Diskussion.

1050 Dülmen

Dr. Irmgard Greving
Mittwoch, 4.3.26, 19 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung



Eine Übersicht sowie Details zu allen Kursen finden Sie auf www.vhs-duelmen.de



© Rosa Engel

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Workshop

1051 Dülmen

Anne Hemker
Dienstag, 25.11.2025, 10 bis 16 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, mit Anmeldung

Die Wut ist weiblich – Unterdrückte Wut als Kraftquelle erkennen

Vortrag

1052 Dülmen

Rosa Engel
Samstag, 7.3.26, 17 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung



Die Wut ist weiblich

Ausstellung

Diese Ausstellung leitet den Weltfrauentag am 8. März ein und macht ein Gefühl sichtbar, das bei Frauen lange nicht da sein durfte: Wut – laut, unbequem, störend.

Frauen, die wütend sind, gelten oft noch immer als hysterisch und schwierig, weshalb weibliche Wut lange unterdrückt und sogar pathologisiert wurde. Doch was passiert, wenn Wut nicht mehr unterdrückt wird? Welche unbekannteren Kraftquellen können endlich an die Oberfläche kommen? Kann Wut gar als Katalysator für Veränderung wirken?

Lassen Sie sich von echten, puren Frauenbildern inspirieren.

Besonders lohnenswert ist diese Ausstellung in Kombination mit dem Auftakt-Vortrag am 07.03.26 um 17 Uhr.

1053 Dülmen

Rosa Engel
7.3.26 bis 20.3.26
VHS, Alte Sparkasse, Passage
entgeltfrei, ohne Anmeldung





Entscheiden, aber richtig – Kopf und Bauch in Einklang bringen

Workshop

1060 Dülmen

Jens Leopold

Samstag, 27.9.25, 9 bis 12:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
mit Anmeldung

Pläne erfolgreich umsetzen: Selbstmanagementtraining für Beruf und Alltag Bildungsurlaub

Diesen Wunsch kennen wir wohl alle: Wir möchten mit Anforderungen und uns selbst anders umgehen und unsere Veränderungswünsche auch tatsächlich erreichen. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell kann jede:r für sich Ziele erarbeiten, die gleichermaßen vom Verstand, vom Gefühl und körperlichen Empfinden getragen sind und für deren Umsetzung die eigenen Ressourcen nutzen. Dafür legen wir an diesen drei Tagen den Grundstein: Sie lernen die neuropsychologischen Grundlagen des Selbstmanagements kennen und erarbeiten für sich Vorgehens- und Verhaltensweisen, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Sie stecken Ihr Thema ab und entwickeln daraus persönliche Ziele und Strategien zu deren Umsetzung. Dazu nutzen wir auch innere Bilder und machen praktische Übungen, damit Sie konkretes „Handwerkszeug“ zum Weiterarbeiten bekommen.

Jens Leopold ist Diplom-Psychologe, Fachpsychologe für Arbeits-, Organisations- und Betriebspsychologie (BDP/DGPs) und Systemischer Coach.

Hinweis: Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet.

Bitte beachten Sie die besondere Anmeldefrist bis 6 Wochen vor Kursbeginn!

1061 Dülmen

Jens Leopold

Mittwoch bis Freitag

29.10.25 - 31.10.25

jeweils 9 bis 14 Uhr

Multifunktionsraum Lüdinghauser Str. 1a
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





Sicherheit beginnt bei mir: Stabilität in Beziehungen gestalten

Vortrag

1062 Dülmen

Anne Willing-Kertelge
Mittwoch, 22.4.26, 19 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung

Erholungskompetenz für Frauen

Bildungsurlaub

Frauen stehen oftmals unter einem großen mentalen und emotionalen Stress. Sie sind häufig sowohl am Arbeitsplatz als auch in ihren Familienzusammenhängen gefordert und müssen viele Bedürfnisse unter einen Hut bekommen. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse immer wieder auf der Strecke.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre Fähigkeit zur Erholung bewusst stärken möchten, um auch stressige Phasen in Alltag und Beruf auf gesunde Art und Weise bewältigen zu können.

Anne Willing-Kertelge ist Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Supervisorin/Coach (M.A.).

Hinweis: Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet.

Bitte beachten Sie die besondere Anmeldefrist bis 6 Wochen vor Kursbeginn!

1063 Dülmen

Anne Willing-Kertelge
Mittwoch bis Freitag
30.03.26 - 01.04.26
jeweils 9 bis 14 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
mit Anmeldung

Craft Beer Tasting Workshop



1070 Dülmen

Verena Ahmann
Donnerstag, 26.2.26, 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

1071 Haltern am See

Verena Ahmann
Donnerstag, 23.10.25, 18:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1



In diesem Kurs wird **Alkohol**
in **Maßen** ausgeschenkt.



Informationsabende und Vorträge:

Einbruchschutz: Wie sichere ich mein Zuhause?

Wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können, sowie Tipps zu Verhaltensmaßnahmen erhalten Sie in diesem Vortrag von Kriminaloberkommissarin Börsting von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Kreispolizeibehörde Coesfeld.

1080 Dülmen

Katja Börsting
Donnerstag, 9.10.25, 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, mit Anmeldung



Betrügereien an Telefon, Haustür und im Internet

Katrin Hagedorn von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Kreispolizeibehörde Coesfeld informiert über die gängigen Betrugsmaschen an Telefon und Haustür und zeigt auch die Gefahren der digitalen Welt. Sie erhalten interessante Informationen sowie praktische Tipps, wie Sie sich davor schützen können.

1081 Dülmen

Katrin Hagedorn
Mittwoch, 28.1.26, 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, mit Anmeldung



Dülmen und die Demokratie

Stadtrundgang



1090 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann
Dienstag, 9.9.25, 17 Uhr
Treffpunkt: Dülmen Rathaus
entgeltfrei, ohne Anmeldung

Verschörungstheorien

1091 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann
Dienstag, 18.11.25, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung

Minderheiten und Minderheitenpolitik in europäischen Ländern

1092 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann
Mittwoch, 6.5.26, 18 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Historische Kontextführung im ehemaligen Sondermunitonslager Visbeck

In Dülmen-Visbeck befindet sich ein ehemaliges amerikanisches Sondermunitonsdepot, welches bis heute in seinen wesentlichen Teilen erhalten ist. Anders als vergleichbare Einrichtungen aus der Zeit des Kalten Krieges, die nach ihrer Aufhebung geschleift, renaturiert oder überbaut wurden, zeichnet sich das Standort- und Sondermunitonsdepot in Dülmen durch einen hohen Überlieferungsgrad aus und veranschaulicht dadurch das Aussehen und die Funktionsweise einer solchen Anlage in einzigartiger Weise.

Zusammen mit geschulten Guides können Besucher:innen das bislang nahezu unbekannte, sich im Wandel befindliche und bislang nur selten öffentlich zugängliche Gelände erkunden.

Visbeck ist Zeuge des Kalten Krieges, hier verbindet sich globale mit regionaler Geschichte.

Die VHS Dülmen bietet von Mai bis September regelmäßige öffentliche Führungen an. Sonderführungen für geschlossenen Gruppen können bei der VHS angefragt werden.


1110 Dülmen

Samstag, 26.7.25, 11 Uhr 
Treffpunkt: Ehemaliges Sondermunitonsdepot Visbeck, Haupttor mit Anmeldung (gilt für alle Termine)

1111 Dülmen

Samstag, 26.7.25, 13 Uhr 


1112 Dülmen

Samstag, 9.8.25, 11 Uhr 

1113 Dülmen

Samstag, 9.8.25, 13 Uhr 


1114 Dülmen

Samstag, 23.8.25, 11 Uhr 


1115 Dülmen

Samstag, 23.8.25, 13 Uhr 


1116 Dülmen

Samstag, 6.9.25, 11 Uhr 


1117 Dülmen

Samstag, 6.9.25, 13 Uhr 

1118 Dülmen

Samstag, 20.9.25, 11 Uhr 

1119 Dülmen

Samstag, 20.9.25, 13 Uhr 

Ab Anfang Mai 2026 bis zu den Sommerferien 2026 werden die Führungen fortgesetzt.



© Dietmar Rabich

Eine Übersicht sowie Details zu allen Kursen finden Sie auf www.vhs-duelmen.de





Kultur/ Gestalten



Dr. Saskia Jogler
Programmbereichsleiterin
Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-471
s.jogler@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Literatur

Lesen alter Schriften Einführung in die Paläographie

2000 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann
5 x mittwochs
19.11.25 bis 17.12.25
16:30 bis 18:00 Uhr
Stadtarchiv



© Vera Isabelle Blasum

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

2001 Haltern am See

Irene Stock
13 x donnerstags
4.9.25 bis 11.12.25
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2

2002 Haltern am See

Irene Stock
13 x donnerstags
5.2.26 bis 21.5.26
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2

2003 Havixbeck / 14-tägig

Dr. Christa Degemann-Lickes
9 x mittwochs
10.9.25 bis 21.1.26
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

2004 Havixbeck / 14-tägig

Dr. Christa Degemann-Lickes
11 x mittwochs
11.2.26 bis 8.7.26
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

Kreatives Schreiben:

Blockaden lösen, Sprache erleben, eigene Texte verfassen

Stift in die Hand und los! Dieser Workshop weckt Ihre Schreibfreude, baut Hemmschwellen ab und bringt frischen Schwung in Ihre Gedanken. Mit einfachen, überraschenden Übungen schreiben Sie erste eigene Texte – ohne Druck, aber mit viel Spaß. Sie probieren kreative Kurzformen wie Blackout Poetry, Elfchen und Mini-Geschichten aus. In entspannter Atmosphäre entdecken Sie neue Ausdrucksmöglichkeiten, tauschen sich wertschätzend aus und erleben Sprache als Spielraum. Hier zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier und Lust aufs Schreiben. Ideal für alle, die schon lange schreiben wollen – und jetzt endlich anfangen.

2005 Havixbeck

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 4.10.25
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2006 Dülmen

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 10.1.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

2007 Haltern am See

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 24.1.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2

2008 Havixbeck

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 9.5.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2009 Dülmen

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 23.5.26
10:00 bis 16:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1 a

2010 Haltern am See

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 27.6.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2



© Udo Schotten

Zeichnen lernen

Künstlerische Grundlagen leichtgemacht

2011 Dülmen

Udo Schotten
5 x donnerstags
25.9.25 bis 6.11.25
19:15 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

2012 Haltern am See

Udo Schotten
Samstag, 21.2.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 22.2.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Die Vielfalt der Zeichenmotive entdecken und meistern

2013 Dülmen

Udo Schotten
5 x donnerstags
13.11.25 bis 11.12.25
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

2014 Haltern am See

Udo Schotten
Samstag, 7.3.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 8.3.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Experimentelle Zeichentechniken

2015 Dülmen

Udo Schotten
5 x donnerstags
23.4.26 bis 28.5.26
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Stadtbilder zeichnen: Urban Sketching in Dülmen

2016 Dülmen

Udo Schotten
5 x donnerstags
18.6.26 bis 16.7.26
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Der eigene Comic

Ob witzig, spannend oder nachdenklich – Comics bieten unzählige Möglichkeiten, Geschichten kreativ umzusetzen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie man eine komplette Geschichte auf nur einer Seite erzählt. Unter Anleitung der freiberuflichen Illustratorin und Comic-Künstlerin Veronika Sudmann, die bereits eigene Comics im Selbstverlag veröffentlicht hat, gestalten die Teilnehmer:innen ihre eigene Comic-Seite in Schwarz-Weiß mit Finelinern. Ob Manga, Cartoon oder etwas ganz Eigenes – der Stil ist frei wählbar. Dabei stehen nicht nur der Zeichenstil, sondern auch der gezielte Einsatz von Panels, Sprechblasen und Bildkomposition im Mittelpunkt. Der Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen haben und sich für das Erzählen mit Bildern interessieren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Geschichten zeichnerisch erzählen

2017 Havixbeck / ab 12 Jahren

Veronika Sudmann
Donnerstag, 6.11.25
16:00 bis 18:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

Ausgelesen – aber nicht vorbei: Fan-Art gestalten

2018 Havixbeck / ab 12 Jahren

Veronika Sudmann
Donnerstag, 5.3.26
16:00 bis 18:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei



© Veronika Sudmann

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Kirchner. Picasso. Verbindungen und Unterschiede

2019 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
6 x dienstags
4.11.25 bis 9.12.25
9:00 bis 11:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Monet in Étretat. Auf den Spuren von Monet

2020 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
6 x dienstags
3.2.26 bis 10.3.26
9:00 bis 11:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a



Monumentale Bilder Öl- und Acrylkunst auf großem Format

2021 Dülmen

Udo Schotten
5 x donnerstags
26.2.26 bis 26.3.26
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a



© Katharina Siebert

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



Mosaikkurse

Ein Hauch von Mittelmeer Kreativer Mosaik-Workshop

2022 Haltern am See

Dr. Annette Böhm
Samstag, 20.9.25,
14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum

2023 Haltern am See

Dr. Annette Böhm
Samstag, 13.6.26,
14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum

Eine Hausnummer mit Mosaik gestalten

2024 Dülmen

Katharina Siebert
Samstag, 13.9.25,
9:00 bis 17:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Mosaik aus Materialmix

2025 Dülmen

Katharina Siebert
Samstag, 29.11.25, 10:00 bis 17:15 Uhr
Sonntag, 30.11.25, 10:00 bis 17:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Glasobjekt in Kupferfolientechnik (Tiffany-Technik)

2026 Dülmen

Katharina Siebert
Samstag, 7.2.26, 10:00 bis 17:15 Uhr
Sonntag, 8.2.26, 10:00 bis 17:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Sonnenfänger-Mosaik aus Tiffany-Glas

2027 Dülmen

Katharina Siebert
Samstag, 25.4.26
9:00 bis 17:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a



© Katharina Siebert



Floristik



© Marie-Theres Nolde

Workshop: Blumensträuße binden

Mit Kreativität und Technik zum perfekten Strauß

In diesem Workshop für Blumenliebhaber:innen stehen die Grundlagen des Straußbindens im Fokus. Gemeinsam mit der Illustratorin und Floristin Marie-Theres Nolde geht es zunächst auf den Markt, wo die Teilnehmer:innen ihre Lieblingsblumen selbst auswählen – mit Tipps zur passenden Kombination von Sorten und Farben.

Zurück im Kursraum wird gezeigt, wie man einen Strauß spiralisch bindet und verschiedene Formen wie Wiesen- oder Kuppelsträuße umsetzt. Neben der Technik geht es auch um Blütenformen, harmonische Farbkontraste und den gezielten Einsatz von Grün.

2028 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 5.9.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2029 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 28.11.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2030 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 19.12.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2031 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 30.1.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2032 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 13.2.26
7:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2033 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 27.3.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2034 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 8.5.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2035 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 19.6.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2036 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 10.7.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)



Künstlerische Metallgestaltung

Kompaktkurs: Gold & Silber schmieden

In diesem Kurs werden Grundlagen im Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmiedens erlernt und ein eigenes Schmuckstück gefertigt. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz werden Grundtechniken wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren und Ziselieren vermittelt. In vier Stunden wird ein eigenes Schmuckstück entworfen und geschmiedet: ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenebearbeitungen gibt dem Schmuck eine persönliche, individuelle Note. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden.

2037 Haltern am See

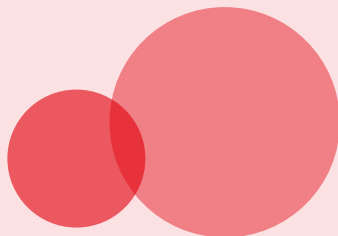
Katja Osterhoff-Genz
Freitag, 5.12.25
17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas,
Terwellenweg 11 (Hullern)

2038 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz
Freitag, 17.4.26
17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas,
Terwellenweg 11 (Hullern)

2039 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz
Freitag, 19.6.26
17:00 bis 21:00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas,
Terwellenweg 11 (Hullern)



Schrottplastiken – Elektroschweißen

In diesem Wochenendkurs entstehen aus Schrottteilen fantasievolle Kunstwerke für Haus und Garten – ob Metallsulptur, Vogel, Kerzenständer oder Lichtobjekt. Die Teilnehmer:innen erhalten eine Einführung ins Elektroschweißen von der Dipl. Objekt-Designerin Regine Rostalski. Perfekte Nähte sind nicht entscheidend – wichtig ist die Haltbarkeit und der kreative Ausdruck. Gearbeitet wird in der inspirierenden Atmosphäre des Kunsthofs Nordkirchen, in einer 120 m² großen Werkstatt in einem alten Bauernhaus.

Hinweis: Bitte schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle/Wolle) und festes Schuhwerk mitbringen.

2040 Nordkirchen / ab 18 Jahren

Regine Rostalski
Samstag, 7.3.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 8.3.26, 10:00 bis 16:00 Uhr
Kunsthof Nordkirchen



Nähkurse

Das kleine 1x1 des Nähens

2041 Dülmen

Sabine Franz
6 x montags
1.9.25 bis 6.10.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2042 Dülmen

Sabine Franz
6 x montags
27.10.25 bis 1.12.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
bis 20.10.25

2043 Dülmen

Sabine Franz
6 x montags
2.2.26 bis 16.3.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2044 Dülmen

Sabine Franz
6 x montags
13.4.26 bis 18.5.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2045 Dülmen

Sabine Franz
6 x montags
1.6.26 bis 6.7.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Näh' dich entspannt – kreatives Nähen am Feierabend Runterkommen. Abschalten. Nähen.

2046 Haltern am See

Sabine Franz
6 x dienstags
2.9.25 bis 7.10.25
18:45 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Seminarraum

2047 Haltern am See

Sabine Franz
6 x dienstags
28.10.25 bis 2.12.25
18:45 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Seminarraum

2048 Haltern am See

Sabine Franz
6 x dienstags
3.2.26 bis 10.3.26
18:45 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Seminarraum

2049 Haltern am See

Sabine Franz
6 x dienstags
14.4.26 bis 19.5.26
18:45 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Seminarraum

2050 Haltern am See

Sabine Franz
6 x dienstags
2.6.26 bis 7.7.26
18:45 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Seminarraum

Bonus bei allen Nähkursen:

Stoffeinkauf mit 10 % Rabatt bei Vorlage Ihrer Anmeldung bei unseren Partnergeschäften:

- Stoffzentrale Haltern und Dülmen
- Nähschätzchen Sythen
- Nähzimmer Lüdinghausen
- Cilly's Nähkästchen Senden

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Nähkurs mit Schnittanpassung

Kreativ nähen mit individueller Passform

2051 Dülmen

Marinela Wienema
6 x mittwochs
3.9.25 bis 8.10.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2052 Dülmen

Marinela Wienema
6 x mittwochs
29.10.25 bis 3.12.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2053 Dülmen

Marinela Wienema
6 x mittwochs
14.1.26 bis 18.2.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2054 Dülmen

Marinela Wienema
5 x mittwochs
25.2.26 bis 25.3.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2055 Dülmen

Marinela Wienema
6 x mittwochs
15.4.26 bis 20.5.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2056 Dülmen

Marinela Wienema
6 x mittwochs
27.5.26 bis 1.7.26
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2057 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags
4.9.25 bis 9.10.25
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2058 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags
30.10.25 bis 4.12.25
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2059 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags
15.1.26 bis 19.2.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2060 Havixbeck

Marinela Wienema
5 x donnerstags
26.2.26 bis 26.3.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2061 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags
16.4.26 bis 28.5.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2062 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags
4.6.26 bis 9.7.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Shopper selbst gemacht Einstieg ins Taschennähen in drei Stunden

2063 Havixbeck
Marinela Wienema
1 x Samstag, 6.9.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2064 Dülmen
Marinela Wienema
1 x Samstag, 20.9.25
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

Passt perfekt: Rock selber nähen mit Schnittmusteranpassung

2065 Havixbeck
Marinela Wienema
1 x Samstag, 24.1.26
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Nadel, Stoff & Weihnachts- ideen

Kreativkurs für Nähfans

Wir lieben schöne Stoffe, ganz besonders die mit Tannenzweigen, Sternen oder kleinen Rentieren! In drei stimmungsvollen Stunden dreht sich alles ums Nähen mit weihnachtlichen Stoffen – von kleinen Geschenken bis hin zu dekorativen Highlights fürs Zuhause. Ob edle Stoffreste, Lieblingswebware oder neue Lieblingsstoffe vom letzten Stoffmarkt – bringen Sie mit, was Sie mögen und lassen Sie sich inspirieren. Es wird geschnitten, kombiniert, genäht und natürlich auch ein bisschen geplaudert.

Für alle, die Freude an Stoffen haben, gerne kreativ sind und Lust auf frische Weihnachts-Nähideen!

Ein Samstag, drei Stunden – viel kreative Ausbeute und rechtzeitig vor dem Fest.

2066 Dülmen
Marinela Wienema
1 x Samstag, 15.11.25
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2067 Havixbeck
Marinela Wienema
1 x Samstag, 22.11.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Nadel, Stoff & Osterideen Kreativkurs für Nähfans

2068 Dülmen
Marinela Wienema
1 x Samstag, 14.3.26
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

2069 Havixbeck
Marinela Wienema
1 x Samstag, 21.3.26
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Bonus bei allen Nähkursen:

Stoffeinkauf mit 10 % Rabatt bei Vorlage Ihrer Anmeldung bei unseren Partnergeschäften:

- Stoffzentrale Haltern und Dülmen
- Nähschätzchen Sythen
- Nähzimmer Lüdinghausen
- Cilly's Nähkästchen Senden



Fotografie

Fotografie Grundkurs

Technik und Kreativität vereinen

2070 Dülmen

Dietmar Rabich
Samstag, 8.11.25
9:00 bis 16:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

2071 Haltern am See

Dietmar Rabich
Samstag, 18.4.26
9:00 bis 16:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Nachtfotografie und Langzeitbelichtung

Fotografieren bei wenig Licht

2072 Dülmen

Dietmar Rabich
Donnerstag, 8.1.26, 19:30 bis 21:00 Uhr
Freitag, 9.1.26, 19:30 bis 21:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Anders sehen – gelungen in Szene setzen

Der etwas andere Einstieg
in die Fotografie

Jede:r kennt das Gefühl: Man entdeckt ein wunderbares Motiv, doch das fertige Foto entspricht oft nicht den eigenen Vorstellungen. Dieser Fotoworkshop richtet sich an alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern und besondere Eindrücke in motivgerechten Bildern festhalten möchten. Der Kurs bietet einfache Methoden, um ohne großen technischen Aufwand gelungene Fotos zu schießen. Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen erfahren, wie sie nahezu mühelos Gesehenes so einfangen können, wie sie es sich vorstellen. Schon nach kurzer Zeit wird durch ansprechende Bilder eine größere fotografische Zufriedenheit erreicht. Ganz nebenbei wird auch der fotografische Blick geschult.

2073 Dülmen

Mechthild Willeke
3 x samstags
10.1.26 bis 24.1.26
10:00 bis 13:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a



© Mechthild Willeke



© Dietmar Rabich

Foto-Exkursion: Sondermunitionslager Visbeck

In diesem Fotoworkshop erhalten die Teilnehmer:innen die einzigartige Gelegenheit, an einem Ort zu fotografieren, der Vergangenheit und Gegenwart auf faszinierende Weise vereint: Das ehemalige Sondermunitionsdepot Dülmen-Visbeck wurde zwischen 1963 und 1965 errichtet und diente der Bundeswehr und der US-Army zur Lagerung von Waffen und Munition. Ein Hochsicherheitstrakt unter amerikanischer Aufsicht war für die Lagerung von Atomwaffen bestimmt. Heute erinnern die Wachtürme und Bunker an die militärische Nutzung des Areals, während sich die Natur bereits Teile des Geländes zurückerobert hat. Der Fotoworkshop bietet eine einmalige Gelegenheit, diese spannende Mischung aus Geschichte und Natur fotografisch festzuhalten.

2074 Dülmen

Dietmar Rabich
Samstag, 27.9.25
9:30 bis 11:45 Uhr
Treffpunkt: Ehemaliges
Sondermunitionsdepot Visbeck,
Haupttor





Foto-Exkursion: Nachts im Sondermunitionslager Visbeck

2075 Dülmen



Dietmar Rabich
Donnerstag, 2.10.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Treffpunkt: Ehemaliges
Sondermunitionsdepot Visbeck,
Haupttor

Foto-Exkursion: Wildpferde im Merfelder Bruch

Der Besuch auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch ist mit einem Schauspiel vergleichbar, bei dem sich eine Vielzahl von Motiven und Anregungen bietet. Im Frühjahr kommen die Fohlen zur Welt und man kann diese beim Spielen und Toben beobachten. Das frühe Licht kommt den Fotos zugute. Zu Beginn wird kurz über den Umgang mit der Kamera und wichtige Einstellungen sowie Besonderheiten der Tierfotografie gesprochen.

2076 Dülmen



Dietmar Rabich
Freitag, 24.4.26
8:00 bis 10:15 Uhr
Wildpferdebahn Eingang



© Shellboy Photography

Light Painting Fotografie Basics Malen mit Licht für Anfänger:innen

In diesem Workshop wird die faszinierende Technik der Lichtmalerei vorgestellt. Mit verschiedenen Lichtquellen und Langzeitbelichtungen können beeindruckende Kunstwerke erschaffen werden. Die Teilnehmer:innen lernen, wie man mit Taschenlampen, DIY-Tools und kreativen Ideen eigene Lichtbilder gestaltet.

2077 Dülmen

Shellboy Photography
Donnerstag, 25.9.25
18:00 bis 21:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Light Painting Fotografie 2

Malen mit Licht für fortgeschrittene Anfänger:innen

2078 Dülmen

Shellboy Photography
Donnerstag, 2.10.25
18:00 bis 21:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Str. 1a

Light Painting Fotografie in Visbeck

Malen mit Licht
für Fortgeschrittene

2079 Dülmen



Shellboy Photography
Freitag, 31.10.25
18:15 bis 1:00 Uhr
Treffpunkt: Ehemaliges
Sondermunitionsdepot Visbeck,
Haupttor



Dieser Kurs findet
draußen statt.

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Gesundheits- bildung



Carina Wittor
Programmbereichsleiterin
Gesundheitsbildung
Telefon: 02594 12-473
c.wittor@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Kopf hoch – Zuversichtlich bleiben in belastenden Zeiten

Vortrag

In schwierigen Zeiten brauchen wir Mut und Zuversicht, um die Gegenwart so zu gestalten, dass auch die Zukunft lebenswert bleibt. Wie können wir angesichts vieler sowohl weltweiter als auch persönlicher Krisen überhaupt zuversichtlich bleiben? Lassen sich Zuversicht und Hoffnung gar trainieren? Was können wir selbst aktiv tun, um unsere Resilienz in diesen Zeiten zu stärken und psychisch gesund zu bleiben oder wieder zu werden? Diesen Fragen geht der Vortrag mit kleinen praktischen Übungen für den Alltag nach.

Dieser Vortrag findet im Rahmen der Tage seelischer Gesundheit in Kooperation mit dem Verein zur Förderung der psychosozialen Dienste im Kreis Coesfeld e.V. statt.

3000 Dülmen

Anne Willing-Kertelge
Montag, 6.10.25, 19 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung





Dülmener GESUNDHEITSFORUM

Dülmener Gesundheitsforum – Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Christophorus-Kliniken, die Familienbildungsstätte Dülmen, das Sport- und Gesundheitszentrum sowie die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck starten 2025/26 die 17. Veranstaltungsreihe des „Dülmener Gesundheitsforums“. In Vorträgen werden aktuelle medizinische Themen von Ärzt:innen und Fachleuten aufgegriffen. Dabei steht für Interessierte und Betroffene die Möglichkeit im Vordergrund, sich über Ursachen, Verlauf, Diagnostik und Therapieformen zu informieren.

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Die letzte Lebensphase – mit palliativen Angeboten gut versorgt

Vortrag

Welche palliativen Angebote gibt es für schwerstkranke und sterbende Menschen in unserer Region – und wie können Betroffene und Angehörige Unterstützung finden? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines Vortrags von Dr. Christian Deiters, Oberarzt der Klinik für Pneumologie und Allgemeine Innere Medizin und Ärztlicher Leiter der Dülmener Palliativmedizin der Christophorus Kliniken in Dülmen

Dr. Deiters stellt in seinem Vortrag das palliativmedizinische Angebot der Christophorus Kliniken vor. Neben dem medizinischen Angebot geht es auch um die hospizliche Begleitung am Beispiel Dülmen – etwa durch die Hospizbewegung Dülmen oder das Anna-Katharina-Hospiz, das sich direkt neben der Dülmener Klinik befindet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Palliativmedizinischen Konsiliardienst. Dieser unterstützt Hausärzt:innen und Pflegeteams bei der Versorgung schwerkranker Menschen – auch im häuslichen Umfeld – und koordiniert palliativmedizinische Maßnahmen über die Sektorengrenzen hinweg.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, Angehörige, ehrenamtlich Engagierte sowie medizinisches Fachpersonal.

3001 Dülmen

Dr. med. Christian Deiters
Dienstag, 18.11.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung



Dülmener GESUNDHEITSFORUM

Darmerkrankungen erkennen und behandeln

Vortrag

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen und die dritthäufigste beim Mann: Die Medizin ist heutzutage in der Lage, Darmkrebs komplett zu verhindern, bzw. schon in ganz frühen Stadien zu erkennen. Die Referenten informieren über Früherkennung, Diagnostik und bewährte Behandlungsmöglichkeiten unterschiedlicher Darmerkrankungen.

Referenten: Dr. med. Marcus Reiner mann, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie und niedergelassener Arzt in der Praxis Bärenstiege, Dr. med. Friedrich Krings, Facharzt für Allgemein-, Viszeral-, spezielle Viszeral-, Gefäßchirurgie und Proktologie, Leiter des Christophorus Darmkrebszentrums.

3002 Dülmen

Dr. med. Friedrich Krings
Dr. med. Marcus Reiner mann
Dienstag, 21.4.26, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei, ohne Anmeldung

Ihre Brustgesundheit: Sie haben es in der Hand

Ein Vortrag mit Tastanleitung zur Selbstuntersuchung

Jede 8. Frau erkrankt in Deutschland im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Die Heilungschancen steigen mit möglichst frühzeitiger Erkennung der Erkrankung. Wie schütze ich mich vor Brustkrebs? Welche Risikofaktoren kann ich beeinflussen?

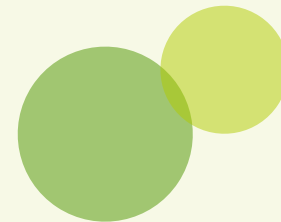
Neben den Informationen demonstriert die Referentin eine Anleitung zur Tastuntersuchung frei nach dem Motto „Sie haben es selbst in der Hand!“ Aber an wen wende ich mich, wenn ich etwas ertaste? Welche Untersuchungen stehen dann? Auch diese Fragen beantwortet Frau Dr. Zehren, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und leitende Ärztin des Brustzentrums Münsterland, ausführlich.

3003 Havixbeck

Dr. med. Esther Zehren
Dienstag, 7.10.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Gemeindebücherei
entgeltfrei, ohne Anmeldung

3004 Haltern am See

Dr. med. Esther Zehren
Dienstag, 10.3.26, 19:00 bis 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
entgeltfrei, ohne Anmeldung





Feldenkrais-Methode

Durch die Feldenkrais-Methode werden ungünstige Bewegungsmuster aufgespürt und durch ein Angebot an sanften Bewegungsvariationen lernt man, eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Auch bei Menschen mit starken Bewegungseinschränkungen kann so eine höhere Beweglichkeit erreicht und die Lebensqualität entscheidend verbessert werden. Unabhängig von Alter, Gewicht oder Gelenkigkeit ist die Feldenkrais-Methode für jede Person geeignet.

3100 - 3103 Havixbeck

Regine Schröder
montags

3100 1.9.25 bis 6.10.25

3101 27.10.25 bis 15.12.25

3102 12.1.26 bis 16.3.26

3103 13.4.26 bis 6.7.26

jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr

VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

3104 - 3107 Havixbeck

Regine Schröder
dienstags

3104 2.9.25 bis 7.10.25

3105 28.10.25 bis 16.12.25

3106 13.1.26 bis 24.3.26

3107 14.4.26 bis 7.7.26

jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

3109 - 3111 Dülmen

Regine Schröder
donnerstags

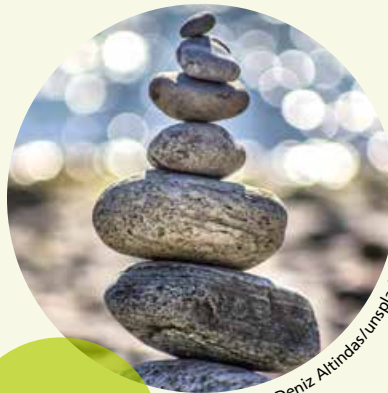
3109 30.10.25 bis 18.12.25

3110 22.1.26 bis 26.3.26

3111 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung



© Deniz Altındaş / unsplash

Feldenkrais-Methode – ein Einstieg

3108 Dülmen

Regine Schröder
donnerstags

25.9.25 bis 9.10.25

10:00 bis 11:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Feldenkrais-Workshop

3112 Havixbeck

Regine Schröder

Sonntag, 9.11.25, 11:00 bis 14:00 Uhr

VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

3113 Dülmen

Regine Schröder

Sonntag, 28.9.25, 11:00 bis 14:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





Qigong Yangsheng

3114 - 3116 Dülmen

Bettina Kuhn
dienstags

3114 23.9.25 bis 25.11.25

3115 20.1.26 bis 24.3.26

3116 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

Qigong – Körper, Geist und Seele in Balance bringen

3117 - 3120 Dülmen

Ottilia Sluschny
dienstags

3117 2.9.25 bis 7.10.25

3118 28.10.25 bis 16.12.25

3119 13.1.26 bis 24.3.26

3120 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

Tai-Chi-Quan zum Kennenlernen

3121 - 3124 Dülmen

Conzilia Klein
mittwochs

3121 27.8.25 bis 8.10.25

3122 29.10.25 bis 10.12.25

3123 7.1.26 bis 25.3.26

3124 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 17:15 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

Tai-Chi-Quan (Yang-Stil)

3125 - 3128 Dülmen

Conzilia Klein
mittwochs

3125 27.8.25 bis 8.10.25

3126 29.10.25 bis 10.12.25

3127 7.1.26 bis 25.3.26

3128 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung



© Fluky/fotolia.com

Yoga am Morgen

3129 - 3132 Haltern am See

Gabriele Karow
donnerstags

3129 4.9.25 bis 9.10.25

3130 30.10.25 bis 18.12.25

3131 15.1.26 bis 26.3.26

3132 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 9:00 bis 10:30 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8
mit Anmeldung

Yoga – sanfter Einstieg für Anfänger:innen

3133, 3134 Dülmen

Petra Wiechert
donnerstags

3133 25.9.25 bis 11.12.25

3134 5.2.26 bis 30.4.26

jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Mild Flow meets Yin Yoga (online)

3135 - 3138 Live Online Seminar

Britta Lojack
mittwochs

3135 27.8.25 bis 8.10.25

3136 29.10.25 bis 17.12.25

3137 7.1.26 bis 11.3.26

3138 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 20:00 bis 21:15 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online
mit Anmeldung

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

3139 - 3142 Dülmen

Christiane Zink
dienstags

3139 2.9.25 bis 30.9.25

3140 28.10.25 bis 9.12.25

3141 27.1.26 bis 24.3.26

3142 14.4.26 bis 7.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Hatha Yoga für Bewegungsfreudige

3143 - 3144 Dülmen

Petra Wiechert
donnerstags

3143 25.9.25 bis 11.12.25

3144 5.2.26 bis 30.4.26

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

After Work Yoga Entspannt in den Feierabend

3145 - 3148 Dülmen

Gabriele Karow
montags

3145 1.9.25 bis 6.10.25

3146 27.10.25 bis 15.12.25

3147 12.1.26 bis 23.3.26

3148 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

3149 - 3152 Dülmen

Gabriele Karow
montags

3149 1.9.25 bis 6.10.25

3150 27.10.25 bis 15.12.25

3151 12.1.26 bis 23.3.26

3152 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Hatha Yoga zum Kennenlernen: Entspannung durch Bewegung

3153, 3154 Dülmen

Jessica Mende
dienstags

3153 13.1.26 bis 24.3.26

3154 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 9:00 bis 10:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

3155, 3156 Dülmen

Jessica Mende
dienstags

3155 4.9.25 bis 9.10.25

3156 30.10.25 bis 18.12.25

jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

Hatha Yoga Mittelstufe: Entspannung durch Bewegung

3157, 3158 Dülmen

Jessica Mende
donnerstags

3157 15.1.26 bis 26.3.26

3158 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.



Yogilates

3159 -3162 Dülmen

Sabine Scholl
mittwochs

3159 3.9.25 bis 8.10.25

3160 29.10.25 bis 10.12.25

3161 14.1.26 bis 25.3.26

3162 15.4.26 bis 17.6.26

jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung



© krakenimages / unsplash

Sommeryoga Schnupperkurs

3163 Dülmen

Gabriele Karow
3 x montags

20.7.26 bis 3.8.26

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

3164 Dülmen

Gabriele Karow
3 x montags

20.7.26 bis 3.8.26

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Bildungsurlaub: Stressbewältigung mit Yoga

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die Strategien zur Stressbewältigung kennenlernen und erproben möchten, um damit den eigenen (Berufs-)alltag gesundheitsförderlicher und selbstbestimmter gestalten zu können. Hierzu erleben und erlernen Sie im Wechsel von Theorie, Yogapraxis und Reflexion die Wirksamkeit von Yoga- und Atemübungen. Dazu gehören auch ausgewählte Entspannungs- und Meditationstechniken. Zum Ende des Seminars entwickeln Sie Ihr eigenes Übungsprogramm, das Ihnen ermöglicht, immer wieder den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Das Seminar ist für Anfänger:innen geeignet.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Homepage.

3165 Haltern am See

Gabriele Karow

Montag - Freitag

18.8.24 bis 22.8.24

jeweils 9 bis 14 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8

Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn!
mit Anmeldung



Entdecken Sie Ihr Potential mit den Mitteln der Alexandertechnik

Workshop

3166 Dülmen

Janine Stenkbruck
Samstag, 15.11.25, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Achtsamkeit fördern: Den eigenen Körper bewusst erleben mit der Alexander- technik

Workshop

3167 Dülmen

Janine Stenkbruck
Samstag, 24.1.26, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
mit Anmeldung

Fit im Kopf: Mental gestärkt im Alltag und Beruf

Workshop

3168 Dülmen

Thomas Stepling
Samstag, 8.11.25, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
mit Anmeldung

3169 Havixbeck

Thomas Stepling
Samstag, 7.3.26, 9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 121
mit Anmeldung

Bewegung – Gleichgewicht – Merkfähigkeit

In diesem Kurs verfolgen wir das Ziel, mit spielerischen Übungen das Gehirn zu vernetzen und so eine ganzheitliche Verbesserung in allen Bereichen (u. a. Demenzvorsorge und Sturzprophylaxe) zu schaffen. Die Wissenschaft zeigt: Eine bessere Vernetzung des Gehirns führt dazu, dass wir auch im Alter unsere geistige und körperliche Fitness erhalten und aktiv bleiben können.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sichere Fußgänger:innen sind, am besten ohne Hilfsmittel laufen können und sich für aktives Gehirn- und Koordinationstraining interessieren.

3170 - 3173 Haltern am See

Simone Schubert
mittwochs

3170 3.9.25 bis 8.10.25

3171 29.10.25 bis 17.12.25

3172 14.1.26 bis 25.3.26

3173 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr

Silverbergschule, Turnhalle
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





Eine Auszeit in der Westruper Heide – Naturerleben, achtsame Schritte & Qigong

3174, 3175 Haltern am See 

Ottilia Sluschny
donnerstags

3174 24.7.25 bis 14.8.25


3175 21.8.25 bis 11.9.25

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Westruper Heide
am Flaesheimer Damm
mit Anmeldung

Meditation in Bewegung: Den Wildpark achtsam erleben

Workshop

3176 Dülmen 

Sanne Sattler

Donnerstag, 25.9.25,

17:30 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt Wildpark Haupttor
mit Anmeldung



© sumti / AdobeStock



Dieser Kurs findet
draußen statt.

Ich will – ich kann – ich entscheide: Vom Müssen zum Selbst-Entscheiden

Workshop

Gerade wenn der Druck steigt und wir nicht so „funktionieren“, wie erwartet, braucht es Klarheit im Denken und eine konstruktive innere Kommunikation.

In diesem Kurs werden Sie darin unterstützt, Ihre inneren Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und neue, konstruktive Kommunikationsstrategien zu entwickeln. Dies erschafft einen Perspektivwechsel, der nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre berufliche und private Handlungsfähigkeit nachhaltig stärken kann.

3177 Dülmen

Sanne Sattler

Samstag, 13.9.25, 10:00 bis 13:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Gute Vorsätze – und dann?

Workshop

Alle Jahre wieder nehmen wir uns etwas vor, das wir in Zukunft anders machen wollen. Wir spüren eine Energie der Zuversicht – und dann?

Häufig verblasst diese Energie auf dem Weg zu unserem Ziel und wir fühlen uns im Hamsterrad des Alltags gefangen.

In diesem Seminar stellen wir uns Fragen wie z. B.:

Was verbinde ich mit meinen guten Vorsätzen? Was wünsche ich mir für mein Leben? Wie kann ich mich selbst unterstützen, damit meine Ziele Wirklichkeit werden?

Gemeinsam entdecken wir Möglichkeiten, neue Wege zu gehen.

3178 Dülmen

Sanne Sattler

Samstag, 17.1.26, 10:00 bis 14:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung

Rente und jetzt?

Eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen

Workshop

3179 Dülmen

Sanne Sattler

Samstag, 21.2.26, 10:00 bis 13:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum
mit Anmeldung



© anupam mahapatra / unsplash

Pilates und Fitness

3200 - 3202 Havixbeck

Katrin Dilkaute
mittwochs

3200 3.9.25 bis 10.12.25

3201 14.1.26 bis 25.3.26

3202 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 16:45 bis 17:45 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)
mit Anmeldung

3203 - 3205 Havixbeck

Katrin Dilkaute
mittwochs

3203 03.09.25 bis 10.12.25

3204 14.1.26 bis 25.3.26

3205 15.04.26 bis 15.07.25

jeweils von 17:45 bis 18:45 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)
mit Anmeldung

Dem Rücken etwas Gutes tun – für Frauen

3206, 3207 Dülmen

Wilma Rickert
montags

3206 25.8.25 bis 15.12.25

3207 12.1.26 bis 13.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
mit Anmeldung

3208, 3209 Dülmen

Wilma Rickert
dienstags

3208 26.8.25 bis 16.12.25

3209 13.1.26 bis 14.7.26

jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
mit Anmeldung

Fitness und Yoga

3210 - 3213 Haltern am See

Angelika Adam
dienstags

3210 2.9.25 bis 7.10.25

3211 28.10.25 bis 16.12.25

3212 13.1.26 bis 24.3.26

3213 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
mit Anmeldung

Fitness- und Funktionsgym- nastik – für Männer & Frauen!

3214 - 3217 Dülmen

Helga Michejda
mittwochs

3114 3.9.25 bis 8.10.25

3115 29.10.25 bis 10.12.25

3116 14.1.26 bis 18.3.26

3117 22.4.26 bis 8.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
mit Anmeldung

Fitness- und Funktionsgymnastik

3218 - 3221 Haltern am See

Anke Raffelt
donnerstags

3218 28.8.25 bis 9.10.25

3219 30.10.25 bis 11.12.25

3220 8.1.26 bis 26.3.26

3221 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
mit Anmeldung

3222 - 3225 Haltern am See

Anke Raffelt
donnerstags

3222 28.8.25 bis 9.10.25

3223 30.10.25 bis 11.12.25

3224 8.1.26 bis 26.3.26

3225 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
mit Anmeldung



Fitness mit Spaß, Herz und Leichtigkeit

Du bist neu im Sport oder hattest eine längere Sport-Pause? Du fühlst dich vielleicht nicht wie der klassische „Fitness-Typ“, möchtest aber trotzdem was für dich tun? Perfekt – dann bist du hier genau richtig!

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich gern bewegen möchten – ganz ohne Leistungsdruck, Vergleich oder Idealbilder. Egal, ob du Sport bislang gemieden hast oder einfach einen sanften, positiven Einstieg suchst. Wir holen dich dort ab, wo du stehst.

3226 - 3230 Dülmen

Ulrike Schulze-Borgmühl
mittwochs

3226 17.9.25 bis 8.10.25

3227 29.10.25 bis 3.12.25

3228 21.1.26 bis 25.3.26

3229 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr
Augustinusschule, Turnhalle
mit Anmeldung

Fitness-Mix

3230 - 3233 Dülmen

Ulrike Schulze-Borgmühl
mittwochs

3230 17.9.25 bis 8.10.25

3231 29.10.25 bis 3.12.25

3232 21.1.26 bis 25.3.26

3233 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr
Augustinusschule, Turnhalle
mit Anmeldung

Aktiv für die Gesundheit! Ein Angebot für Männer und Frauen

3234, 3235 Dülmen

Barbara Heidemann
mittwochs

3234 17.9.25 bis 17.12.25

3235 14.1.26 bis 20.5.26

jeweils von 20:00 bis 21:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
mit Anmeldung

Gymnastik mit Musik

3236 - 3239 Dülmen

Friederike Kuhn
montags

3236 1.9.25 bis 6.10.25

3237 27.10.25 bis 15.12.25

3238 12.1.26 bis 23.3.26

3239 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 18:45 bis 19:45 Uhr
A.K.E.-Schule, Turnhalle
mit Anmeldung

ZUMBA® Fitness

3240 - 3243 Dülmen

Jasmin Baecker
dienstags

3240 23.9.25 bis 16.12.25

3241 13.1.26 bis 24.3.26

3242 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr
Pestalozzischule, Turnhalle
mit Anmeldung

ZUMBA® Gold

ZUMBA® Gold ist ein speziell konzipiertes Fitnessprogramm für aktive ältere Menschen, die sowohl Anfänger:innen als auch Wiedereinsteiger:innen sein können. Das Angebot richtet sich an tanzbegeisterte Menschen, die ein abwechslungsreiches, leichtes und effektives Training mit Spaßfaktor suchen.

3243 - 3246 Dülmen

Jasmin Baecker
donnerstags

3243 18.9.25 bis 9.10.25

3244 30.10.25 bis 18.12.25

3245 15.1.26 bis 26.3.26

3246 16.4.26 bis 16.7.26

jeweils von 18:00 bis 18:45 Uhr
Handwerks-Bildungsstätten
Halle Ostdamm
mit Anmeldung



Fit mit Gymnastik und Ballsport

3247 - 3250 Dülmen

Maria Wiesweg
dienstags

3247 2.9.25 bis 7.10.25

3248 28.10.25 bis 9.12.25

3249 13.1.26 bis 24.3.26

3250 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
mit Anmeldung

Volleyball

3251 - 3254 Dülmen

Lisa Middendorf
montags

3251 8.9.25 bis 6.10.25

3252 27.10.25 bis 15.12.25

3253 12.1.26 bis 23.3.26

3254 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 20:30 bis 22:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



Wandern in der Hohen Mark – ein Ausgleich zum Arbeitsalltag

Feierabendwandern in Gesellschaft – Tauchen Sie gemeinsam mit uns in die wunderschöne Landschaft der Hohen Mark ein und lassen Sie Ihren Alltag hinter sich. Es sind keinerlei Voraussetzungen nötig. Lediglich festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Bekleidung. Die jeweiligen Strecken betragen zwischen 7 und ca. 10 km (Ausnahme: Wanderung am 25.09.25, etwa 16 km) und sind mit einer normalen Kondition ohne Probleme machbar.

Am 14.09. findet einmalig eine 4-stündige Sonntagswanderung statt.

Geführt werden die Touren von einem vom deutschen Wanderverband zertifizierten Wanderführer.

3255 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger
Donnerstag, 18.9.25,
17:00 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Uhlenhof
mit Anmeldung

3256 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger
Donnerstag, 25.9.25,
17:00 bis 19:30 Uhr
Hof Hagedorn, Lavesumerstraße 110
mit Anmeldung
Achtung:
Länge der Wanderung circa 16 km

3257 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger
Donnerstag, 23.4.26,
17:00 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Uhlenhof
mit Anmeldung

3258 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger
Donnerstag, 7.5.26,
17:00 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz
Hohemarkenbusch
mit Anmeldung

3259 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger
Sonntag, 14.9.25,
10:00 bis 14:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz des
Hofs Hagedorn
mit Anmeldung
Achtung:
4-stündige Sonntagswanderung



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Sole-Wassergymnastik

3300 - 3303 Dülmen

Brigitte Böker
montags

3300 1.9.25 bis 6.10.25

3301 27.10.25 bis 15.12.25

3302 12.1.26 bis 23.3.26

3303 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 15:30 bis 16:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
mit Anmeldung
Entgelt 43,00 EUR

3304 - 3307 Dülmen

Catherine Ramberg
freitags

3304 5.9.25 bis 10.10.25

3305 7.11.25 bis 19.12.25

3306 16.1.26 bis 27.3.26

3307 17.4.26 bis 17.7.26

jeweils von 8:00 bis 8:30 Uhr
DÜB, Solebecken innen
mit Anmeldung

3308 - 3311 Dülmen

Catherine Ramberg
freitags

3308 5.9.25 bis 10.10.25

3309 7.11.25 bis 19.12.25

3310 16.1.26 bis 27.3.26

3311 17.4.26 bis 17.7.26

jeweils von 8:30 bis 9:00 Uhr
DÜB, Solebecken innen
mit Anmeldung

Aqua-Jogging im Tiefwasser

3312 - 3315 Dülmen

Maria Wiesweg
dienstags

3312 2.9.25 bis 7.10.25

3313 28.10.25 bis 9.12.25

3314 13.1.26 bis 24.3.26

3315 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
mit Anmeldung

3316 - 3319 Dülmen

Maria Wiesweg
dienstags

3316 2.9.25 bis 7.10.25

3317 28.10.25 bis 9.12.25

3318 13.1.26 bis 24.3.26

3319 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 17:45 bis 18:30 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
mit Anmeldung

3320 - 3323 Dülmen

Catherine Ramberg
dienstags

3320 2.9.25 bis 7.10.25

3321 4.11.25 bis 16.12.25

3322 13.1.26 bis 24.3.26

3323 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 18:30 bis 19:15 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
mit Anmeldung

3324 - 3327 Dülmen

Catherine Ramberg
dienstags

3324 2.9.25 bis 7.10.25

3325 4.11.25 bis 16.12.25

3326 13.1.26 bis 24.3.26

3327 14.4.26 bis 14.7.26

jeweils von 19:15 bis 20:00 Uhr
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





© Neiron Photo / AdobeStock

Aqua Fit & Fun im Flachwasser

3328 - 3331 Dülmen

Constanze Hillers
montags

3328 8.9.25 bis 6.10.25

3329 27.10.25 bis 15.12.25

3330 12.1.26 bis 23.3.26

3331 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
mit Anmeldung

Aqua-Motion im Flachwasser

3332 - 3335 Dülmen

Constanze Hillers
montags

3332 8.9.25 bis 6.10.25

3333 27.10.25 bis 15.12.25

3334 12.1.26 bis 23.3.26

3335 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
ohne Anmeldung

Aqua-Fitness-Basic im Flachwasser

3336 - 3339 Dülmen

Constanze Hillers
mittwochs

3336 10.9.25 bis 8.10.25

3337 29.10.25 bis 17.12.25

3338 14.1.26 bis 25.3.26

3339 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 18:00 bis 18:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
mit Anmeldung

3340 - 3343 Dülmen

Constanze Hillers
mittwochs

3340 10.9.25 bis 8.10.25

3341 29.10.25 bis 17.12.25

3342 14.1.26 bis 25.3.26

3343 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 18:45 bis 19:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
mit Anmeldung

Herz-Kreislauftraining – Gelenkschonendes Ganz- körpertraining im Flachwasser

3344 Dülmen

Brigitte Böker
montags

3344 1.9.25 bis 6.10.25

3345 27.10.25 bis 15.12.25

3346 12.1.26 bis 23.3.26

3347 13.4.26 bis 13.7.26

jeweils von 16:00 bis 16:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
mit Anmeldung



© Robert Kneschke / AdobeStock



Gäste verzaubern: Ein Kochkurs für den/die perfekte Gastgeber:in

3400 Dülmen

Rita Frank
Donnerstag, 30.4.26,
17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Low Carb

3401 Dülmen

Rita Frank
Samstag, 14.3.26, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Wild & würzig: Wild kochen leicht gemacht

3402 Dülmen

Rita Frank
Samstag, 9.5.26, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



One-Pot-Küche: Wenig Aufwand, großer Geschmack

Warum viele Töpfe und Pfannen nutzen, wenn es auch einfach geht? In diesem Kurs dreht sich alles um unkomplizierte, schmackhafte Gerichte, die nur in einem Topf oder einer Pfanne zubereitet werden. Ob cremige Pasta, deftige Eintöpfe oder würzige Currys – das Zubereiten leckerer Gerichte kann so einfach und zugleich vielfältig sein! Diese Methode eignet sich auch wunderbar für die Meal-Prep-Methode. Für Veggies und nicht-Veggies geeignet.

3403 Dülmen

Karla Kunkel
Donnerstag, 9.10.25,
17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Auflauf-Zauber mit goldener Kruste

3404 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 7.2.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Deutsche Kaffeetafel – moderne Varianten

3405 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 30.5.26, 15:00 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung



© Alyson Mcphee / unsplash

British High Tea

In Großbritannien wird der Afternoon Tea als gemütliches Ritual zelebriert, bei dem das Genießen und Zurücklehnen im Vordergrund steht. Neben Scones mit Clotted Cream kommen süße Küchlein und Törtchen sowie herzhaftes Sandwiches auf den Tisch. An diesem Nachmittag wollen wir das Ritual gemeinsam kennenlernen, Köstlichkeiten verspeisen und edle Schwarzteesorten testen.

3406 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 17.1.26, 15:00 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Mediterrane Küche kennenlernen

3407 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 20.9.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung



Französische Küche

3408 Dülmen

Karla Kunkel
Mittwoch, 6.5.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Alpenküche: Deftige und süße Klassiker

3409 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 8.11.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Indische Küche: Gewürze, Currys & Co.

3410 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 22.11.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Türkische Küche

3411 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 31.1.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Orientalische Küche

3412 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 7.3.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Pakistanische Küche

3413 Dülmen

Karla Kunkel
Samstag, 21.3.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Festmahl aus Bangladesch: Tradition trifft Genuss

3414 Dülmen

Rokeya Bagum
Samstag, 18.4.26, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Bengalische Brotzeit: Naan-Brot mit Beilagen

3415 Dülmen

Rokeya Bagum
Samstag, 15.11.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Streetfood / Fingerfood aus Bangladesch

3416 Dülmen

Rokeya Bagum
Samstag, 13.6.26, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Superfood Hülsenfrüchte – Linsen & Bohnen in der bengalischen Küche

3417 Dülmen

Rokeya Bagum
Freitag, 4.7.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Die vegetarische Küche Bangladeschs

3418 Dülmen

Rokeya Bagum
Samstag, 13.9.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung



In diesem Kurs wird **Alkohol in Maßen** ausgeschenkt.



Vegetarische Küche (teils auch vegan – bitte nachfragen!)





Leichte Veggie-Küche mit Frühlingsgemüse

3419 Dülmen  



Karla Kunkel
Donnerstag, 23.4.26,
17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Zufällig vegan – Einfach, genussvoll, pflanzlich

3420 Dülmen  



Christiane Göllmann
Samstag, 24.1.26, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Frühling auf dem Teller: Kreativer Osterbrunch

3421 Dülmen  

Christiane Göllmann
Samstag, 28.3.26, 10:00 bis 13:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Dips, Brötchen, Gemüsesticks & Co für den Sommerabend

3422 Dülmen  

Karla Kunkel
Samstag, 20.6.26, 15:00 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung




© Marzil AdobeStock

Happy Buddha Bowl


Buddha Bowls sind nicht mehr nur ein Trend, sondern fester Bestandteil der Gastronomieszene. Sie sind farbenfroh, leicht zu kochen und sorgen für ein kulinarisches Wohlfühlerlebnis.

Die hochwertigen Zutaten sind gesund, möglichst saisonal und vollwertig unter Berücksichtigung eines ausgewogenen Verhältnisses der Nährstoffe. Die Bowls werden im Baukastensystem kreativ zusammengestellt und werden unter anderem mit Reis sowie schmackhaften Soßen in einer Schüssel serviert. Durch die verwendete Vielfalt ist für jeden Geschmack etwas dabei.


3423 Dülmen 

Jana Svensson
Donnerstag, 5.3.26,
17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Wildkräuter Kochkurs



3424 Dülmen 

Jana Svensson
Donnerstag, 11.9.25,
17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

3425 Dülmen 

Jana Svensson
Samstag, 25.4.26,
10:00 bis 13:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Fair kochen: Köstliches aus aller Welt

3426 Dülmen  

Ruth Oestreich
Montag, 22.9.25, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung



3427 Dülmen  

Ruth Oestreich
Montag, 2.2.26, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung






Fair & Festlich: Nachhaltiges Weihnachtsmenü

3428 Dülmen  

Ruth Oestreich
Mittwoch, 19.11.25, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung





Weihnachtsmenü klassisch

3429 Dülmen 

Karla Kunkel
Samstag, 29.11.25, 17:00 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Vegetarisches Weihnachtsmenü

3430 Dülmen  

Karla Kunkel
Samstag, 13.12.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Hausmittel und die eigene Naturapotheke selbst herstellen

Das Wissen unserer Vorfahren über heimische Pflanzen kann uns auch heute noch bei kleinen Beschwerden im Alltag schnell und wirksam unterstützen. Was gehört in eine Naturapotheke und welche Hausmittel kann ich ganz einfach und schnell anwenden? Dieser Workshop legt den Grundstein zur eigenen Naturapotheke.

3431 Dülmen

Jana Svensson
Samstag, 11.7.26, 14:00 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung

Naturkosmetik selbst gemacht

3432 Dülmen

Jana Svensson
Samstag, 21.2.26, 14:00 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
mit Anmeldung



© Drobot Dean / AdobeStock

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



In diesem Kurs wird **Alkohol in Maßen** ausgeschenkt.



Vegetarische Küche (teils auch vegan – bitte nachfragen!)



Fremd- sprachen



Nicole Wellmann
Programmbereichsleiterin
Fremdsprachen
Telefon: 02594 12-474
n.wellmann@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Sprachkursberatung (Sommerferien ab 4. August)

In den Sommerferien gibt es urlaubsbedingt nur eingeschränkte Öffnungszeiten. Dennoch bieten wir Ihnen vor dem Besuch eines Sprachkurses, also vor Semesterbeginn, in den Sommerferien **ab 4. August** eine kostenlose telefonische Beratung an.

Die Programmbereichsleiterin Nicole Wellmann berät Sie in einem individuellen Gespräch und gibt bei Bedarf Tipps zu passenden Einstufungstests.

So erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht. Gleichzeitig werden Sie über die Ziele, Inhalte und Methoden des VHS-Sprachunterrichts sowie ggf. die verwendeten Lehrmaterialien informiert.

4000 Dülmen

Nicole Wellmann

Ihre Terminwünsche können Sie am besten per Mail an n.wellmann@duelmen.de senden oder auf den AB sprechen unter 02594 12-474. Bitte geben Sie neben Ihren Kontaktdaten dazu auch die gewünschte Sprache und evtl. den Wunschort an.



Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über alle geplanten Kurse (Stand: Juni 2025) im Bereich Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Schwedisch und Russisch. Neue Angebote und alle weiteren Informationen finden Sie online oder erfahren Sie vor Ort in Ihrer VHS-Filiale.

Allgemein gilt:

Entgelte (Beispiel bei 15 Terminen)

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Kleingruppenpreise

Nur in Ausnahmefällen – über die Sie dann rechtzeitig informiert werden – ist dann ein erhöhter Preis zu zahlen. Die Kurse können dann ab 4 Personen starten.



Kurse mit diesem Symbol finden in **Kleingruppen** statt.

Lehrwerke

werden meistens am ersten Kurstermin bekannt gegeben oder sind auf der Webseite im Kurs hier vermerkt:



Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (A1 bis C2)

Wir orientieren uns bei den Kursbezeichnungen in unserem Programm am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kompetenzstufen geeinigt, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Jede Stufe umfasst mehrere Kurse.

Die sechs Kompetenzstufen (A1 bis C2):

A: elementare Sprachverwendung

A1: Die Teilnehmenden der Stufe A1 können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2: Die Teilnehmenden der Stufe A2 können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B: selbstständige Sprachverwendung

B1: Die Teilnehmenden der Stufe B1 können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Die Teilnehmenden der Stufe B2 können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C: kompetente Sprachverwendung

C1: fortgeschrittenes Kompetenzniveau

C2: nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung

Weitere Informationen zu den Kompetenzen im Referenzrahmen finden Sie beim Goethe-Institut:
<https://vhs.link/GERGoethe>





Englisch

A1 - Englisch

(3. und 4. Semester)

4001 Haltern am See

Annette Wallrad
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
16:15 bis 17:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 8.9.25

4002 Haltern am See

Annette Wallrad
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
16:15 bis 17:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 16.2.26

A1 - Englisch

(3. und 4. Semester)

4003 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
Anmeldung bis 11.9.25

4004 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda
15 x donnerstags
26.2.26 bis 2.7.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
Anmeldung bis 19.2.26

A2 - Englisch

(1. und 2. Semester)

4005 Dülmen

Pia Henniger
15 x dienstags
16.9.25 bis 27.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
Anmeldung bis 9.9.25

4006 Dülmen

Pia Henniger
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
Anmeldung bis 10.2.26

A2 - Englisch

(1. und 2. Semester)

4007 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
Anmeldung bis 11.9.25

4008 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
Anmeldung bis 12.2.26

A2 - Englisch RESTART

(2. und 3. Semester)

4009 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 10.9.2


4010 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 11.2.26


A2 - Englisch

(4. und 5. Semester)

4011 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald 
15 x dienstags
16.9.25 bis 27.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Anmeldung bis 9.9.25

4012 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald 
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Anmeldung bis 10.2.26



Kurse mit diesem Symbol
finden in **Kleingruppen** statt.



A2 - Englisch REFRESH COURSE (4. und 5. Semester)

4013 Dülmen

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 10.9.25

4014 Dülmen

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 11.2.26

A2 - Englisch RESTART (5. und 6. Semester)

4015 Dülmen

Sonja van den Biggelaar
15 x montags
1.9.25 bis 12.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 25.8.25

4016 Dülmen

Sonja van den Biggelaar
15 x montags
2.2.26 bis 8.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 26.1.26

B1 – Englisch (1. und 2. Semester)

4017 Haltern am See

Horst Holtmann
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 10.9.25

4018 Haltern am See

Horst Holtmann
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 11.2.26

B1 - Brush up your English (3. und 4. Semester)

4019 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 8.9.25

4020 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 16.2.26

B1 - Brush up your English (fortlaufend)

4021 Dülmen

Christoph Hölscher
9 x montags
15.9.25 bis 24.11.25
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 8.9.25

4022 Dülmen

Christoph Hölscher
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 16.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





B1 - Englisch Auffrischung (fortlaufend)

4023 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing
15 x dienstags
16.9.25 bis 27.1.26
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 9.9.24

4024 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 9.9.24

B1 - Englisch (fortlaufend)

4025 Dülmen

Christoph Hölscher
9 x dienstags
16.9.25 bis 25.11.25
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 9.9.25

4026 Dülmen

Christoph Hölscher
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 10.2.26

B1 - Brush up your English (fortlaufend)

4027 Dülmen

Christoph Hölscher
9 x mittwochs
17.9.25 bis 26.11.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Multifunktionsraum
Anmeldung bis 10.9.25

4028 Dülmen

Christoph Hölscher
15 x mittwochs
18.2.26 bis 17.6.26
9:00 bis 10:30 Uhr
Multifunktionsraum
Anmeldung bis 11.2.26

B1 - Easy English **Talk in the Evening** (fortlaufend)

4029 Haltern am See

Christoph Hölscher
9 x mittwochs
17.9.25 bis 26.11.25
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 10.9.25

4030 Haltern am See

Christoph Hölscher
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 11.2.26

B1 - English **Conversation in the Morning** (fortlaufend)

4031 Dülmen

Christoph Hölscher
9 x freitags
19.9.25 bis 5.12.25
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 12.9.25

4032 Dülmen

Christoph Hölscher
15 x freitags
20.2.26 bis 19.6.26
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 13.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





B2 - Englisch

(5. und 6. Semester)

4033 Haltern am See

Horst Holtmann
 15 x donnerstags
 18.9.25 bis 22.1.26
 11:00 bis 12:30 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
 Anmeldung bis 11.9.25

4034 Haltern am See

Horst Holtmann
 15 x donnerstags
 19.2.26 bis 25.6.26
 11:00 bis 12:30 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
 Anmeldung bis 12.2.26



© Susan q yin lmo / unsplash

B2 - Brush up your English

(5. und 6. Semester)

4035 Dülmen

N.N.
 15 x freitags
 19.9.25 bis 30.1.26
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 Anmeldung bis 12.9.25

4036 Dülmen

N.N.
 15 x freitags
 20.2.26 bis 19.6.26
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 Anmeldung bis 13.2.26

B2/C1 - Brush up your English

(3. und 4. Semester)

4037 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 15 x donnerstags
 18.9.25 bis 22.1.26
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 Anmeldung bis 11.9.25

4038 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 15 x donnerstags
 19.2.26 bis 25.6.26
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 Anmeldung bis 12.2.26

Wie weit sind die Kurse vorangeschritten?

Bei vielen unserer Sprachkurse handelt es sich um fortlaufende Angebote. Über mehrere Semester lassen sich auf dem Weg zum Kompetenzerwerb im Sinne des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen große Fortschritte erzielen. Die Semesterangaben befinden sich in der Regel im Kurstitel oder können im Rahmen einer Sprachkursberatung erfragt werden. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!



Französisch

A1 - Französisch (2. und 3. Semester)

4100 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
9:00 bis 10:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 11.9.25

4101 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
9:00 bis 10:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 12.2.26

A1/A2 - Französisch (6. Semester)

4102 Dülmen

Angelika Becker-Klask
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Anmeldung bis 8.9.25

A2 - Französisch (1. Semester)

4103 Dülmen

Angelika Becker-Klask
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Anmeldung bis 16.2.26

A1/A2 - Französisch für Wiedereinsteiger (2. Semester)

4104 Havixbeck



Cornelia Lehr
15 x montags
8.9.25 bis 26.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
Anmeldung bis 3.3.25
Kein Kurs am 22.9.25!

A2 - Französisch für Wiedereinsteiger (1. Semester)

4105 Havixbeck



Cornelia Lehr
15 x montags
9.2.26 bis 15.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 113
Anmeldung bis 3.3.25

A2 - Französisch Auffrischung (3. und 4. Semester)

4106 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
18:45 bis 20:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 10.9.25

4107 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
18:45 bis 20:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 11.2.26

A2 - Französisch (4. und 5. Semester)

4108 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 10.9.25

4109 Haltern am See

Angelika Becker-Klask
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 11.2.26



Kurse mit diesem Symbol
finden in **Kleingruppen** statt.



neu

B1 - Französisch (1. und 2. Semester)

4110 Dülmen

Michel van den Biggelaar
15 x donnerstags
4.9.25 bis 8.1.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 28.8.25

4111 Dülmen

Michel van den Biggelaar
15 x donnerstags
5.2.26 bis 11.6.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 29.1.26

B1 - Parlons français (4. und 5. Semester)

4112 Dülmen

Maryse Hörnemann
15 x mittwochs
3.9.25 bis 7.1.26
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 27.8.25

4113 Dülmen

Maryse Hörnemann
15 x mittwochs
4.2.26 bis 27.5.26
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 28.1.26

B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire

4114 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
11:00 bis 12:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 11.9.25

4115 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
11:00 bis 12:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 12.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire (6. und 7. Semester)

4116 Dülmen

N.N.
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Anmeldung bis 11.9.25

4117 Dülmen

N.N.
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Anmeldung bis 12.2.26

B1 - Französisch (7. und 8. Semester)

4118 Haltern am See

N.N.
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 8.9.25

4119 Haltern am See

N.N.
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 16.2.26



B1 - Französisch Konversation (fortlaufend)

4120 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
9.9.25 bis 27.1.26
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Kurs am 16.9.25!

4121 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
10.2.26 bis 9.6.26
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 3.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



© Thomas Despeyroux / unsplash

B1 - Französisch Konversation (fortlaufend)

4122 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
9.9.25 bis 27.1.26
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Kurs am 16.9.25!

4123 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
10.2.26 bis 9.6.26
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 3.2.26

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gern!

Die Sprachkurse der VHS zielen nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde. Sie haben die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken. Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen zu Semesterbeginn eine kostenlose Beratung an. Die Programmbereichsleitung Fremdsprachen – Nicole Wellmann – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-474, E-Mail: n.wellmann@duelmen.de



Spanisch

A1 - Spanisch für die Reise (Wochenendkurs)

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Personen ohne bzw. mit geringen Spanischkenntnissen, die an den regelmäßig stattfindenden Wochenkursen nicht teilnehmen können. Es werden insbesondere alltägliche Redewendungen geübt, damit die Teilnehmenden Kultur und Menschen in den Reiseländern Spanien oder Südamerika besser kennenlernen können.

HINWEIS:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

4200 Dülmen

Marisa Lalanne

Freitag, 26.6.26, 18:30 bis 20:45 Uhr

Samstag, 27.6.26, 10:00 bis 13:00 Uhr

Sonntag, 28.6.26, 10:00 bis 13:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Anmeldung bis 19.6.26

A1 - Spanisch (1. und 2. Semester)

4201 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x montags

22.9.25 bis 2.2.26

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

Anmeldung bis 15.9.25

4202 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x montags

23.2.26 bis 22.6.26


17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

Anmeldung bis 16.2.26

A1 - Spanisch (3. und 4. Semester)

4203 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre 

15 x dienstags


16.9.25 bis 27.1.26

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

Anmeldung bis 9.9.25

4204 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre 

15 x dienstags

17.2.26 bis 16.6.26

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

Anmeldung bis 10.2.26

A1 - Spanisch (5. und 6. Semester)

4205 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags

9.9.25 bis 27.1.26

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Anmeldung bis 9.9.25

Kein Kurs am 7.10.25!

4206 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags

17.2.26 bis 16.6.26


17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Anmeldung bis 10.2.26

A1 - Spanisch (5. und 6. Semester)

4207 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre 

15 x donnerstags


18.9.25 bis 22.1.26

18:30 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Anmeldung bis 11.9.25

4208 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre 

15 x donnerstags

19.2.26 bis 25.6.26

18:30 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

Anmeldung bis 12.2.26



Kurse mit diesem Symbol
finden in **Kleingruppen** statt.



A2 - Spanisch „Seguimos“ (1. und 2. Semester)

4209 Haltern am See

Trinidad Castro
15 x mittwochs
3.9.25 bis 14.1.26
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 27.8.25
Kein Kurs am 1.10.25!

4210 Haltern am See

Trinidad Castro
15 x mittwochs
4.2.26 bis 3.6.26
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 28.1.26
Kein Kurs am 29.4.26!

A2 - Spanisch „Nos comunicamos en español“ (2. und 3. Semester)

4211 Haltern am See

Trinidad Castro
15 x mittwochs
3.9.25 bis 14.1.26
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 27.8.25
Kein Kurs am 1.10.25!

4212 Haltern am See

Trinidad Castro
15 x mittwochs
4.2.26 bis 3.6.26
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 28.1.26
Kein Kurs am 29.4.26!

A2 - Spanisch (3. und 4. Semester)

4213 Dülmen

Marisa Lalanne
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Anmeldung bis 10.9.25

4214 Dülmen

Marisa Lalanne
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 11.2.26

A2 - Spanisch „Ahora más“ (5. und 6. Semester)

4215 Haltern am See

Trinidad Castro
15 x dienstags
2.9.25 bis 20.1.26
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 26.8.25
Kein Kurs am 30.9.25!

4216 Haltern am See


Trinidad Castro
15 x dienstags
3.2.26 bis 9.6.26
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 27.1.26
Kein Kurs am 28.4.26!

Wie weit sind die Kurse vorangeschritten?


Bei vielen unserer Sprachkurse handelt es sich um fortlaufende Angebote. Über mehrere Semester lassen sich auf dem Weg zum Kompetenzerwerb im Sinne des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen große Fortschritte erzielen. Die Semesterangaben befinden sich in der Regel im Kurstitel oder können im Rahmen einer Sprachkursberatung erfragt werden. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!




A2 - Spanisch
„Conversación Fácil“
 (fortlaufend)

4217 Live Online Seminar 

Margarita Otero Macia
 12 x freitags
 29.8.25 bis 12.12.25
 19:30 bis 21:00 Uhr
 VHS, VHS-Cloud Online
 Anmeldung bis 29.8.25
 Kein Kurs am 12.9.25!

4218 Live Online Seminar 

Margarita Otero Macia
 10 x freitags
 16.1.26 bis 27.3.26
 19:30 bis 21:00 Uhr
 VHS, VHS-Cloud Online
 Anmeldung bis 9.1.26
 Kein Kurs am 13.2.26!

4219 Live Online Seminar 

Margarita Otero Macia
 7 x freitags
 22.5.26 bis 10.7.26
 19:30 bis 21:00 Uhr
 VHS, VHS-Cloud Online
 Anmeldung bis 15.5.26
 Kein Kurs am 5.6.26!



Kurse mit diesem Symbol
 finden in **Kleingruppen** statt.



Kurse mit diesem Symbol
 finden **online** statt.

B1/B2 - Spanisch
„Aprendemos MUCHO más“
 (8. und 9. Semester)

4220 Haltern am See

Trinidad Castro
 15 x donnerstags
 4.9.25 bis 15.1.26
 17:15 bis 18:45 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
 Anmeldung bis 28.8.25
 Kein Kurs am 2.10.25!

4221 Haltern am See

Trinidad Castro
 15 x donnerstags
 5.2.26 bis 18.6.26
 17:15 bis 18:45 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
 Anmeldung bis 29.1.26
 Kein Kurs am 30.4.26!

B2 - Spanisch „Hablando se entiende la gente“
 (8. und 9. Semester)

4222 Haltern am See

Trinidad Castro
 15 x dienstags
 2.9.25 bis 20.1.26
 17:15 bis 18:45 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
 Anmeldung bis 26.8.25
 Kein Kurs am 30.9.25!

4223 Haltern am See

Trinidad Castro
 15 x dienstags
 3.2.26 bis 9.6.26
 17:15 bis 18:45 Uhr
 VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
 Anmeldung bis 27.1.26
 Kein Kurs am 28.4.26!

B2 - Spanisch - Hablando se entiende la gente
 (fortlaufend)

4224 Dülmen

Marisa Lalanne
 15 x dienstags
 16.9.25 bis 27.1.26
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
 Anmeldung bis 9.9.25

4225 Dülmen

Marisa Lalanne
 15 x dienstags
 17.2.26 bis 16.6.26
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
 Anmeldung bis 10.2.26

Eine Übersicht sowie
 Details zu allen Kursen
 finden Sie auf
www.vhs-haltern.de





Italienisch

A1 - Italienisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

4300 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x donnerstags
11.9.25 bis 15.1.26
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 4.9.25
Kein Unterricht am 2. und 9.10.,
dafür aber in den Herbstferien!

4301 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 12.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Kurse mit diesem Symbol
finden in **Kleingruppen** statt.

A1 - Italienisch (2. und 3. Semester)

4302 Haltern am See

Karina Stieren
15 x freitags
12.9.25 bis 23.1.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 5.9.25

4303 Haltern am See

Karina Stieren
15 x dienstags
20.2.26 bis 19.6.26
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 13.2.26

A1 - Italienisch (3. und 4. Semester)

4304 Dülmen


Valeria Töns
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 10.9.25

4305 Dülmen


Valeria Töns
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 11.2.26

A1 - Italienisch für Wiedereinsteiger (1. und 2. Semester)

4306 Dülmen

Anja Brüggemann 
15 x dienstags
16.9.25 bis 27.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 9.9.25

4307 Dülmen

Anja Brüggemann 
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
Anmeldung bis 10.2.26

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gern!

Die Sprachkurse der VHS zielen nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde. Sie haben die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken. Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen zu Semesterbeginn eine kostenlose Beratung an. Die Programmbereichsleitung Fremdsprachen – Nicole Wellmann – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-474, E-Mail: n.wellmann@duelmen.de



A1 - Italienisch für Wiedereinsteiger (1. und 2. Semester)

4308 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
9.9.25 bis 20.1.26
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Unterricht am 30.09., 7.10.
und 4.11., dafür aber in den
Herbstferien und am 6.1.26!

4309 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 10.2.26

A1 - Italienisch für Wiedereinsteiger (4. und 5. Semester)

4310 Dülmen

Valeria Töns
15 x freitags
19.9.25 bis 30.1.26
15:00 bis 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 12.9.25

4311 Dülmen

Valeria Töns
15 x freitags
20.2.26 bis 19.6.26
15:00 bis 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 13.2.26

A1 - Italienisch (5. und 6. Semester)

4312 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 8.9.25

4313 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 16.2.26

A1 - Italienisch (6. und 7. Semester)

4314 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
18:40 bis 20:10 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 8.9.25

4315 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
18:40 bis 20:10 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
Anmeldung bis 16.2.26

A2 - Italienisch (1. und 2. Semester)

4316 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Anmeldung bis 10.9.25

4317 Dülmen

Anja Brüggemann
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Anmeldung bis 11.2.26



A2 - Italienisch für Fortgeschrittene (2. und 3. Semester)

4318 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
9.9.25 bis 20.1.26
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Unterricht am 30.9., 7.10.
und 4.11. dafür aber in den
Herbstferien und am 6.1.26!

4319 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anmeldung bis 10.2.26

B1 - Italienisch „Conversazione facile“ (fortlaufend)

4320 Haltern am See



Heike Unger-Fazlic
15 x donnerstags
11.9.25 bis 15.1.26
19:15 bis 20:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 4.9.25
Kein Kurs am 2.10. und 9.10.,
aber dafür in den Herbstferien!

4321 Haltern am See



Heike Unger-Fazlic
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
19:15 bis 20:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 2
Anmeldung bis 12.2.26



© Daniel CHETRONI / AdobeStock



Voraussetzungen für die Teilnahme (Live Online Seminar):

- Eine Bereitschaft zur mündlichen Artikulation in der Zielsprache
- Aktuelle Version eines gängigen Internet-Browsers z. B. Chrome, Firefox oder Safari
- Idealerweise ein PC oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung, alternativ ein geeignetes Smartphone
- Registrierung in der vhs.cloud
- Nutzung der Konferenzsoftware ZoomX oder BigBlueButton



Kurse mit diesem Symbol
finden in **Kleingruppen** statt.



Niederländisch

A1 - Niederländisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

4400 Dülmen

Michel van den Biggelaar
15 x montags
1.9.25 bis 12.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Anmeldung bis 25.8.25

4401 Dülmen

Michel van den Biggelaar
15 x montags
2.2.26 bis 8.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
Anmeldung bis 26.1.26

A1 - Niederländisch (2. und 3. Semester)

4402 Live Online Seminar

Wim van Betuw
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
Anmeldung bis 11.9.25

4403 Live Online Seminar

Wim van Betuw
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
Anmeldung bis 12.2.26

A1 – Niederländisch (5. und 6. Semester)

4404 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets
15 x mittwochs
17.9.25 bis 21.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Anmeldung bis 10.9.25

4405 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets
15 x mittwochs
18.2.26 bis 10.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Anmeldung bis 11.2.26

B1 - Niederländisch (1. und 2. Semester)

4406 Live Online Seminar

Severa Switzar
15 x dienstags
16.9.25 bis 27.1.26
20:00 bis 21:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
Anmeldung bis 9.9.25

4407 Live Online Seminar

Severa Switzar
15 x dienstags
17.2.26 bis 16.6.26
VHS, VHS-Cloud Online
Anmeldung bis 10.2.26

C1 - Niederländisch Konversation (fortlaufend)

4408 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets
15 x montags
15.9.25 bis 26.1.26
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Anmeldung bis 8.9.25

4409 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets
15 x montags
23.2.26 bis 22.6.26
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Anmeldung bis 16.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.



Schwedisch

A1 - Schwedisch für die Reise (Anfänger:innenkurs zum Einstieg in die Sprache)

Der Kurs richtet sich an Neulinge und Personen mit keinen oder nur geringen Kenntnissen in der schwedischen Sprache. Die Teilnehmer des Kurses werden in die Sprache und in Gepflogenheiten des Landes eingeführt.

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse anhand eines Lehrbuches sowie zusätzlicher Materialien, die im Rahmen des Kurses verteilt werden. Es gibt Sprachübungen und auch Lernspiele, um eine schnelle Kommunikation zu ermöglichen und sich gut auf eine Reise vorzubereiten.

Dabei werden typische Alltagssituationen zu bewältigen sein, z. B. sich miteinander bekannt zu machen, Lebensmittel einzukaufen oder etwas im Café zu bestellen. Deshalb liegt der Kursschwerpunkt auf Konversation. Außerdem erfahren wir einiges über Kultur, Land und Leute, denn Schweden hat neben großartigen Landschaften und Urlaubsgebieten nicht nur Pippi Langstrumpf, ABBA und IKEA zu bieten. Välkomna!

HINWEIS:

Für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.
Das benötigte Lehrwerk wird rechtzeitig bekanntgegeben.

4500 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 24.10.25, 17:30 bis 21:15 Uhr

Samstag, 25.10.25, 9:45 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 26.10.25, 9:45 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Anmeldung bis 17.10.25

4501 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 27.2.26, 17:30 bis 21:15 Uhr

Samstag, 28.2.26, 9:45 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 1.3.26, 9:45 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Anmeldung bis 20.2.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



Wie weit sind die Kurse vorangeschritten?

Bei vielen unserer Sprachkurse handelt es sich um fortlaufende Angebote. Über mehrere Semester lassen sich auf dem Weg zum Kompetenzerwerb im Sinne des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen große Fortschritte erzielen. Die Semesterangaben befinden sich in der Regel im Kurstitel oder können im Rahmen einer Sprachkursberatung erfragt werden. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!



Russisch

A1 - Russisch kompakt (Wochenendkurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse und bietet die Möglichkeit, innerhalb eines langen Wochenendes in unterhaltsamer und entspannter Form einen ersten Einblick in die russische Sprache zu bekommen.

Sie erlernen einige einfache Sätze für typische Alltagssituationen, die Sie vielleicht auch mit russischsprachigen Mitbürgern in Ihrer Umgebung erleben. Alles dreht sich um das Sprechen und Verstehen; die russische Schrift lernen Sie in diesem Kurs nicht systematisch kennen.

HINWEIS:

Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

4600 Dülmen

Dr. Leo Weschmann

Freitag, 26.9.25, 17:30 bis 21:15 Uhr

Samstag, 27.9.25, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 28.9.25, 10:00 bis 13:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Anmeldung bis 19.9.25

A1 - Russisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

4601 Dülmen

Dr. Leo Weschmann

15 x dienstags

28.10.25 bis 24.2.26

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Anmeldung bis 21.10.25

4602 Dülmen

Dr. Leo Weschmann

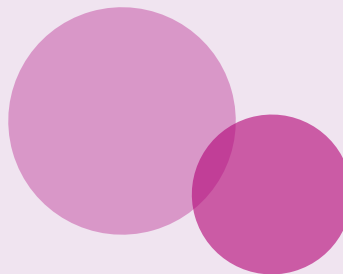
15 x dienstags

3.3.26 bis 30.6.26

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Anmeldung bis 24.2.26





Deutsch



Susanne Hoeft
Programmbereichsleiterin Deutsch
Telefon: 02594 12-472
s.hoeft@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Beratung zu den Deutschkursen

Die Integrationskurse und die Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Wenn Sie sich zu einem Deutschkurs neu anmelden möchten, ist eine persönliche Beratung notwendig.

Wenden Sie sich bitte an Susanne Hoeft (02594 12-472, s.hoeft@duelmen.de) oder kommen Sie zur offenen Beratung zu folgenden Zeiten:

In Dülmen:
montags 10:00 – 12:00 Uhr und
donnerstags 14:00 – 15:30 Uhr

In Haltern am See:
dienstags 10:00 – 12:00 Uhr



Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV) Basismodul B2

Die VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck bietet Berufssprachkurse nach §45a Aufenthaltsgesetz für Zugewanderte an, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern möchten. Die Kurse beinhalten 500 Unterrichtseinheiten berufsbezogenen Deutschunterricht und enden mit der „telc Deutschtest für den Beruf B2 (DTB B2)“ Prüfung. Sie lernen Deutsch mit beruflichen Elementen, um sich in Arbeitssituationen mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden besser verständigen zu können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gutes Sprachniveau B1 und eine Berechtigung durch Arbeitsagenturen, Jobcenter oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Sie können durch die zuständige Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter zugelassen werden, wenn Sie ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet sind oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden.

Grundsätzlich ist die Teilnahme kostenlos. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (45 Minuten). Das sind bei einem Kurs mit 500 Unterrichtseinheiten 1.280 Euro inkl. Prüfungsgebühr und Lehrbuch.

Information und Beratung:

Susanne Hoeft
Tel. 02594 12-472 oder 02364 933-440
s.hoeft@duelmen.de



© Prostock-studio / AdobeStock

Deutsch Integrationskurse bei der VHS (A1 bis B1)

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung.

All das lernen Sie in den Integrationskursen, die wir in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchführen. Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 Stunden. Jeder Kurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (100 Stunden). In besonderen Kursen können bis zu 900 Stunden Sprachkurs gefördert werden.

Der Integrationskurs endet mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer A2 bis B1“ und Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

Für die Teilnahme ist eine Zulassung zum Kurs notwendig. Bei Erhalt von Leistungen (z. B. nach SGB II oder Wohngeld) ist die Teilnahme kostenfrei. Ansonsten beträgt der Eigenanteil für jedes Modul 229 Euro.

Aktuell laufen bei der VHS zahlreiche Integrationskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen sowohl in Haltern am See als auch in Dülmen und Havixbeck. Die Kurse laufen i.d.R. vormittags, bei entsprechender Nachfrage auch nachmittags.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten und einstufen. Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten. Wir helfen Ihnen dabei gern!

Information und Beratung:

Susanne Hoeft
Tel. 02594 12-472 oder 02364 933-440
s.hoeft@duelmen.de



Erzähl- und Lesekreis in Platt Vertell- un Liëskring in Platt

5100 Haltern am See

Willi Husmann
5 x dienstags
30.9.25 bis 27.1.26
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

5101 Haltern am See

Willi Husmann
5 x dienstags
24.2.26 bis 30.06.26
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Deutsch A1.2

5102 Dülmen

Hermann Ast
17 x dienstags und donnerstags
16.9.25 bis 25.11.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule,
Raum 6

Deutsch A2.1

5103 Dülmen

5103 Dülmen
Hermann Ast
17 x dienstags und donnerstags
3.2.26 bis 14.4.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule,
Raum 6

Deutsch Intensiv-Vorbereitungskurs Zertifikat B1

Online

5104 Live Online Seminar

Dagny Kerner
25 x mittwochs und montags
3.9.25 bis 17.12.25
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


5105 Live Online Seminar

Dagny Kerner
25 x mittwochs und montags
4.2.26 bis 18.5.26
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online







Deutsch B2 Online Kurs 2

5110 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x donnerstags und dienstags
28.8.25 bis 18.12.25
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


Deutsch B2 Online Kurs 3

5111 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x donnerstags und dienstags
5.2.26 bis 19.5.26
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


Deutsch B1 Online Kurs 3

5120 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x donnerstags und dienstags
28.8.25 bis 18.12.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


Deutsch B2 Online Kurs 3

5130 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x montags und mittwochs
25.8.25 bis 15.12.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


Deutsch B2 Online Kurs 1

5140 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x donnerstags und dienstags
5.2.26 bis 19.5.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online


Deutsch B2 Online Kurs 2

5141 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x donnerstags und dienstags
21.5.26 bis 18.8.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online

Deutsch B1 Online Kurs 1

5160 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x mittwochs und montags
4.2.26 bis 18.5.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online

Deutsch B1 Online Kurs 2

5161 Live Online Seminar 
Dagny Kerner
25 x montags und mittwochs
20.5.26 bis 17.8.26
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.



Einbürgerungstest

5201 Dülmen

Susanne Hoeft
1 x donnerstags
2.10.25
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 28.8.25

5202 Dülmen

Susanne Hoeft
1 x donnerstags
27.11.25
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 23.10.25

5203 Dülmen

Susanne Hoeft
1 x donnerstags
29.1.26
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 18.12.25

5204 Dülmen

Susanne Hoeft
1 x donnerstags
26.3.26
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 19.2.26

5205 Dülmen

Susanne Hoeft
1 x donnerstags
21.5.26
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 16.4.26

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



© lilartsy / unsplash

Das vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies digitales Lernangebot des Deutschen Volkshochschul-Verbands e.V. (DVV). Es bietet verschiedene Onlinekurse zur Alphabetisierung, Grundbildung und Deutsch als Zweitsprache an. Einige Kurse sind auch als App offline nutzbar. Die Lernenden erhalten tutorielle Begleitung und es bietet eine sehr gute Möglichkeit seine Kenntnisse individuell zu verbessern.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.vhs-lernportal.de.



telc-Prüfung Deutsch A2–B1

5500 Dülmen

Kursleiterteam
1 x samstags
29.11.25
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 27.10.25

5501 Dülmen

Kursleiterteam
1 x samstags
24.1.26
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 15.12.25

5502 Dülmen

Kursleiterteam
1 x samstags
21.3.26
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 9.2.26

5503 Dülmen

Kursleiterteam
1 x samstags
27.6.26
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Anmeldung bis 18.5.26



telc Start Deutsch A1 Deutsch Prüfung

5401 Haltern am See

Kursleiterteam
1 x freitags
14.11.25
10:00 bis 15:00 Uhr
Neues Rathaus, Ratssaal
Anmeldung bis 10.10.25

5402 Dülmen

Kursleiterteam
1 x samstags
14.3.26
10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Anmeldung bis 6.2.26

telc Sprachenzertifikate:
Der Erfolg spricht für sich!




Motivierter lernen, grenzenlos kommunizieren:

- Zertifikate in zehn Sprachen auf fünf Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und private Weiterbildung
- Prüfungstermine nach Wunsch in einem der über 3.000 telc Prüfungszentren weltweit

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests finden Sie unter www.telc.net.
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**





EDV/ Beruf



Dr. Saskia Jogler
Programmbereichsleiterin EDV / Beruf
Telefon: 02594 12-471
s.jogler@duelmen.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Maßgeschneiderte Weiterbildungen für Unternehmen und Gruppen

Sie suchen eine passgenaue Schulung für Ihr Team? Im Programmbereich EDV und Beruf bietet die VHS individuelle Weiterbildungen auf Anfrage – sowohl für Unternehmen als auch für Vereine, Einrichtungen oder andere Gruppen. Ob Themen aus unserem bestehenden Programm oder spezielle Inhalte nach Ihren Anforderungen: Gemeinsam entwickeln wir ein passendes Angebot – inhaltlich, zeitlich und organisatorisch abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Sprechen Sie uns gerne an.



© tipparat / AdobeStock

Tastschreiben

für Schüler:innen ab 10 Jahren und Erwachsene

6000 Haltern am See

Hedwig Müller
10 x mittwochs
29.10.25 bis 14.1.26
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle,
Computerraum

6001 Havixbeck

Hedwig Müller
10 x freitags
31.10.25 bis 30.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Computerraum

6002 Dülmen

Hedwig Müller
10 x dienstags
28.10.25 bis 20.1.26
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse,
Raum 27 (EDV)

6003 Dülmen

Hedwig Müller
10 x dienstags
3.2.26 bis 21.4.26
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse,
Raum 27 (EDV)

6004 Haltern am See

Hedwig Müller
10 x mittwochs
4.2.26 bis 22.4.26
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle,
Computerraum

6005 Havixbeck

Hedwig Müller
10 x freitags
6.2.26 bis 24.4.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Computerraum

Tastschreiben

Trainingskurs zur Steigerung
der Schreibgeschwindigkeit

6006 Haltern am See

Hedwig Müller
10 x mittwochs
29.10.25 bis 14.1.26
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle,
Computerraum

6007 Haltern am See

Hedwig Müller
10 x mittwochs
4.2.26 bis 22.4.26
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle,
Computerraum



Computer-Grundkurs

6008 Dülmen

Markus Beckstedde
5 x mittwochs
10.9.25 bis 8.10.25
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6009 Dülmen

Hedwig Müller
7 x montags
3.11.25 bis 15.12.25
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6010 Haltern am See

Renate Lünenbürger
5 x dienstags
27.1.26 bis 24.2.26
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6011 Dülmen

Markus Beckstedde
5 x mittwochs
15.4.26 bis 13.5.26
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Computer-Grundkurs für fortgeschrittene Anfänger:innen

6012 Haltern am See

6012 Haltern am See
Renate Lünenbürger
3 x dienstags
18.11.25 bis 2.12.25
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Computer-Aufbaukurs

6013 Dülmen

Markus Beckstedde
5 x mittwochs
29.10.25 bis 26.11.25
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6014 Dülmen

Markus Beckstedde
5 x mittwochs
20.5.26 bis 17.6.26
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-haltern.de



Digitale Kompetenzen im Alltag stärken

Die Volkshochschule bietet ein vielfältiges Unterstützungsangebot für den sicheren Umgang mit digitalen Endgeräten. In Kursen zu Smartphones und Tablets – sowohl für Android- als auch Apple-Geräte – erwerben Teilnehmende grundlegende Kenntnisse und praxisnahe Fähigkeiten. Ergänzt wird das Angebot durch themenspezifische Einheiten zur App-Nutzung sowie durch offene und individuelle Sprechstunden, die insbesondere älteren Menschen eine persönliche und bedarfsgerechte Beratung ermöglichen.



Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen

6015 Haltern am See

Renate Lünenbürger
2 x dienstags
23.9.25 bis 30.9.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6016 Dülmen

Peter Klemmer
Mittwoch, 19.11.25, 8:30 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 20.11.25,
8:30 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6017 Dülmen

Peter Klemmer
Mittwoch, 21.1.26, 8:30 bis 12:15 Uhr
Donnerstag, 22.1.26,
8:30 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6018 Haltern am See

Renate Lünenbürger
Mittwoch, 21.1.26, 9:30 bis 12:30 Uhr
Freitag, 23.1.26, 9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

iPhone und iPad für Einsteiger:innen

6019 Haltern am See

Hedwig Müller
5 x mittwochs
10.9.25 bis 8.10.25
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6020 Dülmen

Hedwig Müller
5 x montags
13.4.26 bis 11.5.26
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Offene digitale Sprechstunde für Senior:innen in Haltern am See

6021 Haltern am See

Hedwig Müller
Renate Lünenbürger
14 x freitags
29.8.25 bis 19.12.25
9:30 bis 11:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
entgeltfrei und ohne Anmeldung



© Hedwig Müller

Einzelstunde

Mobilfunkgeräte – Windows –
Word – Excel – PowerPoint

6022 Dülmen

Hedwig Müller
Dienstag, 4.11.25, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6023 Haltern am See

Hedwig Müller
Mittwoch, 26.11.25, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6024 Dülmen

Hedwig Müller
Dienstag, 13.1.26, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6025 Dülmen

Hedwig Müller
Dienstag, 24.2.26, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6026 Haltern am See

Hedwig Müller
Mittwoch, 18.3.26, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6027 Dülmen

Hedwig Müller
Dienstag, 21.4.26, 15:15 bis 16:00 Uhr
und 16:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)



Einzelsprechstunde Smartphone & Tablet

6028 Haltern am See

Renate Lünenbürger
Dienstag, 23.9.25, 10:00 - 10:45 Uhr,
11:00 - 11:45 Uhr, 12:00 - 12:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

6029 Haltern am See

Renate Lünenbürger
Dienstag, 30.9.25, 10:00 - 10:45 Uhr,
11:00 - 11:45 Uhr, 12:00 - 12:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

6030 Haltern am See

Renate Lünenbürger
Mittwoch, 21.1.26, 10:00 - 10:45 Uhr,
11:00 - 11:45 Uhr, 12:00 - 12:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

6031 Haltern am See

Renate Lünenbürger
Freitag, 23.1.26, 10:00 - 10:45 Uhr,
11:00 - 11:45 Uhr, 12:00 - 12:45 Uhr
VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Nützliche Apps fürs Smartphone

6032 Dülmen

Markus Beckstedde
Mittwoch, 18.2.26, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Effiziente digitale Büroorganisation für ein stressfreies und produktives Büro

6033 Dülmen

Reiner Schmidt
Samstag, 6.9.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 7.9.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6034 Haltern am See

Reiner Schmidt
2 x sonntags
12.4.26 bis 19.4.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum



© Kaspars Grinvalds / AdobeStock



Sicher im Büroalltag mit den Office-Programmen

Moderne Büroarbeit erfordert einen souveränen Umgang mit den gängigen Office-Anwendungen. In unseren praxisnahen Kursen zu Excel, Word, PowerPoint und Outlook erwerben Teilnehmende fundierte Kenntnisse für die tägliche Arbeit – von der Textverarbeitung über die Tabellenkalkulation bis hin zur Präsentation und professionellen E-Mail-Kommunikation. Die Kurse eignen sich sowohl für Einsteiger:innen als auch zur Auffrischung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse.

Office-Kompetenz effiziente Nutzung von Word, Excel und PowerPoint

6035 Dülmen

Hedwig Müller
10 x dienstags
28.10.25 bis 20.1.26
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6036 Dülmen

Hedwig Müller
10 x dienstags
3.2.26 bis 21.4.26
19:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Office-Kompetenz

Kompaktwoche für praxisnahe Word-, Excel- und PowerPoint- Kenntnisse

6037 Haltern am See

Winfried Wessel
5 x, Montag, 17.11.25 bis Freitag 21.11.25
jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6038 Dülmen

Winfried Wessel
5 x, Montag, 29.6.26 bis Freitag 3.7.26
jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Word für Einsteiger:innen Grundkurs zum Schreiben am PC

6039 Dülmen

Winfried Wessel
3 x dienstags
16.9.25 bis 30.9.25
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6040 Haltern am See

Winfried Wessel
3 x dienstags
5.5.26 bis 19.5.26
10:00 bis 13:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Excel für Einsteiger:innen Grundkurs für professionelle Tabellenkalkulation

6041 Dülmen

Winfried Wessel
3 x montags
27.10.25 bis 10.11.25
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6042 Haltern am See

Winfried Wessel
3 x montags
8.6.26 bis 22.6.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





Eine Übersicht sowie Details zu allen Kursen finden Sie auf www.vhs-haltern.de



Fit für den Büroalltag mit Excel

Ob Tabellenkalkulation, Datenanalyse oder professionelle Formatierungen – Excel ist aus dem modernen Büroalltag nicht mehr wegzudenken. In unserer sechsteiligen Modulreihe erlernen Teilnehmende Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Programm: von den Grundlagen über Rechenfunktionen und Datenreihen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken. Die Module können einzeln oder als komplette Reihe gebucht werden – ganz nach individuellem Wissensstand und Bedarf.

Excel Modul 1 Arbeitsgrundlagen

6043 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 3.9.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6044 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 29.4.26, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Excel Modul 2 Tabellen formatieren

6045 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Freitag, 5.9.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6046 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 4.5.26, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Excel Modul 3 Rechnen mit Excel

6047 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Dienstag, 9.9.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6048 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 6.5.26, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Excel Modul 4 Datenreihen

6049 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Freitag, 12.9.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6050 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 11.5.26, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Excel Modul 5 Funktionen

6051 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 15.9.25, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6052 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 13.5.26, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Excel Modul 6 Pivottabellen, Diagramme, Druck

6053 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Mittwoch, 17.9.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6054 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 18.5.26, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)



Erfolgreich im Büro mit Outlook

Tools für effektive Kommunikation & Organisation

6055 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 24.11.25, 18:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 25.11.25, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6056 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop
Montag, 20.4.26, 18:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 22.4.26, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Internetkompetenz

Sicher navigieren, online einkaufen und vieles mehr

6057 Haltern am See

Karin Kropf
2 x dienstags
9.12.25 bis 16.12.25
14:00 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6058 Dülmen

Karin Kropf
2 x mittwochs
22.4.26 bis 29.4.26
14:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Webseiten mit Nicepage gestalten Einführung

6059 Haltern am See

Karin Kropf
Donnerstag, 27.11.25,
9:00 bis 12:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6060 Dülmen

Karin Kropf
Donnerstag, 23.4.26,
9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Einführung Wordpress für Anfänger:innen

6061 Dülmen

Cyrus Tahbasian
4 x dienstags
16.9.25 bis 7.10.25
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6062 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
4 x mittwochs
4.2.26 bis 25.2.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Umsetzung einer Webseite mit Wordpress und dem Divi-Theme

Teil 1

6063 Dülmen

Cyrus Tahbasian
4 x dienstags
24.2.26 bis 17.3.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Umsetzung einer Webseite mit Wordpress und dem Divi-Theme

Teil 2

6064 Dülmen

Cyrus Tahbasian
4 x dienstags
24.3.26 bis 28.4.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Webseiten gestalten und sichtbar machen

Der erste Eindruck zählt – auch online. In unseren Kursen zu Nicepage und Wordpress lernen Teilnehmende, moderne Webseiten einfach und professionell zu erstellen – ganz ohne Programmierkenntnisse. Ergänzend vermittelt der SEO-Kurs, wie Inhalte für Suchmaschinen optimiert und besser gefunden werden. Alle Kurse sind einzeln buchbar und eignen sich ideal für Einsteiger:innen, Selbstständige und alle, die online präsent sein möchten.



Suchmaschinenoptimierung (SEO)

für Anfänger:innen

6065 Dülmen

Cyrus Tahbasian
2 x donnerstags
13.11.25 bis 20.11.25
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6066 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
2 x mittwochs
22.4.26 bis 29.4.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

DSGVO und lokale Speicherung von Google Fonts

6067 Dülmen

Cyrus Tahbasian
2 x mittwochs
11.3.26 bis 18.3.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Newsletter erstellen mit MailPoet

für Anfänger:innen

6068 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
2 x montags
9.3.26 bis 16.3.26
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6069 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
2 x dienstags
4.11.25 bis 11.11.25
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Instagram

für Unternehmen, Vereine und Selbstständige

6070 Dülmen

Cyrus Tahbasian
2 x mittwochs
1.10.25 bis 8.10.25
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Clever arbeiten mit ChatGPT – von den Grundlagen bis zum Profi-Einsatz

Künstliche Intelligenz hält Einzug in den Arbeitsalltag – und ChatGPT ist dabei ein vielseitiges Werkzeug. In unserer Kursreihe lernen Teilnehmende Schritt für Schritt den Umgang mit ChatGPT: von den Grundlagen für absolute Anfänger:innen bis hin zu praxisnahen Anwendungen im Beruf. Ob Texte schreiben, Ideen entwickeln oder Informationen strukturieren – hier erfahren Sie, wie ChatGPT effektiv und verantwortungsvoll eingesetzt werden kann.

ChatGPT – ein praxisnaher Einstieg 90 Minuten kompakt

6071 Haltern am See

Stefan Gewecke
Samstag, 6.9.25, 10:00 bis 11:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6072 Dülmen

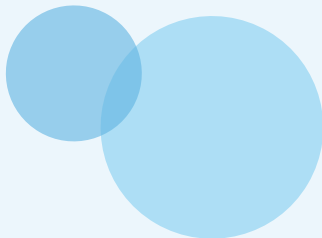
Stefan Gewecke
Samstag, 4.10.25, 10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6073 Haltern am See

Stefan Gewecke
Samstag, 8.11.25, 10:00 bis 11:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

6074 Dülmen

Stefan Gewecke
Samstag, 6.12.25, 10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)





ChatGPT und KI

6075 Dülmen

Markus Beckstedde
Mittwoch, 3.9.25, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6076 Dülmen

Markus Beckstedde
Mittwoch, 25.2.26,
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Einführung in Künstliche Intelligenz (KI) im Arbeitsalltag

6077 Dülmen

Cyrus Tahbasian
Dienstag, 9.9.25, 9:00 bis 12:45 Uhr
Mittwoch, 10.9.25, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6078 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
Dienstag, 13.1.26, 9:00 bis 12:45 Uhr
Mittwoch, 14.1.26, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Produktivität steigern mit KI Praktische Tools für den Arbeitsalltag

6079 Dülmen

Cyrus Tahbasian
Montag, 13.10.25, 9:00 bis 13:30 Uhr
Montag, 27.10.25, 9:00 bis 13:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6080 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
Dienstag, 9.6.26, 9:00 bis 13:30 Uhr
Mittwoch, 10.6.26, 9:00 bis 13:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

KI als strategisches Werkzeug Zukunft der Arbeit aktiv gestalten

6081 Dülmen

Cyrus Tahbasian
Dienstag, 25.11.25, 9:00 bis 12:45 Uhr
Mittwoch, 26.11.25, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6082 Haltern am See

Cyrus Tahbasian
Dienstag, 16.6.26, 9:00 bis 12:45 Uhr
Mittwoch, 17.6.26, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Digitale Gestaltung mit Canva und GIMP

In unseren Kursen zur Bild- und Grafikbearbeitung erhalten Teilnehmende eine praxisnahe Einführung in zwei leistungsfähige Programme: Canva, eine benutzerfreundliche Online-Plattform für Gestaltung ohne Vorkenntnisse, sowie GIMP, ein vielseitiges, kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit umfangreichen Funktionen. Die Angebote richten sich an Einsteiger:innen, die kreative Projekte – etwa für Social Media oder Printprodukte – professionell umsetzen möchten.

Einführung in Canva Professionelles Design leichtgemacht

6083 Dülmen

Karin Kropf
Dienstag, 11.11.25, 9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6084 Dülmen

Karin Kropf
Mittwoch, 18.3.26, 14:15 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de





GIMP

Einstieg in die Welt der kreativen
Bildbearbeitung

6085 Dülmen

Karin Kropf
4 x mittwochs
4.3.26 bis 25.3.26
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6086 Haltern am See

Karin Kropf
4 x donnerstags
6.11.25 bis 27.11.25
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum



© Bernardbodo / AdobeStock

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-duelmen.de



Stimmbildung

Ausdrucksstark sprechen im Beruf

6087 Dülmen

Martina Reidt
Donnerstag, 9.10.25,
18:00 bis 20:15 Uhr
Multifunktionsraum

6088 Dülmen

Martina Reidt
Donnerstag, 12.2.26,
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Stimmbildung

Stimme, Klang und Wohlfühl
beim Sprechen

6089 Dülmen

Martina Reidt
Donnerstag, 27.11.25,
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6090 Dülmen

Martina Reidt
Donnerstag, 12.3.26,
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

Stärkung für Beruf und Alltag

Unsere Workshops rund um Selbstmanagement, Resilienz, Work-Life-Balance und den Umgang mit ADHS bieten Impulse für mehr innere Stabilität, Orientierung und Handlungskompetenz im Alltag. Ob Zeit- und Selbstorganisation, das Reflektieren von Arbeits- und Lebenszielen oder der konstruktive Umgang mit Herausforderungen: Die Angebote richten sich an alle, die persönliche Ressourcen bewusster nutzen und individuelle Strategien für einen gelasseneren und selbstbestimmteren Alltag entwickeln möchten. Ergänzend bietet ein spezieller Eltern-Crashkurs fundiertes Wissen zum Thema ADHS sowie konkrete Hilfestellung für den familiären Umgang mit der Diagnose.

Zeit- & Selbstmanagement

Mehr Zeit für das,
was wirklich zählt

6091 Dülmen

Wolfgang Kroggel
Samstag, 20.9.25, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Macht Arbeit Sinn?

Zwischen Broterwerb und Lebenssinn – Wege zu einer gesunden
Work-Life-Balance

6092 Dülmen

Wolfgang Kroggel
Freitag, 23.1.26, 17:30 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25



Innere Stärke entwickeln

Resilienz als Kraftquelle
im Alltag

6093 Dülmen

Wolfgang Kroggel
Samstag, 14.2.26, 10:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Mein Kind hat ADHS

Crashkurs für Eltern

6094 Dülmen

Wolfgang Kroggel
Freitag, 12.12.25, 17:30 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Beruflich weiterkommen – informiert entscheiden

Ob Wiedereinstieg, berufliche Neuorientierung oder ein Studium neben dem Beruf – die VHS bietet Informations- und Beratungsangebote für alle, die ihre nächsten beruflichen Schritte planen möchten. Themen wie Weiterbildung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Existenzgründung oder Fernstudium stehen im Mittelpunkt. Mit fachkundiger Unterstützung erhalten Teilnehmende Orientierung und praktische Hinweise für individuelle Wege im Berufsleben.

Berufliche Beratung

Zur Neuorientierung und
zum Wiedereinstieg

6095 Dülmen

Karin Hartmann
Mittwoch, 10.9.25, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
entgeltfrei, mit Anmeldung

6096 Dülmen

Karin Hartmann
Donnerstag, 29.1.26, 9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
entgeltfrei, mit Anmeldung

6097 Havixbeck

Karin Hartmann
Mittwoch, 17.9.25, 9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus
entgeltfrei, mit Anmeldung

6098 Havixbeck

Karin Hartmann
Donnerstag, 5.2.26, 9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus
entgeltfrei, mit Anmeldung



© Horst Pierdolla

Berufsbegleitend studieren

Das Studium an der FernUni-
versität in Hagen (Online-Kurs)

6099 Live Online Seminar



Brigitte Tieben
Donnerstag, 20.11.25,
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Online
entgeltfrei, mit Anmeldung
Anmeldung bis 13.11.25

6100 Live Online Seminar



Brigitte Tieben
Donnerstag, 21.5.26,
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Online
entgeltfrei, mit Anmeldung



Kurse mit diesem Symbol
finden **online** statt.

vhs

Angebote Havixbeck



Heike Reers
Telefon: 02507 33-190

VHS Havixbeck
Rathaus / Zimmer 106
Willi-Richter-Platz 1
48329 Havixbeck
info@vhs-havixbeck.de
www.vhs-havixbeck.de

Öffnungszeiten / Rathaus:
Mo. bis Fr.: 8:30 – 12:00 Uhr
Montag: 14:00 – 16:00 Uhr
Do.: 14:00 – 18:00 Uhr

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-havixbeck.de



Programmbereich Aktuelles Forum



(vollständige Angaben ab S. 8)

Pflichtteil Informationsabend

1017 Havixbeck

Petra Scholz
Donnerstag, 12.3.26, 18:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Schul- und Gemeindebibliothek
mit Anmeldung

Programmbereich Kultur und Gestalten



(vollständige Angaben ab S. 20)

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

2003 Havixbeck / 14-tägig

Dr. Christa Degemann-Lickes
9 x mittwochs
10.9.25 bis 21.1.26
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

2004 Havixbeck / 14-tägig

Dr. Christa Degemann-Lickes
11 x mittwochs
11.2.26 bis 8.7.26
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

Kreatives Schreiben:

Blockaden lösen, Sprache erleben, eigene Texte verfassen

2005 Havixbeck

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 4.10.25
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2008 Havixbeck

Vera Isabelle Blasum
Samstag, 9.5.26
10:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Geschichten zeichnerisch erzählen

2017 Havixbeck / ab 12 Jahren

Veronika Sudmann
Donnerstag, 6.11.25
16:00 bis 18:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

Ausgelesen – aber nicht vorbei: Fan-Art gestalten

2018 Havixbeck / ab 12 Jahren

Veronika Sudmann
Donnerstag, 5.3.26
16:00 bis 18:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei

Workshop: Blumensträuße binden

2028 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 5.9.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2029 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 28.11.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2030 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 19.12.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2031 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 30.1.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2032 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 13.2.26
7:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2033 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 27.3.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2034 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 8.5.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2035 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 19.6.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)

2036 Havixbeck

Marie-Theres Nolde
Freitag, 10.7.26
17:00 bis 19:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)



Nähkurs mit Schnittanpassung

2057 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags, 4.9.25 bis 9.10.25
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2058 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags, 30.10.25 bis 4.12.25
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2059 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags, 15.1.26 bis 19.2.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2060 Havixbeck

Marinela Wienema
5 x donnerstags, 26.2.26 bis 26.3.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2061 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags, 16.4.26 bis 28.5.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

2062 Havixbeck

Marinela Wienema
6 x donnerstags, 4.6.26 bis 9.7.26
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Shopper selbst gemacht

2063 Havixbeck

Marinela Wienema
1 x Samstag, 6.9.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Passt perfekt: Rock selber nähen mit Schnittmusteranpassung

2065 Havixbeck

Marinela Wienema
1 x Samstag, 24.1.26
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Nadel, Stoff & Weihnachtsideen Kreativkurs für Nähfans

2067 Havixbeck

Marinela Wienema
1 x Samstag, 22.11.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Nadel, Stoff & Osterideen Kreativkurs für Nähfans

2069 Havixbeck

Marinela Wienema
1 x Samstag, 21.3.26
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)

Programmbereich Gesundheitsbildung



(vollständige Angaben ab S. 32)

Ihre Brustgesundheit: Sie haben es in der Hand Ein Vortrag mit Tastanleitung zur Selbstuntersuchung

3003 Havixbeck

Dr. med. Esther Zehren
Dienstag, 7.10.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei
entgeltfrei, ohne Anmeldung

Feldenkrais-Methode

3100 - 3103 Havixbeck

Regine Schröder
montags
3100 1.9.25 bis 6.10.25
3101 27.10.25 bis 15.12.25
3102 12.1.26 bis 16.3.26
3103 13.4.26 bis 6.7.26
jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

3104 - 3107 Havixbeck

Regine Schröder
dienstags
3104 2.9.25 bis 7.10.25
3105 28.10.25 bis 16.12.25
3106 13.1.26 bis 24.3.26
3107 14.4.26 bis 7.7.26
jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

Feldenkrais-Workshop

3112 Havixbeck

Regine Schröder
Sonntag, 9.11.25, 11:00 bis 14:00 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
mit Anmeldung

Fit im Kopf: Mental gestärkt im Alltag und Beruf Workshop

3169 Havixbeck

Thomas Stepling
Samstag, 7.3.26, 9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Raum N 121
mit Anmeldung

Pilates und Fitness

3200 - 3202 Havixbeck

Katrin Dilkaute
mittwochs

3200 3.9.25 bis 10.12.25

3201 14.1.26 bis 25.3.26

3202 15.4.26 bis 15.7.26

jeweils von 16:45 bis 17:45 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)
mit Anmeldung

3203 - 3205 Havixbeck

Katrin Dilkaute
mittwochs

3203 03.09.25 bis 10.12.25

3204 14.1.26 bis 25.3.26

3205 15.04.26 bis 15.07.25

jeweils von 17:45 bis 18:45 Uhr
VHS-Raum Altenberger Str. 17
(Nebeneingang TIFF)
mit Anmeldung

Programmbereich Fremdsprachen



(vollständige Angaben ab S. 50)

A1 - Französisch (2. und 3. Semester)

4100 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
9:00 bis 10:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 11.9.25

4101 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
9:00 bis 10:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 12.2.26

A1/A2 - Französisch für Wiedereinsteiger (2. Semester)

4104 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x montags
8.9.25 bis 26.1.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 3.3.25
Kein Kurs am 22.9.25!

A2 - Französisch für Wiedereinsteiger (1. Semester)

4105 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x montags
9.2.26 bis 15.6.26
18:00 bis 19:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 3.3.25

B1 - Français: Cours de conversation et révision de la grammaire

4114 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
18.9.25 bis 22.1.26
11:00 bis 12:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 11.9.25

4115 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse
15 x donnerstags
19.2.26 bis 25.6.26
11:00 bis 12:30 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 12.2.26



B1 - Französisch Konversation (fortlaufend)

4120 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
9.9.25 bis 27.1.26
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Kurs am 16.9.25!

4121 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
10.2.26 bis 9.6.26
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum,
Freibad Havixbeck,
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
Anmeldung bis 3.2.26

B1 - Französisch Konversation (fortlaufend)

4122 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
9.9.25 bis 27.1.26
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 2.9.25
Kein Kurs am 16.9.25!

4123 Havixbeck

Cornelia Lehr
15 x dienstags
10.2.26 bis 9.6.26
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
Anmeldung bis 3.2.26

Angebote Havixbeck

VHS Havixbeck
Rathaus / Zimmer 106
Willi-Richter-Platz 1
48329 Havixbeck
info@vhs-havixbeck.de
www.vhs-havixbeck.de

Eine Übersicht sowie
Details zu allen Kursen
finden Sie auf
www.vhs-havixbeck.de



Programmbereich EDV/Beruf



(vollständige Angaben ab S. 74)

Tastschreiben

für Schüler:innen ab 10 Jahren
und Erwachsene

6001 Havixbeck

Hedwig Müller
10 x freitags
31.10.25 bis 30.1.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Computerraum

6005 Havixbeck

Hedwig Müller
10 x freitags
6.2.26 bis 24.4.26
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Computerraum

Berufliche Beratung

Zur Neuorientierung und
zum Wiedereinstieg

6097 Havixbeck

Karin Hartmann
Mittwoch, 17.9.25
9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus
entgeltfrei, mit Anmeldung

6098 Havixbeck

Karin Hartmann
Donnerstag, 5.2.26
9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus
entgeltfrei, mit Anmeldung

Lass es raus – Werde Dozent:in in der VHS!



Hast auch du wertvolle Kenntnisse und Erfahrungen, die du teilen möchtest? Lass es raus und werde Dozent:in bei der VHS. Unterstütze andere dabei, ihre Ziele zu erreichen!



Das suchen wir:

- Etwas drauf haben und etwas bewegen wollen: Du bist Expert:in auf deinem Gebiet und möchtest dein Wissen weitergeben und Menschen inspirieren.
- Den Drang haben, Leidenschaft und Kreativität zu teilen: Deine Begeisterung für dein Thema und deine innovativen Lehrmethoden haben das Zeug zu einem neuen Lernerlebnis.
- Anderen neue Perspektiven eröffnen und zu Lernerfolgen verhelfen: Du unterstützt deine Kursteilnehmer:innen dabei, ihre Sichtweise zu erweitern und erfolgreich zu lernen.
- Mit uns Vielfalt feiern wollen: Du schätzt eine offene Lernatmosphäre, in der Vielfalt gelebt und gefeiert wird.

Das erwartet dich:

- Eine gute Lernumgebung: Eine inklusive Umgebung, in der sich alle willkommen fühlen.
- Offene Ohren für neue Ideen, Unterstützung bei der Gestaltung von Lernerlebnissen: Wir unterstützen dich bei der Umsetzung deiner Vorschläge und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.
- Das Erlebnis von Zusammenhalt in Vielfalt: Bei uns erlebst du echte Gemeinschaft und Zusammenarbeit.
- Ein fairer Zuverdienst: Dein Engagement wird gemäß unserer kommunalen Honorarordnung vergütet.

Dein Talent verdient es, gesehen und geteilt zu werden.
Melde dich einfach unter: info@vhs-duelmen.de

Impressum

Herausgeberin: Stadt Dülmen – Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Verantwortlich: Dr. Marie Hologa / Leiterin (V.i.S.d.P.)
Gestaltung: Creativbüro Dülmen
Druck: Rehms Druck, Borken
Auflage: 2.500 Exemplare / Juni 2025

Bildnachweis

Titel: Außenansicht des Caixa Forum in Madrid, Museum und Kulturzentrum am Paseo del Prado, finanziert von der Caixa Bank, entworfen von Herzog und de Meuron; Foto: © Juan Jimenez.
Weitere Bildrechte sind unter den Fotos angegeben, alle anderen Bilder: privat.

Piktogramme



Kurse mit diesem Symbol finden **online** statt.



Kurse mit diesem Symbol finden **in Kleingruppen** statt.



Vegetarische Küche (teils auch vegan – bitte nachfragen!)



In diesem Kurs wird **Alkohol in Maßen** ausgeschenkt.



Dieser Kurs findet **draußen** statt.



Anmeldung per Smartphone

Der QR-Code führt Sie direkt auf unsere Homepage.
Dort können Sie sich anmelden.

VHS-Newsletter

Unser Informationsservice per Mail

**Lassen Sie sich von uns via E-Mail
über aktuelle Kursangebote und aktuelle
VHS-Nachrichten informieren!**

**VHS-Newsletter
zur kostenlosen
Anmeldung**



