



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

miteinander.

VHS-Jahresprogramm
August 2024 bis Juli 2025

VHS Dülmen

Alte Sparkasse
Münsterstraße 29 / Ostring 32
48249 Dülmen
Telefon: 02594 12-400
Telefax: 02594 12-409
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
Telefax: 02364 933-441
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
Telefax: 02507 33-5119
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 Dozenten honorare durch Teilnehmerentgelte 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 sind in den jeweiligen Kursbeschreibungen aufgeführt.**

Unsere Angebotsbereiche



Aktuelles Forum

Multivisionsreportagen und Länderkunde, Kunstgeschichte, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Verbraucherverwissen, Nachhaltigkeit, Lesungen, Mobilität, Exkursionen und Studienreisen

ab Seite 8



Kultur / Gestalten

Alte Schriften und Lesekreis, Zeichnen und Farbholzschnitt, Acryl-, Aquarell- und Ölmalerei, Mosaikkunst, Kränzebinden, Mobiles, Gold- und Silberschmieden, Schrottplastiken, Nähen, Fotografie und Fotoexkursionen

ab Seite 36



Gesundheitsbildung

Vorträge zur Gesundheitsbildung, Bildungsurlaub, Entspannungsangebote mit Feldenkrais, Qigong & Tai-Chi, Yoga, Workshops/Schnupperangebote, Outdoor-Angebote, Fitness & Tanz, Aquakurse, Kochkurse

ab Seite 58



Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Schwedisch, Polnisch

ab Seite 110



Deutsch

Lesen und Schreiben, Plattdeutsch, Einbürgerungstest, Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse, Berufsbezogene Deutschkurse

ab Seite 144



EDV / Beruf

Tastat Schreiben, Computer Grund- & Aufbaukurse, PC-Führerschein für Kinder, Notebook, Smartphone & Tablet, iPad & iPhone, Einzelsprechstunden, Büroorganisation, Word, Excel, Powerpoint, Outlook, Publisher, Internetkompetenz, Chat GPT, Bildbearbeitung mit GIMP, Inkscape, Berufliche Beratung, Stimmtraining

ab Seite 154



Informationen

Allgemeine Hinweise, Datenschutzbestimmungen, Veranstaltungsorte, VHS-Leitbild, Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB), Impressum, Bildnachweis, Piktogramme, Anmeldung, SEPA

ab Seite 176

Programmbereichsleiterinnen



Dr. Marie Hologa
Leitung / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415



Carina Wittor
Aktuelles Forum
Gesundheitsbildung
Telefon: 02594 12-473



Nicole Wellmann
Fremdsprachen
Digitalisierungsbeauftragte
Telefon: 02594 12-474



Susanne Hoeft
Deutsch
Telefon: 02594 12-472



Dr. Saskia Jogler
EDV / Beruf
Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-471

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



Geschäftsstelle Haltern am See



Eileen Tüns
Telefon: 02364 933-442



Silvia Brock
Telefon: 02364 933-442



Anke Sandkühler
Telefon: 02364 933-442



Sophia Michalowski
Telefon: 02364 933-442

Hausmeister



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

Geschäftsstelle Havixbeck



Heike Reers
Telefon: 02507 33-190



Katrin Koddebusch
Telefon: 02507 33-119

Schließdienst und Veranstaltungstechnik



Peter Bissing
Veranstaltungsassistenz
Schließdienst
Telefon: 0175 2749454



Lars Volle
Schließdienst
Telefon: 0175 2748220



Helmut Hanning
Schließdienst
Telefon: 0175 2747794





Dr. Marie Hologa

Leitung / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415
m.hologa@duelmen.de

miteinander.

Liebe Leser:innen,

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

Kennen Sie das: Sie sitzen in einem vollen Zug oder essen gesellig in einem Restaurant, und denken plötzlich zurück an das Jahr 2020, als das gewohnte Miteinander von jetzt auf gleich so nicht mehr möglich war? Für einen kurzen Moment wissen Sie dann wieder besonders zu schätzen, dass das öffentliche Leben heute wieder gemeinsam stattfinden kann und fast wieder selbstverständlich geworden ist. Doch es gibt auch andere Bedingungen als eine globale Pandemie, die Menschen das Zusammensein erschweren können: Ausgrenzung, das Gefühl sozial, kulturell, politisch oder gesundheitlich ‚abgehängt‘ zu sein, Isolation, mangelnde Teilhabe ... auch diese Faktoren beeinträchtigen ein gesellschaftliches Miteinander.

Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Menschen verschiedener Hintergründe, Kulturen, Generationen und Lebensweisen zusammenkommen, um voneinander zu lernen und sich miteinander zu vernetzen. In der Vielfalt unserer Kurse und Veranstaltungen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Neues zu entdecken, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und vor allem: neue Menschen kennenzulernen. Denn wir sind fest davon überzeugt, dass es die Begegnungen mit anderen sind, die uns bereichern und wachsen lassen. In einer Welt, die oft von Konflikten, Trennung und Distanz geprägt ist, möchten wir mit unserem Jahresmotto „miteinander.“ ein Zeichen setzen für Zusammenhalt, das politische Bewusstsein und die aktive Teilnahme am demokratischen Prozess unserer Gemeinschaft fördern.

In diesem Programmjahr 2024/2025 bieten wir Ihnen Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und politischen Themen, informieren Verbraucher:innen in Alltagsfragen, inspirieren Sie zu ökologischer, kreativer, beruflicher, fremdsprachlicher und integrativer Weiterbildung. Außerdem ermöglicht

unser Angebot Teilnehmer:innen jeden Alters und Geschlechts, mit jeglichem kulturellen Hintergrund, sich aktiv und nachhaltig für ihre Gesundheit zu engagieren. Neben eindrucksvollen Fotoreportagen – Die Reise zum Klima (Greenpeace) und Ein Roadtrip durch Italien im Fiat 500 – gibt es wieder anregende Vorträge, Lesungen und Workshops im Programmbereich Aktuelles Forum zu Schwerpunktthemen wie religiöser Toleranz, der Deutschen Einheit und dem Themenbereich Feminismus. Unser Studienseminar nimmt Sie im April 2025 mit nach Leipzig, wo die bewegte Geschichte Sachsens und die Bürgerrechtsbewegung vor 35 Jahren im Mittelpunkt stehen.

Ein Fokus im Bereich Gesundheitsbildung liegt in diesem Jahr auf gemeinsamen outdoor-Erfahrungen in und mit der Natur, die das Verständnis für eine nachhaltige und achtsame Lebensweise fördern. Entdecken Sie auch kulinarische Trends wie unser Craft Beer Tasting oder die vegetarische Küche Bangladeschs, seien Sie kreativ beim Binden saisonaler Kränze oder bei einem Mosaik-Workshop. Machen Sie sich fit für die digitale Zukunft und erlernen Sie den Umgang mit künstlicher Intelligenz wie ChatGPT, oder wie wäre es mal mit einem Schnupper-Wochenende Polnisch oder Schwedisch?

Wir laden Sie herzlich ein, sich von unserem Programm inspirieren zu lassen, neue Wege zu gehen und sich auf lehrreiche und spannende Impulse einzulassen. Lassen Sie uns **miteinander** lernen, wachsen und uns gegenseitig bereichern.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und mit Ihnen gemeinsam die Vielfalt des Miteinanders zu erleben.

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



Dr. Marie Hologa

Werden Sie Kursleiter:in!

Unsere Volkshochschule lebt von den Menschen, die sich hier begegnen – und ganz besonders von der Kreativität unserer Kursleiter:innen. Wir suchen engagierte Personen, die ihr Können mit Begeisterung vermitteln möchten.



Wir bieten:

- Volle Flexibilität
- Pädagogische Unterstützung durch die Programmbereichsleitung
- Bezahlung auf Honorarbasis
- Regelmäßige Weiterbildungsangebote für aktive Kursleitungen

Wir erwarten:

- Fachkompetenz
- Eigenständig entwickelte Kursangebote
- Engagement und kommunikative Kompetenz

Aktuell suchen wir Kursleitungen für folgende Bereiche:

- Töpfern (mit Töpferofen)
- Berufliche Soft Skills (Rhetorik, Smalltalk, Schlagfertigkeit etc.)
- Yoga
- Fitness (unter freiem Himmel)
- Aqua-Kurse im düb
- Englisch
- Niederländisch
- Italienisch
- Schwedisch
- Gebärdensprache
- Home design und Gartengestaltung
- Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache
- Kreatives Schreiben



Aktuelles Forum

Der Programmbereich 1 der VHS „Aktuelles Forum“ bildet im neuen Programmjahr 2024/25 wieder die ganze Bandbreite gesellschaftspolitischer Entwicklungen ab. Aktuell relevante Themen sind das Hauptanliegen dieses Fachbereiches, um das Interesse an gesellschaftlichen und politischen Themen im Sinne der Bildungsteilhabe – unabhängig von Milieuzugehörigkeit – zu gewährleisten. Auch geht es um die Auseinandersetzung mit Themen wie Nachhaltigkeit, Mobilität, Gesundheit, interkulturelle Kompetenz, Verbraucherthemen oder (Kunst-)Geschichte.

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Dr. Marie Hologa

Leitung / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415
m.hologa@duelmen.de

Carina Wittor

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



© Gabriele Reiß

Eine unmöglich schöne Reise – Mit dem Hollandrad über die Alpen

Fotoreportage: Mit drei Fahrradgängen über die Alpen. Von Salzburg zur Adria

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separaten Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig.

16 Tage, 450 km, 3.500 Höhenmeter Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Regionen Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine ... Ein abenteuerliches, herausforderndes und erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

1000 Haltern am See

Gabriele Reiß

Donnerstag, 26.9.24

19:00 bis 21:15 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 8,00 EUR



© Gabriele Reiß



Fotos: © Greenpeace

Reise zum Klima

Greenpeace Live-Reportage

Mit erstklassigen Landschaftsaufnahmen, aussagestarken Porträts und einzigartigen Filmsequenzen zeichnet der renommierte Naturfotograf Markus Mauthe ein künstlerisches Porträt unserer Erde, das zum Träumen und gleichzeitig zum Nachdenken einlädt. Für sein aktuelles Projekt, das in Zusammenarbeit mit der Umweltschutzorganisation Greenpeace entstanden ist, machte er sich mit der Journalistin Louisa Schneider auf den Weg in verschiedene Regionen der Welt, in denen das Klima zu kippen droht. Ziel war es, die Tragweite der Klimakrise und die Konsequenzen für Menschen und Biodiversität zu dokumentieren und sichtbar zu machen. Mauthe berichtet von seinen Recherche-Reisen in der Sahelzone Senegals und im Amazonaswald Brasiliens. Er nimmt das Publikum mit in die kanadische Tundra und in die Eiswelten Grönlands, die Gewässer der Galapagos-Inseln und zu den Korallenriffen Australiens.

Dabei richtet Markus Mauthe seine Kamera aber auch auf drastische Auswirkungen der Klimakrise: Überschwemmungen, Erosion, Trockenheit, Waldbrände, auftauende Permafrostböden sind schon jetzt Realität für viele Menschen. Markus Mauthe und Louisa Schneider sprechen mit den Menschen vor Ort, die von den Veränderungen in einem ungerechten Maß betroffen sind.

Der Abend wird von Greenpeace Deutschland präsentiert – der Eintritt ist kostenlos.
Spenden an die Organisation sind möglich.

1001 Dülmen

Markus Mauthe

Dienstag, 29.10.24
19:30 bis 21:45 Uhr
Forum Bendix
entgeltfrei

GREENPEACE





© Martin Buschmann

Luigi muss nach Hause – Ein Roadtrip durch Italien im Fiat 500

Live-Reportage

Am Anfang war es nur eine Schnapsidee. Als die beiden Fotografen Martin Buschmann und Gereon Roemer eines Abends zusammensitzen, erzählt Martin von seiner Heimat Sizilien. Er ist auf der Insel geboren und aufgewachsen. Als seine Eltern später nach Deutschland ziehen, nehmen sie ihr Auto mit, das seitdem in Martins Garage steht. Dieses Auto heißt Luigi, und es ist nicht irgendein Auto: es ist ein Fiat 500, Baujahr 1967, eine italienische Legende. Und das wichtigste ist: Luigi läuft noch. Und plötzlich war die Idee geboren: „Lass uns mit Luigi nach Sizilien fahren, ich zeige dir Italien!“

Schnell wird klar, dass diese Reise nicht leicht wird, und erste Zweifel kommen auf: Passt ein 1,88 Meter großer Mann in einen Fiat 500? Schafft Luigi die steilen Straßen über die Alpen? Als die drei schließlich aufbrechen, ahnen sie noch nicht, wie lange diese Reise dauern wird. Mehrere Anläufe sind nötig, um Sizilien zu erreichen, denn Luigi ist nicht mehr der Jüngste und technische Pannen sind an der Tagesordnung. Aber Luigi ist ein Herzensbrecher, die Menschen auf der Straße winken ihm zu, und immer wieder ermöglicht Luigi intensive Kontakte zu den Einheimischen.

1002 Dülmen

Gereon Roemer

Donnerstag, 6.2.25

19:00 bis 21:30 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 12,00 EUR



© Gereon Roemer



© Dietmar Rabich

Spurensuche

Jüdische Kultur in Dülmen Stadtrundgang

Bei einem kleinen Spaziergang durch die Stadt führt Stadtarchivar Dr. Stefan Sudmann an Orte, die mit der Geschichte jüdischer Familien und der jüdischen Gemeinde in Dülmen verbunden sind. Darunter sind auch Orte, die man auf den ersten Blick nicht mit dem Judentum assoziiert. Denn die jüdische Geschichte Dülmens lässt sich nicht nur mit Synagoge und Friedhof erzählen.

Treffpunkt: Rathaus Dülmen

1003 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann

Mittwoch, 9.10.24

17:00 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Dülmen
entgeltfrei

Vortrag

Ankunft, Abschied und „Heimat“ in Geschichte, Literatur und Musik

Dülmener Stadtgeschichte in Verbindung mit Gedichten und Liedern über Migration, Exil und Flucht

Der Heimatverein Dülmen feiert 2024 seinen 100. Geburtstag und setzt sich deshalb in diesem Jahr – auch kritisch – mit dem Begriff „Heimat“ auseinander. Dazu möchte das Stadtarchiv Dülmen das Thema aus einer stadt- und kulturgeschichtlichen Perspektive beleuchten. Ausgehend von Migrationsbewegungen in der Dülmener Vergangenheit zieht Stadtarchivar Dr. Stefan Sudmann einen Bogen zu Gedichten und Liedern über den Verlust und das Finden von Heimat aus über zwei Jahrtausenden, die er in diesem Vortrag präsentieren wird. Da es auch Musik zur Auswanderung aus dem deutschsprachigen Raum in die USA zu hören gibt, findet der Vortrag passend zum Erinnerungstag an das Suchen und Finden dieser neuen amerikanischen Heimat statt.

Der Eintritt ist kostenlos.

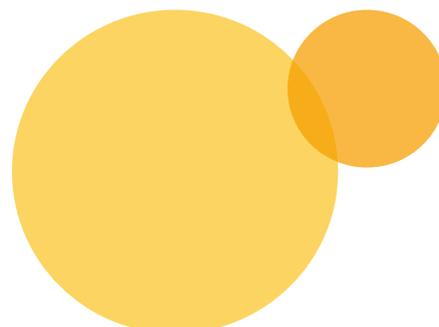
10031 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann

Samstag, 21.9.24

11:00 bis 12:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei





Film

KINO extra: „Nicht ganz kosher!“

VHS und Cinema Dülmen bieten Filmfreund:innen etwas Besonderes: Im Rahmen der Woche für (religiöse) Toleranz zeigen wir den Film „Nicht ganz kosher – Eine göttliche Komödie“.

Ein Roadtrip durch den Sinai, wie er absurder nicht sein kann: „Nicht ganz kosher“ ist ein ebenso turbulenter wie nachdenklicher Film über unterschiedliche Kulturen und die Frage nach Identität. Regie und Drehbuch dieser anrührenden Culture-Clash-Komödie verantworten Stefan Sarazin und Peter Keller, die für das Drehbuch mit dem Titel „No Name Restaurant“ 2011 die LOLA für den Deutschen Drehbuchpreis erhielten. Auch für die Produktion des Films gab es 2022 den Bayerischen Filmpreis. Die überwiegend in der Wüste Sinai spielende Komödie wurde an atemberaubenden Schauplätzen wie dem Wadi Rum in Jordanien gedreht, wo auch „Lawrence von Arabien“ und „Dune“ gedreht wurden.

Tickets sind online als QR-Code oder als Papierticket an der Abendkasse im Cinema Dülmen erhältlich.

1004 Dülmen

Cinema Dülmen

Donnerstag, 10.10.24

19:00 Uhr

Cinema Dülmen

Entgelt 6,50 EUR



Film

KINO extra: „Ihr Jahrhundert – Frauen erzählen Geschichte“

Zum Weltfrauentag zeigen VHS und die Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen in Kooperation mit dem Cinema Dülmen einen besonderen Film: „Ihr Jahrhundert – Frauen erzählen Geschichte“. Als Protagonistinnen lernen Sie fünf beeindruckende Frauen kennen, die zusammen mehr als 500 Jahre alt sind. Ihre Gemeinsamkeit: Sie sind in ihrem Leben über Rollenklischees hinausgegangen, haben konsequent ihren Weg verfolgt und damit andere Menschen inspiriert. Ein Mutmacher:innen-Film für Frauen und Männer!

Tickets sind online als QR-Code oder als Papierticket an der Abendkasse im Cinema Dülmen erhältlich.

10041 Dülmen

Cinema Dülmen

Samstag, 8.3.25

19:00 Uhr

Cinema Dülmen

Entgelt 6,50 EUR





© Penguin Verlag

Lesung

„Ich hatte gehofft, wir können fliegen“ Die Geschichte einer tragischen Flucht im Frühling 1989 Auf den Spuren des letzten Mauertoten Winfried Freudenberg

Ostberlin im Frühjahr 1989: Ein junges Paar will fliehen. Der Ingenieur Winfried Freudenberg und seine Frau fassen einen abenteuerlichen Plan – in einem selbst gebauten Ballon wollen sie über die Mauer in den Westen fliegen. In einer kalten Neumondnacht brechen sie auf. Am nächsten Morgen findet die Westberliner Polizei in einem Villengarten die Leiche des Mannes. Die Ermittlungsbehörden auf beiden Seiten der Mauer stehen vor einem Rätsel. Was ist in jener Nacht geschehen? 25 Jahre später wird die Autorin Caroline Labusch von einem Freund auf diesen Fall aufmerksam gemacht. Gemeinsam begeben sie sich auf die Spuren des letzten Berliner Mauertoten. Dabei stoßen sie auf die bewegende Liebesgeschichte eines ungleichen Paares.

Die Autorin: Nach ihrem Studium der Soziologie, Pädagogik, Bildenden Kunst und Fotografie arbeitete Caroline Labusch viele Jahre als Drehbuchautorin, Konzepterin und Evaluatorin für TV-Produktionen. Heute lebt sie als freie Autorin und Künstlerin in Berlin. Die aufwendigen Recherchen zum diesem Fall begannen im Rahmen einer Theaterproduktion des !KF Berlin, die 2016 für ein preisgekröntes Hörspiel adaptiert wurde.

Die Lesung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Haltern am See organisiert. Karten gibt es über die Stadtbücherei Haltern am See unter pretix.eu/stadtbuecherei.

1006 Haltern am See

Caroline Labusch

Donnerstag, 7.11.24

19:30 bis 21:45 Uhr

Stadtbücherei Haltern

Entgelt 7,00 EUR





© LWL / Künstler: Oliver Schäfer

Vortrag

„Wer ein Menschenleben rettet, der rettet die ganze Welt“

Emilie und Oskar Schindler –

Unbesungene Helden, Zivilcourage und Tapferkeit in schwierigen Zeiten

Emilie und Oskar Schindler haben ihr Leben riskiert und ihr gesamtes Vermögen geopfert, um 1.200 Jüdinnen und Juden vor dem sicheren Tod in den Gaskammern der Nazimaschinerie zu retten. Zivilcouragiert handelten beide und kämpften für die Menschenrechte in einer gesetzlosen Zeit. Im August 1944 wurde das Arbeitslager Plaszow in Krakau geräumt: Alle jüdischen Häftlinge, auch die, die in den beiden Fabriken Schindlers arbeiteten, sollten von den Nazis deportiert werden. Oskar Schindler fand ein Trick: eine der Fabriken samt Belegschaft und Maschinenpark wurde nach Brünnlitz in Tschechien verlegt. Die Berliner Kommandantur erteilte zwar die Genehmigung, forderte dafür aber eine Liste mit allen Namen, Berufs- und Geburtsangaben der Arbeiterinnen und Arbeiter. So ist die berühmte ‚Liste‘ entstanden.

Die Referentin Prof. Erika Rosenberg lernte Emilie Schindler 1990 in Buenos Aires kennen und verfasste mehrere Biographien über sie und Oskar Schindler. Sie wurde Schindlers Nachlassverwalterin und begleitete Emilie bis zu ihrem Tod am 5. Oktober 2001. Prof. Erika Rosenberg, selbst Nachfahrin deutscher Jüdinnen und Juden, die nach Argentinien ausgewandert sind, ist Schriftstellerin, Journalistin und Dozentin im Auswärtigen Amt in Buenos Aires. Sie wurde mit dem Bundesverdienstkreuz und Austrian Holocaust Award ausgezeichnet.

1007 Haltern am See

Prof. Erika Rosenberg-Band

Dienstag, 19.11.24

19:00 bis 21:15 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 10,00 EUR





© Daniel Huhn



© Verlag Hoffmann und Campe

Rückeroberung

Lesung und Gespräch zur Lebensgeschichte des Borkener Juden Manfred Gans

Die wahre Geschichte einer unglaublichen Reise durch ein zerstörtes Land: Direkt nach Kriegsende, im Mai 1945 setzt sich ein junger britischer Soldat in einen Jeep und fährt los: quer durch seine ehemalige Heimat, die jetzt in Trümmern liegt – um seine Eltern aus dem KZ Theresienstadt zu holen.

1938 beschließen Manfreds Eltern, dass das Leben für ihn als Juden in Deutschland nicht mehr sicher ist. Sie schicken ihren Sohn nach England, schaffen es selbst aber nicht mehr zu fliehen. Sieben Jahre später kehrt Manfred zurück: Als Teil der legendären »Three Troop« der britischen Armee landet er am D-Day in der Normandie. Kurz darauf steht er in den zerstörten Straßen seiner alten Heimat Borken in Westfalen. Er beginnt eine beschwerliche Reise, vorbei an fliehenden Deutschen, durch sowjetische Militärsperren bis zum KZ Theresienstadt, wo er hofft seine Eltern noch lebend anzutreffen.

Daniel Huhn erzählt von der bewegenden Lebensgeschichte des Manfred Gans. Lucia Schulz und Elias Reichert aus Köln, beide Schauspielerinnen und Schauspieler mit profunder Ausbildung und Bühnenerfahrung, lesen Auszüge aus den erhalten gebliebenen Briefen von Manfred Gans und seiner späteren Frau Anita. Sie lassen die Not und das Elend von Verfolgung, Flucht und Exil, aber auch den Lebensmut lebendig werden, der beide beseelt und am Ende wieder zusammengeführt hat.

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Dülmen und dem Kulturteam Dülmen.
Karten im Vorverkauf 8 €, an der Abendkasse 10 €.

1008 Dülmen

Daniel Huhn

Lucia Schulz

Elias Reichert

Montag, 27.1.25

19:30 bis 21:00 Uhr

Stadtbücherei Dülmen

Entgelt 8,00 EUR





© Mark Lämmchen / AdobeStock

Leipzig und Sachsen – 35 Jahre Deutsche Einheit

Studienseminar

Im Gegensatz zur Landeshauptstadt und ehemaligen Fürstenresidenz Dresden ist Leipzig seit dem Mittelalter eine wichtige Messe- und Handelsstadt mit einer selbstbewussten Bürgerschaft. In der Vergangenheit stand Leipzig zweimal im Fokus der Weltgeschichte: vor mehr als 200 Jahren leitete die „Völkerschlacht bei Leipzig“ das Ende der Vorherrschaft Napoleons über Europa ein, während am 9. Oktober 1989 mit der Demonstration von 70.000 Menschen gegen das SED-Regime der Untergang der DDR begann.

Das Seminar beschäftigt sich aber nicht nur mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegung in dieser Stadt, die vor 35 Jahren einen entscheidenden Beitrag zur Friedlichen Revolution von 1989 und zur Deutschen Einheit 1990 leistete, sondern es soll auch die wirtschaftliche Entwicklung näher betrachtet werden.

Inhalte und Themen (Auswahl)

- Thematische Führungen im Zeitgeschichtlichen Forum Leipzig.
- Das Erbe des Dr. Jürgen Schneider. Zur Immobilienproblematik in der Region Leipzig.
- Besichtigung ausgewählter Sanierungsprojekte im Rahmen eines historisch-politischen Stadtrundganges.
- Leipzig als Zentrum der Bürgerrechtsbewegung in der DDR. Gespräch mit Zeitzeugen.
- Auf den Spuren der Friedlichen Revolution von 1989: Führung und Diskussion im Stasi-Museum in der „Runden Ecke“.
- Vom Krieg und der Erinnerung daran: Führung durch das Völkerschlachtdenkmal.
- Industrie- und beschäftigungspolitische „Leuchttürme“ in Sachsen. Das Beispiel BMW.
- Leipzig und sein „Neuseenland“: Renaturierung einer ehemaligen Braunkohlegewinnungslandschaft. Exkursion in das Leipziger Umland.
- Leipzig als Kulturstadt: Gespräch und Führung in der Deutschen Nationalbibliothek.

Bildungsurlaub / Sonderurlaub

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes. Weitere Einzelheiten erfragen Sie bitte beim DEPB.

Leistungen

- Fahrt im Komfort-Reisebus
- Busgestellung vor Ort
- 4 x Übernachtung / Frühstücksbuffet im 4-Sterne-Seaside Parkhotel Leipzig
- 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.

Teilnehmer:innenbeitrag: circa 640,00 € pro Person im Doppelzimmer, circa 780,00 € pro Person im Einzelzimmer

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

1009 Leipzig

Dr. Ulrike Hindersmann

Montag, 31.3.2025 bis Freitag, 4.4.2025

Nähere Informationen bei der VHS





Pedelec und E-Bike

Workshops in Haltern am See

Die Sicherheit von Radfahrer:innen steht schon seit Jahren im besonderen Fokus der Verkehrssicherheitsarbeit des Polizeipräsidiums Recklinghausen. Die bestehenden Konzepte sind speziell für ältere Menschen um den Bereich Pedelec-/E-Bike-Nutzung erweitert worden.

In Kooperation mit der VHS bieten Fachleute der Polizei kostenlose Workshops an. Im theoretischen Teil des Workshops werden den Teilnehmer:innen beispielsweise die Geschwindigkeitsrisiken mit einem Elektrofahrrad und dessen Unfallfolgen verdeutlicht. Aber auch die Handhabung des Fahrzeuges und die Leistungsfähigkeit von radfahrenden Senior:innen werden unter die Lupe genommen. Der anschließende praktische Teil besteht aus einem Parcours, der alltägliche Verkehrssituationen mit dem Fahrrad nachstellt. Die Teilnehmer:innen durchfahren den Parcours unter Aufsicht und Anleitung von den polizeilichen Verkehrssicherheitsberater:innen.

Die Teilnehmer:innen benutzen bei den Workshops ihre eigenen Fahrräder! Es besteht Helmpflicht.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1010 Haltern am See

Thomas Schwenken

Donnerstag, 17.10.24

15:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1
entgeltfrei

1011 Haltern am See

Thomas Schwenken

Donnerstag, 24.4.25

15:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1
entgeltfrei



Pedelec und E-Bike

Workshops in Dülmen

Die Sicherheit von Radfahrer:innen steht schon seit Jahren im besonderen Fokus der Verkehrssicherheitsarbeit der Kreispolizeibehörde Coesfeld. Die bestehenden Konzepte sind speziell für ältere Menschen um den Bereich Pedelec-/E-Bike-Nutzung erweitert worden.

In Kooperation mit der VHS bieten Fachleute der Polizei kostenfreie Workshops an. Im theoretischen Teil des Workshops werden den Teilnehmer:innen beispielsweise die Geschwindigkeitsrisiken mit einem Elektrofahrrad und dessen Unfallfolgen verdeutlicht. Aber auch die Handhabung des Fahrzeuges und die Leistungsfähigkeit von radfahrenden Senior:innen werden unter die Lupe genommen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Einnahme von Medikamenten: Bin ich aufgrund der Medikamente, die ich nehme, wirklich in der Lage im Straßenverkehr schnell genug zu reagieren? Der anschließende praktische Teil besteht aus einem Parcours, der alltägliche Verkehrssituationen mit dem Fahrrad nachstellt. Die Teilnehmer:innen durchfahren den Parcours unter Aufsicht und Anleitung von den polizeilichen Verkehrssicherheitsberater:innen.

Die Teilnehmer:innen benutzen bei den Workshops ihre eigenen Fahrräder! Es besteht Helmpflicht.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

10111 Dülmen

Ruth Jansen

Mittwoch, 9.10.24

15:00 bis 18:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
entgeltfrei

10112 Dülmen

Ruth Jansen

Mittwoch, 9.4.25, 15:00 bis 18:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
entgeltfrei



Pedelec und E-Bike

Workshops in Havixbeck

Die Sicherheit von Radfahrer:innen steht schon seit Jahren im besonderen Fokus der Verkehrssicherheitsarbeit der Kreispolizeibehörde Coesfeld. Die bestehenden Konzepte sind speziell für ältere Menschen um den Bereich Pedelec-/E-Bike-Nutzung erweitert worden.

In Kooperation mit der VHS bieten Fachleute der Polizei kostenfreie Workshops an. Im theoretischen Teil des Workshops werden den Teilnehmer:innen beispielsweise die Geschwindigkeitsrisiken mit einem Elektrofahrrad und dessen Unfallfolgen verdeutlicht. Aber auch die Handhabung des Fahrzeuges und die Leistungsfähigkeit von radfahrenden Senior:innen werden unter die Lupe genommen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Einnahme von Medikamenten: Bin ich aufgrund der Medikamente, die ich nehme, wirklich in der Lage im Straßenverkehr schnell genug zu reagieren? Der anschließende praktische Teil besteht aus einem Parcours, der alltägliche Verkehrssituationen mit dem Fahrrad nachstellt. Die Teilnehmer:innen durchfahren den Parcours unter Aufsicht und Anleitung von den polizeilichen Verkehrssicherheitsberater:innen.

Die Teilnehmer:innen benutzen bei den Workshops ihre eigenen Fahrräder. Es besteht Helmpflicht.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

10113 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 8.10.24, 15:00 bis 18:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule

Raum N 006

entgeltfrei

10114 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 8.4.25, 15:00 bis 18:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 006

entgeltfrei





© Lordn / AdobeStock



Sicher im Straßenverkehr

Informationsnachmittag für Senior:innen

Die Kreispolizeibehörde Coesfeld informiert an diesem Nachmittag zum Thema „Sicherheit im Straßenverkehr“. Die Veranstaltung richtet sich an Senior:innen, die als:

- Fußgänger:innen – auch mit Rollator
- Fahrrad- und Pedelecfahrer:innen
- Autofahrer:innen
- Scooterfahrer:innen

im Straßenverkehr unterwegs sind.

Im Fokus werden u. a. folgende Fragen stehen:

- Bin ich mit Blick auf eine regelmäßige oder gelegentliche Medikamenteneinnahme fahrtüchtig?
- Kann ich meine Fahrtüchtigkeit selber einschätzen?
- Was sind Warnsignale?
- Wer kann meine Fahrtüchtigkeit bestätigen oder auch nicht, ohne, dass es sofort Konsequenzen für meinen Führerschein hat?
- Gibt es alternative Möglichkeiten für mich von A nach B zu kommen?

Gerne können Sie Ihre Fragen in die Gesprächsrunde einbringen. Die Veranstaltung kann kostenfrei besucht werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

10115 Dülmen

Ruth Jansen

Mittwoch, 25.9.24, 15:00 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

10116 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 24.9.24, 15:00 bis 17:00 Uhr
Raum wird noch bekannt gegeben
entgeltfrei





Female Finance

Vortrag

Brauchen wir eine gesonderte Herangehensweise für Frauen in Finanzthemen? Leider ja. Zwar stehen allen die Möglichkeit nach Informationen offen, dennoch gibt es ganz spezielle Unterschiede bei Geldthemen von Frauen und Männern. Frauen verdienen meist weniger (Gender Pay Gap oder durch Familienbetreuung), sodass ihnen im Alter eine Versorgungslücke oder gar Altersarmut droht. Finanzielle Unabhängigkeit anzustreben ist der einzig sinnvolle Weg, denn sich nur auf den Partner zu verlassen könnte schiefgehen. Viele Frauen geben an, sich in Geldthemen nicht genug auszukennen oder sich nicht dafür zu interessieren.

Wir sprechen an diesen Abend darüber, was Frauen tun können, um besser vorzusorgen und wie wir unseren Kenntnisstand in Finanzthemen verbessern können. Nur Mut: Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen die besseren Geldanleger sind und dass die Zuversicht bei den Frauen steigt, die ihre finanziellen Mittel anlegen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1012 Haltern am See

Margret Homann

Donnerstag, 6.3.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 6,00 EUR



© Margret Homann

Margret Homann

Die Referentin Margret Homann ist nach ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau und dem Studium der Wirtschaftswissenschaften seit nunmehr 25 Jahren im Private Wealth Management einer Privatbank tätig. Als zertifizierte Finanzplanerin liegt ihr Schwerpunkt in der Betreuung größerer Vermögen und Stiftungen, ihre Leidenschaft ist die Börse. Ihre Erfahrung zeigt, dass man nur dann eine gute und sichere Entscheidung treffen kann, wenn man sich auskennt. Daher engagiert sie sich als Dozentin und Referentin und möchte ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne weitergeben. Denn: „Wissen ist das einzige Gut das sich vermehrt, wenn man es teilt“ (Marie Freifrau Ebner von Eschenbach).



Vermögensaufbau mit ETF Informationsabend (online)

Transparenz, niedrige Kosten und Risikostreuung sind die Vorteile von Exchange-Traded Funds, kurz ETFs, gegenüber anderen Anlageformen. Sie haben aber auch Nachteile und bergen Risiken. Nur die wenigsten sind für den langfristigen Vermögensaufbau und zur Altersvorsorge geeignet. Bevor Geld langfristig in ETFs investiert wird, sollte man sich mit den Besonderheiten und Unterschieden vertraut machen. Wichtig dafür ist die Auseinandersetzung mit den persönlichen Risikopräferenzen. Denn Geldanlagen stehen im Spannungsverhältnis zwischen Sicherheit, Liquidität und Risiko. Dann kommt es entscheidend auf die Definition von Anlagehorizont und Anlageziel an. Sparen mit ETFs, um in fünf Jahren ein neues Auto zu kaufen, kann zur „Glückssache“ werden. Antworten auf die Möglichkeiten eines soliden Vermögensaufbaus gibt Thomas Hentschel, Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs findet online statt, den Link zur Einwahl in das Meeting erhalten Teilnehmende nach Anmeldung.

1013 Live Online Seminar

Thomas Hentschel

Mittwoch, 22.1.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
Entgelt 6,00 EUR



© Thomas Hentschel



Dieser Kurs findet
online statt.

Finanzen 60 plus – Finanzstrategien für den Ruhestand

Informationsabend

Mit 60 plus ist der Ruhestand nicht mehr weit entfernt oder gar schon erreicht. Es wird überlegt, wie die Weichen für die finanzielle Zukunft gestellt werden können. Muss aus bestehendem Vermögen ein regelmäßiges Zusatzeinkommen finanziert werden? Ist dafür eine private Rentenversicherung alternativlos oder gibt es andere Möglichkeiten? Welche Rolle spielen Risikobereitschaft und Anlagehorizonte für eine „altersgerechte“ Vermögensstrategie? Welche Überlegungen sind mit der Anlage in chancenorientierte Anlagemöglichkeiten, zum Beispiel Investmentfonds, verbunden? Antworten auf diese und weitere Fragen zur Finanzplanung der „Best Ager“ gibt Thomas Hentschel, Finanzexperte bei der Verbraucherzentrale NRW.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1014 Dülmen

Thomas Hentschel

Mittwoch, 19.3.25, 17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR

Börsenwissen für Beginner:innen

Informationsabend

Die spannende Welt der Börse und die Grundlagen der Wertpapieranlage werden in diesem Vortrag für Einsteiger:innen anschaulich erklärt. Erfahren Sie, wie Sie auch als Neuling oder mit kleinen Beträgen erfolgreich an der Börse Geld anlegen können und welche Risiken Sie kennen sollten. Ein informativer Abend mit vielen Tipps und Tricks, um Ihre ersten Schritte an der Börse sicher zu meistern und die Welt der Finanzen besser zu verstehen. Nur Mut: Wertpapiere können für viele interessant sein, insbesondere für den Aufbau von Vermögen und Rücklagen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

10141 Dülmen

Margret Homann

Mittwoch, 4.12.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 6,00 EUR



© Janvier / AdobeStock



© LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock



© Gopixa / AdobeStock

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Informationsabend

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wer für Sie handelt, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind? Wer hat Ihr Vertrauen, Angelegenheiten in Ihrem Namen zu regeln? Das sind wichtige Fragen, die durch eine Vorsorgevollmacht geklärt werden sollten, solange man dazu noch in der Lage ist. Was ist wichtig und was gilt es zu beachten? Diese und andere Fragen möchten wir gemeinsam diskutieren, damit Sie eine Entscheidung treffen können, die Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Einen Schritt weiter geht die Patientenverfügung. Nicht umsonst ist eine einheitliche und rechtliche Regelung dazu so schwierig. Dennoch sind bei uns Misstrauen und Verwirrung groß. Hier möchten wir mit Ihnen kritisch diskutieren, was in einer Patientenverfügung geregelt werden kann und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1015 Dülmen

Margret Homann

Dienstag, 1.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR

Testamente richtig gestalten und Erbstreitigkeiten vermeiden

Informationsabend

Seinen letzten Willen rechtswirksam zu verfassen ist eine große Herausforderung. Sich mit dem eigenen Ableben zu beschäftigen ist die erste zu nehmende Hürde, der man sich stellen muss. Dann kommen die Fragen, wer soll meinen Nachlass erhalten, was gibt es zu beachten, wen sollte ich noch bedenken – und wen vielleicht nicht. Sein Erbe durch ein Testament zu gestalten, heißt Vorsorge zu treffen für seine Angehörigen. Mit einem rechtswirksam ausgestalteten Testament können spätere Erbstreitigkeiten, die belastend, kosten- und zeitintensiv sind, oftmals vermieden werden. Der Vortrag gibt Interessierten eine Reihe von Hilfestellungen, die es hier zu beachten gibt und zeigt auf, welche weiteren wichtigen Elemente im Bereich der Spezialtestamente – zum Beispiel bei Patchworkfamilien oder Eltern mit einem behinderten Kind – weiter zu beachten sind.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1017 Havixbeck

Petra Scholz

Dienstag, 12.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ratssaal, Rathaus
Entgelt 6,00 EUR

Vorweggenommene Erbfolge – die Übertragung des Eigenheims auf die nächste Generation

Informationsabend

Erbfolge und die Übertragung von Vermögenswerten sind Themen, die viele Familien beschäftigen. Besonders, ob und wie man die eigene Immobilie bereits zu Lebzeiten an die nächste Generation weitergeben kann und sollte. In diesem Vortrag werden wir uns mit dem Konzept der vorweggenommenen Erbfolge auseinandersetzen und verschiedene Möglichkeiten der Übertragung von Immobilien diskutieren. Erfahren Sie, wie Sie frühzeitig planen und die steuerlichen, erbrechtlichen und sozialrechtlichen Aspekte dabei berücksichtigen können, um einen reibungslosen Übergang zu gewährleisten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1018 Dülmen

Petra Scholz

Dienstag, 18.2.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR



© Petra Scholz

Pferde – die rechtlichen Aspekte rund ums Pferd

Informationsabend

Ein Pferd zu erwerben, ist eine aufregende Angelegenheit. Es zu unterhalten, einen Beritt zu vereinbaren oder den passenden Stall zu finden, kann schon mal zu einer Herausforderung werden. Hier stellen sich oft juristische Fragen ein, die von dem Kaufvertrag mit Pferdehändlern oder Privatpersonen, Ankaufsuntersuchungen bis hin zu den haftungsrechtlichen Themen im Umgang mit diesen wunderbaren Geschöpfen reichen. Schnell können hier Fehler passieren, die auch kostenintensive Folgen nach sich ziehen können. Der Vortrag bietet eine Übersicht über die juristischen Themen und gibt eine Hilfestellung, auf was der juristische Laie im Einzelfall achten sollte.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1019 Haltern am See

Petra Scholz

Dienstag, 13.5.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 6,00 EUR



© Prostock-studio / AdobeStock



© Gerd Köhler

Stress bei Hunden: Ursachen und Möglichkeiten der Veränderung

Vortrag

Stress ist ein Phänomen, das nicht nur Menschen, sondern auch Tiere betrifft. Insbesondere Hunde können unter verschiedenen Stressfaktoren leiden, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen können. Übermäßiger Stress bei Hunden kann durch verschiedene Ursachen wie die Umwelt, unzureichende Sozialisierung, gesundheitliche Probleme oder das Verhalten des Halters oder der Halterin ausgelöst werden. Um den Stress zu reduzieren, ist es wichtig, die Ursachen zu identifizieren und gezielt zu verändern, denn auf Dauer können Hunde, genau wie Menschen, durch zu viel Stress krank werden.

Gerd Köhler erklärt anhand von Fotos und Filmsequenzen, woran man Stress bei Hunden erkennen kann und zeigt mögliche Wege zur Stressreduktion auf.

1020 Haltern am See

Gerd Köhler

Mittwoch, 4.9.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 6,00 EUR

Hundeeziehung mit Respekt

Vortrag

Ein Vortrag für alle Hundebesitzer und Hundebesitzerinnen, die sich mit „traditionellen“ Erziehungs- und Ausbildungsmethoden für Hunde nicht anfreunden können. Kein Wunder, denn diese Methoden stammen aus einer Zeit, in der Tiere als seelenlose Gegenstände galten und die Verhaltensforschung noch unbekannt war. Ihre Ursprünge haben sie im Jagdwesen, im Polizei- und Militärtraining. Aber es geht auch anders! Eine Erziehung mit Achtung und Respekt vor dem Hund schließt nicht aus, dass der Mensch trotzdem die Regie behält. Aktuelles Wissen über das Wesen des Hundes und den angemessenen Umgang mit ihm werden vermittelt und anhand von Fotos und Filmsequenzen in der praktischen Umsetzung veranschaulicht. Der Vortrag ist eine Bereicherung für jeden, der ein tieferes Verständnis für seinen Hund sucht. Es erwartet Sie ein lebendiger und interaktiver Vortrag.

1021 Dülmen

Gerd Köhler

Donnerstag, 3.4.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR

Gerd Köhler

Den Pädagogen und Coach für Menschen mit Hund Gerd Köhler begleiten Hunde seit über 40 Jahren. Neben seiner Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland, schult er Hundebesitzer und auch Trainer und Trainerinnen in Hundevereinen und in Tierheimen. Er ist Absolvent der International Dog Behaviour and Training School (IDBTS), Mitglied des Internationaler Berufsverbands der Hundetrainer & Hundeanternehmer (IBH), Mitglied im Trainernetzwerk „Trainieren statt Dominieren“ (TsD) sowie Buchautor.



Schach für Einsteiger:innen

Workshop: An 5 Abenden das königliche Spiel erlernen

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Interessierte aller Altersklassen, welche das Schachspiel neu erlernen oder sich darin verbessern möchten. Das Spiel wird von Grund auf erläutert, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die notwendige Ausstattung wird vom Schachklub Dülmen zur Verfügung gestellt.

1022 Dülmen

Dr. Horst Gehlen

Jürgen Lütkenhaus

5 x dienstags

15.10.24 bis 12.11.24

18:00 bis 19:30 Uhr

Kolpinghaus, 1. Etage

4 bis 5 TN: 68,50 EUR/Erm. 60,30 EUR

6 bis 7 TN: 45,50 EUR/Erm. 37,30 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR/Erm. 26,30 EUR

ab 10 TN: 27,50 EUR/Erm. 19,30 EUR



Frans Hals, „Festmahl der Offiziere der St.-Hadrian-Schützengilde von Haarlem“ (Ausschnitt), Öl auf Leinwand (1633)

Frans Hals: Meister des Augenblicks

Vortrag

Er war der wohl modernste Künstler seiner Zeit: Frans Hals (1582/83–1666). Der berühmte Porträtist des 17. Jahrhunderts vermochte es immer wieder, die Stimmung seiner Modelle auf beinahe unübertroffene Weise einzufangen, individuelle Charakteristika herauszuarbeiten und den Dargestellten die Lebendigkeit des Augenblicks zu verleihen. Dabei bannte er mit Hingabe und freiem Malstil sowohl die bürgerliche Oberschicht als auch Menschen am Rand der Gesellschaft auf die Leinwand: Bauern, Schausteller, Mägde, Schankwirte. Vor allem aber: Frans Hals brachte das Lachen in die Porträtmalerei! Nach Stationen in der National Gallery in London und dem Rijksmuseum Amsterdam wird die phänomenale Kooperationsausstellung über den großen Meister der niederländischen Malerei ab Juli 2024 auch in Deutschland zu sehen sein. Dabei würdigt die Berliner Schau Hals nicht nur als Ausnahmeerscheinung seiner Zeit, sondern auch als Vorreiter der Moderne im 19. Jahrhundert. Der Vortrag mit Beamerpräsentation nimmt Bezug auf die Ausstellung in der Gemäldegalerie Berlin (12. Juli bis 3. November 2024) und stellt das Oeuvre des berühmten Künstlers vor.

1030 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 8.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 7,00 EUR



Gerhard Richter, I.S.A., 1984, Öl auf Leinwand, 251 x 251 cm, Sammlung Bayer AG, Leverkusen
© Gerhard Richter 2024 (0028)

Gerhard Richter: Verborgene Schätze

Vortrag

Der Düsseldorfer Kunstpalast hat für seine neue Ausstellung rund 100 Kunstwerke von Richter in 40 rheinischen Privatsammlungen entdeckt und zu einer Ausstellung zusammengefügt. Vertreten sind seine verschiedenen Werkgruppen, von den frühen Bildern über Fotografien bis hin zu späten abstrakten Bildern.

Der Vortrag mit Beamerpräsentation nimmt Bezug auf die Ausstellung und stellt das Oeuvre des berühmtesten lebenden Künstlers Gerhard Richter vor. Ausstellung vom 5. September 2024 bis zum 2. Februar 2025.

1031 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 26.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 7,00 EUR

Matisse: Eine Einladung zur Reise

Vortrag

Die Fondation Beyeler zeigt im Herbst 2024 die erste Henri-Matisse-Retrospektive im deutschsprachigen Raum seit fast 20 Jahren. Matisse zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Moderne. In der Befreiung der Farbe vom Motiv und in der Vereinfachung der Formen hat er die Malerei auf eine neue Grundlage gestellt und dabei eine bis dahin unbekannte Leichtigkeit in die Kunst gebracht.

Anhand von über 70 Hauptwerken aus namhaften europäischen und amerikanischen Museen sowie Privatsammlungen richtet die Ausstellung den Blick auf die Entwicklung und Vielfalt im wegweisenden Schaffen des Künstlers. Den gedanklichen Ausgangspunkt der Ausstellung bildet dabei Charles Baudelaires berühmtes Gedicht „Einladung zur Reise“ von 1857. Tatsächlich finden sich bei Matisse zahlreiche Leitmotive und Schlüsselthemen, die auch im Zentrum von Baudelaires Gedicht stehen. Darauf basierend lädt die Ausstellung denn auch zu einer Reise durch das einzigartige Schaffen und Leben von Matisse ein. So ließ sich der Künstler auf seinen Erkundungen von Ländern wie Italien, Spanien und Marokko bis hin zu Tahiti immer wieder von der Natur und Kunst anderer Kulturen inspirieren.

Der Vortrag mit Beamerpräsentation nimmt Bezug auf die Ausstellung und stellt das Oeuvre des berühmten Künstlers vor.

1032 Haltern am See

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 14.1.25, 19:00 bis 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 7,00 EUR



© Mountains Hunter / AdobeStock

Grünes Dülmen: „Dachbegrünung – Natur auf den Dächern“

Vortrag mit Infos zum städtischen Förderprogramm

Die VHS, das Klimateam der Stadt und die AG Grünes Dülmen haben gemeinsam unter dem Motto „Grünes Dülmen“ eine neue Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen. Dazu bietet die Gruppe in regelmäßigen Abständen Veranstaltungen rund um die Themen Artenvielfalt im Garten und Grün in der Stadt an und lädt entsprechend Referierende zu unterschiedlichen Themenfeldern ein. Den Auftakt bildet im September ein Vortrag zur Dach- und Fassadenbegrünung. Für den Herbst ist eine weitere Veranstaltung über den Igel als Tier des Jahres gemeinsam mit der Vorstellung der AG Grünes Dülmen und des Grünen Netzwerkes geplant. Darüber hinaus soll es ab 2025 Vorträge zum Thema Artenvielfalt im Garten und Grün in der Stadt geben. Neben den jeweiligen Vorträgen wird es bei jeder Veranstaltung auch die Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung geben.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Homepage der VHS und der Tagespresse.

Dachbegrünung sieht gut aus und ist auch eine sinnvolle Maßnahme zur Abmilderung der Folgen des Klimawandels. Denn sie kann dazu beitragen, die thermischen Belastungen in bebauten Siedlungsbereichen zu mindern und dadurch das Mikroklima verbessern. Zudem fungiert sie als temporärer Wasserspeicher und hält einen Teil der Niederschläge zurück, was insbesondere bei Starkregenereignissen vorteilhaft ist.

Für diese Veranstaltung ist der Experte Carsten Rollfing, Gebietsleiter bei Optigrün, eingeladen, der im Rahmen eines einstündigen Vortrages einen Einblick in die Thematik gibt. Darüber hinaus stellt Simon Kramer vom Fachbereich 61 Stadtentwicklung das innerstädtische Förderprogramm vor, mit dem unter bestimmten Voraussetzungen Dachbegrünungen zu 50 %, maximal mit 5.000,00 Euro, gefördert werden.

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, jedoch nicht zwingend erforderlich.

1040 Dülmen

Carsten Rollfing

Dienstag, 3.9.24, 18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



Wissen for future: Heizsysteme der Zukunft

Vortrag

Lehrer und Maschinenbauingenieur Philipp Pöpping transportiert auf leicht verständliche Art und Weise die Grundlagen von Bauphysik und Heizsystemen, stellt verschiedene Heizsysteme mit deren Vor- und Nachteilen vor und bietet damit eine Entscheidungshilfe für die Zukunft an.

Die Teilnehmer:innen dürfen zudem Energiespartipps sowie konkrete Handlungsoptionen zur Analyse der eigenen Immobilie mit Blick auf einen möglichen Einsatz einer Wärmepumpe erwarten. Der Vortrag ist auch für nicht technikaffine Zuhörer:innen bestens geeignet.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit DüNaMi e.V. (Dülmen Nachhaltig Mitmachen) durchgeführt.

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, aber nicht zwingend erforderlich.

10401 Dülmen

Philipp Pöpping

Donnerstag, 7.11.24
19:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei





Reinigungsmittel selber machen

DIY Workshop

Gemeinsam stellen wir aus wenigen, natürlichen Zutaten schnell und einfach Reinigungsmittel her, die auf vielfältige Weise im Haushalt genutzt werden können.

Damit schonen wir nicht nur die Umwelt, sondern auch unseren Geldbeutel. Es muss nichts mitgebracht werden – alle notwendigen Materialien werden vor Ort sein.

Der Kurs wird von Expert:innen des Dülmener Unverpacktladens Sisu angeleitet.

1041 Dülmen

Uwe Seibert

Samstag, 8.3.25, 11:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 20,80 EUR
8 bis 9 TN: 17,80 EUR
ab 10 TN: 15,90 EUR



Verkehrswende in Dülmen? So wird Dülmen zur fußgänger- und fahrradfreundlichen Stadt

Vortrag

Mobil zu sein ist ein zentrales Grundbedürfnis jedes Menschen sowie Voraussetzung für wichtige Funktionen wie Versorgung, Arbeit, Bildung oder Freizeit und ermöglicht damit erst die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit welcher Verkehrsform wir unsere Mobilität erreichen, hängt von zahlreichen Faktoren vor Ort ab. Dabei ist nicht zu übersehen, dass dem Verkehrssektor auch in der Mittelstadt Dülmen eine zentrale Rolle im Hinblick auf das ausgegebene Ziel der Klimaneutralität ab dem Jahr 2035 zukommt. Die Notwendigkeit einer Mobilitätswende mit dem Ziel eines Umbaus des Verkehrssystems in Richtung Nachhaltigkeit und Klimaschutz kann kaum bestritten werden.

Wie eine solche Mobilitätswende realisiert werden kann, möchte der Referent Michael Pollok von der Universität Münster aus wissenschaftlicher Perspektive erläutern. Dazu stellt er „Gelingensfaktoren“ vor und erläutert anhand positiver Beispiele anderer Mittelstädte, wie dort die Verkehrswende bereits funktioniert. Wie nachhaltige Mobilität mit geringeren Umweltbelastungen, Energieverbräuchen, Unfällen und weiteren Faktoren auch in Dülmen erreicht werden kann, wird im Mittelpunkt der sich anschließenden Diskussion stehen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit DüNaMi e.V. (Dülmen Nachhaltig Mitmachen) und dem ADFC durchgeführt.

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, aber nicht zwingend erforderlich.

1042 Dülmen

Michael Pollok

Dienstag, 17.9.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei





Die Brunft der Hirsche im Naturwildpark in Dülmen

Exkursion

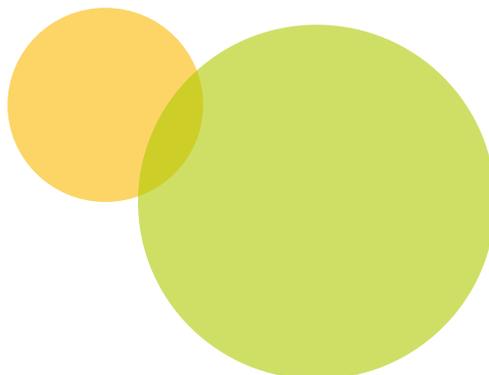
Die Brunft der Damhirsche erreicht im Oktober ihren Höhepunkt. Im schönen Wildpark Dülmen lässt sich dieses Schauspiel gut beobachten. Hier leben Rothirsche und Damhirsche nicht getrennt von den Besuchern. Spannende Informationen über das Leben dieser Tiere und über den Wildpark komplettieren den Spaziergang.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und weitere Informationen unter www.naturschutzzentrum-coesfeld.de oder telefonisch unter 02543 4584. Bei der Anmeldung wird Ihnen der Treffpunkt mitgeteilt.

1044 Dülmen

Udo Wellerdieck

Sonntag, 20.10.24, 15:00 bis 17:30 Uhr
Wildpark in Dülmen
entgeltfrei





© Triocean / AdobeStock

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Workshop

Mit Körpersprache und Technik: Die Gleichstellungsstelle der Stadt Dülmen bietet am Samstag, 30.11.2024 von 10 bis 16 Uhr einen kostenfreien Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen an. Das Format findet als Kooperationsangebot mit dem ‚Runden Tisch gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Coesfeld‘ und der VHS statt.

Die Teilnehmerinnen erleben die Bedeutung der eigenen Körpersprache und Körperhaltung. Fokus wird vor allem auf Selbstverteidigungstechniken gelegt. Die langjährig erfahrenen Trainerinnen vermitteln einfache und schnell erlernbare Techniken, die direkt ausprobiert werden können. Zu Beginn erlernen die Teilnehmerinnen die Bedeutung der eigenen Körpersprache und nehmen die Unterschiede in der Körperhaltung wahr. Anschließend werden einfache Selbstverteidigungstechniken gezeigt und trainiert. Die Techniken sind so ausgewählt, dass jede Teilnehmerin – egal welchen Alters und welcher körperlichen Konstitution – diese erlernen und anwenden kann. Abschließend werden rechtliche Fragen zum Thema Notwehr und Nothilfe behandelt, um für Gefahrensituationen im Alltag zu sensibilisieren.

Der Kurs wird durch zwei Trainerinnen der Baumberger Taekwondo Freunde e.V. geleitet. Interessierte Frauen, Mädchen und weiblich gelesene Personen melden sich bitte bei Sarah Kattenbeck, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dülmen (02594-12 830 oder gleichstellung@duelmen.de) an. Dieses Angebot wird durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung (MHKKBG) gefördert und ist daher kostenfrei.

Bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung mitbringen.

1050 Dülmen

Anne Hemker

Samstag, 30.11.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei





Rollentausch: Wenn Eltern älter werden

Vortrag

Wenn die eigenen Eltern alt werden und aus verschiedensten Gründen nicht mehr allein leben können, findet ein Rollentausch unter den Generationen statt. Die Kinder werden zu Eltern ihrer Eltern, die dann die Verantwortung für ihre hilfebedürftigen Eltern übernehmen. Doch diese unnatürliche Rollenenumkehr, auf die niemand vorbereitet wurde, wird von Eltern und Kindern als Zumutung, manchmal sogar als Krise erlebt, in der bisher verdeckte, ungelöste Konflikte aufbrechen können. Auch krankheitsbedingte Persönlichkeitsveränderungen durch Depressionen oder eine Demenz können das Eltern-Kind-Verhältnis sehr belasten und immer wieder zu schmerzhaften Missverständnissen führen.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, über den Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit nachzudenken und gibt Kindern, die vom Rollentausch betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße an die Hand. Wir sprechen über gesunde Abgrenzung, um sich vor permanent schlechtem Gewissen und Burnout zu schützen. Auch klären wir Fragen, die Ihnen unter den Nägeln brennen.

Der Vortrag wird von Frau Dorothee Döring – Autorin, Dozentin, Referentin, Kommunikations- und Konfliktberatung – geleitet.

1060 Dülmen

Dorothee Döring

Donnerstag, 19.9.24

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 8,00 EUR

Balance statt Burnout: Impulse zur Gesundheits- und Burnoutprävention

Vortrag

Wir leben in bewegten, herausfordernden Zeiten, auf die wir keinen Einfluss haben, die unsere Sicherheit und unseren Wohlstand bedrohen und uns deshalb stressen und Angst machen. Zudem erleben viele Menschen das Jonglieren zwischen Arbeit und Privatleben in der „Rush-Hour“ ihres Lebens als kaum zu bewältigen und sind durch permanente Überforderung von Burnout bedroht. Diese Veranstaltung zeigt, dass es für Betroffene präventive Hilfe gibt. Es werden Strategien vorgestellt, mit denen man einem drohenden Burnout vorbeugen kann. Sich seiner selbst bewusst zu werden, also der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten, ist der erste und wichtigste Schritt im Kampf gegen das Burnout-Syndrom und ein Weg zu innerer Balance. Es werden innovative Methoden zur Gesundheitsprävention, Leistungserhaltung, Motivation und Inspiration in Beruf und Alltag vorgestellt, um den Kopf wieder frei zu bekommen und neue Energien zu tanken.

Der Vortrag wird von Frau Dorothee Döring – Autorin, Dozentin, Referentin, Kommunikations- und Konfliktberaterin – geleitet.

1061 Dülmen

Dorothee Döring

Donnerstag, 6.3.25, 19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 8,00 EUR





© Africa Studio / AdobeStock



Europäischer Weinabend

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken (z.B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit, Frucht-Säure-Spiel etc.). Es werden circa 20 Weine vorgestellt. Zu den einzelnen Weinen werden Snacks gereicht, um diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu schmecken. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc. Wir starten den gemeinsamen Abend mit einem geselligen Sektempfang.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Ohne Ermäßigung.

1070 Dülmen

Harald Burg

Samstag, 2.11.24, 18:00 bis 22:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 55,00 EUR



In den Kursen mit diesem Symbol wird Alkohol in Maßen ausgeschenkt.



Rotweinabend

Die Teilnehmer:innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbaugebiete in Frankreich, Italien, Deutschland, Spanien und Übersee. Die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten sollen kennengelernt werden, und es gibt Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur Weinbegleitung (welcher Wein passt zu welchem Essen?) etc. Zu den einzelnen Weinen werden Snacks gereicht, um diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu schmecken. Wir starten den gemeinsamen Abend mit einem geselligen Sektempfang.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Ohne Ermäßigung.

1071 Dülmen

Harald Burg

Samstag, 22.3.25, 18:00 bis 22:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
Entgelt 55,00 EUR



© Lomb / AdobeStock



Rot- und Weißweinabend

Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken oder Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Snacks werden zu den circa 20 Weinen gereicht, um diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu schmecken.

Wir starten den gemeinsamen Abend mit einem geselligen Sektempfang.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Ohne Ermäßigung.

10712 Haltern am See

Harald Burg

Freitag, 15.11.24, 18:00 bis 22:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 55,00 EUR



Die richtige Weinauswahl

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein, verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig. In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein für den Sommer, typische Weiß- und Rotweine für die gesellige Runde, Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter zu einem guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien aber auch Kenner der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, neue Geschmackswelten zu entdecken.

Snacks werden zu den circa 20 Weinen gereicht, um diese in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu schmecken.

Wir starten den gemeinsamen Abend mit einem geselligen Sektempfang.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Ohne Ermäßigung.

1072 Haltern am See

Harald Burg

Samstag, 5.4.25, 18:00 bis 22:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 55,00 EUR



In den Kursen mit diesem Symbol wird Alkohol in Maßen ausgeschenkt.



Craft Beer Tasting

Sie interessieren sich für unterschiedliche Bierstile und probieren gerne mal was Neues? Erleben Sie mit Verena Ahmann, einer erfahrenen Biersommelière, wie vielfältig Bier ist. Sie verkosten zusammen sechs Biere und erfahren spannende Informationen über die verschiedenen Stile und Brauereien, die Geschichte des Bieres und humorvolle Anekdoten. Begeben Sie sich auf eine Reise durch die Welt innovativer Biere und entdecken Sie Aromen und Spannung im Bier! Passend zum Bier gibt Verena Ahmann Tipps zum Foodpairing, und zusammen verkosten Sie kleine Snacks und Köstlichkeiten. Zur Geschmacksneutralisation wird Brot gereicht.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Ohne Ermäßigung.

1074 Havixbeck

Verena Ahmann

Donnerstag, 10.10.24

18:30 bis 21:00 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche

6 bis 7 TN: 41,30 EUR

8 bis 9 TN: 35,80 EUR

ab 10 TN: 32,30 EUR

1075 Dülmen

Verena Ahmann

Donnerstag, 13.2.25

18:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 41,30 EUR

8 bis 9 TN: 35,80 EUR

ab 10 TN: 32,30 EUR



© Monticellilo / AdobeStock



Historische Kontextführung im Atomwaffenlager Visbeck

In Dülmen-Visbeck, im südwestlichen Münsterland zwischen den Städten Dülmen, Lüdinghausen und Haltern befindet sich ein ehemaliges amerikanisches Sondermunitionsdepot, 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 Sondermunitionsdepot 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. Der Ort selber, zivile und militärische Hintergründe, der Transformationsprozess und die Einordnung in globale Entwicklungen sind inhaltlicher Bestandteil der Führungen. 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 geschlossene Gruppen können bei der VHS angefragt werden.

1110 Dülmen

Mathias Kania

Samstag, 13.7.24, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1111 Dülmen

N.N.

Samstag, 13.7.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1112 Dülmen

Joachim Holländer

Samstag, 27.7.24, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1113 Dülmen

Hans Ellenbeck

Samstag, 10.8.24, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1114 Dülmen

Hans Ellenbeck

Samstag, 10.8.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1115 Dülmen

N.N.

Dienstag, 20.8.24, 17:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR
Anmeldung bis 13.8.24

1116 Dülmen

Joachim Holländer

Samstag, 24.8.24, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1117 Dülmen

Mathias Kania

Samstag, 7.9.24, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1118 Dülmen

Mathias Kania

Samstag, 7.9.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1119 Dülmen

N.N.

Samstag, 3.5.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1120 Dülmen

N.N.

Samstag, 3.5.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1121 Dülmen

N.N.

Samstag, 17.5.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1122 Dülmen

N.N.

Samstag, 31.5.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1123 Dülmen

N.N.

Samstag, 31.5.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1124 Dülmen

N.N.

Samstag, 14.6.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR



Munitionsdepot Dülmen-Visbeck, © Dietmar Rabich

1125 Dülmen

N.N.

Samstag, 14.6.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1126 Dülmen

N.N.

Samstag, 28.6.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1127 Dülmen

N.N.

Samstag, 12.7.25, 11:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1128 Dülmen

N.N.

Samstag, 12.7.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

Aus dem Alltag eines Wachsoldaten – eine Zeitzeugenführung in Visbeck

Diese Führung im ehemaligen Atomwaffenlager Visbeck will aus der Sicht eines ehemaligen Soldaten darüber aufklären, wie der Dienst in diesem Lager zur Anfangszeit der 80er Jahre für den einzelnen zumeist recht jungen Soldaten ausgesehen hat. Aus der Sicht eines Zeitzeugen wird vor Ort an verschiedenen Stationen erklärt, welche Belastung auf den einzelnen Soldaten zukamen, wie man sich die Abläufe im normalen Wach- und Postendienst, bei Alarmen oder im Krisenfall vorstellen muss, überhaupt, wie sich das Zusammenleben unter diesen Umständen auf engem Raum rund um die Uhr darstellte.

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

1135 Dülmen

Joachim Holländer

Samstag, 6.7.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1136 Dülmen

Joachim Holländer

Samstag, 27.7.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1137 Dülmen

Joachim Holländer

Samstag, 24.8.24, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1138 Dülmen

N.N.

Samstag, 17.5.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR

1139 Dülmen

N.N.

Samstag, 28.6.25, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Atomwaffenlager Visbeck,
Haupttor
Entgelt 8,00 EUR



Kultur/Gestalten

Im Programmbereich Kultur und Gestalten können Sie Ihre kreativen, sozialen und kommunikativen Stärken weiterentwickeln und entfalten, sich Ideen und Anregungen einholen und neue Techniken erlernen. Von Aquarell- und Acrylmalkursen, japanischen Farbholzschnitten, Workshops zu floralem Gestalten, Goldschmiede- und Elektroschweiß-Workshops bis hin zu Fotografie-Kursen kann man hier in inspirierender Umgebung seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Dr. Saskia Jogler

EDV / Beruf

Kultur / Gestalten

Telefon: 02594 12-471

s.jogler@duelmen.de



© Drobot Dean / AdobeStock

Lesen alter Schriften

Einführung in die Paläographie

Dieser Kurs richtet sich an Heimatforscher:innen und alle, die für ihre Recherchen im Archiv mit alten Schriften zu tun haben, z. B. im Rahmen der Ahnenforschung. Wir wollen gemeinsam verschiedene Texte vor allem aus dem Stadtarchiv lesen und analysieren. Dies wird mit einer kleinen Einführung in die Archivkunde verbunden sein. Ziel soll es sein, die bisweilen noch vorhandene Scheu vor Originalunterlagen und ihren uns heute oft fremden Schriften zu verlieren, um so besser gerüstet für eigene Archivrecherchen zu sein. In dem Kurs werden auch etwas schwierigere Texte gelesen, der Kurs ist aber offen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 6

2000 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann

5 x montags
18.11.24 bis 16.12.24
16:30 bis 18:00 Uhr
Stadtarchiv
Entgelt 23,00 EUR
Anmeldung bis 11.11.24



© LinieLux / AdobeStock

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

Literaturinteressierte haben in diesem Seminar Gelegenheit, gemeinsam zeitgenössische Literatur zu lesen und zu diskutieren.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2001 Haltern am See

Irene Stock

13 x donnerstags
22.8.24 bis 5.12.24
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 15.8.24

2002 Haltern am See

Irene Stock

13 x donnerstags
6.2.25 bis 22.5.25
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

Literaturinteressierte Frauen haben in diesem Seminar Gelegenheit, gemeinsam zeitgenössische Literatur zu lesen und zu diskutieren.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2003 Havixbeck / 14-tägig

Christa Degemann-Lickes

9 x mittwochs, 9:30 bis 11:00 Uhr
4.9.24, 25.9.24, 9.10.24,
30.10.24, 13.11.24, 27.11.24,
11.12.24, 8.1.25, 22.1.25
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 28.8.24

2004 Havixbeck / 14-tägig

Christa Degemann-Lickes

10 x mittwochs, 9:30 bis 11:00 Uhr
12.2.25, 26.2.25, 12.3.25,
26.3.25, 9.4.25, 30.4.25,
14.5.25, 28.5.25, 11.6.25, 25.6.25,
Anne-Frank-Gesamtschule,
Gemeindebücherei
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 4.2.25



© Pixel-Shot / AdobeStock

Zeichnen lernen

Künstlerische Grundlagen leichtgemacht

Dieser Kurs soll den Teilnehmer:innen Mut machen, alles zu zeichnen, was sie wollen, sei es eine Vorstudie zu einem Gemälde, die Skizze einer guten Idee oder eine eigenständige Grafik. In diesem Kurs gibt es viel Raum, um Zeichenansätze auszuprobieren, angefangen bei kleinen und einfachen Scribbles bis hin zu immer größeren und detaillierteren Zeichnungen.

Themen des Kurses:

- Einführung in verschiedene Zeichenmaterialien und die Entwicklung kreativer Ideen
- Grundformen und Perspektive: Grundlagen der Geometrie und Perspektive, um realistische und proportionale Zeichnungen zu erstellen
- Licht und Schatten: Techniken, um Tiefe und Dimension in die Zeichnungen zu bringen
- Figur, Hand und Fuß: Anatomische Grundlagen und Zeichentechniken für menschliche Figuren und Körperteile
- Kopf, Auge, Nase, Mund und Ohr: Detailliertes Zeichnen von Gesichtszügen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern und Vertrauen in ihre Zeichenkunst gewinnen möchten. Es wird dazu ermutigt, der Kreativität freien Lauf zu lassen und die Welt des Zeichnens neu zu entdecken.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Kugelschreiber, Radiergummi, Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2005 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags
29.8.24 bis 26.9.24
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 68,30 EUR
8 bis 9 TN: 51,80 EUR
ab 10 TN: 41,30 EUR
Anmeldung bis 22.8.24

2006 Haltern am See

Udo Schotten

Samstag, 18.1.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 19.1.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
Pausenzeiten: ca. 45 Minuten
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 11.1.25



© Udo Schotten

Zeichnen lernen

Die Vielfalt der Motive entdecken und meistern

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre zeichnerischen Fähigkeiten weiterentwickeln und vertiefen möchten. Die Teilnehmer:innen werden Schritt für Schritt durch die Grundlagen der Kunst des Zeichnens geführt und erhalten die Möglichkeit, ihre Technik und Kreativität in verschiedenen Bereichen zu erweitern.

Kursinhalte:

- Struktur und Muster: Erlernen und Anwenden von Techniken zur Erstellung komplexer Strukturen und Muster
- Landschaft: Detaillierte Landschaftszeichnungen, die Tiefe und Perspektive einfangen
- Architektur und Stadt: Zeichnen von architektonischen Elementen und urbanen Szenen mit Fokus auf Präzision und Detail
- Tiere: Realistische Darstellungen von Tieren, unter Berücksichtigung ihrer Anatomie und Bewegungen
- Blumen und Pflanzen: Feinheiten und Schönheit der Natur in detailgetreuen Zeichnungen festhalten

Bitte mitbringen: Bleistifte, Kugelschreiber, Radiergummi, Zeichenpapier oder Kopierpapier in DIN A4 oder größer.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2007 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags
 31.10.24 bis 28.11.24
 19:15 bis 21:30 Uhr
 Multifunktionsraum
 Lüdinghauser Straße
 6 bis 7 TN: 68,30 EUR
 8 bis 9 TN: 51,80 EUR
 ab 10 TN: 41,30 EUR
 Anmeldung bis 24.10.24

2008 Haltern am See

Udo Schotten

Samstag, 1.2.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Sonntag, 2.2.25, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Pausenzeiten: ca. 45 Minuten
 VHS-Zweigstelle, Raum 1
 6 bis 7 TN: 63,70 EUR
 8 bis 9 TN: 48,30 EUR
 ab 10 TN: 38,50 EUR
 Anmeldung bis 25.1.25



© Udo Schotten

Stadtbilder zeichnen

Urban Sketching in Dülmen als Verbindung von Kunst und Geschichte

Urban Sketching ist die Kunst, schnell mit ein paar Strichen und Farbakzenten eine besondere Stimmung oder eine bestimmte Situation in der Stadt zu erfassen. Nach einer kurzen Einführung in der VHS über Techniken des Skizzierens geht die Gruppe in die Stadt, um zu zeichnen.

Der Kurs teilt sich in fünf Themenbereiche auf:

1. Mögliches Zeichenmaterial – und: Wie bekomme ich einen lockeren Strich?
2. Perspektive in der Stadt – Wo will ich zeichnen?
3. Licht und Schatten in der Architektur – Die Stimmung der Zeichnung ist wichtig!
4. Der Mensch im Raum und zusätzliche Gegenstände wie Autos, Wetter, Bäume
5. Komposition und die Kunst des Weglassens

Bitte folgende Materialien mitbringen:

- weiche Bleistifte HB bis B6, Kugelschreiber oder ein paar helle Marker/Filzstifte (möglichst helle Farben) oder auch Aquarellstifte, Aquarellfarben und -pinsel
- Papier ca. 140g mit Unterlage oder ein Skizzenbuch/-heft ca. DIN A5 bis Din A3, das beim Skizzieren bequem in der Hand oder auf dem Schoß liegen kann
- ggf. ein Zeichenbrett und ein Campingstuhl, wenn man nicht im Stehen zeichnen kann

Bei Tagen mit schlechtem Wetter wird in der VHS gezeichnet.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2009 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags

5.6.25 bis 10.7.25

19:15 bis 21:30 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

Anmeldung bis 29.5.25



© Martin Korte

Japanische Ästhetik

Ausdrucksstarke Kunst mit Moku Hanga Farbholzschnitten gestalten (ab 18 Jahren)

Die Teilnehmer:innen erleben in diesem Wochenendworkshop die Faszination des traditionellen japanischen Farbholzschnittes, eine Kunstform mit jahrhundertelanger Geschichte und großem Einfluss auf die europäische Kunst des 19. Jahrhunderts, von van Gogh bis hin zu Jugendstil und Expressionismus.

Der Freitagabend beginnt mit einer Einführung in die Geschichte und Technik des Japanischen Farbholzschnittes sowie einigen vorbereitenden Arbeiten. Am Samstag und Sonntag folgt die praktische Umsetzung mit dem Entwerfen und Anfertigen einer eigenen Druckplatte. Die Teilnehmer:innen erlernen das traditionelle Handdruckverfahrens mit Wasserfarbe und Handabreiber, wodurch die Drucke eine malerische, aquarellartige Qualität erhalten. Am Ende können die Druckplatte und einige Drucke mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Papier und Zeichenstift, Pinsel (Größe 6 bis 10), Lappen, Schleifpapier (fein oder grob) und Schleifblock, Schneideschutzmatte. Falls vorhanden außerdem: Aquarellfarbe oder Gouache, Schablonierpinsel, Werkzeug zum Schnitzen in weichen Sperrholzplatten (Geißfuß, kleine Stechbeitel und Schneidemesser). Wer kein eigenes Werkzeug hat, kann dieses gegen eine Leihgebühr nutzen.

Der Dozent kann bezüglich Materialfragen kontaktiert werden. Erfahrungen im Schnitzen von Holz sind von Vorteil; die Teilnehmer:innen sollten das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Pausenzeiten: ca. 60 min.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 6

2010 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 6.12.24, 18:45 bis 21:00 Uhr

Samstag, 7.12.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 8.12.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

Entgelt 155,00 EUR

Anmeldung bis 29.11.24

ab 18 Jahren

2011 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 7.2.25, 18:45 bis 21:00 Uhr

Samstag, 8.2.25, 9:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 9.2.25, 9:00 bis 16:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

Entgelt 155,00 EUR

Anmeldung bis 31.1.25

ab 18 Jahren



© Martin Korte

Schnupperkurs Aquarellmalerei

Für Anfänger ohne oder mit ersten Grundkenntnissen

Um Interessenten einen Einblick in die Aquarellmalerei zu geben, werden im Schnupperkurs kleine atmosphärische Skizzen von Wasserlandschaften gemalt. Spontaneität und Leichtigkeit in der Zeichnung und im Farbspiel stehen im Mittelpunkt der Gestaltung, um zu erfahren, wie Gefühle und Stimmungen auf dem Papier erlebbar gemacht werden können. Die Teilnehmer:innen erhalten hierdurch ohne großen Kostenaufwand die Möglichkeit zu prüfen, ob die Beschäftigung mit der Aquarellmalerei für sie von Interesse ist.

Vorhandenes Zeichenmaterial, Aquarellpapier und Malutensilien sollten mitgebracht werden. Der Dozent kann vorab kontaktiert werden, um Material- und Ausstattungsfragen und eine Ausleihe bzw. deren Beschaffung zu klären, wenn noch keine Materialien vorhanden sind. Tischstühle stehen vor Ort zur Verfügung.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

2012 Dülmen

Martin Korte

Montag, 16.9.24

17:45 bis 20:45 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 27,20 EUR

6 bis 7 TN: 18,00 EUR

8 TN: 13,60 EUR

Anmeldung bis 9.9.24

2013 Dülmen

Martin Korte

Montag, 21.10.24

17:45 bis 20:45 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 27,20 EUR

6 bis 7 TN: 18,00 EUR

8 TN: 13,60 EUR

Anmeldung bis 14.10.24

2014 Dülmen

Martin Korte

Montag, 13.1.25

17:45 bis 20:45 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 27,20 EUR

6 bis 7 TN: 18,00 EUR

8 TN: 13,60 EUR

Anmeldung bis 27.1.25

„Von der Pike auf ...“

Grundlagen und Techniken der Aquarellmalerei

Keine andere Maltechnik vermag Emotionen, Gefühle und Stimmungen so gut zu vermitteln wie die Aquarellmalerei. Schwebende Leichtigkeit, Transparenz von Farben, subtile Darstellung leuchtender und lichtdurchfluteter Atmosphären zeugen von der Sinnlichkeit dieser faszinierenden Malweise. Im Kurs werden Schritt für Schritt Theorie und Techniken vermittelt und anhand von vielen praktischen Übungen ein solides Grundwissen zu Farben, Maltechnik und Materialien aufgebaut. Themen des Kurses werden mit den Teilnehmer:innen abgesprochen, dies könnten beispielsweise Farbenlehre, Stillleben, Landschaften oder Naturstudien oder auch die Darstellung von Stimmungen sein.

Im Rahmen des ersten Termins werden Material- und Ausstattungsfragen erörtert; wer bereits Aquarellpapier und Malutensilien besitzt, sollte diese Dinge mitbringen. Tischstafeleien stehen vor Ort zur Verfügung. Der Dozent kann vorab zu den Material- und Ausstattungsfragen kontaktiert werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

2015 Dülmen

Martin Korte

5 x montags
28.10.24 bis 25.11.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 21.10.24

Aquarell-Winterwelten

Kühle Farben und frostige Details

Keine andere Maltechnik vermag Emotionen, Gefühle und Stimmungen so gut zu vermitteln wie die Aquarellmalerei. Schwebende Leichtigkeit, Transparenz von Farben, subtile Darstellung leuchtender und lichtdurchfluteter Atmosphären zeugen von der Sinnlichkeit dieser faszinierenden Malweise, die bei winterlichen Motiven, insbesondere bei schneebedeckten Landschaften, besonders zur Geltung kommt.

Im Kurs werden Wintermotive gemalt, wobei bei Bedarf Schritt für Schritt Theorie und Techniken vermittelt werden und anhand von praktischen Übungen das vorhandene Wissen zu Farben, Maltechnik und Materialien ergänzt wird.

Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger geeignet, z. B. Teilnehmer:innen des Kurses „Von der Pike auf ...“ und für all jene Fortgeschrittenen, die sich vom Thema angesprochen fühlen.

Bitte mitbringen: Vorhandene Mal- und Zeichenmaterialien.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

2016 Dülmen

Martin Korte

3 x montags
2.12.24 bis 16.12.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
8 bis 9 TN: 31,10 EUR
10 TN: 24,80 EUR
Anmeldung bis 25.11.24



© Martin Korte

Farben des Frühlings

Leuchtende Blumen in Aquarell

Keine andere Maltechnik vermag Emotionen, Gefühle und Stimmungen so gut zu vermitteln wie die Aquarellmalerei. Schwebende Leichtigkeit, Transparenz von Farben, subtile Darstellung leuchtender und lichtdurchfluteter Atmosphären zeugen von der Sinnlichkeit dieser faszinierenden Malweise, die bei botanischen Motiven, insbesondere bei Frühjahrsblumen, besonders zur Geltung kommt.

Im Kurs werden Blumenmotive gemalt, wobei bei Bedarf Schritt für Schritt Theorie und Techniken vermittelt werden und anhand von praktischen Übungen das vorhandene Wissen zu Farben, Maltechnik und Materialien ergänzt wird.

Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger geeignet, z. B. Teilnehmer:innen des Kurses „Von der Pike auf ...“ und für all jene Fortgeschrittenen, die sich vom Thema angesprochen fühlen.

Bitte mitbringen: Vorhandene Mal- und Zeichenmaterialien.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

2017 Dülmen

Martin Korte

3 x montags
10.2.25 bis 24.2.25
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
8 bis 9 TN: 31,10 EUR
10 TN: 24,80 EUR
Anmeldung bis 3.2.25



© Olga Pelster

Aquarellmalerei

Leichtigkeit und Frische zeichnet die faszinierende, vielfältige Technik der Aquarellmalerei aus. Die Künstlerin Olga Pelster vermittelt Wissen zu Proportionen, Stilisierung, Licht und Schatten, Hell-Dunkel- und Farbkontrasten. Der Kurs ist für Anfänger:innen, aber ebenso für erfahrene Aquarellmaler:innen geeignet.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Aquarellpapier, 300 g/m², DIN A4 oder A3, Aquarellfarbe (z. B. Winsor&Newton, Schmincke, Daniel Smith, Van Gogh), Pinsel, Fön, Wasserbehälter, Lappen, Lineal, Kreppband 2 cm breit. Am ersten Termin erhalten die Teilnehmer:innen Informationen, um eventuell Nötiges später zu beschaffen. Fehlende Materialien können kostengünstig im Kurs erworben werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

2018 Haltern am See

Olga Pelster

6 x donnerstags, 17:30 bis 19:45 Uhr
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,
Ferien ausgenommen:
5.9.24, 19.9.24, 7.11.24,
21.11.24, 5.12.24, 19.12.24
Atelier Olga Pelster, Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 92,80 EUR
8 TN: 71,20 EUR
Anmeldung bis 29.8.24

2019 Haltern am See

Olga Pelster

4 x donnerstags, 17:30 bis 19:45 Uhr
Jeden 2. Donnerstag im Monat,
Ferien ausgenommen:
12.9.24, 10.10.24, 14.11.24, 12.12.24
Atelier Olga Pelster, Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 65,20 EUR
8 TN: 50,80 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

2020 Haltern am See

Olga Pelster

9 x donnerstags, 17:30 bis 19:45 Uhr
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,
Ferien ausgenommen:
16.1.25, 6.2.25, 20.2.25,
6.3.25, 20.3.25, 3.4.25,
15.5.25, 5.6.25, 3.7.25
Atelier Olga Pelster, Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 134,20 EUR
8 TN: 101,80 EUR
Anmeldung bis 9.1.25

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Landschaften nach Caspar David Friedrich

In Anlehnung an die Ausstellungen der Malerei von Caspar David Friedrich zum 250. Geburtstag steht im Kurs die Landschaft als Bildthema im Vordergrund. Die Teilnehmer:innen beschäftigen sich mit den Ideen der Romantik und entwickeln ihre eigenständige Bildidee.

Alles Malmaterial bitte selbst mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 14

2021 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags

24.9.24 bis 22.10.24

9:00 bis 11:15 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

Anmeldung bis 17.9.24

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Menschen malen

In Anlehnung an die Ausstellung des Künstlers Frans Hals – Meister des Augenblicks in der Gemädegalerie Berlin (12. Juli bis 3. November 2024) beschäftigen sich die Kursteilnehmer:innen malerisch mit dem Porträt bzw. mit der Malerei von Menschen.

Alles Malmaterial bitte selbst mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 14

2022 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags

12.11.24 bis 10.12.24

9:00 bis 11:15 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

Anmeldung bis 5.11.24

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Matisse – eine Einladung zur Reise

Die Fondation Beyeler zeigt bis Anfang 2025 die erste Henri-Matisse-Retrospektive im deutschsprachigen Raum seit fast 20 Jahren. Matisse hat mit der Befreiung der Farbe vom Motiv und in der Vereinfachung der Formen die Malerei auf eine neue Grundlage gestellt. Wie der Künstler Matisse lassen sich die Teilnehmer:innen von Ländern wie z. B. Italien, Spanien, Marokko bis hin zu Tahiti von der Natur und Kunst anderer Kulturen malerisch inspirieren.

Alles Malmaterial bitte selbst mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 14

2023 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags

7.1.25 bis 11.2.25

9:00 bis 11:15 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

Kein Kurs am 28.1.25.

2024 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags

25.2.25 bis 1.4.25

9:00 bis 11:15 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

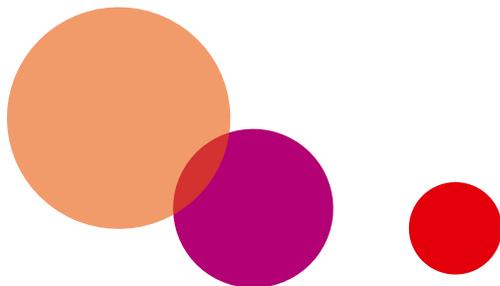
6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

Anmeldung bis 18.2.25

Kein Kurs am 4.3.25.





Monumentale Bilder

Öl- und Acrylkunst auf großem Format

Erst auf großformatigen Leinwänden können Farben ihre volle Wirkung entfalten. In diesem Kurs werden an fünf Terminen ein bis zwei Werke für die große Wand gemalt. Ob abstrakt oder gegenständlich, ob eine breite Landschaft, Motivwiederholungen oder eine senkrechte, übergroße Detailaufnahme für das Treppenhaus - alles ist möglich. Auf Wunsch kann die Leinwand in der ersten Stunde bespannt werden. Während der Kurszeit können die Werke in der VHS gelagert werden.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen, als auch an Personen, die schon etwas Erfahrung mit Acrylfarben haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (erfahrungsgemäß viel Weiß, Gelb, Rot, Blau, Schwarz und evtl. Grün, Braun und Orange und Ihre Lieblingstöne), Pinsel (Öl-/Acryl-Borstenpinsel oder Kuhhaarpinsel in den verschiedenen Größen), eine Palette oder Teller, Küchenpapier, eine alte Zeitung, eine große Leinwand und Handwaschpaste.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2025 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags
27.2.25 bis 27.3.25
19:15 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 68,30 EUR
8 bis 9 TN: 51,80 EUR
ab 10 TN: 41,30 EUR
Anmeldung bis 20.2.25

„Loose Landscapes“

Realistische und abstrakte Landschaftsmalerei in Acryl und Mischtechnik

Acrylmalerei und Mischtechnik bieten eine beeindruckende Vielfalt an Möglichkeiten, ansprechende, aufregende und lebendige Landschaften zu malen. Inspiration lässt sich aus vielen Quellen schöpfen. So nutzt der Kursleiter Martin McKiernan beispielsweise gerne Fotos als Grundlage, die er auf seinen zahlreichen Reisen nach Schottland, Kanada, Dänemark und Island aufgenommen hat. Ziel ist es dabei nicht, ein Bild getreu zu kopieren, sondern die Vorlage zu nutzen, um einen kreativen Prozess anzustoßen, sich von vorgefassten Ideen und Erwartungen zu lösen und in den „kreativen Flow“ zu kommen. Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit etwas Malerfahrung, es können aber auch mutige Anfänger:innen teilnehmen.

Bitte am ersten Abend mitbringen: Acrylblock, 300 g/m², DIN A4 oder A3, Acrylfarbe in Tuben (wichtig wären u. a. weiß, gelb, rot, blau, ocker, orange und schwarz, von guter Qualität), Öl- oder Acrylmalpinsel in verschiedenen Größen, großer Wasserbehälter, Lappen, Palette oder Teller, Masking tape (Ablebeband) 2 cm breit. Weitere Materialien werden in der ersten Kurseinheit besprochen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

2026 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x donnerstags
31.10.24 bis 5.12.24
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 24.10.24

2027 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x donnerstags
23.1.25 bis 27.2.25
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 16.1.25

2028 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x donnerstags
6.3.25 bis 10.4.25
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 132 (Kunstraum)
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 27.2.25



© Martin McKiernan



© Szmuli / AdobeStock

Ein Hauch von Mittelmeer

Kreativer Mosaik-Workshop

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen ist eine entspannende, geradezu meditative Tätigkeit. Die Technik lässt sich leicht erlernen, so dass man sich schon bald an anspruchsvolle Projekte wagen kann. In geselliger Runde können Anfänger:innen und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Der Künstlerhof Lavesum bietet dabei eine kreative und landschaftlich stimmungsvolle Atmosphäre. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein Tablett, Spiegel oder Bilderahmen gestalten und am Ende des Kurses fertig mit nach Hause nehmen.

Entstehende Materialkosten sind nach Verbrauch (ab etwa 10 EUR) direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Bitte tragen Sie alte Kleidung.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

2029 Haltern am See

Dr. Annette Böhm

Samstag, 31.8.24

14:00 bis 18:00 Uhr

Künstlerhof Lavesum

6 bis 7 TN: 30,30 EUR

8 bis 9 TN: 24,80 EUR

10 TN: 21,30 EUR

Anmeldung bis 24.8.24

2030 Haltern am See

Dr. Annette Böhm

Samstag, 24.5.25

14:00 bis 18:00 Uhr

Künstlerhof Lavesum

6 bis 7 TN: 30,30 EUR

8 bis 9 TN: 24,80 EUR

10 TN: 21,30 EUR

Anmeldung bis 17.5.25

Aus dem Sand in den Beton

Ein Mosaikkurs mit persönlichen Schätzen

Ein Mosaik zu legen ist ein visuelles als auch haptisches Erlebnis. Zu Beginn werden zunächst einige Beispiele betrachtet und dann Gestaltungsregeln bezüglich Farbe und Form besprochen. Im eigenen Projekt werden Natursteine und andere Materialien wie Fliesen, Modeschmuck, Glasperlen und Muscheln eingesetzt. Gerne können auch eigene, persönliche Materialien mitgebracht werden. Nachdem der Entwurf des Mosaiks in den Sand gelegt wurde, wird das Bild in die Betonform übertragen. Der Workshop ist für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, sowie eine direkt an die Kursleiterin zu zahlende Material- und Werkzeugpauschale von 18 EUR.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

2031 Dülmen

Katharina Siebert

Samstag, 30.11.24, 9:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 1.12.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 23.11.24



© Katharina Siebert

Glasobjekte in Kupferfolientechnik (Tiffany-Technik)

In diesem Wochenendkurs fertigen die Teilnehmer:innen einen Sonnenfänger in Kupferfolientechnik, auch bekannt unter dem Namen „Tiffany-Technik“. Bei diesem Verfahren wird eine dünne Kupferfolie zum Herstellen der Verbindung zwischen Glasteilen genutzt.

Zu Beginn werden grundsätzliche Schneidetechniken an einfachen Objekten geübt. Danach beginnt der künstlerische Teil des Workshops, in dem ein Motiv aus maximal zehn Teilen entworfen und anschließend das Glas ausgesucht wird. Jedes Glasteil wird zunächst mit einem schmalen Kupferstreifen ummantelt. Die Glasteile werden anschließend durch Löten verbunden. Zum Schluss werden die Löt Nähte mit einer Patina eingefärbt.

Der Kurs ist für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, sowie eine direkt an die Kursleiterin zu zahlende Material- und Werkzeugpauschale von 25 EUR.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 7

2032 Dülmen

Katharina Siebert

Samstag, 12.10.24, 9:00 bis 16:15 Uhr
Sonntag, 13.10.24, 9:00 bis 16:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
Entgelt 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.10.24

2033 Haltern am See

Katharina Siebert

Samstag, 1.3.25, 9:00 bis 16:15 Uhr
Sonntag, 2.3.25, 9:00 bis 16:15 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 112,50 EUR
Anmeldung bis 22.2.25

Mobiles selber bauen

Material, Licht und Raum im Dialog
Mobiles sind abstrakte Skulpturen in Bewegung. Aktuell erleben sie ein Revival in der DIY-Community. Als attraktiver Raumschmuck für Erwachsene werden sie aus leichten Materialien gebaut, um sich bei Luftzug und aufsteigender Wärme langsam zu bewegen. Dabei balancieren sich die einzelnen Elemente gegenseitig aus und sind dadurch viel interessanter, als wenn sie in einer Reihe herabhängen.

Bitte 10 EUR für Materialkosten zu Kursbeginn in bar an die Kursleitung entrichten und eine große Tasche für den Transport mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 6

2034 Dülmen

Ulrike Schmid

12.09.2024 von 17:30 bis 20:30 Uhr
14.09.2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
Entgelt 33,00 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

2035 Dülmen

Ulrike Schmid

30.01.2025 von 17:30 bis 20:30 Uhr
01.02.2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
Entgelt 33,00 EUR
Anmeldung bis 23.1.25



© Ulrike Schmid

Kreativ im Herbst

Kränze binden aus Naturmaterial

Ein selbst gebundener Kranz heißt Gäste am Eingang willkommen und setzt herbstliche Akzente an Haustür, Balkon oder Tisch. In diesem Wochenendworkshop vermittelt die Floristin Silvia Hövener das handwerkliche und kreative Know-how, um aus Naturmaterialien einen einzigartigen Kranz zu gestalten. Die Teilnehmer:innen erlernen Schritt für Schritt, einen professionellen Kranz zu binden – von der Auswahl der Materialien bis hin zum fertigen Schmuckstück. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der kreativen Inszenierung verschiedener Materialien. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Für das komplette Material (Naturmaterialien) ist gesorgt. Bitte mitbringen: Schere, Rosenschere, Heißklebepistole (wenn vorhanden).

Bei ggf. krankheitsbedingten, kurzfristigen Abmeldungen besteht die Möglichkeit, das Kranzmaterial zu den Kurszeiten bei der Kursleiterin abzuholen bzw. durch eine andere Person abholen zu lassen. Ein nachträglicher Versand ist wegen der Verderblichkeit der Materialien nicht möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2036 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 7.9.24
10:00 bis 13:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
10 TN: 41,00 EUR
Anmeldung bis 31.8.24



© Silvia Hövener

Weihnachtswerkstatt

Skandinavischer Tannenbaum

Selbstgesteckte Mini-Tannenbäume eignen sich als winterliche Dekoration für Innenräume oder setzen stimmungsvolle Akzente auf dem Balkon, am Hauseingang oder im Garten. Im Workshop fertigen die Teilnehmer:innen zwei kleine Tannenbäume aus Naturmaterialien. Die ausgebildete Floristin Silvia Hövener zeigt, wie die Zweige professionell gebunden werden und wie man verschiedene Naturmaterialien richtig in Szene setzt.

Für das komplette Material ist gesorgt. Bitte mitbringen: Rosenschere, Draht, und Heißklebepistole (wenn vorhanden).

Bei ggf. krankheitsbedingten, kurzfristigen Abmeldungen besteht die Möglichkeit, das Material zu den Kurszeiten bei der Kursleiterin abzuholen bzw. durch eine andere Person abholen zu lassen. Ein nachträglicher Versand ist wegen der Verderblichkeit der Materialien nicht möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2037 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 16.11.24
10:00 bis 13:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
10 TN: 41,00 EUR
Anmeldung bis 9.11.24

Weihnachtswerkstatt

Adventskränze binden

Die Adventszeit steht vor der Tür, und es ist die perfekte Gelegenheit, einen individuellen und festlichen Adventskranz selbst zu gestalten. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer:innen von der Floristin Silvia Hövener den Prozess des professionellen Kranzbindens von Anfang an bis zum fertigen Schmuckstück. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, wie verschiedene Naturmaterialien richtig in Szene gesetzt werden. Der Kranz wird eine Tischgröße von ca. 35 cm bekommen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Erfahrene. Designbeispiele werden zur Anschauung vor Ort sein. Für Naturmaterialien wie z.B. grüne Zweige, Zapfen, Zimtstangen und Orangenscheiben ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Schere, Rosenschere, Heißklebepistole (wenn vorhanden), Kerzen, Kerzenteller, Kugeln sowie andere Deko, falls gewünscht.

Bei ggf. krankheitsbedingten, kurzfristigen Abmeldungen besteht die Möglichkeit, das Kranzmaterial zu den Kurszeiten bei der Kursleiterin abzuholen bzw. durch eine andere Person abholen zu lassen. Ein nachträglicher Versand ist wegen der Verderblichkeit der Materialien nicht möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

2038 Dülmen

Silvia Hövener

Freitag, 29.11.24
18:30 bis 21:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR
Anmeldung bis 22.11.24



Kreativ im Frühling

Osterkränze binden

In diesem Kurs vermittelt die Floristin Silvia Hövener das handwerkliche und kreative Know-how, um aus Naturmaterialien einen einzigartigen Kranz zu gestalten. Die Teilnehmer:innen erlernen in diesem Wochenendworkshop Schritt für Schritt, einen professionellen Kranz zu binden – von der Auswahl der Materialien bis hin zum fertigen Schmuckstück. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der kreativen Inszenierung verschiedener Materialien. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Für das komplette Material (Naturmaterialien) ist gesorgt. Bitte mitbringen: Schere, Rosenschere, Heißklebepistole (wenn vorhanden).

Bei ggf. krankheitsbedingten, kurzfristigen Abmeldungen besteht die Möglichkeit, das Kranzmaterial zu den Kurszeiten bei der Kursleiterin abzuholen bzw. durch eine andere Person abholen zu lassen. Ein nachträglicher Versand ist wegen der Verderblichkeit der Materialien nicht möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2039 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 29.3.25, 10:00 bis 13:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 48,20 EUR

8 bis 9 TN: 43,80 EUR

ab 10 TN: 41,00 EUR

Anmeldung bis 22.3.25



© Silvia Hövener



© Silvia Hövener

Kreativ im Sommer

Die Kunst des Sträußebindens

Im Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie aus selbst gepflückten oder gekauften Blumen ansprechende Sträuße arrangieren können. Die erfahrene Floristin Silvia Hövener teilt ihre Tipps und Tricks, während die Teilnehmer ihre eigenen Sträuße gestalten. Am Ende nehmen sie ihren individuellen Sommerstrauß mit nach Hause.

Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt; es sollten lediglich eine Rosenschere oder ein Messer mitgebracht werden.

Bei ggf. krankheitsbedingten, kurzfristigen Abmeldungen besteht die Möglichkeit, das Kranzmaterial zu den Kurszeiten bei der Kursleiterin abzuholen bzw. durch eine andere Person abholen zu lassen. Ein nachträglicher Versand ist wegen der Verderblichkeit der Materialien nicht möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2040 Dülmen

Silvia Hövener

Freitag, 6.6.25, 18:30 bis 21:30 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 38,20 EUR

8 bis 9 TN: 33,80 EUR

ab 10 TN: 31,00 EUR

Anmeldung bis 30.5.25



© Satura / AdobeStock, © Katja Osterhoff-Genz

Kompaktkurs: Gold & Silber schmieden (ab 15 Jahren)

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 Ohrringe. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit, dem Schmuck eine persönliche, individuelle Note zu geben.

Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden.

Es entstehen zusätzliche Kosten je nach individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30 bis 80 EUR) sowie eine Werkzeugumlage in Höhe von 10 EUR. Diese Kosten werden direkt am Kursende bei der Kursleitung beglichen. Für Gruppen ab zehn Teilnehmer:innen können mit der VHS flexible Termine vereinbart werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2041 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 22.11.24

17:00 bis 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Andreas

Terwellenweg 11 (Hullern)

Entgelt 43,00 EUR

Anmeldung bis 15.11.24

ab 15 Jahren

2042 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 28.3.25

17:00 bis 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Andreas

Terwellenweg 11 (Hullern)

Entgelt 43,00 EUR

Anmeldung bis 21.3.25

ab 15 Jahren

2043 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 13.6.25

17:00 bis 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Andreas

Terwellenweg 11 (Hullern)

Entgelt 43,00 EUR

Anmeldung bis 6.6.25

ab 15 Jahren



© Regine Rostalski

Schrottplastiken – Elektroschweißen (ab 18 Jahren)

Mal wieder kreativ sein und für ein Wochenende aussteigen aus dem Alltag! Im Kurs erleben die Teilnehmer:innen, wie aus Schrottteilen individuelle Kunstwerke für Haus und Garten entstehen. Was einst Schrott war, soll einen neuen Wert in einer künstlerischen Arbeit bekommen. Ob freie Metallplastik, schräger Vogel, Kerzenständer oder Lichtobjekt, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. An diesem Wochenende erhalten die Teilnehmer:innen von der Dipl. Objekt-Designerin Regine Rostalski eine Einführung in die Technik des Elektroschweißens zur Herstellung von Metallverbindungen. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Ausführung, sondern auf die Haltbarkeit der Schweißnähte an. Anschließend werden unter professioneller Anleitung der Künstlerin freie Metallskulpturen hergestellt. Hierfür stehen reichlich Metallreste (Schrott) und Rundeisen zur Verfügung. Als Anregung kann auch das vielfältig vorhandene Bildmaterial dienen. Das gemeinsame Arbeiten in der besonderen Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen lässt den Alltag in weite Ferne rücken. Besondere Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich; Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung.

Wichtig: Bitte schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk tragen.

Die ca. 120m² große Werkstatt befindet sich in einem alten Bauernhaus im südlichen Münsterland. Für die Teilnehmer:innen stehen vier Schweißgeräte zur Verfügung. Für Kaffee, Tee, Mineralwasser und Kekse wird gesorgt. Mittags kann beim türkischen Imbiss etwas bestellt werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 6

2044 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 23.11.24, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 24.11.24, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 220,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.24

ab 18 Jahren

2045 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 1.3.25, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 2.3.25, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 220,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.24

ab 18 Jahren

Das kleine 1x1 des Nähens

In diesem Nähkurs werden je nach Jahreszeit luftige Frühlings- und Sommermode, herbstliche Jacken und Pullover oder auch bunte Accessoires genäht. Dabei entstehen individuelle Unikate, die nicht jede:r hat. Genauso gehört das Upcyclen oder Ausbessern von alter Kleidung mittlerweile zu einem nachhaltigen Lebensstil und macht gemeinsam in der Gruppe großen Spaß. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen unter professioneller Anleitung anhand eines vorhandenen Schnittmusters, Stoffe zuzuschneiden, professionell zusammenzunähen und ihre eigenen Vorstellungen umzusetzen.

Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine und ein Verlängerungskabel, Schnittmuster, gegebenenfalls Seidenpapier, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Papier- und Stoffschere. Für den „Notfall“ stehen VHS-Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine dieser Maschinen nutzen möchten. In der örtlichen Stoffzentrale und bei Nähstättchen erhalten Sie Unterstützung bei der Auswahl und 10% Rabatt auf die ausgewählten Artikel bei Vorlage Ihrer Anmeldung.

Ohne Ermäßigung.



© Gkrphoto / AdobeStock

2046 Dülmen

Ulrike Schmid

7 x samstags, 24.8.24 bis 12.10.24
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 94,50 EUR
ab 8 TN: 71,40 EUR
Anmeldung bis 17.8.24
kein Kurs am 31.08.2024

2047 Dülmen

Sabine Franz

6 x montags, 2.9.24 bis 7.10.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
ab 8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 26.8.24

2048 Haltern am See

Sabine Franz

6 x dienstags, 3.9.24 bis 8.10.24
18:00 bis 20:45 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Seminarraum
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 27.8.24

2049 Dülmen

Sabine Franz

6 x montags, 28.10.24 bis 2.12.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 21.10.24

2050 Haltern am See

Sabine Franz

6 x dienstags, 29.10.24 bis 3.12.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Seminarraum
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 22.10.24

2051 Dülmen

Ulrike Schmid

7 x samstags, 2.11.24 bis 21.12.24
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 121,50 EUR
ab 8 TN: 91,80 EUR
Anmeldung bis 26.10.24
Kein Kurs am 14.12.24
Inklusive Weihnachtsnähen am 30.11.24
von 11:45 bis 16:15 Uhr

2052 Dülmen

Ulrike Schmid

7 x samstags, 11.1.25 bis 22.2.25
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 94,50 EUR
ab 8 TN: 71,40 EUR
Anmeldung bis 4.1.25

2053 Dülmen

Sabine Franz

6 x montags, 13.1.25 bis 17.2.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 6.1.25

2054 Haltern am See

Sabine Franz

6 x dienstags, 14.1.25 bis 18.2.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Seminarraum
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 7.1.25

2055 Dülmen

Sabine Franz

6 x montags, 24.2.25 bis 7.4.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 17.2.25

2056 Haltern am See

Sabine Franz

6 x dienstags, 25.2.25 bis 1.4.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Seminarraum
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 18.2.25

2057 Dülmen

Ulrike Schmid

7 x samstags, 1.3.25 bis 12.4.25
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 94,50 EUR
ab 8 TN: 71,40 EUR
Anmeldung bis 22.2.25

2058 Dülmen

Ulrike Schmid

8 x samstags, 26.4.25 bis 5.7.25
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
ab 8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 19.4.25

2059 Dülmen

Sabine Franz

6 x montags, 28.4.25 bis 2.6.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 21.4.25

2060 Haltern am See

Sabine Franz

6 x dienstags, 29.4.25 bis 3.6.25
18:00 bis 21:00 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Seminarraum
6 bis 7 TN: 108,00 EUR
8 TN: 81,60 EUR
Anmeldung bis 22.4.25



© Ulrike Schmid



© Geargodz / AdobeStock

Tradition trifft Kreativität

Kimono nähen zur Kirschblüte

Inspiziert von der symbolischen Kirschblüte, lässt sich im Kimononähkurs die Verbindung von Tradition und individuellem Ausdruck erleben. Die Teilnehmer:innen nähen im Kurs einen Yukata, den Kimono für Zuhause.

Kursinhalte:

- Auswahl und Verarbeitung von Stoffen
- Anpassung von Schnittmustern
- Erlernen grundlegender Nähtechniken
- Pflege und Präsentation des fertigen Kimonos

Bitte mitbringen:

- Nähmaschine (sofern vorhanden), Schreibzeug, persönliche Inspirationsmaterialien, eigenes Nähzubehör und passendes Garn
- Materialberechnung: 3x fertige Länge des Yukata. Großblumiges Design ist traditionell.
- Ggf. Zweitstoff für Bordüre (2x Länge des Yukata)
- Drittstoff für den Obi (breiter Bindegürtel in anderen Design). Für die einfache Variante ca. 35cm plus Vlieseline.

Geeignete Stoffe können nach vorheriger Absprache mit der Kursleitung auch im Kurs erworben werden.

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine VHS-Nähmaschine nutzen möchten. In der Stoffzentrale Dülmen und bei Nähschätzchen erhalten Sie Unterstützung bei der Auswahl und 10% Rabatt auf die ausgewählten Artikel bei Vorlage Ihrer Anmeldung.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 9

2061 Dülmen

Ulrike Schmid

3 x donnerstags

6.3.25 bis 20.3.25

18:00 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 54,00 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR

Anmeldung bis 27.2.25

2062 Dülmen

Ulrike Schmid

3 x sonntags

9.3.25 bis 23.3.25

10:00 bis 13:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 54,00 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR

Anmeldung bis 1.3.25



© Mechthild Willeke

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 beeindruckenden 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 Motive 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.

Kursaufbau:

Erster Teil: Die Teilnehmer:innen lernen die einzelnen Schritte zu besseren Bildern kennen, untermauert durch konkrete Beispiele. Eigene Fotoabzüge können zum ersten Termin mitgebracht und individuell besprochen werden.

Zweiter Teil: Es werden Methoden vermittelt, um die Wirkung eines Bildes gezielt zu beeinflussen. Praktische Übungen mit der eigenen Kamera machen Erlerntes erfahrbar und runden den Kurs ab.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

2063 Dülmen

Mechthild Willeke

3 x samstags, 11.1.25 bis 25.1.25

10:00 bis 13:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 81,60 EUR

6 bis 7 TN: 54,00 EUR

8 TN: 40,80 EUR

Anmeldung bis 4.1.25



Fotografie Grundkurs Technik und Kreativität vereinen

In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen der Fotografie einfach und leicht verständlich erklärt. Begriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO, Weißabgleich, Tiefenschärfe, Brennweite u. a. werden anhand von Beispielbildern und vielen praktischen Übungen erläutert. Auch die wichtigen „Gestaltungsregeln“ werden thematisiert. Ziel des Workshops ist es, den Automatik-Modus der Kamera zu verlassen, und bewusster sowie kreativer fotografieren zu können. Während verschiedener Innen- und Außenaufnahmen können die Teilnehmer:innen das neu erlernte Wissen direkt umsetzen.

Mitzubringen sind: Spiegelreflex- oder Systemkamera, inklusive Zubehör und aufgeladenen Akku(s) sowie wetterfeste Kleidung.

Pausenzeiten: ca. 45 Minuten.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

2064 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 9.11.24, 9:00 bis 16:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
8 bis 9 TN: 31,10 EUR
10 TN: 24,80 EUR
Anmeldung bis 2.11.24

2065 Haltern am See

Dietmar Rabich

Samstag, 22.3.25, 9:00 bis 16:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 41,00 EUR
8 bis 9 TN: 31,10 EUR
10 TN: 24,80 EUR
Anmeldung bis 15.3.25

Nachtfotografie und Langzeitbelichtung Fotografieren bei wenig Licht

Die Dunkelheit lässt die Vorstellungskraft wachsen und bietet mit ihren unterschiedlichen kalten und warmen Lichtreizen ein sehr spannendes Thema zum Fotografieren. Schatten dominieren, einzelne Lichtquellen wie illuminierte Gebäude oder die Scheinwerfer fahrender Autos erhellen das Dunkel und es bieten sich oft ganz andere Motive als am Tag.

Die Besonderheiten der Nachtfotografie werden am ersten Kursabend thematisiert. Neben einer kurzen Einführung wird der Kursleiter die Eigenart von Motiven und Lichtbedingungen erläutern und darstellen, wie mit diesen spezifischen Voraussetzungen gearbeitet werden kann. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Technik, den möglichen Kameraeinstellungen und Problemfeldern. Auch die Nachbearbeitung der Bilder und spezielle Aufnahmetechniken werden thematisiert. Grundlegende Kenntnisse in der Fotografie sollten vorhanden sein, außerdem sollte die eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mitgebracht werden.

Am zweiten Abend werden bei einem gemeinsamen Rundgang durch die Innenstadt von Dülmen unterschiedliche Orte aufgesucht, an denen verschiedene Techniken wie Langzeitbelichtung oder HDRI geübt werden können. Dazu gibt es Aufgabenstellungen, die kreativ umgesetzt werden können. Zudem werden Möglichkeiten der Kameraeinstellungen besprochen. Zum zweiten Termin sollte ein stabiles Stativ mitgebracht werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2066 Dülmen

Dietmar Rabich

Do., 23.1.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
Freitag, 24.1.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 22,80 EUR
8 bis 9 TN: 17,30 EUR
ab 10 TN: 13,80 EUR
Anmeldung bis 16.1.25

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.

Der Workshop beginnt um 9:30 Uhr vor Ort. Nach einer kurzen theoretischen Einführung u.a. über fototechnische Grundlagen und eine Sicherheitseinweisung bezüglich der Verhaltensregeln auf dem Gelände werden einzelne Bereiche besucht und es besteht reichlich Gelegenheit, Fotos zu machen und Fragen zu stellen. Die Teilnehmer:innen können sich nur innerhalb der Gruppe und nur außerhalb der Gebäude bewegen.

Wegen des Baumbestands ist je nach Jahreszeit mit Eichenprozessionsspinnern zu rechnen. Mitzubringen sind die eigene Kamera, möglichst ein Stativ und Zubehör, außerdem sollte an festes Schuhwerk gedacht werden. Die Anreise für den Exkursionstermin erfolgt in eigener Verantwortung.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

2067 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 14.9.24, 9:30 bis 11:45 Uhr
Treffpunkt Atomwaffenlager Visbeck
Haupttor
6 bis 7 TN: 18,20 EUR
8 bis 9 TN: 13,80 EUR
10 TN: 11,00 EUR
Anmeldung bis 7.9.24



© Dietmar Rabich

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. Für die Exkursion ist ein Teleobjektiv hilfreich, wobei ein normales Teleobjektiv ausreichend ist. Die Verwendung eines Stativs ist empfehlenswert, da die Belichtungszeiten um den Sonnenaufgang herum etwas länger sind. Eine flexible Möglichkeit ist ein Einbeinstativ, aber auch ein Dreibeinstativ ist verwendbar. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert.

Die Kosten für den Eintritt in die Wildpferdebahn sind im Entgelt enthalten (Preise unter Vorbehalt).

Die Anreise zum Exkursionstermin erfolgt in eigener Verantwortung.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

2068 Dülmen

Dietmar Rabich

Freitag, 9.5.25, 8:00 bis 10:15 Uhr

Wildpferdebahn Eingang

6 bis 7 TN: 31,30 EUR

8 bis 9 TN: 26,90 EUR

ab 10 TN: 24,10 EUR

Anmeldung bis 2.5.25



Gesundheitsbildung

Im Bereich der Gesundheitsbildung finden sich vielfältige Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung und Kochen, Entspannung, Stressbewältigung und Medizin. Im Rahmen von Kursen, Vorträgen und Workshops können Kompetenzen erworben sowie Strategien erlernt werden, um die eigene körperliche und mentale Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Nebenbei bieten die Angebote einen entspannten Rahmen zum Wohlfühlen und zur sozialen Interaktion – denn Gesundheitsförderung soll in erster Linie Spaß machen. Unsere Formate sind auch für Anfänger:innen geeignet und holen die Teilnehmer:innen dort ab, wo sie gerade stehen. Neu im Programm sind insbesondere Workshops im Bereich Entspannung und Stressbewältigung sowie Outdoor-Angebote.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Carina Wittor

Aktuelles Forum / Gesundheitsbildung

Telefon: 02594 12-473

c.wittor@duelmen.de



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 2024/2025 die 16. 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.

Programm 2024/2025 im Überblick:

1. Schulterschmerz – 25.09.2024 (FBS)
2. Starkes Herz – 12.11.2024 (SGZ)
3. Gangunsicherheit im Alter – 28.01.2025 (VHS)
4. Rückenbeschwerden vorbeugen – 01.04.2025 (VHS)

Wenn die Schulter schmerzt: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Vortrag

Die Schulter ist bemerkenswert – bietet sie doch als Gelenk den größten Bewegungsumfang. Doch dadurch ist sie nicht besonders stabil – und somit anfällig für Verschleiß und Verletzungen. Viele Menschen leiden deshalb unter Schulterschmerzen. Der Referent informiert unter dem Motto „Wenn die Schulter schmerzt – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten“ und stellt in seinem Vortrag die häufigsten Erkrankungen im Bereich des Schultergelenks vor, z. B. die „Kalkschulter“, Risse der Rotatorenmanschette und das Impingementsyndrom. Er berichtet über die verschiedenen Behandlungsformen und die neuen Entwicklungen in der Schulterprothetik. Im Anschluss an den Vortrag ist Gelegenheit für die Besucher:innen, Fragen zu stellen.

Referent:

Dr. med. Dirk-Sven Jakob, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie an den Christophorus-Kliniken

Die Veranstaltung findet im einsA statt.

Anmeldung erforderlich.

3010 Dülmen

Dr. med. Dirk-Sven Jakob

Mittwoch, 25.9.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Familienbildungsstätte Dülmen

entgeltfrei



Dülmener Gesundheitsforum

Das Herz stärken: Herzschwäche erkennen und behandeln

Vortrag

Das Herz ist der Motor des Lebens. Wir sind darauf angewiesen, dass es gut funktioniert. Was aber, wenn die Funktionalität eingeschränkt ist? Bei einer Herzschwäche beispielsweise ist das Herz nicht mehr dazu in der Lage, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Luftnot und Müdigkeit sind typische Symptome. Was sind die häufigsten Ursachen und Gründe? Der Referent stellt Symptome vor und geht auf medikamentöse, interventionelle und herzchirurgische Therapien ein.

Referent:

Thomas J. Hellmann, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie an den Christophorus-Kliniken

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, jedoch nicht zwingend erforderlich.

3011 Dülmen

Thomas J. Hellmann

Dienstag, 12.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Gangunsicherheit im Alter: Stürzen vorbeugen

Vortrag

Erkrankungen, die Gangstörungen, Schwindel und damit Stürze verursachen können, treten meist im höheren Lebensalter auf. Die Geschwindigkeit des Gehens verlangsamt sich, weil ältere Menschen kürzere Schritte machen. Welche Maßnahmen tragen zu einer höheren Gangsicherheit und Beweglichkeit bei? Welche Ursachen wirken sich negativ auf das Gangbild aus? Der Referent beantwortet alle Fragen rund um einen sicheren Gang.

Referent:

Dr. med. Gregor Janssen, Chefarzt der Geriatrie in Nottuln

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, jedoch nicht zwingend erforderlich.

3012 Dülmen

Dr. med. Gregor Janssen

Dienstag, 28.1.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Rückenbeschwerden vorbeugen: Was hält den Rücken gesund?

Vortrag

Was sind eigentlich Rückenschmerzen? Beschwerden im Rücken können vielfältige Ursachen haben. Gibt es Faktoren, die die Entstehung von Rückenbeschwerden begünstigen? Welche konservativen Behandlungsmethoden gibt es? Was kann man vorbeugend tun? Auf diese Fragen geht der Referent ein und klärt über Fakten und Mythen rund um Rückenschmerzen auf.

Referent:

Hendrik Menting, Physiotherapeut, M.Sc., Christophorus-Kliniken

Eine Anmeldung ist erwünscht, um die Gruppengröße einschätzen zu können, jedoch nicht zwingend erforderlich.

3013 Dülmen

Hendrik Menting

Dienstag, 1.4.25, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Tage seelischer Gesundheit 2024 – Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 zum Thema ‚Arbeit und Psyche‘ bieten wir Ihnen mit der Burg Vischering, der FBS Coesfeld und der VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck verschiedene Veranstaltungen an. Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programm 2024/2025 im Überblick:

1. Arbeit und Psyche – 07.10.2024 (VHS)
2. Erholungskompetenz statt Burn-out/Burn-on – 09.10.2024 (FBS Coesfeld)
3. Einsichten in die Innenwelten der Depression – 10.10.2024 (Burg Vischering)

Arbeit und Psyche: Umgang mit psychischen Belastungen im Unternehmen

Vortrag

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit wird Frau Dr. Echterhoff (Arbeits- und Organisationspsychologin) zu den Zusammenhängen von betrieblichen Bedingungen und psychischen Störungen bzw. Erkrankungen einen Vortrag halten. In diesem Vortrag geht es u. a. um Maßnahmen, wie man sich persönlich schützen kann. Weitere wichtige Punkte dieses Vortrags sind: Welche Ansprechpartner:innen im Betrieb zuständig sind, welche präventiven Maßnahmen sinnvoll und welche Vorgehensweisen im Rahmen der Gefährdungsanalyse Psyche möglich und hilfreich sind.

3016 Dülmen

Dr. Mechthild Echterhoff

Montag, 7.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Erholungskompetenz statt Burn-out/Burn-on

Vortrag

Sich von (beruflichen) Belastungen gezielt erholen zu können, ist heute eine wichtige Kompetenz, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Veränderte Arbeitsbedingungen, eine Kumulation von weltweiten Krisen, die Nutzung von Medien und familiäre Belastungen haben dazu geführt, dass die freie Zeit heute knapp ist und oft wenig erholsam gestaltet werden kann. Viele Menschen leiden darunter, nicht mehr richtig abschalten zu können. Psychische Gesundheitsprobleme bis hin zum Burn-out bzw. Burn-on nehmen zu. Die Referentin stellt in ihrem Vortrag Möglichkeiten vor, wie Erholung erlernt und kompetent im Alltag genutzt werden kann. Dabei nimmt sie auch Bezug auf die ethischen Grenzen der Erholungskompetenz, sodass durch Selbstoptimierungstendenzen nicht zusätzlicher weiterer Stress erzeugt wird.

3015 Coesfeld

Anne Willing-Kertelge

Mittwoch, 9.10.24, 19:00 bis 20:00 Uhr
FBS Coesfeld
entgeltfrei

„Mal gut, mehr schlecht“: Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Vortrag und Diskussion zur Ausstellung

Zur Ausstellung „Mal gut, mehr schlecht“ – Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression kommt die Fotografin Nora Klein zu einem Vortrag und Gespräch zu ihren eindringlichen Fotografien im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit in die Burg Vischering. Ihre Fotos und persönliche Erlebnisberichte von Betroffenen über Erfahrungen mit Depression, Suizidalität und Behandlungswegen machen so eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Im Anschluss an den Vortrag findet ein Gespräch mit der Künstlerin, Fachpersonen und Betroffenen unter der Moderation von Valentin Merschhemke statt.

3014 Lüdinghausen

Nora Klein

Do., 10.10.24, 19:00 bis 21:00 Uhr
Burg Vischering
entgeltfrei



Anne Willing-Kertelge

Anne Willing-Kertelge, Lüdinghausen, hat als systemische Supervisorin ihre Masterthesis zum Thema Erholungskompetenz geschrieben. Diese Abschlussarbeit wurde im November 2023 von der Deutschen Gesellschaft für Supervision & Coaching mit dem Cora-Baltussen-Preis 2023 für besonders wissenschaftlich fundierte, innovative und praxisrelevante Forschungsarbeiten ausgezeichnet.



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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Decke, Schreibmaterial, etwas zum Essen und Getränke mit. Parkmöglichkeiten sind direkt vor Ort, Tagesgebühr 4,50 Euro. Im angrenzenden Wohngebiet gibt es kostenfreie Parkmöglichkeiten, die nur wenige Gehminuten von der Musikschule entfernt sind.

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. Der Kostenbeitrag für die Teilnehmerunterlagen ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

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

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3017 Haltern am See

Gabriele Karow

Montag bis Freitag, 18.8.25 bis 22.8.25

jeweils 9 bis 14 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8

Entgelt 144,50 EUR

Anmeldung bis 6.7.24

Gabriele Karow

Die Referentin, Frau Gabriele Karow (Yogalehrende BDYoga), leitet seit 1995 Yogakurse und -seminare in der Erwachsenenbildung und begleitet Yogaferien im In- und Ausland. Durch zahlreiche Weiterbildungen in Yogaphilosophie und Yogapraxis kann sie sich auf verschiedenen Zielgruppen einstellen. Ihre Kurse sind geprägt durch ihre Vorliebe für Gesang, Fingermudras, sowie durch eine humorvolle Art, die Tücken der sogenannten Selbsterkenntnis philosophisch zu betrachten.

Feldenkrais-Methode

Das heutige, schnell getaktete Leben reduziert die natürlichen Bewegungsabläufe. Eine hohe Belastung am Arbeitsplatz, Stress und Sorgen spiegeln sich im Körper wider. Unbewusste Spannungsmuster, Fehlhaltungen und Schmerzen sind häufig die Folge und können das Bewegungsspektrum einschränken. Durch die Feldenkrais-Methode werden schädliche 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 jeden geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eventuell eine kleine Decke oder ein flaches Kissen mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

3500 Havixbeck

Regine Schröder

7 x montags

26.8.24 bis 7.10.24

9:30 bis 11:00 Uhr

Multifunktionales Gebäude

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

* = Belastungsgrad leicht

3502 Havixbeck

Regine Schröder

12 x montags

13.1.25 bis 7.4.25

9:30 bis 11:00 Uhr

Multifunktionales Gebäude

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 6.1.25

* = Belastungsgrad leicht

3501 Havixbeck

Regine Schröder

6 x montags

11.11.24 bis 16.12.24

9:30 bis 11:00 Uhr

Multifunktionales Gebäude

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Anmeldung bis 4.11.24

* = Belastungsgrad leicht

3503 Havixbeck

Regine Schröder

8 x montags

5.5.25 bis 30.6.25

9:30 bis 11:00 Uhr

Multifunktionales Gebäude

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 28.4.25

* = Belastungsgrad leicht





Qigong

Ruhige fließende Bewegungen – schon fast in Zeitlupe ausgeführt – sind der Schwerpunkt dieses Qigong-Angebots. Auf sanfte Weise können so Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert werden. Die Übungen – regelmäßig ausgeführt – können zudem dazu beitragen, Stress abzubauen und der Hektik mit Langsamkeit zu begegnen, so dass der Tag entspannter erlebt werden kann. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Ohne Ermäßigung.

3504 Dülmen

Conzilia Klein

7 x dienstags, 27.8.24 bis 8.10.24

10:00 bis 11:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 42,50 EUR

8 bis 9 TN: 32,30 EUR

ab 10 TN: 25,70 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

* = Übungsintensität leicht

3505 Dülmen

Conzilia Klein

8 x dienstags, 29.10.24 bis 17.12.24

10:00 bis 11:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

* = Übungsintensität leicht

3506 Dülmen

Conzilia Klein

14 x dienstags, 7.1.25 bis 8.4.25

10:00 bis 11:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 85,10 EUR

8 bis 9 TN: 64,50 EUR

ab 10 TN: 51,40 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

* = Übungsintensität leicht

3507 Dülmen

Conzilia Klein

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

10:00 bis 11:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 60,70 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

* = Übungsintensität leicht

Qigong Yangsheng

Chinesische Übungen zur Gesundheit und Pflege des Lebens

Qigong Yangsheng-Übungen fördern die Entspannung sowie die Wahrnehmung und stärken das Wohlbefinden ebenso wie die Gesundheit. Die Übungen sind für Jung und Alt, Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Im Mittelpunkt des Kurses steht jeweils eine Bewegungsreihe: 15 Ausdrucksformen des Taiji-Quan, die „8 Brokate“ und das „Spiel der 5 Tiere“, „Hui Chun Gong“ – die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser. Ergänzt werden die Bewegungsübungen durch geistige Übungen der Konzentration, Atemübungen und kleine Einheiten der Selbstmassage. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3508 Dülmen

Bettina Kuhn

10 x dienstags, 10.9.24 bis 26.11.24

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Anmeldung bis 3.9.24

* = Belastungsgrad leicht

3509 Dülmen

Bettina Kuhn

10 x dienstags, 21.1.25 bis 25.3.25

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Anmeldung bis 14.1.25

* = Belastungsgrad leicht

3510 Dülmen

Bettina Kuhn

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

Entgelt 55,00 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

* = Belastungsgrad leicht



Qigong: Körper, Geist und Seele in Balance bringen

Qigong ist ein Teil der über 2.000 Jahre alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und aktiviert die Selbstheilungskräfte. In Verbindung mit dem Atem und der eigenen Vorstellungskraft tauchen die Teilnehmer:innen in die Übungen ein und stärken ihre Konzentration und Selbstwahrnehmung. In diesem Kurs sind Anfänger:innen herzlich willkommen, denn die fließenden Bewegungen sind für jeden leicht zu erlernen. Auch Selbstmassage und meditative Aspekte des stillen Qigong werden einbezogen, sodass ein Gefühl von Wohlbefinden, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen kann. Wichtig sind bequeme Kleidung, etwas zu trinken sowie gegebenenfalls dickere Socken.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3511 Dülmen

Ottilia Sluschny

7 x dienstags

27.8.24 bis 8.10.24

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

* = Belastungsgrad leicht

3513 Dülmen

Ottilia Sluschny

14 x dienstags

7.1.25 bis 8.4.25

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

* = Belastungsgrad leicht

3512 Dülmen

Ottilia Sluschny

6 x dienstags

29.10.24 bis 17.12.24

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

Kein Kurs am 19.11. und 26.11.

* = Belastungsgrad leicht

3514 Dülmen

Ottilia Sluschny

10 x dienstags

29.4.25 bis 8.7.25

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

* = Belastungsgrad leicht



Tai-Chi-Quan (Yang-Stil) zum Kennenlernen

Tai-Chi ist die Bezeichnung für eine Reihe traditioneller chinesischer Körperübungen. Natürliche Körperhaltungen werden durch entspannende Bewegungen im langsamen Tempo verbunden. Deshalb besteht Tai-Chi aus sanften, runden, melodischen fast tänzerisch anmutenden Bewegungen. Es hilft Körperspannungen zu überwinden und durch Ruhe und Ausgeglichenheit den Belastungen des Alltages entgegenzuwirken.

Anfänger:innen die neugierig geworden sind und die Bewegungen des Tai-Chi kennenlernen möchten und Wiedereinsteiger:innen, die das Gelernte vertiefen wollen sind herzlich willkommen. Was wir lernen ist vorgegeben und wird regelmäßig und immer wieder auf die gleiche Art und Weise durchgeführt.

Bitte leichte, lockere Kleidung und flache Turnschuhe tragen

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3515 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

21.8.24 bis 9.10.24

17:15 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Anmeldung bis 14.8.24

* = Übungsintensität leicht

3517 Dülmen

Conzilia Klein

14 x mittwochs

8.1.25 bis 9.4.25

17:15 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 85,10 EUR

8 bis 9 TN: 64,50 EUR

ab 10 TN: 51,40 EUR

Anmeldung bis 1.1.25

* = Übungsintensität leicht

3516 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

30.10.24 bis 18.12.24

17:15 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

* = Übungsintensität leicht

3518 Dülmen

Conzilia Klein

11 x mittwochs

30.4.25 bis 9.7.25

17:15 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

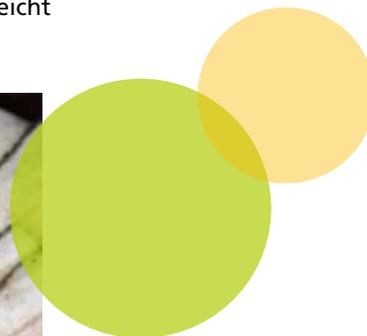
6 bis 7 TN: 66,90 EUR

8 bis 9 TN: 50,70 EUR

ab 10 TN: 40,40 EUR

Anmeldung bis 23.4.25

* = Übungsintensität leicht





Tai-Chi-Quan (Yang-Stil)

Die weichen, fließenden Bewegungen des Tai-Chi erfordern nicht nur ein gewisses Maß an Anstrengung, insbesondere in den Füßen und Oberschenkeln, sondern auch einen wachen, aufmerksamen Geist, der diese beobachtet und koordiniert. Die notwendige Konzentration hilft dabei, sich von Alltagsorgen zu befreien und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Die Bewegung beim Tai-Chi sind somit etwas vollkommen anderes als das bloße Bewegen der Extremitäten oder einzelner Körperteile.

Ideal ist eine, lockere Kleidung und leichte Schuhbekleidung mit sehr dünnen Sohlen

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3519 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

21.8.24 bis 9.10.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 14.8.24

** = Übungsintensität mittel

3521 Dülmen

Conzilia Klein

14 x mittwochs

8.1.25 bis 9.4.25

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 1.1.25

** = Übungsintensität mittel

3520 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

30.10.24 bis 18.12.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

** = Übungsintensität mittel

3522 Dülmen

Conzilia Klein

11 x mittwochs

30.4.25 bis 9.7.25

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

Anmeldung bis 23.4.25

** = Übungsintensität mittel



Yoga am Morgen

Vor allem für Menschen, die schon mit Rückenschmerzen und Kreislaufproblemen aufstehen, ist morgendliches Yoga ideal. Auch für die Meditation ist die Morgenstunde vorteilhaft, da der Kopf noch frei und unbelastet ist und sich so eine andere mentale Qualität entfalten kann. Erfrischt, frei und flexibel, vielleicht sogar mit erhobener Stimmung, beginnt man dann das Tagewerk. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yogamatte mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3523 Haltern am See

Gabriele Karow

7 x donnerstags
22.8.24 bis 10.10.24
9:00 bis 10:30 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 15.8.24
** = Übungsintensität mittel

3526 Haltern am See

Gabriele Karow

8 x donnerstags
8.5.25 bis 10.7.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.25
** = Übungsintensität mittel

3529 Haltern am See

Gabriele Karow

13 x dienstags
14.1.25 bis 8.4.25
10:00 bis 11:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 31.12.24
** = Übungsintensität mittel

3524 Haltern am See

Gabriele Karow

7 x donnerstags
31.10.24 bis 12.12.24
9:00 bis 10:30 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 24.10.24
** = Übungsintensität mittel

3527 Haltern am See

Gabriele Karow

7 x dienstags
27.8.24 bis 8.10.24
10:00 bis 11:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 20.8.24
** = Übungsintensität mittel

3530 Haltern am See

Gabriele Karow

10 x dienstags
29.4.25 bis 8.7.25
10:00 bis 11:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.25
** = Übungsintensität mittel

3525 Haltern am See

Gabriele Karow

14 x donnerstags
9.1.25 bis 10.4.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 105,80 EUR
8 bis 9 TN: 88,20 EUR
ab 10 TN: 77,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.25
** = Übungsintensität mittel

3528 Haltern am See

Gabriele Karow

8 x dienstags
29.10.24 bis 17.12.24
10:00 bis 11:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 22.10.24
** = Übungsintensität mittel

Yoga am Morgen

Starten Sie mit einer ausgeglichenen Yoga-Einheit in die Woche. Atmung und Bewegung werden miteinander verbunden, um den Körper und Geist auf die Herausforderungen der Woche vorzubereiten. In diesem Kurs werden fließende Bewegungen praktiziert, die den Kreislauf in Schwung bringen und die Gelenke mobilisieren. Eine besondere Beweglichkeit oder Vorerfahrungen im Yoga sind nicht notwendig. Yoga passt sich Ihrem Körper an, sodass jede:r mitmachen kann. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3531 Dülmen

Katrin Naber

7 x montags

26.8.24 bis 7.10.24

9:30 bis 10:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 53,20 EUR

8 bis 9 TN: 40,30 EUR

ab 10 TN: 32,10 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

* = Belastungsgrad leicht

3532 Dülmen

Katrin Naber

8 x montags

28.10.24 bis 16.12.24

9:30 bis 10:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 60,70 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR

Anmeldung bis 21.10.24

* = Belastungsgrad leicht



Yoga – sanfter Einstieg für Anfänger:innen

Diese „sanfte Variante“ des Yoga beinhaltet entspannende, dehnende und kräftigende Körperübungen (Asanas). Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht, Verspannungen und Blockaden gelöst. Der Körper ist nach jeder Übungseinheit beweglicher und der Geist erfrischt! Unbedingt für Anfänger:innen geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3533 Dülmen

Petra Wiechert

12 x donnerstags

12.9.24 bis 19.12.24

19:30 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 5.9.24

* = Übungsintensität leicht

3534 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

23.1.25 bis 10.4.25

19:30 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

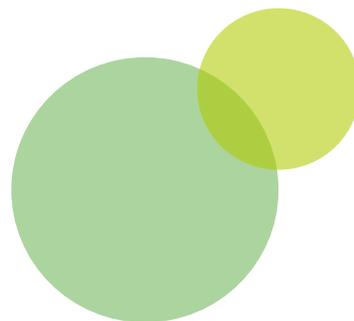
8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

Anmeldung bis 30.1.25

Kein Kurs am 6.2.25

* = Übungsintensität leicht





Mild Flow meets Yin Yoga (online)

Wer in stressigen Zeiten wieder zu mehr Achtsamkeit und sich selbst finden möchte, ist in diesem Kurs genau richtig! Beim passiven Yin Yoga wird durch das lange Halten der Übungen das tieferliegende Gewebe (u. a. Faszien) angesprochen, gedehnt und Verspannungen abgebaut. Der sanfte „Mild Flow“ mobilisiert und kräftigt den ganzen Körper und verhilft zu besserer Flexibilität. Körper, Geist und Seele werden so im Wechsel aktiv gefordert oder vollends zur Ruhe gebracht. Unterstützende Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationen beruhigen das Nervensystem und reduzieren den Alltagsstress.

Yoga passt sich dem Menschen an, daher ist der Kurs für alle geeignet; unabhängig vom Alter oder Yogaerfahrungen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen sowie ein (Meditations-)Kissen, eine Decke, ein Bolster (oder eine gerollte Decke) und eine Yogamatte o. ä. bereithalten.

Ohne Ermäßigung.

Technische Voraussetzungen:

- 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
- Nutzung der Konferenzsoftware Zoom über die vhs-cloud (Registrierung erforderlich: www.vhs.cloud/registrierung)
- entsprechender Trainingsplatz

3535 Live Online Seminar

Britta Lojack

7 x mittwochs
21.8.24 bis 9.10.24
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Anmeldung bis 14.8.24
Kein Kurs am 28.8.
* = Übungsintensität leicht

3536 Live Online Seminar

Britta Lojack

8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
* = Übungsintensität leicht

3537 Live Online Seminar

Britta Lojack

14 x mittwochs
8.1.25 bis 9.4.25
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 106,20 EUR
8 bis 9 TN: 80,60 EUR
ab 10 TN: 64,20 EUR
Anmeldung bis 1.1.25
* = Übungsintensität leicht

3538 Live Online Seminar

Britta Lojack

11 x mittwochs
30.4.25 bis 9.7.25
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 83,50 EUR
8 bis 9 TN: 63,40 EUR
ab 10 TN: 50,50 EUR
Anmeldung bis 23.4.25
* = Übungsintensität leicht



Dieser Kurs findet
online statt.

Hatha Yoga – Kraftquelle für den Alltag

Hektik, Stress und Erschöpfung prägen unser tägliches Leben. Der Wunsch, die daraus entstehende Unausgeglichenheit zu unterbrechen, wächst bei vielen Menschen. Die Teilnehmer:innen erfahren selbst, wie sanfte oder auch kraftvolle Bewegungen und Haltungen den Körper wohlwollend fordern und entspannen. Sie entdecken, wie Atemübungen und kurze Meditationen den Geist und das Nervensystem beruhigen können. Es werden kurze Übungseinheiten vorgestellt, die in unterschiedlicher Intensität wiederholt werden und so den Fähigkeiten des Übenden angepasst werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

3539 Dülmen

Christiane Zink

7 x dienstags
27.8.24 bis 8.10.24
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 20.8.24
** = Übungsintensität mittel

3540 Dülmen

Christiane Zink

7 x dienstags
29.10.24 bis 10.12.24
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 22.10.24
** = Übungsintensität mittel

3541 Dülmen

Christiane Zink

12 x dienstags
14.1.25 bis 8.4.25
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 7.1.25
Kein Kurs am 4.3.25
** = Übungsintensität mittel

3542 Dülmen

Christiane Zink

10 x dienstags
29.4.25 bis 8.7.25
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.25
** = Übungsintensität mittel

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Hatha Yoga vereint die bewusste und achtsame Ausführung von Haltungen (Asanas) mit Meditation und Atemübungen. Yoga-Erfahrene können in diesem Kurs gemeinsam ihr Wissen und Können erweitern.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

3543 Dülmen

Christiane Zink

7 x dienstags, 27.8.24 bis 8.10.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 20.8.24
*** = Übungsintensität hoch

3544 Dülmen

Christiane Zink

7 x dienstags, 29.10.24 bis 10.12.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 22.10.24
*** = Übungsintensität hoch

3545 Dülmen

Christiane Zink

12 x dienstags, 14.1.25 bis 8.4.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 7.1.25
Kein Kurs am 4.3.25
*** = Übungsintensität hoch

3546 Dülmen

Christiane Zink

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.25
Kein Kurs am 4.3.25
*** = Übungsintensität hoch





Hatha Yoga für Bewegungsfreudige

Dieser Kurs beinhaltet neben der Entspannung einen großen Anteil an intensiven Asanas (Körperübungen). Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. Verspannungen und Blockaden können gelöst werden. Im Gegensatz zu den anderen Hatha Yogakursen liegt der Schwerpunkt daher auf der Bewegung und weniger auf meditativen Elementen. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen, ebenso eine Decke und ein Kissen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3547 Dülmen

Petra Wiechert

12 x donnerstags
12.9.24 bis 19.12.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 5.9.24
** = Übungsintensität mittel

3548 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags
23.1.25 bis 10.4.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.25
Kein Kurs am 6.2.25
** = Übungsintensität mittel



Vinyasa Yoga zum Kennenlernen (online)

Beim Vinyasa Yoga stehen fließende Körperbewegungen im Vordergrund der Praxis, wodurch ein einfacher Zugang zum Yoga ermöglicht wird. Bewegungen werden synchron zum Atem ausgeführt, wobei die Atmung die Bewegung einleitet. So wird das Ein- und Ausatmen zu einem bewussten Vorgang. Dies kann dabei helfen, fokussiert zu bleiben und Gedanken ziehen zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, da dieser Yogastil auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden kann. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ohne Ermäßigung.

Technische Voraussetzungen:

- 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
- Nutzung der Konferenzsoftware Zoom über die vhs-cloud
(Registrierung erforderlich: www.vhs.cloud/registrierung)
- entsprechender Trainingsplatz

Höchsteilnehmer:innenzahl: 15

3549 Live Online Seminar

Katrin Naber

8 x mittwochs
21.8.24 bis 9.10.24
19:00 bis 20:15 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
6 bis 7 TN: 71,70 EUR
8 bis 9 TN: 57,10 EUR
ab 10 TN: 47,70 EUR
Anmeldung bis 14.8.24
* = Belastungsgrad leicht

3550 Live Online Seminar

Katrin Naber

8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
19:00 bis 20:15 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
6 bis 7 TN: 71,70 EUR
8 bis 9 TN: 57,10 EUR
ab 10 TN: 47,70 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
* = Belastungsgrad leicht



Dieser Kurs findet online statt.

After Work Yoga – Entspannt in den Feierabend

Wer den ganzen Tag über im Beruf gefordert wird und auch im Privatleben ständig Höchstleistungen vollbringt oder auch anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Tagwerk und Feierabend freuen. Denn oftmals ist es gar nicht so einfach, auf Knopfdruck abzuschalten, denn während des Tages bleibt kaum Zeit, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können. Beim After Work Yoga wird viel Wert auf das Erreichen der inneren Ausgeglichenheit und Gelassenheit gelegt. Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Der Stress wird sanft und nachhaltig abgebaut und man kann sich entspannt in einen erholsamen Feierabend begeben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

3551 Dülmen

Gabriele Karow

7 x montags, 26.8.24 bis 7.10.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 67,30 EUR
8 bis 9 TN: 49,70 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 19.8.24
** = Übungsintensität mittel

3555 Dülmen

Gabriele Karow

7 x montags, 26.8.24 bis 7.10.24
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 67,30 EUR
8 bis 9 TN: 49,70 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 19.8.24
** = Übungsintensität mittel

3559 Dülmen

Gabriele Karow

7 x donnerstags, 22.8.24 bis 10.10.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 15.8.24
** = Übungsintensität mittel

3552 Dülmen

Gabriele Karow

8 x montags, 28.10.24 bis 16.12.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 21.10.24
** = Übungsintensität mittel

3556 Dülmen

Gabriele Karow

8 x montags, 28.10.24 bis 16.12.24
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 21.10.24
** = Übungsintensität mittel

3560 Dülmen

Gabriele Karow

8 x donnerstags, 31.10.24 bis 19.12.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 24.10.24
** = Übungsintensität mittel

3553 Dülmen

Gabriele Karow

12 x montags, 13.1.25 bis 7.4.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.25
** = Übungsintensität mittel

3557 Dülmen

Gabriele Karow

12 x montags, 13.1.25 bis 7.4.25
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.25
** = Übungsintensität mittel

3561 Dülmen

Gabriele Karow

14 x donnerstags, 9.1.25 bis 10.4.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 127,40 EUR
8 bis 9 TN: 96,60 EUR
ab 10 TN: 77,00 EUR
Anmeldung bis 2.1.25
** = Übungsintensität mittel

3554 Dülmen

Gabriele Karow

10 x montags, 28.4.25 bis 7.7.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 21.4.25
** = Übungsintensität mittel

3558 Dülmen

Gabriele Karow

10 x montags, 28.4.25 bis 7.7.25
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 21.4.25
** = Übungsintensität mittel

3562 Dülmen

Gabriele Karow

8 x donnerstags, 8.5.25 bis 10.7.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 1.5.25
** = Übungsintensität mittel



Sommeryoga: Schnupperkurs

Wer beruflich und/oder privat gefordert ist oder anderen körperlichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, der wird sich über eine kleine Atempause zwischen Tagewerk und Feierabend freuen. Denn oftmals ist es gar nicht so einfach, auf Knopfdruck abschalten zu können, wenn während des Tages kaum Zeit bleibt, um im wahrsten Sinne des Wortes „Luft holen“ zu können. Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, tagsüber aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Der Stress wird sanft und nachhaltig abgebaut und man kann sich entspannt in den Feierabend begeben, der auch tatsächlich die Erholung bringen kann, die man sich von ihm erhofft. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und festes Kissen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3567 Dülmen

Gabriele Karow

3 x montags, 14.7.25 bis 28.7.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 27,30 EUR
8 bis 9 TN: 20,70 EUR
ab 10 TN: 16,50 EUR
Anmeldung bis 7.7.25
** = Übungsintensität mittel

3568 Dülmen

Gabriele Karow

3 x montags, 14.7.25 bis 28.7.25
19:45 bis 21:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 27,30 EUR
8 bis 9 TN: 20,70 EUR
ab 10 TN: 16,50 EUR
Anmeldung bis 7.7.25
** = Übungsintensität mittel



Yogilates

Bei diesem Kurs werden zwei Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen, wunderbar kombiniert. Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr darauf, Beweglichkeit und bewusste Entspannung. Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit zu verbinden und damit Körper und Seele zu stärken. Dies kann für mehr Energie im Alltag sorgen. Ohne Leistungsdruck soll jede/r Teilnehmer:in versuchen, die Übungen so durchzuführen, wie es der momentane Fitnessstand erlaubt.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3569 Dülmen

Sabine Scholl

7 x mittwochs
28.8.24 bis 9.10.24
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 56,10 EUR
8 bis 9 TN: 41,50 EUR
ab 10 TN: 32,10 EUR
Anmeldung bis 21.8.24
** = Übungsintensität mittel

3570 Dülmen

Sabine Scholl

6 x mittwochs
30.10.24 bis 4.12.24
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
** = Übungsintensität mittel

3571 Dülmen

Sabine Scholl

14 x mittwochs
8.1.25 bis 9.4.25
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Anmeldung bis 1.1.25
** = Übungsintensität mittel

3572 Dülmen

Sabine Scholl

10 x mittwochs
7.5.25 bis 9.7.25
18:00 bis 19:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 76,00 EUR
8 bis 9 TN: 57,60 EUR
ab 10 TN: 45,90 EUR
Anmeldung bis 30.4.25
** = Übungsintensität mittel

Yoga-Atmung: Übungen für mehr Ausgeglichenheit und Selbstregulation

Workshop

Unsere Atmung ist lebenswichtig und doch sehen wir sie als selbstverständlich an. In diesem Workshop erfahren wir gemeinsam mögliche Effekte von verschiedenen Atemtechniken, wie z. B. die Regulierung des vegetativen Nervensystems (Beruhigung/Entspannung oder Aktivierung und Leistungssteigerung), die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems oder auch die Vertiefung der Yoga-Praxis. Erlernen und vertiefen Sie die gängigsten yogischen Atemübungen und erleben Sie den Atem bewusst in den Yogahaltungen (Asanas). Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3573 Dülmen

Katrin Naber

Samstag, 17.8.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 18,20 EUR

8 bis 9 TN: 13,80 EUR

ab 10 TN: 11,00 EUR

Anmeldung bis 10.8.24

* = Belastungsgrad leicht

Yoga für Männer

Workshop

Im alten Indien war Yoga hauptsächlich den Männern vorbehalten. Mittlerweile finden sich häufig überwiegend Frauen in Yoga-Kursen wieder. Körperliche Voraussetzungen sind bei Männern und Frauen unterschiedlich und machen es Männern häufig schwer, sich in Yogakursen wohlfühlen, da diese aktuell hauptsächlich auf die Bedürfnisse der Frauen ausgelegt sind. In diesem Workshop bleiben die Männer, außerhalb der Kursleiterin, unter sich und können sich auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Übungen freuen.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3574 Dülmen

Katrin Naber

Dienstag, 19.11.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 91

6 bis 7 TN: 12,30 EUR

8 bis 9 TN: 9,30 EUR

ab 10 TN: 7,40 EUR

Anmeldung bis 12.11.24

* = Belastungsgrad leicht





Yoga für Frauen im Wandel der Lebensmitte

Workshop

Viele Frauen erleben in ihrer Lebensmitte vermehrt wechselnde Stimmungen, kraftraubende Hitzewallungen, Unsicherheit, nächtliche Unruhe ...

Die brasilianische Ärztin Dr. Dinah Rodrigues entwickelte mit Erfolg ein Yoga-Programm, das diesen Symptomen Linderung verschafft. Diese Yogapraxis besteht aus den Elementen Kundalini-Yoga, Energielenkung, Meditations-, Atem- und Entspannungstechniken. Ein Basisprogramm wird über vier Termine langsam aufgebaut und individuell angepasst.

Bitte bequeme Bekleidung, Matte, warme Socken, Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3575 Haltern am See

Gabriele Karow

Sonntag, 1.9.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 29.9.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 3.11.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 1.12.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
8 bis 9 TN: 62,20 EUR
ab 10 TN: 51,00 EUR
Anmeldung bis 25.8.24
** = Übungsintensität mittel

3576 Haltern am See

Gabriele Karow

Sonntag, 26.1.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 23.2.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 16.3.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 6.4.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
8 bis 9 TN: 62,20 EUR
ab 10 TN: 51,00 EUR
Anmeldung bis 19.1.25
** = Übungsintensität mittel

3577 Haltern am See

Gabriele Karow

Sonntag, 11.5.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 25.5.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 15.6.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 6.7.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Musikschule Haltern am See, Raum 8
6 bis 7 TN: 79,80 EUR
8 bis 9 TN: 62,20 EUR
ab 10 TN: 51,00 EUR
Anmeldung bis 4.5.25
** = Übungsintensität mittel

Auszeit für Frauen: Resilienz stärken – Stress vorbeugen – Kraft schöpfen

Workshop

Unter dem Begriff „Resilienz“ wird die eigene psychische Widerstandskraft verstanden. An diesem Nachmittag werden wir zur Ruhe kommen sowie unsere eigenen Ressourcen kennen und nutzen lernen. Gemeinsam machen wir einige Körper- und Achtsamkeitsübungen, welche zu Hause ganz einfach angewendet werden können. Der Abend wird mit einer geführten Fantasiereise abgeschlossen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, dicke Socken und eine Decke können mitgebracht werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3578 Dülmen

Jana Svensson

Dienstag, 20.5.25, 17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 13.5.25



Mental gestärkt im Alltag

Workshop

Unsere erworbenen, persönlichen Einstellungen können sich hinderlich auf unser Leben auswirken. Dinge laufen dann einfach nicht so, wie wir uns das vorstellen. Sobald wir Verantwortung für uns, unsere Gedanken und unser Handeln übernehmen wird deutlich, dass wir uns oft selber im Weg stehen. In diesem Workshop wird die Wirkung von Perspektiven betrachtet, aus denen Dinge wahrgenommen werden und verbreitete Glaubenssätze wie z. B. ‚Ich muss immer alles korrekt machen‘ werden gezielt hinterfragt. Erst darauf aufbauend können neue, förderliche Gedankenstrukturen aufgebaut werden und Anwendung finden. Dies kann im Alltag zu einer deutlichen Stressminderung beitragen, ebenso wie die im Kurs vermittelte Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Papier und Schreibwerkzeug).

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3579 Havixbeck

Thomas Stepling

Samstag, 12.10.24, 9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 121

6 bis 7 TN: 21,20 EUR

8 bis 9 TN: 16,80 EUR

ab 10 TN: 14,00 EUR

Anmeldung bis 5.10.24

3580 Havixbeck

Thomas Stepling

Samstag, 15.3.25, 9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 121

6 bis 7 TN: 21,20 EUR

8 bis 9 TN: 16,80 EUR

ab 10 TN: 14,00 EUR

Anmeldung bis 8.3.25



Naturkosmetik – natürlich schön

Workshop

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deocreme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, sodass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialumlage ist im Entgelt enthalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3581 Dülmen

Jana Svensson

Do., 17.10.24, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 53,30 EUR

8 bis 9 TN: 47,80 EUR

ab 10 TN: 44,30 EUR

Anmeldung bis 10.10.24

3582 Dülmen

Jana Svensson

Do., 6.3.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 53,30 EUR

8 bis 9 TN: 47,80 EUR

ab 10 TN: 44,30 EUR

Anmeldung bis 27.2.25



Ausgleich und Leichtigkeit im Alltag mit der Alexandertechnik Workshop

Was ist IHR Ausgleich? Finden Sie es in diesem Workshop heraus!

In unserem Alltag reagieren wir und bewegen uns in bestimmten Mustern. Diese Muster oder Gewohnheiten können unterstützend und effizient aber manchmal auch belastend sein und sogar zu körperlichen Verspannungen oder Schmerzen führen. Durch unsere eigene „Betriebsblindheit“ können wir die Ursachen ohne Blick von außen oft nur schwer erkennen.

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf Unterstützungsmöglichkeiten, die zu mehr Leichtigkeit und Energie im Alltag führen können. Durch die Aktualisierung unserer Körperlandkarte können wir ein besseres Gespür für uns selbst erlangen und zudem bewusster und ausgeglichener unseren Alltag meistern.

Für eine kleine Pause bitte ein eigenes Getränk mitbringen. Zudem werden bequeme Kleidung und warme Socken benötigt.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3583 Dülmen

Janine Stenkbruck

Samstag, 7.9.24, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 21,40 EUR
8 bis 9 TN: 16,20 EUR
ab 10 TN: 12,90 EUR
Anmeldung bis 31.8.24

Achtsamkeit fördern: Den eigenen Körper bewusst erleben mit der Alexandertechnik

Workshop

Wie wäre es, wenn wir dem gelegentlichen Zwicken in der Schulter und dem Kneifen im Rücken auf die Schliche kommen könnten? Wenn es einen Weg gäbe, wieder mehr Freude an der Bewegung und am Ende des Tages mehr Energie übrig zu haben? Bei der Alexandertechnik lernen wir unsere ungünstigen und unbewussten Gewohnheitsmuster aufzuspüren, indem wir uns damit beschäftigen, WIE wir das tun, was wir tun. Außerdem erfahren wir, wie wir auf einen Reiz anders reagieren und damit Verspannungen und Schmerzen vermeiden können. In diesem Kurs schauen wir uns die Anwendungsmöglichkeiten der Alexandertechnik im Alltag an und probieren sie bei verschiedenen Tätigkeiten und Situationen aus. Außerdem schulen wir unsere Wahrnehmung und aktualisieren unsere Körperlandkarten. Für eine kleine Pause bitte ein eigenes Getränk mitbringen. Zudem werden bequeme Kleidung und warme Socken benötigt.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3584 Dülmen

Janine Stenkbruck

Samstag, 16.11.24, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 21,40 EUR
8 bis 9 TN: 16,20 EUR
ab 10 TN: 12,90 EUR
Anmeldung bis 9.11.24

Gelassenheit und innere Ruhe in Gruppen erleben – mit den Mitteln der Alexandertechnik

Workshop

Es gibt verschiedene Situationen, in denen wir uns in Gruppen von Menschen aufhalten. Manche davon suchen wir uns selber aus z. B. in unserer Freizeit bei einer Veranstaltung und andere ergeben sich vielleicht durch unseren Beruf. Und dann gibt es noch die Schlange beim Einkaufen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Nicht immer wollen wir den Menschen um uns herum so nah sein, wie die Situation es gerade ergibt und können doch nicht ausweichen

Wie wäre es, ...

... wenn wir in so einer Situation es selbst in der Hand hätten, wie wir uns in dieser Gruppe fühlen?

... wenn es einen Weg gäbe, mehr Freiheit und Unterstützung in uns selbst zu finden?

In diesem Workshop werden wir diese Unterstützungsmöglichkeiten erforschen und spielerisch mögliche Wege zu mehr Freiheit in Gruppensituationen entdecken. Wir entwickeln ein Gespür für uns selbst und können achtsamer mit unseren Bedürfnissen umgehen.

Für eine kleine Pause bitte ein eigenes Getränk mitbringen. Zudem werden bequeme Kleidung und warme Socken benötigt.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3585 Dülmen

Janine Stenkbruck

Samstag, 25.1.25, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 21,40 EUR
8 bis 9 TN: 16,20 EUR
ab 10 TN: 12,90 EUR
Anmeldung bis 18.1.25

Sitzen Sie bequem? – Bewusster sitzen mit der Alexandertechnik

Workshop

Überlegen Sie mal, wie oft Sie am Tag sitzen. Vielleicht jetzt gerade, während Sie diesen Text lesen, beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, beim Fernsehen – die Liste ist lang. Vielleicht haben Sie sich auch schon eine dieser Fragen gestellt:

Wie kann ich mein Sitzverhalten variieren und optimieren? Was bedeutet es überhaupt bequem zu sitzen? Welche Gelenke und Muskeln sind beteiligt und helfen mir beim aufrechten Sitzen?

In diesem Workshop schauen wir uns verschiedene Strategien zum Thema Sitzen an, wie wir „gebaut“ sind und was das für eine natürliche Bewegung heißt.

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die viel sitzen und es dabei bequemer haben wollen. Für alle, die mehr über die Funktionsweise ihres Körpers erfahren wollen und alle, die neugierig sind, wie die Alexandertechnik dabei helfen kann.

Für eine kleine Pause bitte ein eigenes Getränk mitbringen. Zudem werden bequeme Kleidung und warme Socken benötigt.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3586 Dülmen

Janine Stenkbruck

Samstag, 15.3.25, 9:30 bis 13:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 21,40 EUR
8 bis 9 TN: 16,20 EUR
ab 10 TN: 12,90 EUR
Anmeldung bis 8.3.25

Auszeit für Frauen: Eigene Bedürfnisse kennenlernen und kommunizieren

Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen möchten, um dann entspannt und gestärkt zugleich zurückzukehren. Oftmals wird Selbstfürsorge-Zeit mit Egoismus verwechselt: Ist es nicht selbstbezogen, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die mir gut tun? Sollte ich meine Zeit nicht effektiver nutzen und mich um die Familie, Freund:innen, Bekannte und Arbeitskolleg:innen kümmern?

Schnell kommen Schuldgefühle auf, weshalb eigene Bedürfnisse so lange unterdrückt werden, bis wir gar nicht mehr wissen, was wir brauchen und was uns wirklich Freude bereitet. Doch nur wenn es uns selber gut geht und wir ein erfülltes Leben führen, können wir auf Dauer eine hilfreiche Unterstützung für andere Menschen sein. Für sich selbst gut sorgen und gleichzeitig eine liebevolle, haltgebende Mama, Freundin oder Ehefrau zu sein, schließt sich also gar nicht gegenseitig aus.

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man sich Auszeit-Inseln im Alltag schafft, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse im Blick behält, wertschätzend kommunizieren und aus einer entspannten Haltung heraus klare Entscheidungen treffen kann.

Es wird Getränke und kleine Snacks für das leibliche Wohl geben.

Die Kursleiterin ist u. a. Pädagogin, Reittherapeutin, zertifizierte Mediatorin, systemische Beraterin/Coachin und Autorin.

Auf Wunsch der Gruppe ist eine Fortführung des Workshops möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 13

3588 Dülmen

Sanne Sattler

Samstag, 8.3.25, 10:00 bis 13:30 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 22,90 EUR/Erm. 22,50 EUR
8 bis 9 TN: 17,70 EUR
ab 10 TN: 14,40 EUR
Anmeldung bis 1.3.25





Rente und jetzt? – Eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen

Workshop

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand ist oftmals ein massiver Umbruch, verbunden mit großen Veränderungen. Bisher war das Leben durchstrukturiert, denn neben der Arbeit gibt es meist Familie, zu pflegende Eltern, einen Freundes- und Bekanntenkreis und allerlei Verpflichtungen, die über die Jahre entstanden sind. Bald ist endlich die Zeit da, den eigenen Interessen nachzugehen. Doch genau hier stehen viele Menschen vor einem Problem: Was möchte ich mit meiner Zeit eigentlich anfangen? Was macht mir Spaß und wie kann ich mir meine Wünsche erfüllen? Gemeinsam mit der Kursleiterin entdecken Sie Wege, sich neu kennenzulernen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und Ihren Weg aktiv und freudvoll fortzuführen. Der Austausch mit anderen Teilnehmer:innen in der gleichen Lebensphase ist besonders wertvoll. Die Kursleiterin ist u. a. Pädagogin, Reittherapeutin, zertifizierte Mediatorin, systemische Beraterin/Coachin und Autorin.

Es wird Getränke und kleine Snacks für das leibliche Wohl geben. Auf Wunsch der Gruppe ist eine Fortführung des Workshops möglich.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 13

3589 Dülmen

Sanne Sattler

Samstag, 9.11.24, 10:00 bis 13:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 22,90 EUR/Erm. 22,50 EUR

8 bis 9 TN: 17,70 EUR

ab 10 TN: 14,40 EUR

Anmeldung bis 2.11.24





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

Die Heide in ihrer Blütezeit erleben

An fünf Abenden entdecken wir gemeinsam die Kraft der Natur in der idyllischen Heidelandschaft der Westruper Heide. Mit sanften Bewegungen des Qi Gong und geführten Meditationen an kraftvollen Orten wird eine besondere Erfahrung geboten, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Der Weg eignet sich zum Barfußlaufen und wer mag, kann seine achtsame Wahrnehmung durch das bewusste Spüren des Bodens fördern.

Kursinhalte:

Einführung in die Qi Gong-Praktiken für Entspannung und Energie, bewusstes Spüren des Bodens, achtsames Erleben der blühenden Heidelandschaft, Naturmeditationen an kraftvollen Orten, insbesondere unter Bäumen

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

3587 Haltern am See

Ottilia Sluschny

5 x donnerstags
8.8.24 bis 5.9.24
18:00 bis 19:30 Uhr
Parkplatz Westruper Heide
am Flaesheimer Damm
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Anmeldung bis 1.8.24
* = Belastungsgrad leicht



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Meditation in Bewegung: Den Wildpark achtsam erleben

Workshop

Eine regelmäßige Meditationspraxis kann zur Entschleunigung, Entspannung und somit zur Förderung der eigenen Gesundheit führen. Oftmals fehlt es uns jedoch an Zeit, eine zusätzliche Auszeit in den Alltag einzubauen. Doch wussten Sie, dass Meditation auch bei Wartezeiten und sogar in Bewegung möglich ist? Um wirklich präsent bleiben zu können, eignet sich sowohl für Anfänger:innen aber auch für Fortgeschrittene erst einmal eine ruhige, reizarme und naturnahe Umgebung. Deshalb werden wir gemeinsam den wunderschönen Wildpark in Dülmen aufsuchen und unter Anleitung verschiedene Meditationsimpulse in Bewegung kennenlernen und erproben. Im Anschluss können bei einem Getränk eigene Erfahrungen in der Gruppe zum Ausdruck gebracht werden. Bei regelmäßiger Anwendung von (bewegter) Meditation im Alltag kann sich vermehrt Gelassenheit und Klarheit einstellen. Auf Wunsch der Gruppe kann aus dem Workshop eine regelmäßig stattfindende Kursform entstehen. Die Kursleiterin ist u. a. Pädagogin, Reittherapeutin, zertifizierte Mediatorin, systemische Beraterin/Coachin und Autorin.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 15

3590 Dülmen

Sanne Sattler

Do., 3.4.25, 17:30 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt Wildpark Haupttor
6 bis 7 TN: 9,10 EUR
8 bis 9 TN: 6,90 EUR
ab 10 TN: 5,50 EUR
Anmeldung bis 27.3.25

3591 Dülmen

Sanne Sattler

Do., 26.9.24, 17:30 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt Wildpark Haupttor
6 bis 7 TN: 9,10 EUR
8 bis 9 TN: 6,90 EUR
ab 10 TN: 5,50 EUR
Anmeldung bis 19.9.24



Auszeit für Frauen: Resilienz stärken – Stress vorbeugen – Natur erleben

Workshop

Unter dem Begriff „Resilienz“ wird die eigene psychische Widerstandskraft verstanden. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit mit vielen Veränderungen und äußeren Einflüssen, in der wir uns immer wieder mit neuen Situationen auseinandersetzen müssen. Stärken wir unsere Resilienz, können wir mit Stress und den Herausforderungen des Alltags besser umgehen. Gemeinsam werden wir einen achtsamen Spaziergang machen, alltagstaugliche Techniken zur Förderung der Resilienz erlernen und die unterstützende Kraft der Natur auf uns wirken lassen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3592 Haltern am See

Jana Svensson

Dienstag, 13.5.25
17:00 bis 19:15 Uhr
Treffpunkt: Ehrenmal Hullern,
Alter Postweg, Haltern am See
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 6.5.25



Wandern in der Hohen Mark – ein Ausgleich zum Arbeitsalltag



Gemeinsam wandern wir ins Wochenende!

Haben Sie Lust, eine anstrengende (Arbeits-)woche entspannt ausklingen zu lassen? Möchten Sie das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann nehmen Sie an diesen zeitlich überschaubaren, wohl-tuenden Wanderungen teil. Gemeinsam erkunden wir die schönsten Orte der Hohen Mark und kommen in den Genuss der beruhigenden Wirkung der Natur.

Es sind keinerlei Voraussetzungen nötig. Lediglich festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Bekleidung. Die jeweiligen Strecken betragen zwischen 7 und circa 10 km und sind mit einer normalen Kondition ohne Probleme machbar, zumal es auch auf den Strecken keine nennenswerten Steigerungen gibt. Geführt werden die Touren von einem vom deutschen Wanderverband zertifizierten Wanderführer. Streckenführungen sind dem Buch „Auf krummen Wegen durch die Mark“ von Bruno Oelmann/Rolf Sonderkamp, Klartext Verlag entnommen.

Wandertour 1: Die Erben der Hexenbuchen

Nachdem wir uns auf dem Parkplatz des ehemaligen Uhlenhofes getroffen haben, werden wir uns auf den Weg zu den Hexenbuchen machen, einer Laune der Natur. Von da, über den Waldbeerenberg, geht es entlang des Hohemarkenbusches in Richtung Lünzum. Weiter an der Dusterdille vorbei, führt uns der Weg zurück zum Uhlenhof. Abweichungen von den Wegbeschreibungen können sich aufgrund örtlicher Gegebenheiten ergeben.

3593 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger

Freitag, 30.8.24, 16:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz der Gaststätte Uhlenhof, Holtwicker Straße
Entgelt 7,00 EUR
Anmeldung bis 23.8.24

Wandertour 2: Wald und Wiesen

Unser erstes Ziel ist der Ludgerusbrunnen – ein markanter Punkt in Tannen-berg. Dann führt uns der Weg an der Kapelle der heiligen Anna vorbei durch offene und auch bewaldete Abschnitte. Auf dem alten Weseler Weg geht es dann in einem Bogen zurück zum Startpunkt. Abweichungen von den Wegbeschreibungen können sich aufgrund örtlicher Gegebenheiten ergeben.

3594 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger

Freitag, 6.9.24, 16:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kreuzung Granatstraße/Rekenerstraße
Entgelt 7,00 EUR
Anmeldung bis 30.8.24

Wandertour 3: Auf den Spuren des Waldbeeren- und Hohlweges

Vom Parkplatz Hohemarkenbusch wandern wir nördlich den Waldbeerenweg Richtung Osten. Nachdem Lünzum in Sicht kommt, geht es in einer Schleife vorbei an dem ehemaligen Pfadfinderheim durch einen markanten Hohlweg zurück zum Ausgangspunkt. Abweichungen von den Wegbeschreibungen können sich aufgrund örtlicher Gegebenheiten ergeben.

3595 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger

Freitag, 13.9.24, 16:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hohemarkenbusch/Ecke Granatstrasse
Entgelt 7,00 EUR
Anmeldung bis 6.9.24

Wandertour 4: Viele Steine und ein Galgen

Wir starten an der Waldschänke Hohe Mark, wandern an der ehemaligen Napoleonsbuche vorbei und wenden uns dann Richtung Galgenberg. Von dort geht es zum Feuerwachturm, der bei guter Sicht einen wunderbaren Ausblick über die Hohe Mark bietet. In einem weiten Bogen Richtung Westen erreichen wir unseren Ausgangspunkt. Abweichungen von den Wegbeschreibungen können sich aufgrund örtlicher Gegebenheiten ergeben.

3596 Haltern am See

Hans-Ulrich Kaerger

Freitag, 20.9.24, 16:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschänke, Im Holt 40
Entgelt 7,00 EUR
Anmeldung bis 13.9.24



© Kzenon / AdobeStock



© Rh2010 / AdobeStock



SUP – Stand up Paddling Anfänger:innenkurs

Workshop

In einem 2-stündigen Programm werden die Grundzüge des Stand up Paddlings vermittelt.

Der Fokus liegt auf den Themenpunkten Sicherheit und Grundtechniken. Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis ab auf den See geht. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt immer noch genügend Freiraum eigenständig zu paddeln und verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen.

Der Kurs ist für jede Person geeignet, die die ersten Schritte auf einem SUP wagen möchte. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer:innen eine GSUPA-Lizenz.

Am See sind Umkleidemöglichkeiten und Sanitäreinrichtungen vorhanden.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

3597 Dülmen

Bernd Gövert

Sonntag, 25.8.24

13:00 bis 15:00 Uhr

Dülmener See

Entgelt 45,00 EUR

Anmeldung bis 18.8.24



SUP – Stand up Paddling Yoga

Workshop

Haben Sie schon mal auf einer schwimmenden „Yogamatte“ Yoga praktiziert? Die äußere Instabilität des Wassers stärkt automatisch die Tiefenmuskulatur und Balance. Die Yogaübungen wirken daher intensiver. Dabei werden nicht nur Konzentration und Koordination geschult, sondern auch die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt gelenkt. Das sanfte Schaukeln beruhigt, die frische Luft erquickt und die Wärme der Sonnenstrahlen schenken Ihnen Vitamin D und Freude. Wir beginnen mit einer kleinen Schulung: Wie stelle ich das Paddel ein? Wie halte ich das Paddel richtig? Aufs Board steigen wir zunächst vorsichtig auf den Knien, bis wir Vertrauen finden, um uns hinzustellen. Wir paddeln zu unserer „Yogainsel“, wo wir unsere SUP Yogapraxis beginnen.

Am See sind Umkleidemöglichkeiten und Sanitäreinrichtungen vorhanden.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

3598 Dülmen

Bernd Gövert

Freitag, 30.8.24

17:00 bis 18:30 Uhr

Dülmener See

Entgelt 37,00 EUR

Anmeldung bis 23.8.24



SUP – Stand up Paddling Lippetur

Workshop

Wir bieten Ihnen ein exklusives Rundumsorglospaket der besonderen Art an. Auto parken, aussteigen und los geht's. Wir treffen uns in Flaesheim auf dem Stiftsplatz. Mit unserem Shuttle-service fahren wir gemeinsam nach Ahsen. Nach einer kurzen Sicherheitseinweisung startet von dort unsere Lippetur auf unseren SUPs.

Wir tauchen in einen der schönsten Streckenabschnitte der Lipp,e hier in unserer Region, ein. Fernab von Lärm und Trubel kann die vielseitige Landschaft und die hiesige Flora und Fauna bewundert werden. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir unseren Ausstieg in Flaesheim und sind nur wenige Meter von den geparkten Autos entfernt. Mit dieser Tour sollen all diejenigen angesprochen werden, die gerne in der Natur unterwegs sind, Entspannung suchen oder einfach mal eine Pause vom Alltag genießen wollen.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

3599 Haltern am See

Bernd Gövert

Samstag, 24.8.24

10:00 bis 13:00 Uhr

Flaesheim auf dem Stiftsplatz

Entgelt 59,00 EUR

Anmeldung bis 17.8.24



Dieser Kurs findet
draußen statt.



Fitness und Yoga

Dieser Kurs verbindet aktivierende und intensive Yoga-, Dehn- und Fitnessübungen mit yogischen Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Ziel ist die Harmonisierung von Bewegungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Kurs lädt dazu ein, die eigene Komfortzone ein Stück weit zu verlassen, ohne über körperliche Grenzen hinauszugehen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 20

3710 Haltern am See

Angelika Adam

6 x dienstags

27.8.24 bis 8.10.24

18:30 bis 19:30 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

Kein Kurs am 3.9.24

** = Übungsintensität mittel

3713 Haltern am See

Angelika Adam

10 x dienstags

29.4.25 bis 8.7.25

18:30 bis 19:30 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

6 bis 7 TN: 60,70 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

** = Übungsintensität mittel

3711 Haltern am See

Angelika Adam

8 x dienstags

29.10.24 bis 17.12.24

18:30 bis 19:30 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

6 bis 7 TN: 45,00 EUR

8 bis 9 TN: 33,20 EUR

ab 10 TN: 25,70 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

** = Übungsintensität mittel

3712 Haltern am See

Angelika Adam

14 x dienstags

7.1.25 bis 8.4.25

18:30 bis 19:30 Uhr

Seestadthalle, Spiegelsaal

6 bis 7 TN: 85,10 EUR

8 bis 9 TN: 64,50 EUR

ab 10 TN: 51,40 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

** = Übungsintensität mittel



© Vittaya 25 / AdobeStock

Pilates und Fitness

In diesem Kurs werden Übungen aus dem klassischen Pilates- und Fitnessstraining zur Kräftigung der Muskulatur aber auch zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Freuen Sie sich auf ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Training in der Gruppe.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 15

3714 Havixbeck

Katrin Dilkaute

5 x mittwochs
4.9.24 bis 9.10.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 23,10 EUR
ab 10 TN: 18,40 EUR
Anmeldung bis 28.8.24
Kein Kurs am 2.10.
* = Belastungsgrad leicht

3715 Havixbeck

Katrin Dilkaute

8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
* = Belastungsgrad leicht

3716 Havixbeck

Katrin Dilkaute

14 x mittwochs
8.1.25 bis 9.4.25
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 85,10 EUR
8 bis 9 TN: 64,50 EUR
ab 10 TN: 51,40 EUR
Anmeldung bis 1.1.25
* = Belastungsgrad leicht

3717 Havixbeck

Katrin Dilkaute

11 x mittwochs
30.4.25 bis 9.7.25
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.25
* = Belastungsgrad leicht

3718 Havixbeck

Katrin Dilkaute

5 x mittwochs
4.9.24 bis 9.10.24
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 23,10 EUR
ab 10 TN: 18,40 EUR
Anmeldung bis 28.8.24
Kein Kurs am 2.10.24
* = Belastungsgrad leicht

3719 Havixbeck

Katrin Dilkaute

8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
* = Belastungsgrad leicht

3720 Havixbeck

Katrin Dilkaute

14 x mittwochs
8.1.25 bis 9.4.25
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 85,10 EUR
8 bis 9 TN: 64,50 EUR
ab 10 TN: 51,40 EUR
Anmeldung bis 1.1.25
* = Belastungsgrad leicht

3721 Havixbeck

Katrin Dilkaute

11 x mittwochs
30.4.25 bis 9.7.25
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR
Anmeldung bis 23.4.25
* = Belastungsgrad leicht



Fitness- und Funktionsgymnastik – für Männer & Frauen!

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik. Durch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt, und der Körper bleibt fit und beweglich. Hierzu werden auch Kleingeräte (Hanteln, Therabänder etc.) genutzt. Atem- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen!

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 20

3722 Dülmen

Helga Michejda

7 x mittwochs

28.8.24 bis 9.10.24

18:00 bis 19:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 21.8.24

** = Übungsintensität mittel

3725 Dülmen

Helga Michejda

10 x mittwochs

30.4.25 bis 2.7.25

18:00 bis 19:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Anmeldung bis 23.4.25

** = Übungsintensität mittel

3723 Dülmen

Helga Michejda

7 x mittwochs

30.10.24 bis 11.12.24

18:00 bis 19:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

** = Übungsintensität mittel

3724 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs

15.1.25 bis 2.4.25

18:00 bis 19:30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 8.1.25

** = Übungsintensität mittel



© Contrastwerkstatt / AdobeStock

Fitness- und Funktionsgymnastik

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik. Durch spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt, und der Körper bleibt fit und beweglich. Hierzu werden auch Kleingeräte (Hanteln, Therabänder etc.) genutzt. Atem- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen!

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 16

3730 Haltern am See

Anke Raffelt

7 x donnerstags
22.8.24 bis 10.10.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 42,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,30 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 15.8.24
** = Übungsintensität mittel

3731 Haltern am See

Anke Raffelt

7 x donnerstags
31.10.24 bis 12.12.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 42,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,30 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 24.10.24
** = Übungsintensität mittel

3732 Haltern am See

Anke Raffelt

14 x donnerstags
9.1.25 bis 10.4.25
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 85,10 EUR
8 bis 9 TN: 64,50 EUR
ab 10 TN: 51,40 EUR
Anmeldung bis 2.1.25
** = Übungsintensität mittel

3733 Haltern am See

Anke Raffelt

8 x donnerstags
8.5.25 bis 10.7.25
18:00 bis 19:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 1.5.25
** = Übungsintensität mittel

3734 Haltern am See

Anke Raffelt

7 x donnerstags
22.8.24 bis 10.10.24
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 42,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,30 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 15.8.24
** = Übungsintensität mittel

3735 Haltern am See

Anke Raffelt

7 x donnerstags
31.10.24 bis 12.12.24
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 42,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,30 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 24.10.24
** = Übungsintensität mittel

3736 Haltern am See

Anke Raffelt

14 x donnerstags
9.1.25 bis 10.4.25
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 85,10 EUR
8 bis 9 TN: 64,50 EUR
ab 10 TN: 51,40 EUR
Anmeldung bis 2.1.25
** = Übungsintensität mittel

3737 Haltern am See

Anke Raffelt

8 x donnerstags
8.5.25 bis 10.7.25
19:00 bis 20:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 1.5.25
** = Übungsintensität mittel



Dem Rücken etwas Gutes tun – für Frauen

Dieses Training richtet sich an alle, die besonderen Belastungen durch häufiges Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen ausgesetzt sind. Sie lernen bei diesem Training gezielt, ein belastungsreduziertes und wirbelsäulengerechtes Bewegungsverhalten. Es hilft dabei, Rückenschmerzen zu vermeiden und verschafft bei bestehenden Beschwerden durch eine entsprechende funktionelle Gymnastik Hilfe und Linderung. In diesem Kurs werden alltagsbezogene Bewegungsmuster erlernt und gefestigt. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen und ein Handtuch mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 10

3738 Dülmen

Wilma Rickert

7 x montags
26.8.24 bis 7.10.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 45,00 EUR
8 bis 9 TN: 33,20 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 19.8.24
** = Belastungsgrad mittel

3739 Dülmen

Wilma Rickert

8 x montags
28.10.24 bis 16.12.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 21.10.24
** = Belastungsgrad mittel

3740 Dülmen

Wilma Rickert

12 x montags
13.1.25 bis 7.4.25
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.25
** = Belastungsgrad mittel

3741 Dülmen

Wilma Rickert

10 x montags
28.4.25 bis 7.7.25
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Anmeldung bis 21.4.25
** = Belastungsgrad mittel

3742 Dülmen

Wilma Rickert

7 x dienstags
27.8.24 bis 8.10.24
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 45,00 EUR
8 bis 9 TN: 33,20 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
Anmeldung bis 20.8.24
** = Belastungsgrad mittel

3743 Dülmen

Wilma Rickert

8 x dienstags
29.10.24 bis 17.12.24
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Anmeldung bis 22.10.24
** = Belastungsgrad mittel

3744 Dülmen

Wilma Rickert

14 x dienstags
7.1.25 bis 8.4.25
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 85,10 EUR
8 bis 9 TN: 64,50 EUR
ab 10 TN: 51,40 EUR
Anmeldung bis 31.12.24
** = Belastungsgrad mittel

3745 Dülmen

Wilma Rickert

10 x dienstags
29.4.25 bis 8.7.25
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Anmeldung bis 22.4.25
** = Belastungsgrad mittel



© Syda Productions / AdobeStock

Stärkung und Kräftigung des Bewegungsapparates durch Gymnastik nach Musik

Dieser Kurs mit Schrittkombinationen und gymnastischen Übungen nach Musik ist für Menschen jeden Alters ein passender Ausgleichsport, der zugleich Spaß macht. Das Übungsprogramm ist so gestaltet, dass Kondition und Koordination in vielfältiger Weise gefördert werden: Der Körper wird gekräftigt, elastisch gehalten und in seinem allgemeinen Ausdauervermögen geschult. Sowohl die Übungen, als auch die Intensität und Häufigkeit der Wiederholungen, sind als Vorschlag anzusehen und den jeweiligen individuellen körperlichen Gegebenheiten anzupassen. Abgerundet wird das Programm mit ausgiebigem Stretching. Bitte Isomatte mitbringen!

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 22

3746 Dülmen

Friederike Kuhn

6 x montags
 26.8.24 bis 30.9.24
 18:45 bis 19:45 Uhr
 A.K.E.-Schule, Turnhalle
 6 bis 7 TN: 36,40 EUR
 8 bis 9 TN: 27,60 EUR
 ab 10 TN: 22,00 EUR
 Anmeldung bis 19.8.24
 ** = Übungsintensität mittel

3747 Dülmen

Friederike Kuhn

8 x montags
 28.10.24 bis 16.12.24
 19:15 bis 20:15 Uhr
 Ort wird noch bekannt gegeben.
 6 bis 7 TN: 48,70 EUR
 8 bis 9 TN: 36,90 EUR
 ab 10 TN: 29,40 EUR
 Anmeldung bis 21.10.24
 ** = Übungsintensität mittel

3748 Dülmen

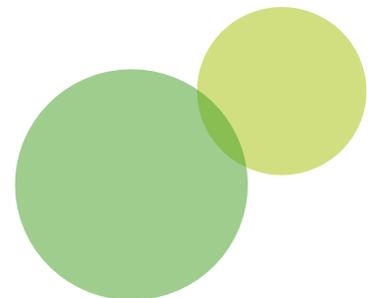
Friederike Kuhn

12 x montags
 13.1.25 bis 7.4.25
 19:15 bis 20:15 Uhr
 Ort wird noch bekannt gegeben.
 6 bis 7 TN: 48,70 EUR
 8 bis 9 TN: 36,90 EUR
 ab 10 TN: 29,40 EUR
 Anmeldung bis 6.1.25
 ** = Übungsintensität mittel

3749 Dülmen

Friederike Kuhn

10 x montags
 28.4.25 bis 7.7.25
 19:15 bis 20:15 Uhr
 Ort wird noch bekannt gegeben.
 6 bis 7 TN: 60,70 EUR
 8 bis 9 TN: 46,10 EUR
 ab 10 TN: 36,70 EUR
 Anmeldung bis 21.4.25
 ** = Übungsintensität mittel





Fit mit Gymnastik und Ballsport

Männer und Frauen, die fit werden möchten, sind in diesem abwechslungsreichen Kurs gut aufgehoben. Wenn Sie länger keinen Sport mehr gemacht haben, ist das kein Hinderungsgrund, denn hier können Sie sanft wieder einsteigen. Jeder, der gesünder leben und (wieder) trainieren möchte, muss langsam starten und regelmäßig weitermachen.

Der Kurs beginnt immer mit einer sanften Aufwärmphase. Dann folgen Gymnastikübungen oder verschiedene Ballsport-Elemente, bei denen auch mal in Teams gegeneinander gespielt wird. Jede Kursstunde wird – immer angepasst an Belange der Gruppe – anders gestaltet. Den Ausklang bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 15

3750 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags
27.8.24 bis 8.10.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 20.8.24
* = Übungsintensität leicht

3751 Dülmen

Maria Wiesweg

8 x dienstags
29.10.24 bis 17.12.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Anmeldung bis 22.10.24
* = Übungsintensität leicht

3752 Dülmen

Maria Wiesweg

14 x dienstags
7.1.25 bis 8.4.25
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 127,40 EUR
8 bis 9 TN: 96,60 EUR
ab 10 TN: 77,00 EUR
Anmeldung bis 31.12.24
* = Übungsintensität leicht

3753 Dülmen

Maria Wiesweg

10 x dienstags
29.4.25 bis 8.7.25
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 22.4.25
* = Übungsintensität leicht

Aktiv für die Gesundheit!

Ein Angebot für Männer und Frauen

In diesem Kurs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Ihr ganz persönliches Wohlbefinden! Durch schrittweise Stärkung des Herzkreislaufsystems, rückengerechte Funktionsgymnastik und das Erlernen von Entspannungstechniken wird die Gesundheit gefördert. Bitte eine Decke und, wenn vorhanden, eine Isomatte mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3754 Dülmen

Barbara Heidemann

8 x mittwochs
21.8.24 bis 9.10.24
20:35 bis 22:05 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 14.8.24
** = Übungsintensität mittel

3755 Dülmen

Barbara Heidemann

8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
20:35 bis 22:05 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Anmeldung bis 23.10.24
** = Übungsintensität mittel

3756 Dülmen

Barbara Heidemann

17 x mittwochs
8.1.25 bis 14.5.25
20:35 bis 22:05 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 154,70 EUR
8 bis 9 TN: 117,30 EUR
ab 10 TN: 93,50 EUR
Anmeldung bis 1.1.25
** = Übungsintensität mittel

Volleyball

„To volley“, einen Ball im Fluge schlagen, wurde 1885 von dem Amerikaner William C. Morgan als Spiel entworfen, um Leuten, denen Basketball zu anstrengend war, einen nicht minder spannenden Ausgleich zu bieten. Das beliebte Wettkampfspiel kann leicht auch auf Rasenflächen und am Strand gespielt werden. In diesem Kurs wird in lockerer Atmosphäre das Pritschen, Baggern und Angreifen trainiert. Das mit- und gegeneinander Spielen steht jedoch im Vordergrund. Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger:innen geeignet. Etwas Erfahrung und eine gewisse Grundfitness sind erwünscht.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 14

3757 Dülmen

Lisa Middendorf

7 x montags

26.8.24 bis 7.10.24

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

** = Übungsintensität mittel

3759 Dülmen

Lisa Middendorf

12 x montags

13.1.25 bis 7.4.25

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 6.1.25

** = Übungsintensität mittel

3758 Dülmen

Lisa Middendorf

8 x montags

28.10.24 bis 16.12.24

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 21.10.24

** = Übungsintensität mittel

3760 Dülmen

Lisa Middendorf

10 x montags

28.4.25 bis 7.7.25

20:30 bis 22:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Anmeldung bis 21.4.25

** = Übungsintensität mittel



© Shock / AdobeStock



ZUMBA® Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegung zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm! Sowohl tänzerisch Begabte als auch Nichttänzer können einem ZUMBA®-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Profi-Tänzer sein muss, um bei ZUMBA® erfolgreich mitzumachen. Die lebensfrohen Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik motivieren die Teilnehmenden während des Workouts! Jedoch ist der Kurs leider nicht geeignet für Menschen mit Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit in den Workshop.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 20

3761 Dülmen

Jasmin Baecker

7 x dienstags

27.8.24 bis 8.10.24

19:30 bis 20:30 Uhr

Pestalozzischule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 42,50 EUR

8 bis 9 TN: 32,30 EUR

ab 10 TN: 25,70 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

*** = Übungsintensität schwer

3762 Dülmen

Jasmin Baecker

8 x dienstags

29.10.24 bis 17.12.24

19:30 bis 20:30 Uhr

Pestalozzischule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

*** = Übungsintensität schwer

3763 Dülmen

Jasmin Baecker

14 x dienstags

7.1.25 bis 8.4.25

19:30 bis 20:30 Uhr

Pestalozzischule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 85,10 EUR

8 bis 9 TN: 64,50 EUR

ab 10 TN: 51,40 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

*** = Übungsintensität schwer

3764 Dülmen

Jasmin Baecker

10 x dienstags

29.4.25 bis 8.7.25

19:30 bis 20:30 Uhr

Pestalozzischule, Turnhalle

6 bis 7 TN: 60,70 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

*** = Übungsintensität schwer

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. Zu lateinamerikanischen Rhythmen garantiert das ZUMBA® Gold Fitnessprogramm ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit in den Workshop.

** = Übungsintensität mittel

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 15

3765 Dülmen

Jasmin Baecker

7 x donnerstags, 22.8.24 bis 10.10.24

19:30 bis 20:15 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben.

6 bis 7 TN: 31,90 EUR

8 bis 9 TN: 24,20 EUR

ab 10 TN: 19,30 EUR

Anmeldung bis 15.8.24

3766 Dülmen

Jasmin Baecker

8 x donnerstags, 31.10.24 bis 19.12.24

19:30 bis 20:15 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben.

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Anmeldung bis 24.10.24

3767 Dülmen

Jasmin Baecker

14 x donnerstags, 9.1.25 bis 10.4.25

19:30 bis 20:15 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben.

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Anmeldung bis 2.1.25

3768 Dülmen

Jasmin Baecker

8 x donnerstags, 8.5.25 bis 10.7.25

19:30 bis 20:15 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben.

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Anmeldung bis 1.5.25





© Goodluz / AdobeStock

Langsamer Walzer und Wiener Walzer für Anfänger:innen

Workshop

Der Walzer ist ein harmonischer und ausdrucksvoller Tanz, weshalb er auf keiner Hochzeit fehlen darf. Neben dem langsamen Walzer, welcher oftmals als Eröffnungstanz gewählt wird, wird auch oftmals der Wiener Walzer getanzt, welcher sich durch seine Schnelligkeit und Eleganz auszeichnet. Lernen Sie den beliebten Paartanz an diesem Wochenende kennen und melden Sie sich zu Zweit für diesen Workshop an. Ob gemeinsam mit Partner:in, Mama, Sohn, Tochter oder dem/der besten Freund:in: Der Walzer kann in jeder Art von Zweierkonstellation geübt werden.

Ohne Ermäßigung

Höchsteilnehmer:innenzahl: 16

Discofox für Anfänger:innen

Workshop

Discofox bringt gute Stimmung und wird bei allen Gelegenheiten getanzt: Ob auf einer lockeren Party, beim Tanzball oder bei der nächsten Hochzeit. Lernen Sie den beliebten Paartanz an diesem Wochenende kennen und melden Sie sich zu Zweit für diesen Workshop an. Ob gemeinsam mit Partner:in, Mama, Sohn, Tochter oder dem/der besten Freund:in: Der Discofox kann in jeder Art von Zweierkonstellation geübt werden.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 16

3769 Dülmen

Jasmin Baecker

2 x freitags

29.11.24 bis 30.11.24

18:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

6 bis 7 TN: 30,50 EUR

8 bis 9 TN: 23,10 EUR

ab 10 TN: 18,40 EUR

Anmeldung bis 22.11.24

** = Übungsintensität mittel

3770 Dülmen

Jasmin Baecker

2 x freitags

11.4.25 bis 12.4.25

18:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

6 bis 7 TN: 30,50 EUR

8 bis 9 TN: 23,10 EUR

ab 10 TN: 18,40 EUR

Anmeldung bis 4.4.25

** = Übungsintensität mittel

3771 Dülmen

Jasmin Baecker

2 x freitags

28.3.25 bis 29.3.25

18:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

6 bis 7 TN: 30,50 EUR

8 bis 9 TN: 23,10 EUR

ab 10 TN: 18,40 EUR

Anmeldung bis 21.3.25

** = Übungsintensität mittel



Sole-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt den Körper und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zu Nutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt. Durch die erhöhte Wassertemperatur im Solebecken wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was zu einer spürbaren körperlichen und seelischen Entspannung beiträgt. Bei Gesundheitsbeschwerden, insbesondere Herz- und Kreislaufkrankungen, wird empfohlen, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m //

Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3809 Dülmen

Brigitte Böker

7 x montags

26.8.24 bis 7.10.24

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 50,30 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

3810 Dülmen

Brigitte Böker

8 x montags

28.10.24 bis 16.12.24

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 57,40 EUR

Anmeldung bis 21.10.24

3811 Dülmen

Brigitte Böker

12 x montags

13.1.25 bis 7.4.25

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 86,00 EUR

Anmeldung bis 6.1.25

3812 Dülmen

Brigitte Böker

10 x montags

28.4.25 bis 7.7.25

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 71,80 EUR

Anmeldung bis 21.4.25

3813 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x freitags

23.8.24 bis 4.10.24

8:00 bis 8:30 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 50,30 EUR

Anmeldung bis 16.8.24

3814 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x freitags

8.11.24 bis 20.12.24

8:00 bis 8:30 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 50,30 EUR

Anmeldung bis 1.11.24

3817 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x freitags

23.8.24 bis 4.10.24

8:30 bis 9:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 50,30 EUR

Anmeldung bis 16.8.24

3818 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x freitags

8.11.24 bis 20.12.24

8:30 bis 9:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 50,30 EUR

Anmeldung bis 1.11.24



Aqua-Jogging im Tiefwasser

Geringer Aufwand – große Wirkung! Gestützt durch das Wasser werden die Bänder und Gelenke geschont, die Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur gezielt trainiert. Die Ausdauer steigert sich kontinuierlich mit dem angenehmen Nebeneffekt der Reduktion des Körperfetts.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m //

Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 16

3821 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags, 27.8.24 bis 8.10.24

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 40,30 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

3822 Dülmen

Maria Wiesweg

8 x dienstags, 29.10.24 bis 17.12.24

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

3823 Dülmen

Maria Wiesweg

14 x dienstags, 7.1.25 bis 8.4.25

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

3824 Dülmen

Maria Wiesweg

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

17:00 bis 17:45 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 57,50 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

3825 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags, 27.8.24 bis 8.10.24

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 40,30 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

3826 Dülmen

Maria Wiesweg

8 x dienstags, 29.10.24 bis 17.12.24

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

3827 Dülmen

Maria Wiesweg

14 x dienstags, 7.1.25 bis 8.4.25

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

3828 Dülmen

Maria Wiesweg

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

17:45 bis 18:30 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 57,50 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

3829 Dülmen

Catherine Ramberg

6 x dienstags, 27.8.24 bis 1.10.24

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 34,50 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

3830 Dülmen

Catherine Ramberg

8 x dienstags, 29.10.24 bis 17.12.24

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

3831 Dülmen

Catherine Ramberg

14 x dienstags, 7.1.25 bis 8.4.25

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

3832 Dülmen

Catherine Ramberg

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

18:30 bis 19:15 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 57,50 EUR

Anmeldung bis 22.4.25

3833 Dülmen

Catherine Ramberg

6 x dienstags, 27.8.24 bis 1.10.24

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 34,50 EUR

Anmeldung bis 20.8.24

3834 Dülmen

Catherine Ramberg

8 x dienstags, 29.10.24 bis 17.12.24

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

3835 Dülmen

Catherine Ramberg

14 x dienstags, 7.1.25 bis 8.4.25

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 31.12.24

3836 Dülmen

Catherine Ramberg

10 x dienstags, 29.4.25 bis 8.7.25

19:15 bis 20:00 Uhr

DÜB, Mehrzweckbecken

Entgelt 57,50 EUR

Anmeldung bis 22.4.25



© Nejron Photo / AdobeStock

Aqua Fit & Fun im Flachwasser

Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit verschiedenen Geräten. Jede/r Teilnehmer:in fordert sich dabei so viel ab, wie er/sie kann und möchte.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m //
Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 14

3837 Dülmen

Constanze Hillers

6 x montags
26.8.24 bis 30.9.24
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 34,50 EUR
Anmeldung bis 19.8.24

3838 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
28.10.24 bis 16.12.24
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 21.10.24

3839 Dülmen

Constanze Hillers

12 x montags
13.1.25 bis 7.4.25
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.25

3840 Dülmen

Constanze Hillers

10 x montags
28.4.25 bis 7.7.25
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 57,50 EUR
Anmeldung bis 21.4.25

Aqua-Motion im Flachwasser

Bewegung und Entspannung am Abend. Nach einem abwechslungsreichen Aqua-Fitness-Programm im Flachwasser klingt der Abend mit einer ausgedehnten Entspannungs- und Ruhephase inmitten eines stimmungsvollen Lichtambientes aus.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m // Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 14

3841 Dülmen

Constanze Hillers

6 x montags
26.8.24 bis 30.9.24
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 34,50 EUR
Anmeldung bis 19.8.24

3842 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
28.10.24 bis 16.12.24
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 21.10.24

3843 Dülmen

Constanze Hillers

12 x montags
13.1.25 bis 7.4.25
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR
Anmeldung bis 6.1.25

3844 Dülmen

Constanze Hillers

10 x montags
28.4.25 bis 7.7.25
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 57,50 EUR
Anmeldung bis 21.4.25

Aqua-Fitness-Basic im Flachwasser

Wassergymnastik - für gesundheitsorientierte Einsteiger:innen und fortgeschrittene Freizeitsportler:innen. Hier werden Kreislauf, Muskeln und Gelenke schonend trainiert. Durch die stützende Funktion des Wassers können alle Übungen einfach und sicher ausgeführt werden.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m //

Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3845 Dülmen

Constanze Hillers

7 x mittwochs

21.8.24 bis 2.10.24

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 40,30 EUR

Anmeldung bis 14.8.24

3846 Dülmen

Constanze Hillers

8 x mittwochs

30.10.24 bis 18.12.24

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

3847 Dülmen

Constanze Hillers

14 x mittwochs

8.1.25 bis 9.4.25

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 1.1.25

3848 Dülmen

Constanze Hillers

11 x mittwochs

30.4.25 bis 9.7.25

18:00 bis 18:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 63,30 EUR

Anmeldung bis 23.4.25

3849 Dülmen

Constanze Hillers

7 x mittwochs

21.8.24 bis 2.10.24

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 14.8.24

3850 Dülmen

Constanze Hillers

8 x mittwochs

30.10.24 bis 18.12.24

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

3851 Dülmen

Constanze Hillers

14 x mittwochs

8.1.25 bis 9.4.25

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 80,50 EUR

Anmeldung bis 1.1.25

3852 Dülmen

Constanze Hillers

11 x mittwochs

30.4.25 bis 9.7.25

18:45 bis 19:30 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 63,30 EUR

Anmeldung bis 23.4.25

Herz-Kreislauftraining: Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser

Im Wasser können Kräftigungs- und Ausdauerübungen gelenkschonend ausgeführt werden, die Intensität ist wegen des Wasserwiderstandes trotzdem hoch. Bei Bluthochdruck bedingt geeignet. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Ohne Ermäßigung.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Solebecken = 1,35 m // Erlebnisbecken = 1,20 m // Mehrzweckbecken = 1,00–2,00 m bzw. Sprunggrube = 3,90 m

Höchsteilnehmer:innenzahl: 16

3853 Dülmen

Brigitte Böker

7 x montags, 26.8.24 bis 7.10.24

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 40,30 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

3854 Dülmen

Brigitte Böker

8 x montags, 28.10.24 bis 16.12.24

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 46,00 EUR

Anmeldung bis 21.10.24

3855 Dülmen

Brigitte Böker

12 x montags, 13.1.25 bis 7.4.25

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 69,00 EUR

Anmeldung bis 6.1.25

3856 Dülmen

Brigitte Böker

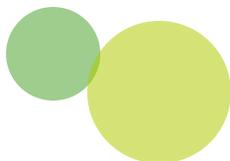
10 x montags, 28.4.25 bis 7.7.25

16:00 bis 16:45 Uhr

DÜB, Erlebnisbecken

Entgelt 57,50 EUR

Anmeldung bis 21.4.25





Yogische Küche mit Gewürzen

Gesundheit bedeutet im Yoga, dass sich der Mensch in allen Bereichen gut fühlt. Neben der Bewegung sind auch die geistige Gesundheit und vor allem die gesunde Ernährung eine wichtige Säule.

Die Ernährung soll uns alle wichtigen Bestandteile bieten, um nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist zu stärken. Dadurch können wir unsere Lebensqualität verbessern und Zivilisationskrankheiten vorbeugen. In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie bei der Yoga Ernährung achten sollten, und welche Gewürze in der Ernährung eingesetzt werden. Wir werden einfache, gesunde und leckere Gerichte gemeinsam zubereiten. Die hochwertigen verwendeten Zutaten werden vegetarisch sein. Am Kurstag erhalten Sie ein Skript mit Informationen zum Nachlesen und den zubereiteten Rezepten.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3910 Dülmen

Jana Svensson

Do., 7.11.24, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 47,30 EUR
8 bis 9 TN: 41,80 EUR
ab 10 TN: 38,30 EUR
Anmeldung bis 31.10.24

3911 Dülmen

Jana Svensson

Do., 23.1.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 47,30 EUR
8 bis 9 TN: 41,80 EUR
ab 10 TN: 38,30 EUR
Anmeldung bis 16.1.25



Indische Currys – veggie und traditionell

Currys zeichnen sich durch ihre Vielfältigkeit aus. Sie können fruchtig, scharf oder cremig, mit frischem Gemüse, Fleisch oder Fisch zubereitet werden. Manchmal können sie einem klassischen Eintopf ähneln. Sehr gut kombinierbar sind Currys mit Reis oder Brot. Da dürfte für jede(n) etwas dabei sein!

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3930 Dülmen

Karla Kunkel

Mittwoch, 9.10.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 2.10.24



Köstlicher Kürbiszauber

In diesem Kurs lernen wir den Kürbis in all seinen Facetten kennen. Bislang ist der Kürbis bei Ihnen überwiegend im Ofen gelandet? Dann lassen Sie sich an diesem Abend von den vielfältigen Zubereitungsarten überraschen. Gemeinsam wenden wir uns dem Hokkaido- und dem Butternutkürbis zu und stellen herzhaft aber auch süße Speisen her.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3931 Dülmen

Karla Kunkel

Do., 31.10.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 24.10.24



Veggie-Küche für den Alltag: Gemüse vielfältig zubereiten

Dieser Kochkurs ist nicht nur für überzeugte Vegetarier:innen, sondern auch für gelegentliche Fleischverzichter:innen geeignet. Neben klassischen Beilagen werden wir uns insbesondere der vielfältigen Zubereitung von diversen Gemüsesorten widmen und köstliche, würzige Soßen herstellen. Sammeln Sie Tipps und Tricks für einfache, alltagstaugliche Gerichte.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3936 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 15.3.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 8.3.25



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



Vegetarische Küche (teils auch vegan – bitte nachfragen!)





Flammkuchen in köstlichen Variationen

Hauchdünner, krosser Boden und leckerer Belag. Je nach Saison süß oder herzhaft belegt. So genießen wir Flammkuchen besonders gerne im Restaurant! Die Wenigsten wissen: Flammkuchen kann schnell und einfach selber zubereitet werden. In diesem Kurs erlernen Sie Tricks und Kniffe für die Zubereitung köstlicher Flammkuchen-Variationen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3912 Dülmen

Rita Frank

Samstag, 28.9.24, 17:00 bis 20:45 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
 6 bis 7 TN: 44,30 EUR
 8 bis 9 TN: 38,80 EUR
 ab 10 TN: 35,30 EUR
 Anmeldung bis 21.9.24



Wild kochen

Jetzt haben Wildgerichte Saison. Manch einer wollte das schon immer einmal ausprobieren, hat sich aber noch nicht alleine daran gewagt. An diesem Abend gibt es Rehfleisch aus der Region in verschiedenen Variationen. Insgesamt wird gemeinsam ein drei Gänge-Menü mit passenden Beilagen zubereitet. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger:innen bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen und ein Trockentuch mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3913 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 25.10.24, 17:00 bis 21:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
 6 bis 7 TN: 52,80 EUR
 8 bis 9 TN: 46,20 EUR
 ab 10 TN: 42,00 EUR
 Anmeldung bis 18.10.24



Das perfekte Dinner: Rezepte für Gäste und besondere Anlässe

Geladene Gäste sollen sich bei Ihnen rundum wohlfühlen? Ein gutes Essen ist da schon die halbe Miete. In diesem Kurs kochen wir einfache, aber eindrucksvolle Speisen für Gäste und besondere Anlässe. Wir legen zudem ein Augenmerk auf die Herrichtung der Speisen – denn wir alle wissen: Das Auge isst für gewöhnlich mit ...

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen und ein Trockentuch mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3914 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 15.11.24, 17:00 bis 20:45 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
 6 bis 7 TN: 46,30 EUR
 8 bis 9 TN: 40,80 EUR
 ab 10 TN: 37,30 EUR
 Anmeldung bis 8.11.24



In der Weihnachtsbäckerei

Klassische Weihnachtsplätzchen von Oma und jede Menge neue Plätzchen-Ideen: In unserer Weihnachtsbäckerei wird es garantiert nicht langweilig. Auch wenn Sie nicht der/die perfekte Bäcker:in sind, finden Sie in diesem Kurs Ideen für ein passendes und schmackhaftes Rezept. Und vielleicht können Sie mit einer Tüte Plätzchen auch Ihre Liebsten überraschen... Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3915 Dülmen



Rita Frank

Sonntag, 24.11.24, 13:00 bis 16:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 17.11.24

Veggie-Braten – Schmackhafte Variationen

Sie suchen fleischlose Alternativen für den Sonntags- oder Weihnachtsbraten? Dann lassen Sie sich von unseren Variationen mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen überraschen! Gemeinsam bereiten wir saftige Veggie-Braten mit herzhaften Saucen und süßen Chutneys zu. Freuen Sie sich auf pure Gaudiumfreude! Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3916 Dülmen



Karla Kunkel

Samstag, 9.11.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 2.11.24



4-Gänge Weihnachtsmenü klassisch

Wenn es draußen so richtig kalt ist und drinnen duftet, dann ist bald Weihnachten. Kaum eine andere Zeit im Jahr wird traditionsbewusster begangen, als die Weihnachtszeit. Wir bereiten auch in diesem Jahr ein 4-Gänge-Menü zu, als Anregung für Ihre persönlichen Weihnachtsfeiern. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3917 Dülmen

Rita Frank

Sonntag, 8.12.24, 17:00 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 50,80 EUR
8 bis 9 TN: 44,20 EUR
ab 10 TN: 40,00 EUR
Anmeldung bis 1.12.24

3918 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 13.12.24, 17:00 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 50,80 EUR
8 bis 9 TN: 44,20 EUR
ab 10 TN: 40,00 EUR
Anmeldung bis 6.12.24



Vegetarisches Weihnachtsmenü

An Weihnachten, dem Fest der Liebe, werden viele kulinarische Köstlichkeiten zubereitet. Doch es muss keineswegs immer Fleisch dabei sein: In diesem Kurs stellen wir ein vegetarisches Mehrgänge-Menü vor, welches überzeugend lecker ist und dem es garantiert an nichts fehlt. Überzeugen Sie sich selbst! Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3919 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 7.12.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 30.11.24



In diesem Kurs wird
Alkohol in Maßen
ausgeschenkt.





Geschenke aus der Kräuterküche

Mit den eigenen Händen Selbstgemachtes zu verschenken ist immer etwas Besonderes und bereitet viel Freude. Es gibt viele Möglichkeiten mit Wildkräutern und Pflanzen kreativ zu werden und schöne Geschenke selbst herzustellen.

Wir werden unter anderem Kräuterbonbons, Badepralinen, Kräutersirup und Kräutersalz gemeinsam herstellen. Am Kurstag erhalten Sie ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben etwas mit den eigenen Händen zu schaffen und anderen damit eine Freude zu machen.

Im Entgelt sind Materialkosten und die Lebensmittelumlage enthalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3920 Dülmen

Jana Svensson

Samstag, 14.12.24, 14:00 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 52,30 EUR
8 bis 9 TN: 46,80 EUR
ab 10 TN: 43,30 EUR
Anmeldung bis 7.12.24



Low Carb

Sie sind auf der Suche nach Low Carb-Rezepten? Wünschen Sie sich Alternativen zu „Nudeln mit Soße“? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Hier bereiten wir Speisen mit geringem Kohlenhydrat-Anteil zu. Lernen Sie köstliche Alternativen zu Pizza, Pasta & Co. kennen und lassen Sie sich für Ihren Alltag inspirieren. Bei diesem Kochkurs wird es vegetarische aber auch nicht-vegetarische Varianten geben.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3921 Dülmen

Rita Frank

Do., 20.2.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 13.2.25



Männerkochkurs: Schmackhafte Lieblingsgerichte

Aufgepasst, liebe Männer! Schnippeln, brutzeln und würzen – wir zeigen Ihnen, was man(n) am heimischen Herd zaubern kann. Neben den Grundlagen geht es auch ans Eingemachte: Ob Schnitzel oder Frikadellen – hier kommen schmackhafte Kreationen auf den Tisch, bei denen sicherlich das ein oder andere Lieblingsgericht dabei sein wird.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3922 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 28.3.25, 17:00 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 21.3.25



Desserts: Der süße Abschluss

Möchten Sie sich und Ihre Liebsten so richtig verwöhnen? Dann bereiten Sie gemeinsam mit uns schnelle, köstliche Dessert-Rezepte für jeden Tag und besondere Anlässe zu. Von beliebten Klassikern bis hin zu neuen Kreationen mit saisonalen Früchten und Co: Das wird ein Schmaus! Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3935 Dülmen

Rita Frank

Samstag, 18.1.25, 12:00 bis 15:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 44,30 EUR
8 bis 9 TN: 38,80 EUR
ab 10 TN: 35,30 EUR
Anmeldung bis 11.1.25



Vegetarische Küche
(teils auch vegan –
bitte nachfragen!)



British High Tea: Traditionelle Köstlichkeiten genießen

In Großbritannien wird der Afternoon Tea als gemütliches Ritual zelebriert, bei dem das Genießen und Zurücklehnen im Vordergrund steht. Neben Scoones 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. Die Teilnehmer:innen werden von den verschiedenen Teesorten Proben mitnehmen können. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3934 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 8.2.25, 15:00 bis 18:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 1.2.25

(Oster)brunch: Ideen für das Buffet

Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft – unsere Brunch-Rezepte machen die ganze Familie glücklich. In diesem Kochkurs legen wir einen besonderen Fokus auf das Thema ‚Ostern‘, jedoch werten unsere Ideen jede Art von Brunch auf. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich auf einen Festtagschmaus. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3923 Dülmen

Rita Frank

Samstag, 5.4.25, 12:00 bis 15:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 29.3.25



© Bit24 / AdobeStock

Bangladeschi Festival Menü

Warum sind Festivals in Bangladesch so beliebt? Insbesondere wegen der traditionellen, leckeren Speisen wie z. B. Fleischcurrys, aromatische Reisgerichte oder auch landesspezifische Desserts. Entdecken Sie einige der unvergesslichen Köstlichkeiten und Must-Haves der bangladeschischen Festivalspeisen. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3924 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 21.9.24, 16:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 47,80 EUR

8 bis 9 TN: 41,20 EUR

ab 10 TN: 37,00 EUR

Anmeldung bis 14.9.24

Tandoori-Hähnchen mit Naan-Brot

Lernen Sie eine köstliche Delikatesse der bengalischen Küche kennen: Gemeinsam bereiten wir Tandoori-Hähnchen und Butterhähnchen mit verschiedenen Gewürzen zu. Dazu wird es köstliche bengalische Vorspeisen, Beilagen und Desserts geben.

Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3925 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 30.11.24, 16:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 47,80 EUR

8 bis 9 TN: 41,20 EUR

ab 10 TN: 37,00 EUR

Anmeldung bis 23.11.24



Die vegetarische Küche Bangladeschs

Gemeinsam werden wir die Geheimnisse der bengalischen Küche entdecken und vegetarische Gerichte mit den traditionellen Broten Roti und Porota zubereiten. Wir werden mit verschiedenen Gemüsesorten und aromatischen Gewürzen kochen, um die geschmackliche Vielfalt zu erkunden. Köstliche Vor- und Nachspeisen runden das Menü ab. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3926 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 25.1.25, 16:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 45,80 EUR

8 bis 9 TN: 39,20 EUR

ab 10 TN: 35,00 EUR

Anmeldung bis 18.1.25

Streetfood / Fingerfood aus Bangladesch

(für Vegetarier und Nicht-Vegetarier)

Streetfood ist in Bangladesch sehr beliebt und nicht mehr wegzudenken. Gemeinsam bereiten wir verschiedene köstliche Fingerfood-Varianten zu, wie z. B. Shingara (ähnlich: indische Samosa/Teigtaschen) oder Puri (benaglisches Fladenbrot). Dazu wird ein spezielles Getränk namens „Lacchi“ (wie Lassi) hergestellt. Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3927 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 24.5.25, 16:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 47,80 EUR

8 bis 9 TN: 41,20 EUR

ab 10 TN: 37,00 EUR

Anmeldung bis 17.5.25

Info zu den Kursen 3924 bis 3927 – bitte beachten Sie:

Die Kursleiterin ist dabei, die deutsche Sprache zu lernen, daher wird überwiegend in deutscher aber auch in englischer Sprache kommuniziert werden. Wir machen gemeinsam einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch.



La dolce vita – von Pizza bis Ossobuco

An diesem Abend werden traditionelle italienische Gerichte in unterschiedlichen Variationen zubereitet: Pasta mit einer leckeren Soße, Pizza und Ossobuco – ein klassisches Schmorgerecht. Dazu gibt es den typischen italienischen Salat und als Abschluss darf Tiramisu nicht fehlen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3928 Dülmen



Karla Kunkel

Samstag, 7.9.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 31.8.24

Südamerika: Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern

Gemeinsam erkunden wir die Küche Südamerikas, die von verschiedenen Kulturen und vielfältigen Gerichten geprägt ist. Wir werden exotische Speisen aus Tomaten, Chilis, Avocado, Kartoffeln und weiteren typischen Produkten zubereiten und genießen. Begleiten Sie uns auf dieser stimmungsvollen, kulinarischen Reise!

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3929 Dülmen



Karla Kunkel

Samstag, 14.9.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 7.9.24

Deftige polnische Küche – neu aufgelegt

Die polnische Küche ist von deftigen Speisen geprägt: Eintöpfe, Suppen, gefüllte Teigtaschen und auch Fleisch landen auf dem Tisch. An diesem Abend kommen neben den herzhaften Köstlichkeiten aber auch süße Nachspeisen nicht zu kurz: Pfannkuchen, Kuchen, Krapfen – hier ist für alle was dabei. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3932 Dülmen



Karla Kunkel

Freitag, 29.11.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 22.11.24



In diesem Kurs wird
Alkohol in Maßen
ausgeschenkt.

Türkische Küche

Die türkische Küche ist vielfältig und abwechslungsreich: Ob Teigtaschen mit deftiger Füllung, gedünstetes und frittiertes Gemüse, Hummus, leckere Joghurt Dips oder herrliches Fladenbrot: Hier ist für alle etwas dabei.

Wir kochen vegetarisch und klassisch. Holen Sie sich an diesem Abend Tipps und Anregungen für typisch türkische Rezepte und Kochideen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3933 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 11.1.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR
Anmeldung bis 4.1.25





Orientalische Küche: Sinnesreise für den Gaumen

Als Mezze bezeichnet die orientalische Küche ihre traditionellen Vorspeisen. Diese sind hauptsächlich vegetarisch und werden oft kalt serviert. Zum Beispiel Falafel, Hummus, gefüllte Teigtaschen, Dips, Taboulé und mehr. Lassen Sie sich verführen und genießen Sie einen Abend mit vielen Köstlichkeiten.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3937 Dülmen

Karla Kunkel

Mittwoch, 2.4.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 46,30 EUR

8 bis 9 TN: 40,80 EUR

ab 10 TN: 37,30 EUR

Anmeldung bis 26.3.25

Fischgerichte mit Beilagen: Die Meeresküste lässt grüßen

Lust auf frischen Fisch? Klasse, wir auch! Frischer Fisch ist nicht nur lecker, sondern als Quelle lebensnotwendiger Omega-3-Fettsäuren und Proteine wichtig für unsere Gesundheit.

Erlernen Sie an diesem Abend raffinierte Rezepte, mit denen Fisch schnell und einfach zubereitet werden kann. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3938 Dülmen

Karla Kunkel

Mittwoch, 7.5.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 51,30 EUR

8 bis 9 TN: 45,80 EUR

ab 10 TN: 42,30 EUR

Anmeldung bis 30.4.25

Dinner for One: Kochen im Einzelhaushalt

Immer mehr Menschen leben als Single und versorgen sich alleine. An diesem Abend werden Gerichte vorgestellt und gekocht, die im Sinne der Meal prep-Methode am zweiten Tag aufgepeppt und/oder eingefroren werden können.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 12

3939 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 17.5.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 46,30 EUR

8 bis 9 TN: 40,80 EUR

ab 10 TN: 37,30 EUR

Anmeldung bis 10.5.25



Schnelle, gesunde Küche für jeden Tag

An diesem Abend erhalten Sie Ideen und Vorschläge für den meist hektischen Alltag zu Hause, ganz ohne Fertigprodukte, dafür mit viel Gemüse der Saison. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger:innen bestens geeignet.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3940 Dülmen

Karla Kunkel

Freitag, 6.6.25, 17:30 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 41,30 EUR

8 bis 9 TN: 35,80 EUR

ab 10 TN: 32,30 EUR

Anmeldung bis 30.5.25



Dips, Brötchen, Gemüsesticks & Co. für den Sommerabend

Frische Brötchen mit leichten Dips und Gemüsesticks eignen sich perfekt als Snack oder Mahlzeit an Sommerabenden. Gemeinsam werden wir backen, pürieren, schnibbeln und schlemmen. Erlernen Sie in diesem Kurs einfache, vegetarische Rezepte, die sich auch besonders gut als Mitbringsel eignen. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3941 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 28.6.25, 17:30 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 41,30 EUR

8 bis 9 TN: 35,80 EUR

ab 10 TN: 32,30 EUR

Anmeldung bis 21.6.25



Sommersalate & Dressings zum Grillen

Der Sommer bietet unendlich viele Zutaten und Kombinationen für Salate. Denn beim Grillen müssen nicht immer Kartoffel- und Nudelsalat dabei sein. An diesem Abend werden verschiedene Salate sowie köstliche Dressings zubereitet. Abgerundet wird unser Salat-Bufferet durch ein selbst gebackenes Brot. Bei diesen Leckereien wird das Grillen fast zur Nebensache.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3942 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 9.5.25, 17:00 bis 20:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 46,30 EUR

8 bis 9 TN: 40,80 EUR

ab 10 TN: 37,30 EUR

Anmeldung bis 2.5.25





Kochclub: Vegetarische Gerichte – Lecker und alltagstauglich

Wir laden zum regelmäßigen, gemeinsamen Kochen ein: An drei Abenden treffen wir uns als feste Gruppe und entwickeln unsere Kochkünste zusammen weiter. Der Kochclub bietet Raum, um sich dem Kochen intensiver zu widmen, Fragen zu stellen und die Abende aktiv mitzugestalten. Insbesondere für den zweiten und dritten Abend können Wünsche mit Blick auf Lebensmittel und Gerichte geäußert werden. Der Club ist sowohl für Einsteiger:innen, Hobbyköche als auch Fortgeschrittene geeignet.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3943 Dülmen

Karla Kunkel

3 x freitags

31.1.25 bis 21.3.25

17:30 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 123,80 EUR

8 bis 9 TN: 107,30 EUR

ab 10 TN: 96,80 EUR

Anmeldung bis 24.1.25



Kulinarische Zeitreise: Kochen wie die alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen Sie auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitgerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Die römischen Kochbuchautoren Apicius, Cato und Columella aus der Zeit um Christ Geburt liefern eine Menge Anregungen für ungewöhnliche Gerichte, die zudem noch einfach zuzubereiten sind. Aus ihren Aufzeichnungen wird ein leckeres Menü zusammengestellt.

Gemeinsam kochen und genießen! Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie Kurioses und Wissenswertes über die Alltagskultur im alten Rom.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3944 Dülmen

Dr. Annette Böhm

Freitag, 20.9.24, 18:15 bis 22:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 42,30 EUR

8 bis 9 TN: 36,80 EUR

ab 10 TN: 33,30 EUR

Anmeldung bis 13.9.24

3945 Dülmen

Dr. Annette Böhm

Freitag, 16.5.25, 18:15 bis 22:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 42,30 EUR

8 bis 9 TN: 36,80 EUR

ab 10 TN: 33,30 EUR

Anmeldung bis 9.5.25



Regionale und saisonale Herbstküche

In unserem Kurs „regionale und saisonale Herbstküche“ tauchen wir gemeinsam in die Vielfalt der Herbstsaison ein. Wir werden lernen, wie man köstliche Gerichte zubereitet, die mit frischen, regionalen Zutaten aus der Herbstzeit punkten. Von herzhaften Eintöpfen über aromatische Kürbisgerichte bis hin zu verführerischen Desserts mit Äpfeln und Birnen.

Zum Essen wird Wein/Bier oder ein Aperitif gereicht.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3946 Dülmen

sisu Unverpackt

Lebensmittelgeschäft

Samstag, 23.11.24, 17:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

6 bis 7 TN: 42,90 EUR

8 bis 9 TN: 37,70 EUR

ab 10 TN: 34,40 EUR

Anmeldung bis 16.11.24



In diesem Kurs wird
Alkohol in Maßen
ausgeschenkt.



Vegetarische Küche
(teils auch vegan –
bitte nachfragen!)



Bowls und Bratlinge

In unserem Kochkurs „Bowls und Bratlinge“ dreht sich alles um vegetarische Gerichte, die in einer Schale serviert werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie kreative und ausgewogene Bowls zusammensetzen können, die sowohl für das Auge als auch für den Gaumen eine wahre Freude sind.

Zusätzlich lernen Sie in diesem Kurs, köstliche Bratlinge aus verschiedenen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten zuzubereiten. Wir zeigen die besten Tricks und Kniffe, um die Bratlinge schön knusprig und aromatisch werden zu lassen.

Zum Essen wird Wein/Bier oder ein Aperitif gereicht.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3947 Dülmen

**sisu Unverpackt
Lebensmittelgeschäft**

Samstag, 29.3.25, 17:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 42,90 EUR
8 bis 9 TN: 37,70 EUR
ab 10 TN: 34,40 EUR
Anmeldung bis 22.3.25



Vegetarische Küche
(teils auch vegan –
bitte nachfragen!)



Fair kochen – Köstliches aus aller Welt

Immer mehr Menschen achten darauf, dass Ihre Lebensmittel aus der Region kommen und nach Möglichkeit Bio-Qualität aufweisen. Doch einige gesunde und leckere Lebensmittel finden sich nicht in Deutschland. Hier ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass der Anbau und die Verarbeitung der Lebensmittel unter fairen Bedingungen geschehen. Gemeinsam kochen wir mit vielen Zutaten, die fair gehandelt sind und vermitteln in diesem Zuge unser Konzept des „EineWeltLadens“. Wir werden ein gesamtes Menü zubereiten und nebenbei all Ihre Fragen zum Thema „Fair kochen“ besprechen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 14

3948 Dülmen

Ruth Oestreich

Mittwoch, 11.9.24, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 26,80 EUR
8 bis 9 TN: 25,70 EUR
ab 10 TN: 25,00 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

3949 Dülmen

Ruth Oestreich

Montag, 7.4.25, 18:00 bis 21:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 26,80 EUR
8 bis 9 TN: 25,70 EUR
ab 10 TN: 25,00 EUR
Anmeldung bis 31.3.25



Kulinarik Skandinaviens: Schweden, Norwegen und Co.

Die Kochkunst Skandinaviens ist sehr stark auf die regional vorhandenen Rohwaren fixiert und überrascht mit spannenden und gesunden Gerichten. Vorkenntnisse im Kochen oder Backen und im Umgang mit Lebensmitteln sind von Vorteil, ebenso Grundkenntnisse einer nordischen Sprache – was aber nicht Kursvoraussetzung ist. Wer Nordische Kochbücher und Rezepte hat darf vorab gerne mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen. Weitere Anregungen für den Kochtermin sind gerne willkommen. Rezepte und Listen werden dann in kopierter Form zur Verfügung gestellt.



Julbacken

Was wollte ich denn schon immer einmal backen? Beispielsweise Lussekatter und Kanelbullar, die Favoriten der nordischen Weihnachtsbäckerei. Für alle, die Interesse an winterlicher nordischer Küche haben und den Wunsch hegen das eine oder andere Rezept gemeinsam umzusetzen ist hier der richtige Ort. Wir wollen wir uns an diesem Abend kurz mit den Grundlagen des nordischen Backens auseinandersetzen und aus verschiedenen nordischen Kochbüchern (die auch gerne mitgebracht werden dürfen) ein zusammengestelltes Back-Büfett gemeinsam zubereiten und essen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3950 Dülmen

Martin Korte

Do., 5.12.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 36,30 EUR
8 bis 9 TN: 30,80 EUR
ab 10 TN: 27,30 EUR
Anmeldung bis 28.11.24



Fischgerichte

Für alle, die Interesse an nordischer Küche und dem Wunsch haben das eine oder andere Rezept gemeinsam umzusetzen. Dazu wollen wir uns an diesem Abend kurz mit den Grundlagen der nordischen Küche auseinandersetzen und aus verschiedenen nordischen Kochbüchern (die auch gerne mitgebracht werden dürfen) ein Fisch-Büfett erstellen, gemeinsam zubereiten und essen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3951 Dülmen

Martin Korte

Do., 14.11.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 41,30 EUR
8 bis 9 TN: 35,80 EUR
ab 10 TN: 32,30 EUR
Anmeldung bis 7.11.24



Midsommarbüfett

Midsommar ist die schönste Zeit des Jahres. Und zu dieser Zeit gibt es auch einige der leckersten Speisen der nordischen Küche, wie z. B. Inlagd sill, Hasselback-potatis, Knäckebröd oder grillad sallad. An diesem Abend wollen wir uns kurz mit den Grundlagen der nordischen Küche auseinandersetzen und aus verschiedenen nordischen Kochbüchern (die auch gerne mitgebracht werden dürfen) ein Midsommar-Büfett zusammenstellen, gemeinsam zubereiten und essen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3952 Dülmen

Martin Korte

Do., 15.5.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 36,30 EUR
8 bis 9 TN: 30,80 EUR
ab 10 TN: 27,30 EUR
Anmeldung bis 8.5.25



Exotische Brotrezepte

Kann man Knäckebröd selber backen? Natürlich, aber auch Tunnbröd, Hällebröd und andere nordische Spezialitäten. Für alle, die Interesse an exotischen Brotrezepturen haben und den Wunsch hegen das eine oder andere Rezept gemeinsam umzusetzen ist hier der richtige Ort. Wir werden uns an diesem Abend kurz mit den Grundlagen des nordischen Backens auseinandersetzen und aus verschiedenen nordischen Kochbüchern (die auch gerne mitgebracht werden dürfen) ein zusammengestelltes Brot-Büfett gemeinsam zubereiten und zusammen mit Brotbelägen essen.

Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 12

3953 Dülmen

Martin Korte

Do., 27.2.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 34,30 EUR
8 bis 9 TN: 28,80 EUR
ab 10 TN: 25,30 EUR
Anmeldung bis 20.2.25



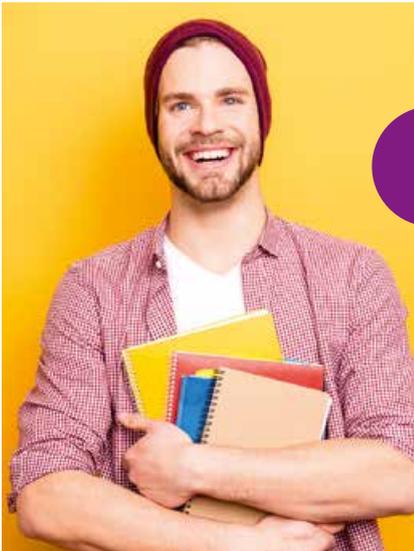
Fremdsprachen

Im Schuljahr 2024/2025 sind die Sprachkurse wieder in Halbjahren buchbar statt in Quartalen, was sie optisch teurer erscheinen lässt, aber keineswegs so ist! Die Entgelte sind unverändert und Ermäßigungen sind für alle Kurse, bei denen dies nicht explizit ausgeschlossen ist, wie u. a. auf Seite 111 angegeben, möglich. Anfängerkurse im A1-Bereich bei denen keine Vorkenntnisse notwendig sind, sind eindeutig im Titel bzw. Text gekennzeichnet. Für alle anderen Kurse – auch im A1-Bereich – sind Vorkenntnisse erforderlich! Welche dies sind, entnehmen Sie bitte den Hinweisen im Text und ggf. der Semesterangabe. Im Zweifelsfall bitte die VHS kontaktieren und sich beraten lassen.

Sie haben noch Fragen oder wünschen eine Beratung? Montags bis freitags ist dies vormittags bei Nicole Wellmann telefonisch möglich unter 02594 12-474. Anfragen können auch gerne per Mail gestellt werden.

Nicole Wellmann

Fremdsprachen / Digitalisierungsbeauftragte
Telefon: 02594 – 12-474
n.wellmann@duelmen.de



© Deagreed / AdobeStock

Ermäßigte Kursentgelte

Folgende Personen können bei unseren Fremdsprachenkursen eine Ermäßigung des im Programmheft abgedruckten Entgeltes in Höhe von 30 % in Anspruch nehmen:

- Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Schüler:innen, Student:innen und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres
- Schwerbehinderte ab 70 %
- Teilnehmer:innen an Freiwilligendiensten
- Empfänger:innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II) sowie Empfänger:innen von lfd. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Inhaber:innen von Familienkarten, entsprechend der jeweiligen Regelung der Gemeinden Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck.

Die entsprechenden Unterlagen, die eine Ermäßigung rechtfertigen, müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Danach können solche Belege nicht mehr berücksichtigt werden.

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

Zum Nachweis der Sprachkompetenz bietet die Volkshochschule eine Reihe international anerkannter Sprachprüfungen (A1 bis C1) an, die auf dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen basieren. Wir arbeiten dabei mit der TELC GmbH zusammen, der Prüfungszentrale des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.

Weitere Informationen zu den Kompetenzen im Referenzrahmen finden Sie beim Goethe-Institut:

<https://vhs.link/GERGoethe>





Interessentenliste Sprachkursberatung

Sommerferien

Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen vor Semesterbeginn im September eine kostenlose 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.

HINWEIS: Dies ist eine Interessentenliste für die Sommerferien, die nach Anfrage-Eingang bearbeitet wird.

Es werden zeitnah auch feste Termine in Dülmen, Haltern am See und Havixbeck für eine offene Sprachkursberatung veröffentlicht. Da es sich dann um eine offene Sprechzeit handelt, werden keine Termine vergeben. Bringen Sie daher bitte etwas Geduld und Wartezeit mit.

4000 Dülmen

Nicole Wellmann

Im Juli und August 2024

VHS, Alte Sparkasse

Raum 14 (Büro)

Vormerkung auf der Interessentenliste auch online möglich!

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!

A1 – Englisch: A holiday in Britain

Sommerferienkurs

How to manage a holiday in Britain: Sie planen eine Reise nach Großbritannien? Sie möchten sich im Vorfeld und vor Ort möglichst selbstständig zurechtfinden und um alles kümmern können? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Hier lernen Sie, wie man ein Zimmer bucht, welche Aktivitäten man planen kann und wie man nach dem Weg fragt. Kurzweilig und ohne Grammatikstress üben wir das freie Sprechen auf einfachem Niveau, damit Sie sich in alltäglichen Reisesituationen gut verständlich machen können.

HINWEIS: Voraussetzung sind ein bis zwei Semester Englisch an der VHS oder vergleichbare grundlegende Vorkenntnisse.

Ohne Ermäßigung.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4001 Haltern am See

Horst Holtmann

Montag, 22.7.24, 9:00 bis 11:30 Uhr
Dienstag, 23.7.24, 9:00 bis 11:30 Uhr
Mittwoch, 24.7.24, 9:00 bis 11:30 Uhr
Donnerstag, 25.7.24, 9:00 bis 11:30 Uhr
Freitag, 26.7.24, 9:00 bis 11:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 54,30 EUR
ab 10 TN: 43,80 EUR
Anmeldung bis 15.7.24

A1 – Englisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache von Anfang an erlernen wollen. Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.
- sich und andere vorstellen und Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben.

Sie üben, auf Fragen Antwort zu geben und lernen, sich auf einfache Art zu verständigen, wenn die Gesprächspartner:innen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

Der Kurs bietet Raum für einen entspannten Einstieg in die englische Sprache. Er soll vor allem Freude machen und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

HINWEIS: Im 1. Semester sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Im 2. Semester müssten die Übungen aus dem 1. Semester nachgearbeitet werden, wenn die Sprachkenntnisse noch nicht vorhanden sind.

▷ Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

4002 Haltern am See

Annette Wallrad

14 x montags

9.9.24 bis 20.1.25

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 2.9.24

4003 Haltern am See

Annette Wallrad

14 x montags

3.2.25 bis 2.6.25

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 27.1.25

(Kein Kurs am 3.3.25!)



© Savo Ilic / AdobeStock



A1 – Englisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Englisch von Grund auf neu zu erlernen. Anhand eines Lehrwerks wird systematisch, abwechslungsreich und aktiv die Englische Sprache und Kultur vermittelt. Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie nach ein paar Semestern:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Im 1. Semester sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Im 2. Semester müssten die Übungen aus dem 1. Semester nachgearbeitet werden, wenn die Sprachkenntnisse noch nicht vorhanden sind.

▷ Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

4004 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x donnerstags

31.10.24 bis 20.2.25

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 24.10.24

4005 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x donnerstags

27.2.25 bis 10.7.25

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 20.2.25

A1 – Englisch (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4006 Dülmen

Pia Henniger

15 x dienstags

10.9.24 bis 14.1.25

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 3.9.24

4007 Dülmen

Pia Henniger

15 x dienstags

4.2.25 bis 27.5.25

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 28.1.25



A1 – Englisch (7. und 8. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4008 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
12.9.24 bis 23.1.25
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4009 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

A2 – Bildungsurlaub Englisch in Alltag und Beruf

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Fertigkeiten (Skills) aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiver Form auffrischen und vertiefen möchten. Sie werden:

- Ihre Sprechfertigkeit in der Umgangs- und Geschäftssprache trainieren;
- Ihr Hörverständnis durch spezielle Übungen verbessern;
- Ihr Leseverständnis aktiv stärken;
- Ihre Schreibfertigkeit durch strukturelle Übungen weiterentwickeln.

Dabei werden besonders die Auffrischung und Festigung der strukturellen Kompetenzen in der Grammatik und des Wortschatzes in den Fokus genommen. Thematisch erfahren Sie mehr aus den Bereichen „Business Travel and Activities, Products and Services, Information and Trends, Processes and Personnel“

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet (auch als Link unter www.vhs-duelmen.de zu finden).

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

HINWEIS: Die Anmeldefrist endet 6 Wochen vorher! Teilnahme ist nur mit Vorkenntnissen auf gutem A1-Niveau sinnvoll. Bitte nutzen Sie die Sprachkursberatung unter 02594 12-474.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 14

4010 Dülmen

Helmut Johannes Kriete

Montag, 24.3.25, 8:30 bis 15:00 Uhr
Dienstag, 25.3.25, 8:30 bis 15:00 Uhr
Mittwoch, 26.3.25, 8:30 bis 15:00 Uhr
Donnerstag, 27.3.25, 8:30 bis 15:00 Uhr
Freitag, 28.3.25, 8:30 bis 15:00 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 235,00 EUR
8 bis 9 TN: 196,50 EUR
ab 10 TN: 172,00 EUR
Anmeldung bis 7.2.25



© Dario / AdobeStock

A2 – Englisch RESTART (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf gutem A1-Niveau bis grundlegenden Kenntnissen auf A2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4011 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x mittwochs
30.10.24 bis 19.2.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 23.10.24

4012 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x mittwochs
26.2.25 bis 18.6.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 19.2.25

A2 – Englisch RESTART (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4013 Dülmen

Helen Wenninghoff

15 x montags
9.9.24 bis 20.1.25
18:50 bis 20:20 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 2.9.24

4014 Dülmen

Helen Wenninghoff

15 x montags
3.2.25 bis 2.6.25
18:50 bis 20:20 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 3.3.25!)

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.

A2 – Englisch (2. und 3. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit grundlegenden Vorkenntnissen auf A2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Cutting Edge 3rd Edition Elementary

4015 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24

4016 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x dienstags
28.1.25 bis 20.5.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 21.1.25

A2 – Englisch REFRESH COURSE (2. und 3. Semester)

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur mit grundlegendem A2-Niveau sinnvoll.

▷ 2. Sem.: Lehrwerk: Refresh Now A2 Klett Verlag

▷ 3. Sem.: ggf. wird ein neues Lehrwerk beim ersten Kurstreffen bekannt gegeben.

4017 Dülmen

Angelika Becker-Klask

10 x mittwochs
11.9.24 bis 11.12.24
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

4018 Dülmen

Angelika Becker-Klask

10 x mittwochs
12.2.25 bis 30.4.25
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 5.2.25

A2 / B1 – Englisch (1. und 2. Semester)

Das A2-Niveau wurde im vorangegangenen Kurs fast abgeschlossen und bewegt sich nun auf das B1-Niveau zu. Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur ab gutem A2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Easy English B1, Cornelsen

4019 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x mittwochs
11.9.24 bis 15.1.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

4020 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25



B1 – Brush up your English (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur ab gutem A2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4021 Haltern am See

Felicia Mboh

15 x montags
9.9.24 bis 20.1.25
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 2.9.24

4022 Haltern am See

Felicia Mboh

15 x montags
3.2.25 bis 2.6.25
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 3.3.2025!)



© Alice Photo / AdobeStock

B1 – Brush up your English (fortlaufend)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur mit gutem B1-Niveau sinnvoll.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4023 Dülmen

Christoph Hölscher

9 x montags
23.9.24 bis 2.12.24
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 23.9.24

4024 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x montags
3.2.25 bis 2.6.25
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 3.3.2025!)

4025 Dülmen

Christoph Hölscher

9 x mittwochs
25.9.24 bis 4.12.24
9:00 bis 10:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 18.9.24

4026 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x mittwochs
5.2.25 bis 4.6.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25
(Kein Kurs am 26.3.2025!)

B1 – Englisch Auffrischung (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab gutem A2-Niveau sinnvoll!

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4027 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
12.9.24 bis 23.1.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4028 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25



B1 – Englisch Auffrischung (fortlaufend)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4029 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24

4030 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25



B1 – Englisch (fortlaufend)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: A new Start - Refresher B1

4031 Dülmen

Christoph Hölscher

9 x dienstags
24.9.24 bis 3.12.24
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 24.9.24

4032 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25



© Drhfoto / AdobeStock

B1 – English Conversation in the Morning (fortlaufend)

Diese Englischkurse richten sich besonders an Teilnehmer:innen, die im Rahmen englischsprachiger Konversation Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedene Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir leichte englische Texte.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur mit gutem B1-Niveau sinnvoll.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4033 Dülmen

Christoph Hölscher

9 x freitags
20.9.24 bis 6.12.24
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 20.9.24

4034 Dülmen

Christoph Hölscher

15 x freitags
7.2.25 bis 30.5.25
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 31.1.25

B1 – Easy English Talk in the Evening (fortlaufend)

Diese Englischkurse richten sich besonders an Teilnehmer:innen, die im Rahmen englischsprachiger Konversation Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedene Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir leichte englische Texte.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4035 Haltern am See

Christoph Hölscher

9 x mittwochs
25.9.24 bis 4.12.24
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Anmeldung bis 25.9.24

4036 Haltern am See

Christoph Hölscher

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
18:15 bis 19:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25

B1 / B2 – Bildungstage Englisch in Alltag und Beruf (NEU)

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Fertigkeiten (Skills) aus beruflichen oder privaten Gründen in intensiverer Form auffrischen und vertiefen möchten. Sie werden:

- Ihre Sprechfertigkeit in der Umgangs- und Geschäftssprache trainieren;
- Ihr Hörverständnis durch spezielle Übungen verbessern;
- Ihr Leseverstehen aktiv stärken;
- Ihre Schreibfertigkeit durch strukturelle Übungen weiterentwickeln.

Dabei werden Sie sich besonders auf die Auffrischung und Festigung Ihrer strukturellen Kompetenz in der Grammatik und für Ihren Wortschatz konzentrieren. Thematisch erfahren Sie Inhalte aus den Bereichen „Business Travel and Activities, Products and Services, Information and Trends, Processes and Personnel“.

HINWEISE: Kein Anfängerkurs! Sie sollten mindestens über gute und aktuelle A2-Kenntnisse verfügen oder bereits erste B1-Kenntnisse haben. Eine Sprachkursberatung vorab ist zu empfehlen! Wenn Sie nur an einzelnen Terminen teilnehmen können/wollen, sprechen Sie die Programmleiterin, Nicole Wellmann, darauf an!

Es handelt sich hierbei NICHT um einen Bildungsurlaub, sondern um ein Kursformat, dass sich tageweise intensiv mit der englischen Sprache beschäftigt.

Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

4037 Haltern am See

Dr. Lyn Michelle Heiming

Montag, 23.9.24, 9:00 bis 16:00 Uhr
 Montag, 18.11.24, 9:00 bis 16:00 Uhr
 Montag, 13.1.25, 9:00 bis 16:00 Uhr
 Montag, 3.3.25, 9:00 bis 16:00 Uhr
 Montag, 5.5.25, 9:00 bis 16:00 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Raum 1
 6 bis 7 TN: 182,00 EUR
 8 bis 9 TN: 138,00 EUR
 ab 10 TN: 110,00 EUR
 Anmeldung bis 16.9.24



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!

B1 / B2 – Interactive English in the evening (1. und 2. Semester)

Upon reaching the B2 level you will be able to:

- Understand the main points when clear standard language is used and when dealing with familiar matters from work, school, leisure, etc., and cope with most situations encountered when travelling in the language area.
- Express yourself simply and coherently about familiar topics and areas of personal interest.
- Report on experiences and events, describe dreams, hopes and goals, and give brief reasons or explanations for plans and opinions.

ATTENTION: Newcomers with some prior knowledge at intermediate (B1) level are very welcome.

▷ Lehrwerk wird noch bekannt gegeben.

4038 Haltern am See

Felicia Mboh

15 x donnerstags
 12.9.24 bis 23.1.25
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Raum 2
 6 bis 7 TN: 136,50 EUR
 8 bis 9 TN: 103,50 EUR
 ab 10 TN: 82,50 EUR
 Anmeldung bis 5.9.24

4039 Haltern am See

Felicia Mboh

15 x donnerstags
 6.2.25 bis 12.6.25
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Raum 2
 6 bis 7 TN: 136,50 EUR
 8 bis 9 TN: 103,50 EUR
 ab 10 TN: 82,50 EUR
 Anmeldung bis 30.1.25



B2 – Englisch (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen zeitnah erreichten B2-Niveaus können Sie:

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg nur mit mittlerem B2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4040 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x donnerstags
12.9.24 bis 23.1.25
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4041 Haltern am See

Horst Holtmann

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

B2 – Brush up your English (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B2-Niveaus können Sie:

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf grundlegendem B2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird in der 1. Stunde bekannt gegeben.

4042 Dülmen

Renate Höhmann

12 x freitags
13.9.24 bis 20.12.24
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 6.9.24

4043 Dülmen

Renate Höhmann

12 x freitags
7.2.25 bis 9.5.25
16:00 bis 17:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 31.1.25

B2 / C1 – Brush up your English (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen zeitnah erreichten B2-Niveaus können Sie:

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

HINWEIS: Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf fortgeschrittenem B2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Life - National Geographic second edition upper intermediate

4044 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags
12.9.24 bis 23.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4045 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25



© Masson / AdobeStock

A1 – Französisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

In diesem Kurs geht es um einen ersten Kontakt mit dieser wunderschönen Sprache. Im Vordergrund steht das Sprechen, Hören und Verstehen der Sprache, was mit ganz unterschiedlichen und nie langweiligen Übungsformaten trainiert wird. Lust und Freude am Erlernen der französischen Sprache sowie an Land und Leuten werden das gemeinsame Arbeiten bestimmen!

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch aus dem Klett-Verlag, das Sie aber noch nicht für die erste Kursstunde angeschafft haben müssen.

HINWEIS:

1. Sem.: Für Anfänger absolut geeignet! Erste Vorkenntnisse können hilfreich sein, werden aber nicht vorausgesetzt.
2. Sem.: Erste Vorkenntnisse können hilfreich sein, werden aber nicht vorausgesetzt.

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4100 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse

15 x donnerstags
26.9.24 bis 6.2.25
10:00 bis 11:30 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 19.9.24

4101 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse

15 x donnerstags
13.2.25 bis 26.6.25
10:00 bis 11:30 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 6.2.25

A1 – Französisch (4. und 5. Semester)

In diesem Kurs lernen Sie entspannt und effektiv die französische Sprache im Alltag zu verstehen und zu sprechen. Sie lernen Schritt für Schritt und in angenehmer Lernatmosphäre sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen. Spaß und Spiel vervollständigen das Angebot.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: „Rencontres en français“ A1, Klett Verlag

4102 Dülmen

Angelika Becker-Klask

10 x montags
23.9.24 bis 9.12.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 16.9.24

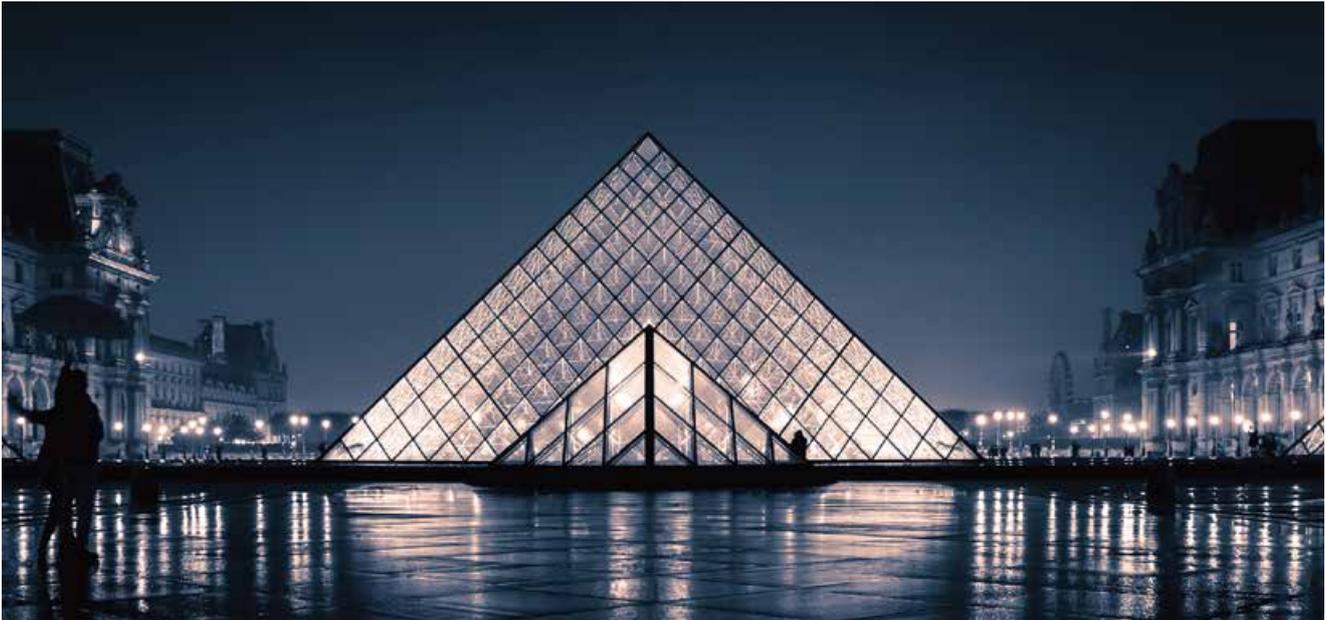
4103 Dülmen

Angelika Becker-Klask

10 x montags
10.2.25 bis 5.5.25
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 3.2.25
(Kein Kurs am 3.3.2025!)

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.



A2 – Französisch Auffrischung / hybrid (1. und 2. Semester)



Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs können Sie das Gelernte wiederholen, Ihre vorhandenen Kenntnisse aktivieren und die notwendige Sicherheit gewinnen, um sich in einem französischsprachigen Land besser zu verständigen. Zahlreiche Sprechanlässe und kleine Rollenspiele bieten Gelegenheit Wortschatz und Grammatik anzuwenden. Au plaisir de vous (re)voir.

HINWEISE: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab gutem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

4104 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

10 x mittwochs
11.9.24 bis 11.12.24
18:45 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

4105 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

10 x mittwochs
5.2.25 bis 30.4.25
18:45 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 29.1.25

Voraussetzungen für die Online-Teilnahme (hybrid):

- 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



A2 – Französisch (4. und 5. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem bis fortgeschrittenem A2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag

4106 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
4.9.24 bis 8.1.25
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.8.24

4107 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25

A2 – Französisch (9. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem bis fortgeschrittenem A2-Niveau sinnvoll! Nächster Kurs geht in B1-Niveau über.

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4108 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
5.9.24 bis 16.1.25
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.8.24

A2 / B1 – Französisch (1. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab fortgeschrittenem A2-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

4109 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25





B1 – Parlons français (3. und 4. Semester)

La France et le français vous intéressent? Thèmes de société de la France actuelle et des situations de tous les jours. Originaire du Nord de la France, Nadège Duhautoy vit à Haltern depuis plus de 15 ans et se réjouit de vous accueillir dans son cours.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4110 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
4.9.24 bis 8.1.25
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.8.24

4111 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25

B1 – Français: Cours de conversation et révision de la grammaire (5. und 6. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

4112 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
5.9.24 bis 16.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.8.24

4113 Dülmen

Nadège Duhautoy

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

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!

B1 – Französisch (6. und 7. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen ab mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag

4114 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags
2.9.24 bis 13.1.25
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 26.8.24

4115 Haltern am See

Nadège Duhautoy

15 x montags
3.2.25 bis 2.6.25
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 3.3.2025!)

B1 – Französisch Konversation (fortlaufend)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrmaterial wird in der ersten Stunde besprochen.

4116 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
17.9.24 bis 21.1.25
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 10.9.24

4117 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25

B1 – Französisch Konversation (fortlaufend)

Dieser Französischkurs richtet sich besonders an Teilnehmer:innen, die im Rahmen französischsprachiger Konversation Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedene Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir leichte französische Texte.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrmaterial wird in der ersten Stunde besprochen.

4118 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
17.9.24 bis 21.1.25
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 113
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 10.9.24

4119 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 113
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Anmeldung bis 28.1.25



A1 – Spanisch Kompakt (Anfängerkurs)

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, 27.6.25, 18:30 bis 20:30 Uhr
Samstag, 28.6.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 29.6.25, 10:00 bis 13:00 Uhr
Montag, 30.6.25, 18:30 bis 20:30 Uhr
Dienstag, 1.7.25, 18:30 bis 20:30 Uhr
Mittwoch, 2.7.25, 18:30 bis 20:30 Uhr
Donnerstag, 3.7.25, 18:30 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 97,10 EUR
8 bis 9 TN: 73,70 EUR
ab 10 TN: 58,70 EUR
Anmeldung bis 20.6.25



© Leonid Andronov / AdobeStock

A1 – Spanisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS:

1. Sem.: Es handelt sich um einen Kurs für Anfänger:innen. Vorkenntnisse sind zum Kursstart im September 2024 nicht erforderlich.
2. Sem.: Einfache Vorkenntnisse auf A1-Niveau sind sinnvoll!

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4201 Dülmen

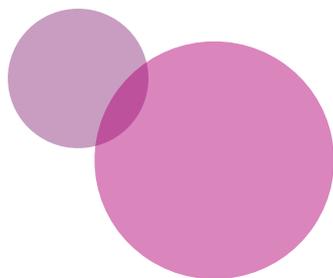
Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24

4202 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
18:00 bis 19:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25



A1 – Spanisch (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerke: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag UND Con Gusto Nuevo A1 Trainingsbuch, Klett Verlag

4203 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24

4204 Dülmen

Anna Maria Scheer

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25

A1 – Spanisch (3. und 4. Semester)

Sie wissen bereits, wie Sie sich und Ihre Familie vorstellen, können ein wenig über Ihren Alltag sowie Ihre Gedanken sprechen und einfache Beschreibungen von Menschen und Dingen machen. Dann haben Sie bereits gute Grundkenntnisse der spanischen Sprache und dies ist der richtige Kurs, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und mehr über die spanische Kultur zu lernen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Teilnahme ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, Klett

4205 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x donnerstags
12.9.24 bis 23.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4206 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

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.



© Horváth Botond / AdobeStock



© Markus Mainka / AdobeStock

A1 – Spanisch „Ahora más“ (3. und 4. Semester)

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie schon gute Vorkenntnisse auf A1-Niveau mitbringen. In den gemeinsamen Kursstunden bisher haben wir gelernt (mit Schwerpunkt Konversation), wie man von sich selbst erzählt (Beruf, Hobbys, etc.) und den Alltag beschreiben kann. Auch Grundlagen für das Reisen (Einkaufen, im Restaurant bestellen, etc.) werden wir weiter vertiefen. Die einfache Form der Vergangenheit „Pretérito Perfecto“ wurden bereits erlernt, um über erlebte positive und negative Situationen zu reden. Spanische Traditionen und Kultur kennen zu lernen gehört ebenfalls dazu. Konversation ist in diesem Kurs das A und O.

HINWEIS:

Kein Anfängerkurs! Teilnahme ist nur ab mittlerem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag

4207 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24
(Kein Kurs am 1.10.2024!)

4208 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x dienstags
4.2.25 bis 10.6.25
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25
(Kein Kurs am 29.4. und 27.5.2025!)

A1 – Spanisch „Seguimos“ (5. und 6. Semester)

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie schon gute Vorkenntnisse auf A1-Niveau mitbringen. Wir vertiefen die Kenntnisse über sich selbst zu reden, den persönlichen Alltag zu beschreiben und behandeln das Thema Reisen. Spanische Traditionen und Kultur kennen zu lernen gehört auch immer zu unseren gemeinsamen Stunden dazu. Konversation ist das A und O.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit mittlerem bis fortgeschrittenem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag

4209 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x mittwochs
4.9.24 bis 15.1.25
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.8.24
(Kein Kurs am 2.10.2024!)

4210 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x mittwochs
5.2.25 bis 11.6.25
9:15 bis 10:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25
(Kein Kurs am 30.4. und 28.5.2025!)

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 „Nos comunicamos en español“ (1. und 2. Semester)

Nach dem Urlaub hat man Zuhause meist nur begrenzte Möglichkeiten die bereits erworbenen Spanischkenntnisse anzuwenden. Aber wenn man irgendwann wieder in spanischsprachige Länder reist, möchte man am liebsten sofort wieder möglichst fließend sprechen. In diesem Kurs geht es vor allem ums Sprechen. Können Sie Muttersprachler:innen relativ gut verstehen und sich in Spanisch mit ihnen in einfachen Situationen (über alltägliches) unterhalten? Ist diese Gruppe genau richtig. Gemeinsam möchten wir vor allem lernen und üben „spontan“ zu reden. Unsere Konversationsthemen suchen wir gemeinsam aus. Durch die Konversationsübungen in der Gruppe reden wir auch immer wieder über die Grammatik. Wichtig ist es, dass jede Person in der Gruppe sich aktiv beteiligt.

HINWEIS:

1. Sem.: Kein Anfängerkurs! Teilnahme ist nur ab gutem A1-Niveau sinnvoll.
2. Sem.: Kein Anfängerkurs! Teilnahme nur mit grundlegendem A2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrmaterial wird in der ersten Stunde besprochen.

4211 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x mittwochs
4.9.24 bis 15.1.25
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 4.9.24
(Kein Kurs am 2.10.24!)

4212 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x mittwochs
5.2.25 bis 11.6.25
10:45 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25
(Kein Kurs am 30.4. und 28.5.2025!)

A2 – Spanisch (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A2-Niveaus können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Kenntnisse auf gutem A1-Niveau sind erforderlich.

▷ Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

4213 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x donnerstags
5.9.24 bis 16.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.8.24

4214 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25



© YH / AdobeStock



A2 – Spanisch „Conversación Fácil“ / online (fortlaufend)



Der Schwerpunkt dieses Online-Kurses ist die einfache mündliche Kommunikation und Verständigung in der spanischen Sprache. In niedrigschwelligen Dialogen und Gesprächssettings werden wir uns mit Alltagsthemen (Einkaufen, Hotel, Restaurant, Reise, Arztbesuch) auseinandersetzen. Außerdem gehören auch praktische Sprachübungen zu unserem regelmäßigen Kursprogramm.

HINWEIS:

Kein Anfängerkurs! Kenntnisse auf gutem A2-Niveau sind Voraussetzung.

▷ Lehrwerk ist nicht erforderlich.

4215 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

8 x freitags

23.8.24 bis 11.10.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 16.8.24

4217 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

14 x freitags

10.1.25 bis 11.4.25

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 3.1.25

4216 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

7 x freitags

8.11.24 bis 20.12.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Anmeldung bis 1.11.24

4218 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

9 x freitags

2.5.25 bis 11.7.25

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 103,50 EUR

8 bis 9 TN: 70,50 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Anmeldung bis 25.4.25

(Kein Kurs am 30.5. und 2.6.2025!)

B1 – Spanisch (1. und 2. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Gute Sprachkenntnisse auf A2-Niveau sind Voraussetzung!

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4219 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x dienstags

29.10.24 bis 18.2.25

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 22.10.24

4220 Dülmen

Diana Schulz-Arboleda

15 x dienstags

25.2.25 bis 24.6.25

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 18.2.25

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



B1 – Spanisch „Aprendemos MUCHO más“ (6. und 7. Semester)

In diesem Kurs legen wir Wert auf die mündliche Kommunikation. Dennoch arbeiten wir mit unserem Buch (Con Gusto Nuevo B1) und ergänzen die Inhalte mit aktuellen Themen aus dem Alltag. Mit der aktiven Beteiligung der Teilnehmer, mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen sichern wir die bisher erworbenen Kenntnisse und bereichern wir die Sprache in einer vertrauten Atmosphäre.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit mittlerem bis fortgeschrittenem B1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Gusto nuevo B1, Klett Verlag

4221 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x donnerstags
5.9.24 bis 16.1.25
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.8.24

4222 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

B2 – Spanisch „Hablando se entiendo la gente“ (6. und 7. Semester)

In diesem Kurs versuchen wir spontan und fließend miteinander zu kommunizieren. In diesem Kurs legen wir Wert auf die mündliche Kommunikation. Dennoch arbeiten wir mit unserem Buch (Con Gusto Nuevo B2) und ergänzen die Inhalte mit aktuellen Themen aus dem Alltag. Mit der aktiven Beteiligung der Teilnehmer, mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen sichern wir die bisher erworbenen Kenntnisse und bereichern wir die Sprache in einer vertrauten Atmosphäre.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit mittlerem bis fortgeschrittenem B2-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2, Klett Verlag

4223 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24
(Kein Unterricht am 1.10.2024!)

4224 Haltern am See

Trinidad Castro

15 x dienstags
4.2.25 bis 10.6.25
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25
(Kein Unterricht am 29.4. und 27.5.2025!)

B2 – Spanisch „Hablando se entiendo la gente“ (7. und 8. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen zeitnah erreichten B2-Niveaus können Sie:

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Kenntnisse auf gutem B2-Niveau sind erforderlich.

▷ Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag

4225 Dülmen

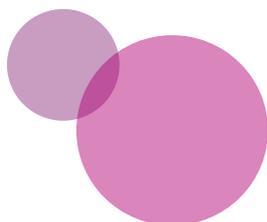
Marisa Lalanne

15 x dienstags
3.9.24 bis 7.1.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.8.24

4226 Dülmen

Marisa Lalanne

15 x dienstags
4.2.25 bis 27.5.25
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25





© Daniel CHETRONI / AdobeStock

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

Italienisch von Grund auf neu lernen mit einer Muttersprachlerin! Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Anfänger:innen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind zum Start im September nicht erforderlich. Im 2. Semester sollten grundlegende erste Kenntnisse vorhanden sein oder nachgearbeitet werden.

▷ Lehrwerk: Con piacere nuovo A1

4300 Dülmen

Valeria Töns

15 x mittwochs

11.9.24 bis 15.1.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 4.9.24

4301 Dülmen

Valeria Töns

15 x mittwochs

5.2.25 bis 28.5.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 29.1.25

A1 – Italienisch für Wiedereinsteiger (Sommerkurs)

Haben Sie Italienisch schon mal gelernt oder, aber leider vieles wieder vergessen? Dann sind Sie im Auffrischkurs gut aufgehoben. Mithilfe verschiedener Lehrbücher und anderen Lernmaterialien wird der Unterricht an Vorkenntnissen und Bedürfnissen angepasst.

(Fortsetzung des Kurses aus dem vorherigen Programm 2324-43001.)

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Teilnahme nur mit grundlegenden A1-Vorkenntnissen sinnvoll. Wiedereinsteiger, die nicht am vorherigen Kurs teilgenommen haben, sind herzlich willkommen!

▷ Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

4302 Dülmen

Valeria Töns

6 x freitags

2.8.24 bis 6.9.24

15:00 bis 16:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Anmeldung bis 26.7.24

A1 – Italienisch für Wiedereinsteiger (2. und 3. Semester)

Haben Sie Italienisch schon mal gelernt, aber leider vieles wieder vergessen? Dann ist dieser Auffrischkurs eine gute Gelegenheit sich wieder mit dieser wunderbaren Sprache zu beschäftigen. Mithilfe verschiedener Lehrbücher und anderen Lernmaterialien wird der Unterricht an Vorkenntnisse und Bedürfnisse angepasst. Das Material wird im Kurs gestellt.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Teilnahme nur mit grundlegenden A1-Vorkenntnissen sinnvoll.

▷ Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

4303 Dülmen

Valeria Töns

15 x freitags
13.9.24 bis 24.1.25
15:00 bis 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 6.9.24

4304 Dülmen

Valeria Töns

15 x freitags
7.2.25 bis 30.5.25
15:00 bis 16:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 31.1.25



© VinyLove Foto / AdobeStock

A1 – Italienisch „Buongiorno a tutti!“ (3. und 4. Semester)

In diesem Kurs sind folgende Grundkenntnisse bereits vorhanden:

- sich vorstellen können; nach Herkunft und Wohnort fragen;
- erklären, warum man Italienisch lernt;
- die ersten Zahlen;
- etwas bestellen und anbieten können;
- nach dem Befinden einer Person fragen können.

Wir erweitern diese Kenntnisse und lernen etwas über Beruf und Arbeitsplatz. Außerdem lernen wir, wie man in einem Restaurant bestellt. Wir sprechen über Hobbys und Freizeitaktivitäten und lernen die Uhrzeiten kennen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit guten Grundkenntnissen auf A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

4305 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x montags
9.9.24 bis 20.1.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 2.9.24

4306 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x montags
3.2.25 bis 16.6.25
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 10.2., 3.3. und 9.6.2025!)

A1 – Italienisch „Buongiorno a tutti!“ (3. und 4. Semester)

In diesem Kurs sind folgende Grundkenntnisse bereits vorhanden:

- sich vorstellen können;
- nach Herkunft und Wohnort fragen;
- erklären, warum man Italienisch lernt;
- die ersten Zahlen;
- etwas bestellen und anbieten können;
- nach dem Befinden einer Person fragen können.

Wir erweitern diese Kenntnisse und lernen etwas über Beruf und Arbeitsplatz. Außerdem lernen wir, wie man in einem Restaurant bestellt. Wir sprechen über Hobbys und Freizeitaktivitäten und lernen die Uhrzeiten kennen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit guten Grundkenntnissen auf A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

4307 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24

4308 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x dienstags
4.2.25 bis 3.6.25
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25
(Kein Kurs am 11.2.2025!)



A1 – Italienisch (4. und 5. Semester)

In diesem Kurs können wir schon über den Beruf und Arbeitsplatz sprechen, uns über unsere Hobbys und Freizeitaktivitäten unterhalten und eine Urlaubsreise planen und buchen. Außerdem haben wir eine Zeitform der Vergangenheit gelernt. Die Reise geht weiter, indem wir über Gewohnheiten sprechen, wir lernen Gebrauchsgegenstände und Verkehrsmittel kennen. Zusätzlich lernen wir, wie man einen Weg erfragt und erklärt und unterhalten uns über das Wetter.

Andiamo insieme a divertirci!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

4309 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x montags
9.9.24 bis 20.1.25
18:40 bis 20:10 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 2.9.24
(Kein Kurs am 3.3.2025!)

4310 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x montags
3.2.25 bis 16.6.25
18:40 bis 20:10 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 27.1.25
(Kein Kurs am 10.2., 3.3. und 9.6.2025!)



© ZoomTeam / AdobeStock

A1 – Italienisch (5. Semester)

Italia, che paese bellissimo! – In diesem Kurs für Fortgeschrittene befinden wir uns mittlerweile bei den Familiengeschichten. Wir können etwas über unsere Familie erzählen, unser Alter nennen und danach fragen, jemandem gratulieren und eine Glückwunschkarte schreiben. Auf dem weiteren Weg in diesem Kurs lernen wir, über Geschenke zu reden und erlernen die Objektpronomen. Weitere Themen werden die Wohnungssuche sein, die Wohnungseinrichtung und das Einkaufen von Kleidung.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem bis fortgeschrittenem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

4311 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x mittwochs
11.9.24 bis 15.1.25
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

A1 / A2 – Italienisch (6. Semester)

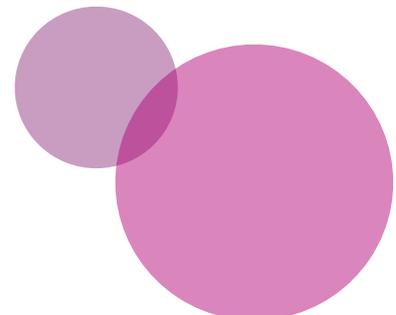
Fortsetzung des Kurses 4311 hin zum A2-Niveau

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4312 Dülmen

Anja Brüggemann

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25



A1 – Italienisch für Fortgeschrittene (5. Semester)

Vita in famiglia e vita quotidiana- Dieser Kurs steht ganz im Zeichen des italienischen Familienlebens: Verwandtschaftsverhältnisse, Familienfeste, weitere Anlässe zum Feiern wie auch das Wohnen, Einrichten und Kleidung kaufen werden unsere Themen sein. Der erste Band unseres Lehrwerks wird abgeschlossen, und wir erweitern unsere grammatischen Kompetenzen. Wir lernen den Gebrauch von Possesiv- Demonstrativ- und indirekten Pronomen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Voraussetzung sind mindestens gute Vorkenntnisse auf A1-Niveau.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag

4313 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24
(Kein Kurs am 29.10. und 5.11.2024, dafür aber am 15. und 22.10.2024 = Herbstferien!)

A1 / A2 – Italienisch für Fortgeschrittene

(A1 = 6. Semester, A2 = 1. Semester)
Salve e benvenuti cari corsisti! Andiamo con energia verso il livello A2. Wir steuern gemeinsam ein höheres Sprachniveau an: Themenbezogen werden wir Gespräche in Partner-oder Teamarbeit entwickeln. Der Austausch in der Zielsprache wird weiter in den Fokus rücken. Wir erlangen ‚passo dopo passo‘ mehr Sicherheit beim Sprechen und erweitern unser Vokabular und die Grammatik.

Mandiamo un ‚Benvenuto‘ anche a nuovi corsisti!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Voraussetzung sind mindestens gute Vorkenntnisse auf A1-Niveau.

▷ Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2, Klett

4314 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags
4.2.25 bis 10.6.25
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 28.1.25
(Kein Kurs am 25.2 und 4.3.2025, dafür aber am 10.6.2025!)

A2 – Italienisch (7. Semester)

Si riparte! – Unser neues Studienjahr beginnt mit wertvollen Impulsen!

Dazu unsere brandaktuellen Themen: Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Ernährung, Gesundheit, Sport und Urlaub. Diese Worte sind ‚naturalmente‘ auch in Italien in aller Munde.

Unsere Grammatik beinhaltet die Formen der Verben im Imperfekt und deren Anwendung, sowie das Gerundium; die in der italienischen Sprache sehr gebräuchliche Verlaufsform.

Neugierig sind wir wie immer auf ‚tante belle regioni italiane‘ in unserem ‚Giro d’Italia‘ am Ende jeder Lektion. Con piacere invitiamo anche nuovi partecipanti al nostro corso. Come sempre siete ‚Benvenuti‘!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Vorkenntnisse auf gutem A2-Niveau sind erforderlich.

▷ Lehrwerk: Con Piacere nuovo A2, Klett Verlag

4315 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags
10.9.24 bis 14.1.25
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 3.9.24
(Kein Kurs am 29.10. und 5.11.2024, dafür aber am 15. und 22.10.2024 = Herbstferien!)

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.



A2 – Italienisch (8. Semester)

Italia-una lingua una cultura! – In diesem Semester lernen wir diverse Medien und Informationsquellen in Italien kennen. Außerdem begeben wir uns in den nächsten Ferien im Belpaese ins Fremdenverkehrsamt. Wir lernen einen touristischen Prospekt lesen, das Mieten von Fahrzeugen und uns adäquat beim Einholen von Dienstleistungen während des Urlaubs auszudrücken. Die Grammatik wird weiter vertieft. Wir lernen das Futur und weitere Besonderheiten der schönen italienischen Sprache kennen. Molto volentieri invitiamo altri interessati al nostro ‚Giro d’Italia‘!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Vorkenntnisse auf gutem A2-Niveau sind erforderlich.

▷ Lehrwerk: Con Piacere nuovo A2, Klett Verlag

4316 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

15 x dienstags

4.2.25 bis 10.6.25

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 28.1.25

(Kein Kurs am 25.2. und 4.3.2025, dafür aber am 10.6.2025!)

B1 – Italienisch „Conversazione facile“ (9. Semester)

Volete chiacchierare in bella compagnia? Allora siete benvenuti al corso d’italiano per avanzati. In questo corso tendiamo a perfezionare le nostre conoscenze della bella lingua italiana in modo divertente e socievole. La conversazione sarà principalmente in italiano. Le nostre possibilità espressive aumenteranno e acquisteremo maggiore fiducia nell’uso della bella lingua italiana. Oltre alla conversazione completiamo le nostre lezioni con canzoni italiane, testi audio, video ed esercizi grammaticali.

Siete cordialmente invitati a un corso vario in bella atmosfera!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Teilnahme ist nur mit gutem B1-Sprachniveau sinnvoll.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4317 Haltern am See KLEINGRUPPE

Heike Unger-Fazlic

15 x donnerstags

5.9.24 bis 16.1.25

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

4 bis 5 TN: 205,50 EUR

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 29.8.24

(Kein Kurs am 31.10. und 7.11.2024, dafür aber am 17. und 24.10.2024 = Herbstferien!)

B1 – Italienisch „Conversazione facile“ (10. Semester)

Volete chiacchierare in bella compagnia?

Allora siete benvenuti al corso d’italiano per avanzati. In questo corso tendiamo a perfezionare le nostre conoscenze della bella lingua italiana in modo divertente e socievole.

La conversazione sarà principalmente in italiano. Le nostre possibilità espressive aumenteranno e acquisteremo maggiore fiducia nell’uso della bella lingua italiana. Oltre alla conversazione completiamo le nostre lezioni con canzoni italiane, testi audio, video ed esercizi grammaticali.

Siete cordialmente invitati a un corso vario in bella atmosfera!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Teilnahme ist nur mit gutem B1-Sprachniveau sinnvoll.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4318 Haltern am See KLEINGRUPPE

Heike Unger-Fazlic

15 x donnerstags

6.2.25 bis 12.6.25

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

4 bis 5 TN: 205,50 EUR

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 30.1.25

(Kein Kurs am 27.2 und 06.03.2024, dafür aber am 17. und 24.4.2025 = Osterferien!)

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!



© Ralf Gosch / AdobeStock

A1 – Niederländisch für Anfänger:innen / online (1. und 2. Semester)



Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEISE: Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse geeignet!

▷ Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber

4400 Live Online Seminar

Wim van Betuw

11 x donnerstags
12.9.24 bis 12.12.24
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR
Anmeldung bis 5.9.24

4401 Live Online Seminar

Wim van Betuw

13 x donnerstags
6.2.25 bis 12.6.25
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, VHS-Cloud Online
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 30.1.25

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



A1 – Niederländisch (3. und 4. Semester)

Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten A1-Niveaus können Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit mittlerem A1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1

4402 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

13 x mittwochs
21.8.24 bis 27.11.24
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
6 bis 7 TN: 118,30 EUR
8 bis 9 TN: 89,70 EUR
ab 10 TN: 71,50 EUR
Anmeldung bis 14.8.24

4403 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

14 x mittwochs
8.1.25 bis 9.4.25
18:30 bis 20:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6
6 bis 7 TN: 127,40 EUR
8 bis 9 TN: 96,60 EUR
ab 10 TN: 77,00 EUR
Anmeldung bis 1.1.25



B1 – Niederländisch / online (1. und 2. Semester)



Bei Erreichen des in diesen Kursen angestrebten B1-Niveaus können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf fortgeschrittenem A2-Niveau sind herzlich willkommen.

▷ Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

4404 Live Online Seminar

Severa Switzar

15 x dienstags

17.9.24 bis 21.1.25

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 10.9.24

4405 Live Online Seminar

Severa Switzar

15 x dienstags

11.2.25 bis 3.6.25

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 136,50 EUR

8 bis 9 TN: 103,50 EUR

ab 10 TN: 82,50 EUR

Anmeldung bis 4.2.25

C1 – Niederländisch Konversation (5. und 6. Semester)

Diese Niederländischkurse richten sich besonders an Teilnehmer:innen, die im Rahmen niederländischer Konversation Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über viele verschiedene Themen und erweitern dabei Wortschatz und unsere Sprachfähigkeiten. Als Grundlage nutzen wir verschiedene niederländische Texte.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Neueinstieg ist nur mit mittlerem C1-Niveau sinnvoll.

▷ Lehrmaterial wird von der Kursleitung ausgeteilt.

4406 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

12 x montags

26.8.24 bis 25.11.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR

Anmeldung bis 19.8.24

4407 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

14 x montags

13.1.25 bis 5.5.25

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 127,40 EUR

8 bis 9 TN: 96,60 EUR

ab 10 TN: 77,00 EUR

Anmeldung bis 6.1.25

(Kein Kurs am 3.3.2025!)

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





© Milosz Maslanka / AdobeStock

A1 – Schwedisch für die Reise (Anfängerkurs 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, 25.10.24, 17:30 bis 21:15 Uhr
Samstag, 26.10.24, 9:45 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 27.10.24, 9:45 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 77,40 EUR
8 bis 9 TN: 58,70 EUR
ab 10 TN: 46,80 EUR
Anmeldung bis 18.10.24

4501 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 21.2.25, 17:30 bis 21:15 Uhr
Samstag, 22.2.25, 9:45 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 23.2.25, 9:45 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 77,40 EUR
8 bis 9 TN: 58,70 EUR
ab 10 TN: 46,80 EUR
Anmeldung bis 14.2.25

A2 – Schwedisch (1. Semester)

Bereits vorhandene Sprachkenntnisse werden in diesem Kurs vertieft und die Unterhaltungen drehen sich u.a. um Sport und Freizeit, Bekleidung, aber auch um Essen und Feste. In der Weihnachtszeit wird auch gemeinsam das Lucia-Fest gefeiert. Weiterhin erfahren Sie einiges über Kultur, Land und Leute. Välkomna!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf gutem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Tala Svenska, A2-B1, Lehrbuch

4502 Dülmen

Martin Korte

12 x mittwochs
30.10.24 bis 29.1.25
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 23.10.24

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.



A2 – Schwedisch (2. Semester)

Thematische Schwerpunkte in diesem Kurs sind: Verabredungen mit Freunden, Berufsleben, Haus und Heim, aber auch Natur und Kultur. Vor der Sommerpause wird gemeinsam das Mid-sommar-Fest gefeiert.

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf gutem A1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Tala Svenska, A2-B1, Lehrbuch

4503 Dülmen

Martin Korte

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25



© Ryszard Filipowicz / AdobeStock

B1 – Schwedisch Konversation (5. Semester)

Der Kurs bietet Teilnehmenden mit grundlegenden Sprachkenntnissen die Möglichkeit der sprachlichen Vertiefung. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik steht vor allem die mündliche Kommunikation im Vordergrund

In Abhängigkeit von den Vorkenntnissen der Teilnehmer arbeiten wir vorwiegend mit dem Lehrbuch Tala svenska B1-B2, aber wir lesen auch Ausschnitte aus Büchern, Zeitungen und Webartikeln. Darüber hinaus werden wir Alltagsfragen, aber auch kulturelle Themen aus Kunst und Musik behandeln, ausschnittsweise Videofilme ansehen und die Landeskunde vertiefen. Für den Termin am 18.12.2024 ist ein Luciafest geplant, bei dem wir gemeinsam schwedisches Gebäck backen werden. Välkomna!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Tala Svenska, B1-B2, Lehrbuch

4504 Dülmen

Martin Korte

12 x mittwochs
30.10.24 bis 29.1.25
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR
Anmeldung bis 23.10.24

B1 – Schwedisch Konversation (6. Semester)

Der Kurs bietet Teilnehmenden mit grundlegenden Sprachkenntnissen die Möglichkeit der sprachlichen Vertiefung. Neben der Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik steht vor allem die mündliche Kommunikation im Vordergrund. In Abhängigkeit von den Vorkenntnissen der Teilnehmer lesen wir Ausschnitte aus Büchern, Zeitungen und Webartikeln. Darüber hinaus werden wir Alltagsfragen, aber auch kulturelle Themen aus Kunst und Musik behandeln und die Landeskunde vertiefen. Välkomna!

HINWEIS: Kein Anfängerkurs! Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen auf mittlerem B1-Niveau sinnvoll!

▷ Lehrwerk: Tala Svenska, B1-B2, Lehrbuch

4505 Dülmen

Martin Korte

15 x mittwochs
5.2.25 bis 28.5.25
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR
Anmeldung bis 29.1.25



© Pawel Litwinski / AdobeStock

A1 – Polnisch für die Reise (Anfängerkurs)

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Vielleicht fahren Sie beruflich oder privat oft dorthin? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie grundlegende Worte und Redewendungen auf Polnisch und erhalten spannende Informationen über Land und Leute. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf typischen Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Restaurant, Hotel, Wegbeschreibung). Weitere Themen wie z. B. Hobbys oder Familie können nach Bedarf behandelt werden.

HINWEIS: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4600 Dülmen

Sylvia Wrobbel

Freitag, 28.3.25, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 29.3.25, 9:00 bis 12:45 Uhr

Sonntag, 30.3.25, 9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 59,20 EUR

8 bis 9 TN: 44,90 EUR

ab 10 TN: 35,80 EUR

Anmeldung bis 28.3.25

A1 – Polnisch lernen für Jugendliche und junge Erwachsene (16 bis 25 Jahre)

Du möchtest in deiner Familie gesprochenes Polnisch auch schreiben und besser verstehen können? Dann ist dieser Kurs, der in Kooperation mit Kokopol angeboten wird, genau der richtige! Es gibt auch spannende Informationen zu Land und Leuten und du lernst auch etwas mehr über die Kultur Polens.

HINWEIS: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

▷ Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4601 Dülmen

Sylvia Wrobbel

8 x freitags

13.9.24 bis 22.11.24

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Kosten auf Anfrage

Anmeldung bis 6.9.24

4602 Dülmen

Sylvia Wrobbel

23 x freitags

17.1.25 bis 4.7.25

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Kosten auf Anfrage

Anmeldung bis 10.1.25

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!



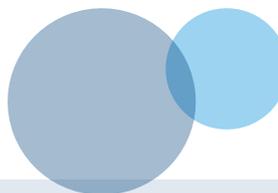
Deutsch

Im Programmbereich Deutsch werden unterschiedliche Kurse angeboten, um die deutsche Sprache als Fremd-/Zweitsprache zu erlernen oder zu verbessern. Durch eine persönliche Beratung lässt sich der passende Kurs finden. Wir führen Kurse für Geflüchtete, Menschen, die ihre Sprachkompetenzen neben der Arbeit ein wenig verbessern möchten und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Integrationskurse oder berufsbezogene Sprachkurse durch. Regelmäßig finden bei uns Sprachprüfungen von A1 bis B2 statt, um offizielle Sprachzertifikate zu erwerben. Außerdem besteht die Möglichkeit den für eine Einbürgerung notwendigen Test bei uns abzulegen. Auch Alphabetisierungskurse, um das Lesen und Schreiben im Erwachsenenalter zu erlernen, sind ständiges Angebot unserer VHS.

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Susanne Hoeft

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



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. Darüber hinaus sind bis zu 300 Wiederholerstunden möglich.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel: Einkaufen, Wohnen, Gesundheit und Hygiene, menschlicher Körper, Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Freizeit und soziale Kontakte, Medien und Mediennutzung. Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Im Verlauf des Sprachkurses nehmen Sie an Zwischentests teil. Damit bereiten Sie sich auf die Abschlussprüfung am Ende des Integrationskurses vor. Die Abschlussprüfung ist der sogenannte „Deutschtest für Zuwanderer“, der Ihnen je nach Lernerfolg Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 bestätigt.

Im anschließenden Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland, Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und Werte, die in Deutschland wichtig sind wie Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung. Den Orientierungskurs schließen Sie ebenfalls mit einem Abschlusstest ab, mit dem Test „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 (auch Alphabetisierung) sowohl in Haltern am See als auch in Dülmen und Havixbeck. Die Kurse laufen i. d. R. vormittags, bei entsprechender Nachfrage auch nachmittags oder abends.

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 bzw. unter: s.hoeft@duelmen.de

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV) – Basismodul B2

Die VHS Dülmen – Haltern am See – Havixbeck bietet Berufssprachkurse nach §45 a Aufenthaltsgesetz für Zugewanderte an, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern möchten. Die Kurse beinhalten 500 Unterrichtseinheiten berufsbezogenen Deutschunterricht und enden mit einer telc-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 das 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 bzw. unter s.hoeft@duelmen.de.



Lesen und Schreiben für Erwachsene von Anfang an

Die Zahl der Erwachsenen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, wird in der Bundesrepublik trotz allgemeiner Schulpflicht laut UNESCO auf ca. 4 Millionen Deutsche geschätzt. Oft haben die Betroffenen nicht den Mut, sich nach geeigneten Maßnahmen zu erkundigen, in denen die fehlenden Kenntnisse nachträglich erworben werden können.

Kennen Sie jemanden, der nicht oder nur wenig lesen und schreiben kann? Bitte machen Sie Freunde, Bekannte, Kollegen und Verwandte auf diesen kostenlosen Kurs aufmerksam. An der Volkshochschule kann jeder Lesen und Schreiben lernen, in entspannter Atmosphäre und mit erwachsenengerechten Arbeitsformen. Lesen und Schreiben lernen an der VHS heißt Lernen ohne Leistungsdruck und ohne Angst in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten. Der Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachler.

Vertrauliche Auskunft und Beratung bei Susanne Hoeft, Tel. 02594 12-472.

5100 Dülmen

N.N.

10 x dienstags
3.9.24 bis 19.11.24
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
entgeltfrei
Anmeldung bis 27.8.24

5101 Dülmen

N.N.

10 x dienstags
4.2.25 bis 8.4.25
17:30 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
entgeltfrei
Anmeldung bis 28.1.25

Deutschkurs-Beratung

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) oder kommen Sie zur offenen Beratung zu folgenden Zeiten:

In Dülmen:

montags 10:00 bis 13:00 Uhr und
donnerstags 14:00 bis 16:00 Uhr

In Haltern am See:

dienstags 10:00 bis 12:00 Uhr



© Prostock-studio / AdobeStock

Erzähl- und Lesekreis in Platt

Vertell- un Liëskring in Platt

Üm usse olle Spraok Platt, de wi dann ümmer küërt un daomet hochholt, un ook üm dee Lüü, we met us widder Platt küërn willt, geht't bi dütt Bineenkuëmmen. Wi daut daorum alle Lüü inlaan, we wier van Näien Platt küërn willt. Bi de Lüü, we bi us metmaken willt, gaobt wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küërn küënn. Wi niëmmt aowwer ook graa so geern Lüü an, de dat Platt wier lehr'n willt. Et weer nett, wann jeddereen, de met d'rbi is, sick dann ook met Völiësen, Vödriëgen of Vertellen inbrenge könn. So können dee, we metmaakt, wier an olle Vertellsels, an dat, wat sick taudruogen hät un wat so rundharüm passeert, t'rüggdenken; se können't näi vertellen un daomet widdergiëwen. Bi jedde Treffen is ümmer 'ne eegene Saak uut Haltern sölwst, van rund üm Haltern un ook noch mangst wat, dat van widder wegg is, vöseih'n. Un singen in Platt dau wi ook.

Kenntnisse der niederdeutschen Sprachen (Platt) sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.

5102 Haltern am See

Willi Husmann

Dienstag, 24.9.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 29.10.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 26.11.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 10.12.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 28.1.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 45,50 EUR/Erm. 37,30 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR/Erm. 26,30 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR/Erm. 19,30 EUR
Anmeldung bis 17.9.24

5103 Haltern am See

Willi Husmann

Dienstag, 25.2.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 25.3.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 29.4.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 27.5.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
Dienstag, 24.6.25, 16:00 bis 17:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 45,50 EUR/Erm. 37,30 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR/Erm. 26,30 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR/Erm. 19,30 EUR
Anmeldung bis 18.2.25



© Pressmaster / AdobeStock

Deutsch A2.1

Sie verfügen über A1-Kenntnisse und wollen sich vielleicht auf die A2-Prüfung vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden die vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen in Alltags- und Berufssituationen trainiert. Die verschiedenen Themen wie „Essen und Trinken“, „Arbeitswelt“ oder „Schule und Ausbildung“ werden verständlich und auch spannend mit einfachen Wörtern und grammatikalischen Darstellungen vermittelt. In schriftlichen und mündlichen Übungen sollen die Teilnehmer:innen ihren Wortschatz festigen und erweitern, um so auf berufliche und alltägliche Situationen besser vorbereitet zu sein.

Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Schritte plus neu 3“ gearbeitet.

Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5104 Dülmen

Hermann Ast

17 x dienstags und donnerstags

3.9.24 bis 14.11.24

17:00 bis 19:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 230,30 EUR/Erm. 188,30 EUR

8 bis 9 TN: 175,30 EUR/Erm. 133,30 EUR

ab 10 TN: 140,30 EUR/Erm. 98,30 EUR

Anmeldung bis 26.8.24

Deutsch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Es werden erste Regeln der Grammatik trainiert und der Grundwortschatz der deutschen Alltagssprache erarbeitet. Ziel ist es, die vier Grundfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gezielt zu fördern, um einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. So lernen die Teilnehmenden beispielsweise vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. An ersten Gesprächen können Sie sich beteiligen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Schritte plus neu 1“ gearbeitet.

Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5105 Dülmen

Hermann Ast

17 x dienstags und donnerstags

4.2.25 bis 1.4.25

17:00 bis 19:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 230,30 EUR/Erm. 188,30 EUR

8 bis 9 TN: 175,30 EUR/Erm. 133,30 EUR

ab 10 TN: 140,30 EUR/Erm. 98,30 EUR

Anmeldung bis 27.1.25

Das vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies digitales Lernangebot des Deutschen Volkshochschulverbands 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.



© Prostock-studio / AdobeStock



Deutsch Intensiv-Vorbereitungskurs Zertifikat B1 Online

Sie möchten bald Ihre B1 Prüfung schaffen? Sie brauchen B1 wegen Ihres Arbeitgebers? Für einen neuen Job oder für den Aufenthalt in Deutschland?

In diesem Crashkurs lernen Sie wichtige Elemente der B1 Prüfung:

- Grammatik, insbesondere ‚Problemfälle‘ aus der B1 Grammatik
- Welche Prüfungsaufgaben gibt es und wie kann man sie am besten lösen?
- Verschiedene B1 Prüfungsmodelle und ihre Besonderheiten
- Tipps und Strategien zum Erfolg
- Prüfungsteile ‚Schreiben‘ und ‚mündliche Prüfung‘:
Sie bekommen besondere Tipps & Infos zu Strategien/Formulierungen
- Inhalte, Strukturen, Redemittel: wie können Sie Fehler vermeiden
- Training mit Modelltests

Sie sollten bereits über gute A2 Kenntnisse verfügen.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom statt.

5106 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x montags und mittwochs

16.9.24 bis 8.1.25

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 9.9.24



Dieser Kurs findet
online statt.



Deutsch B1.1 Online Kurs 1

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über A2 Kenntnisse verfügen. Es wird für das Ziel B1 gelernt. Gern kann bei Interesse auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1.1“ (Lektion 1–3) gearbeitet.

Was lerne ich?

Sie lernen, Termine zu vereinbaren, beruflich wie privat, Vermutungen zu äußern, Pläne, Träume und Ziele zu beschreiben und Erfahrungen auszutauschen. Sie formulieren mündliche und schriftliche Einladungen, schreiben E-Mails und üben, wie man eine Bewerbung textet. Small Talk zu machen, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder im Alltag und privat, steht ebenso auf unserem Programm wie Grammatik, Lesen und Wortschatzübungen.

Spielerisch und praxisnah in einer guten Lernatmosphäre, die Mut macht zu sprechen und mitzumachen. Kommunikativer Unterricht mit Feedback und Fehlerkorrektur.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom statt.

5107 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

10.9.24 bis 19.12.24

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 2.9.24



Deutsch B1.1 Online Kurs 2

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über beginnende B1-Kenntnisse verfügen, da dies ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester ist. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Es wird für das Ziel B1 gelernt. Gern kann bei Interesse auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1“ Lektion 4–6 gearbeitet.

Was lerne ich?

Sie lernen, Termine zu vereinbaren, beruflich wie privat, Vermutungen zu äußern, Pläne, Träume und Ziele zu beschreiben und Erfahrungen auszutauschen. Sie formulieren mündliche und schriftliche Einladungen, schreiben E-Mails und üben, wie man eine Bewerbung textet. Small Talk zu machen, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder im Alltag und privat, steht ebenso auf unserem Programm wie Grammatik, Lesen und Wortschatzübungen.

Spielerisch und praxisnah in einer guten Lernatmosphäre, die Mut macht zu sprechen und mitzumachen. Kommunikativer Unterricht mit Feedback und Fehlerkorrektur.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom über die VHS-cloud statt.

5108 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

7.1.25 bis 1.4.25

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 30.12.24



Deutsch B1.2 Online Kurs 1

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über beginnende B1-Kenntnisse (B1.1) verfügen, da dies ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester ist. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Es wird für das Ziel B1 gelernt. Gern kann bei Interesse auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1“ Lektion 7–9 gearbeitet.

Was lerne ich?

Sie lernen, Termine zu vereinbaren, beruflich wie privat, Vermutungen zu äußern, Pläne, Träume und Ziele zu beschreiben und Erfahrungen auszutauschen. Sie formulieren mündliche und schriftliche Einladungen, schreiben E-Mails und üben, wie man eine Bewerbung textet. Small Talk zu machen, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder im Alltag und privat, steht ebenso auf unserem Programm wie Grammatik, Lesen und Wortschatzübungen.

Spielerisch und praxisnah in einer guten Lernatmosphäre, die Mut macht zu sprechen und mitzumachen. Kommunikativer Unterricht mit Feedback und Fehlerkorrektur.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom über die VHS-cloud statt.

5109 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

8.4.25 bis 24.7.25

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 31.3.25



Deutsch B1.1 Online Kurs 1

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über A2 Kenntnisse verfügen. Es wird für das Ziel B1 gelernt. Gern kann bei Interesse auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1.1“ (Lektion 1–3) gearbeitet.

Was lerne ich?

Sie lernen, Termine zu vereinbaren, beruflich wie privat, Vermutungen zu äußern, Pläne, Träume und Ziele zu beschreiben und Erfahrungen auszutauschen. Sie formulieren mündliche und schriftliche Einladungen, schreiben E-Mails und üben, wie man eine Bewerbung textet. Small Talk zu machen, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder im Alltag und privat, steht ebenso auf unserem Programm wie Grammatik, Lesen und Wortschatzübungen.

Spielerisch und praxisnah in einer guten Lernatmosphäre, die Mut macht zu sprechen und mitzumachen. Kommunikativer Unterricht mit Feedback und Fehlerkorrektur.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom statt.

5110 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

4.2.25 bis 15.5.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 27.1.25



Deutsch B1.1 Online Kurs 2

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über beginnende B1-Kenntnisse verfügen, da dies ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester ist. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Es wird für das Ziel B1 gelernt. Gern kann bei Interesse auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1“ Lektion 4–6 gearbeitet.

Was lerne ich?

Sie lernen, Termine zu vereinbaren, beruflich wie privat, Vermutungen zu äußern, Pläne, Träume und Ziele zu beschreiben und Erfahrungen auszutauschen. Sie formulieren mündliche und schriftliche Einladungen, schreiben E-Mails und üben, wie man eine Bewerbung textet. Small Talk zu machen, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder im Alltag und privat, steht ebenso auf unserem Programm wie Grammatik, Lesen und Wortschatzübungen.

Spielerisch und praxisnah in einer guten Lernatmosphäre, die Mut macht zu sprechen und mitzumachen. Kommunikativer Unterricht mit Feedback und Fehlerkorrektur.

Sie benötigen einen PC/ Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/ Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom über die VHS-Cloud statt.

5111 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

20.5.25 bis 7.10.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 12.5.25

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1.1 Kursbuch/Arbeitsbuch ca. Lektion 4



Deutsch B2.1 Online Kurs 1

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich. Unser online B2 Abendkurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie erst nach der Arbeit oder dem Studium Zeit haben und von zu Hause aus bequem und aktiv lernen wollen. Sie sollten über B1-Kenntnisse verfügen.

Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Fokus Deutsch B1+/B2 – Erfolgreich in Alltag und Beruf“ Lektion 1–3 gearbeitet.

Im Focus dieses Kurses:

- Deutsch lernen für Beruf und Alltag auf B2 Level
- Vertiefen und Erweitern von Wortschatz, Redemitteln, Grammatik
- Kommunikation im Arbeitsalltag, mündlich und schriftlich
- Sie lernen, sich spontan und fließend zu verständigen
- Deutsch verbessern für neue berufliche Chancen

In unserem virtuellen Zoom-Klassenzimmer trainieren Sie Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen zusammen mit anderen interessanten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Praxisnah mit viel Spaß und Engagement.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom statt.

5112 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x montags und mittwochs

10.2.25 bis 21.5.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 3.2.25

Lehrwerk: Fokus Deutsch B2 neue Ausgabe, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch GESAMTBAND ALS PAKET, zusammen mit B1+ Brückenkurs Fokus Deutsch Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag – Beginn Fokus Deutsch B2 ab Lektion 1



© Dragana Gordic / AdobeStock



Deutsch B2.1 Online Kurs 2

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich. Unser online B2.1 Abendkurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie erst nach der Arbeit oder dem Studium Zeit haben und von zu Hause aus bequem und aktiv lernen wollen. Sie sollten über beginnende B2.1-Kenntnisse verfügen, da dies ein Folgekurs aus dem letzten Semester ist. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Fokus Deutsch B1+/B2 – Erfolgreich in Alltag und Beruf“ Lektion 4–6 gearbeitet.

Im Focus dieses Kurses:

- Deutsch lernen für Beruf und Alltag auf B2 Level
- Vertiefen und Erweitern von Wortschatz, Redemitteln, Grammatik
- Kommunikation im Arbeitsalltag, mündlich und schriftlich
- Sie lernen, sich spontan und fließend zu verständigen
- Deutsch verbessern für neue berufliche Chancen

In unserem virtuellen Zoom-Klassenzimmer trainieren Sie Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen zusammen mit anderen interessanten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Praxisnah mit viel Spaß und Engagement.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom über die VHS-cloud statt.

5112 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x montags und mittwochs

26.5.25 bis 20.8.25

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 186,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 131,30 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Anmeldung bis 19.5.25

Lehrwerk: Fokus Deutsch B2 neue Ausgabe, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch GESAMTBAND ALS PAKET, zusammen mit B1+ Brückenkurs Fokus Deutsch Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag – Beginn Fokus Deutsch B2, Lektion 4–6



Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss seit dem 1. September 2008 unter anderem auch staatsbürgerliche Kenntnisse in einem Einbürgerungstest nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse altersbedingt oder wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmende einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in sechzig Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Bei mindestens 17 richtigen Antworten ist der Einbürgerungstest bestanden. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Test abgelegt wird. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bietet der Gesamtkatalog der Einbürgerungstestfragen (www.bamf.de).

Die Kostenpauschale für den Einbürgerungstest in Höhe von 25,00 EUR ist bei der Anmeldung zu zahlen. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung spätestens 4 Wochen vorher erfolgen muss und nur persönlich möglich ist!

5201 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 26.9.24
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 26.8.24

5203 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 20.2.25
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 20.1.25

5205 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 10.7.25,
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 9.6.25

5202 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 28.11.24
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 28.10.24

5204 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 10.4.25
18:00 bis 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 25,00 EUR
Anmeldung bis 10.3.25



telc – A1 Deutsch Prüfung

Die Prüfung telc A1 Deutsch für Zuwanderer prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf niedrigem Niveau. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die Prüfung telc A1 Start Deutsch 1 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf niedrigem Niveau. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. unter www.telc.net finden Sie weitere Informationen.

Auf der Stufe A1 können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. zu Themen wie „sich vorstellen“, „Essen und Trinken“, „Einkaufen“, „Wohnen“). Sie können einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden.

Eine Anmeldung mindestens 4 Wochen vor der Prüfung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist auch eine spätere Anmeldung möglich. Eine kurzfristige Änderung der Prüfungsgebühr behalten wir uns vor. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich möglich ist!

5401 Dülmen

Kursleiterteam

Samstag, 11.1.25, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 90,00 EUR
Anmeldung bis 9.12.24

5402 Haltern am See

Kursleiterteam

Samstag, 17.5.25, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 90,00 EUR
Anmeldung bis 14.4.25



telc-Prüfung Deutsch A2 – B1

Das Zertifikat „Telc Deutsch A2/B1“ ist ein in Deutschland anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1.

Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Weitere Informationen über das Prüfungsformat finden Sie auf www.telc.net.

Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung nur persönlich bis spätestens 4 Wochen vor der Prüfung möglich ist!

5403 Dülmen

Kursleiterteam

Samstag, 9.11.24, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 7.10.24

5404 Dülmen

Kursleiterteam

Samstag, 25.1.25, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 23.12.24

5405 Dülmen

Kursleiterteam

Samstag, 5.4.25, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 3.3.25

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

Mit unseren Seminaren zur beruflichen Weiterbildung möchten wir Sie dazu ermutigen, digitale Grundbildung und Schlüsselkompetenzen zu erwerben und auszubauen, um sich sicher und selbstbewusst im digitalen Zeitalter zu bewegen.

Zu den Schwerpunkten des Programmbereichs EDV und Beruf gehören PC-Grundkurse für Kinder und Erwachsene, Officeanwendungen und Bildbearbeitung sowie professionelles Stimmtraining. Darüber hinaus bieten wir auch maßgeschneiderte Weiterbildungen auf Bestellung an. Sollte Ihr gewünschter Kurs in unserem Programmheft fehlen, sprechen Sie uns gerne an!

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Dr. Saskia Jogler

EDV / Beruf
Kultur / Gestalten
Telefon: 02594 12-471
s.jogler@duelmen.de



© Tippapatt / AdobeStock

Tastschreiben für Schüler:innen und Erwachsene (ab 10 Jahren)

Egal, ob man die eigenen beruflichen Fähigkeiten verbessern oder einfach effizienter am Computer arbeiten möchte – das 10-Finger-Tatschreiben ist eine unverzichtbare Fertigkeit. In der heutigen Welt, in der Computer in nahezu jedem Bereich des Lebens eine Rolle spielen, kann das Beherrschen dieser Technik einen erheblichen Unterschied machen. Dieser Kurs wurde entwickelt, um das 10-Finger-Tatschreiben mit Spaß und minimalem Zeitaufwand zu erlernen. Durch die Verwendung einer multisensorischen Lernmethode wird nicht nur die linke, sondern auch die rechte Gehirnhälfte aktiviert. So wird das Lernen nicht nur effektiver, sondern auch unterhaltsamer.

Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich die eigene Schreibgeschwindigkeit und -sicherheit. Wer im Nachgang des Kurses täglich eine Übungseinheit von nur einer Viertelstunde einlegt, wird schon bald das 10-Finger-Tatschreiben mühelos beherrschen.

Voraussetzung: EDV-Vorkenntnisse.

Bitte Schreibzeug und Buntstifte in rot, gelb, grün und blau mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6000 Dülmen ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x dienstags

5.11.24 bis 21.1.25

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 29.10.24

6001 Haltern am See ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x mittwochs

6.11.24 bis 22.1.25

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 30.10.24

6002 Havixbeck ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x freitags

8.11.24 bis 24.1.25

17:00 bis 18:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule,

Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 1.11.24

6003 Dülmen ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x dienstags

4.2.25 bis 8.4.25

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 28.1.25

6004 Haltern am See ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x mittwochs

5.2.25 bis 9.4.25

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 29.1.25

6005 Havixbeck ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x freitags

7.2.25 bis 11.4.25

17:00 bis 18:30 Uhr

Anne-Frank-Gesamtschule,

Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

8 TN: 101,50 EUR

Anmeldung bis 31.1.25



Computer-Grundkurs

Praktische Übungen und Anwendungen im Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit geringen Computerkenntnissen und bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der Computernutzung. Die Teilnehmer:innen lernen zunächst, sich auf der Oberfläche des Computers zu orientieren und erfahren, wie sie Dateien und Ordner erstellen, organisieren und löschen können. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praktischen Anwendung von Textverarbeitungsprogrammen wie Word und Tabellenkalkulationsprogrammen wie Excel.

Die Teilnehmer:innen erhalten einen grundlegenden Einblick in das Verfassen von Texten sowie das Erstellen und Bearbeiten von einfachen Tabellen. Zusätzlich wird den Teilnehmer:innen vermittelt, wie sie sicher im Internet surfen können. Sie lernen grundlegende Internetfunktionen kennen, darunter das Suchen nach Informationen und das Navigieren auf Websites. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Sicherheitsaspekte gelegt, um die Teilnehmer:innen für potenzielle Gefahren im Netz zu sensibilisieren und sie zu befähigen, sich selbst zu schützen. Praktische Übungen begleiten den gesamten Kurs und bieten die Möglichkeit, neu erworbenes Wissen direkt anzuwenden und die Fähigkeiten im Umgang mit dem Computer zu festigen.

Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer:innen mit einem fundierten Verständnis für die grundlegenden Funktionen eines Computers sowie einem gesteigerten Sicherheitsbewusstsein ausgestattet sein.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6006 Haltern am See

Renate Lünenbürger

5 x dienstags und donnerstags
3.9.24, 5.9.24, 10.9.24, 12.9.24, 17.9.24
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
8 TN: 88,00 EUR
Anmeldung bis 27.8.24

6008 Haltern am See

Renate Lünenbürger

5 x dienstags
4.2.25 bis 4.3.25
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
8 TN: 88,00 EUR
Anmeldung bis 28.1.25

6007 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x mittwochs
11.9.24 bis 9.10.24
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
8 TN: 88,00 EUR
Anmeldung bis 4.9.24

6009 Dülmen

Markus Beckstedde

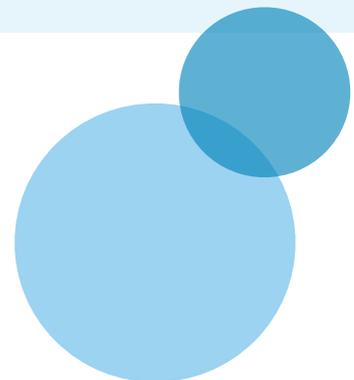
5 x mittwochs
30.4.25 bis 28.5.25
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
8 TN: 88,00 EUR
Anmeldung bis 23.4.25

Ermäßigte Kursentgelte

Folgende Personen können bei unseren Computergrund- und Aufbaukursen eine Ermäßigung des im Programmheft abgedruckten Entgeltes in Höhe von 30 % in Anspruch nehmen:

- Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Schüler:innen, Student:innen und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres
- Schwerbehinderte ab 70 %
- Teilnehmer:innen an Freiwilligendiensten
- Empfänger:innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II) sowie Empfänger:innen von lfd. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Inhaber:innen von Familienkarten, entsprechend der jeweiligen Regelung der Gemeinden Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck.

Die entsprechenden Unterlagen, die eine Ermäßigung rechtfertigen, müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Danach können solche Belege nicht mehr berücksichtigt werden.



Computer-Aufbaukurs

Dieser Kurs dient der Auffrischung von Kenntnissen am PC sowie der Vertiefung und der Erweiterung von Wissen. Die Teilnehmer:innen lernen anhand typischer, praktischer Aufgaben, den PC im Büro und Alltag zu nutzen. Dazu gehören der Umgang mit Windows 11, das Verwalten von Dateien, der Umgang mit Speichermedien, Datensicherung, das Herunterladen von Dateien aus dem Internet und das Installieren und Deinstallieren von Programmen sowie Systempflege. Darüber hinaus werden Officeprogramme wie Word und Excel besprochen.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6010 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x mittwochs

30.10.24 bis 21.11.24

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6 bis 7 TN: 112,00 EUR

8 TN: 88,00 EUR

Anmeldung bis 23.10.24

6011 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x mittwochs

4.6.25 bis 2.7.25

18:30 bis 21:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6 bis 7 TN: 112,00 EUR

8 TN: 88,00 EUR/

Anmeldung bis 28.5.25



© Gpointstudio / AdobeStock

PC-Führerschein

Für Schulkinder der 1. und 2. Klasse

Schon in der Grundschule können Kinder erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC erwerben. Der Kurs startet mit dem Grundlegenden: dem korrekten Umgang mit der Hardware. Die Kinder üben das Bedienen der Maus und der Tastatur. Sie lernen, sich auf der Windows-Oberfläche zu orientieren und die Grundlagen der Dateiverwaltung, wie das Anlegen und Benennen von Ordnern oder das Speichern und Öffnen von Dateien.

In Microsoft Word werden die Kinder dazu angeleitet, kleine Texte zu verfassen, dabei Groß- und Kleinbuchstaben zu verwenden, Schriftgrößen und -arten zu ändern und sogar Bilder einzufügen, um ihren Texten Leben einzuhauchen.

Darüber hinaus erkunden sie das Malen und Drucken mit Paint und probieren ein paar interaktive Spiele, welche spielerisch die PC-Kenntnisse fördern.

Unser Kurs bietet eine unterhaltsame und lehrreiche Umgebung, in der Kinder die Grundlagen des PC-Umgangs erlernen und dabei ihre Kreativität entfalten können.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6012 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags

5.11.24 bis 3.12.24

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6 bis 7 TN: 56,00 EUR

8 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 29.10.24

6013 Haltern am See

Hedwig Müller

5 x mittwochs

6.11.24 bis 4.12.24

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

6 bis 7 TN: 56,00 EUR

8 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 30.10.24



PC-Führerschein

Für Schulkinder der 3. und 4. Klasse

Schon in der Grundschule können Kinder erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC erwerben. Dieser Kurs baut auf den PC-Führerschein für Kinder der 1. und 2. Klasse auf.

In Microsoft Word lernen die Kinder, Texte einzugeben und zu formatieren, um ihre Kreativität beim Schreiben zu entfalten. In Excel werden erste Berechnungen durchgeführt, wodurch mathematische Grundlagen spielerisch vermittelt werden. Mithilfe von PowerPoint erstellen die Kinder ihre eigenen kleinen Präsentationen und lernen dabei, Informationen visuell ansprechend zu präsentieren.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem sicheren Umgang mit dem Internet. Die Kinder lernen, wie sie mit altersgerechten Suchmaschinen im Internet nach Informationen suchen können. Sie erfahren, wie sie sich sicher im Netz bewegen, wie sie eine E-Mail schreiben und lernen das richtige Verhalten im Internet kennen.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, um selbstbewusst und sicher mit dem PC umgehen zu können und sie gleichzeitig für die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Welt zu begeistern.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6014 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags

4.2.25 bis 4.3.25

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6 bis 7 TN: 56,00 EUR

8 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 28.1.25

6015 Haltern am See

Hedwig Müller

5 x mittwochs

5.2.25 bis 5.3.25

15:30 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

6 bis 7 TN: 56,00 EUR

8 TN: 44,00 EUR

Anmeldung bis 29.1.25

PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook für Anfänger:innen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bisher wenig bis keine Erfahrung im Umgang mit dem PC haben und sich grundlegende Kenntnisse aneignen möchten. Die Teilnehmer:innen arbeiten direkt an ihrem eigenen Laptop und lernen, sich auf der Oberfläche von Windows 11 zu orientieren. Sie werden in die Verwaltung von Ordnern und Dateien, die Nutzung von Programmen und die Navigation im Internet eingeführt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes) Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6016 Dülmen

Hedwig Müller

5 x mittwochs

4.9.24 bis 2.10.24

9:30 bis 11:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 103,50 EUR

6 bis 7 TN: 69,00 EUR

8 TN: 51,00 EUR

Anmeldung bis 28.8.24

6017 Dülmen

Hedwig Müller

5 x mittwochs

7.5.25 bis 4.6.25

9:30 bis 11:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 103,50 EUR

6 bis 7 TN: 69,00 EUR

8 TN: 51,00 EUR

Anmeldung bis 30.4.25

Weiterbildung auf Bestellung

Neben dem regulären VHS-Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen und Verbände die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Das eigene iPad oder iPhone sicher nutzen (Einstiegskurs)

iPhones und iPads sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre Geräte in Betrieb nehmen, telefonieren, Kontakte einrichten und verwalten. Der Browser Safari als auch WhatsApp werden vorgestellt und das Navigieren im Internet geübt. Weitere Themen sind das Herunterladen und die Nutzung von Apps und die Verwaltung von Terminen über den Kalender.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes) Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6018 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags
3.9.24 bis 1.10.24
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 103,50 EUR
6 bis 7 TN: 69,00 EUR
8 TN: 51,00 EUR
Anmeldung bis 27.8.24

6019 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags
6.5.25 bis 3.6.25
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 103,50 EUR
6 bis 7 TN: 69,00 EUR
8 TN: 51,00 EUR
Anmeldung bis 29.4.25

Einzelgesprächstunde iPhone und iPad

An diesem Tag können Teilnehmer:innen im Rahmen einer Einzelgesprächstunde (45 Minuten) ganz individuelle Fragen zur Bedienung ihres iPhones oder iPads stellen und dabei eine Art „erste Hilfe“ für ihr Gerät erhalten. Die 1:1-Betreuung durch die Kursleitung ermöglicht ein sehr intensives, individuell abgestimmtes Lernen; an individuellen Problemfeldern kann sehr präzise gearbeitet werden. Ein Zeitfenster muss bei der Anmeldung gewählt werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes) Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 2

6021 Dülmen

Hedwig Müller

Dienstag, 10.12.24, 15:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 3.12.24
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr

6022 Haltern am See

Hedwig Müller

Mittwoch, 11.12.24
15:15 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 4.12.24
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr

6023 Dülmen

Hedwig Müller

Dienstag, 21.1.25, 15:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 14.1.25
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr

6024 Haltern am See

Hedwig Müller

Mittwoch, 22.1.25, 15:15 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 15.1.25
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr

6025 Haltern am See

Hedwig Müller

Mittwoch, 12.3.25, 15:15 bis 17:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 5.3.25
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr

6026 Dülmen

Hedwig Müller

Dienstag, 8.4.25, 15:15 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.25
Die wählbaren Zeiten sind:
15:15 bis 16:00 Uhr,
16:15 bis 17:00 Uhr



© Kaspars Grinvalds / AdobeStock

Smartphone & Tablet für Einsteiger:innen

In diesem Kurs wird die grundlegende Bedienung eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung, Huawei etc., kein iPhone!) erklärt. Die Kursleitung erläutert Einstellungen, Tastatur, Nachrichtenversand, Kontaktverwaltung, Kamerabedienung, Kalenderfunktion, wie man Apps herunterlädt und wieder löscht und geht auf Sicherheitsfragen ein.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes) Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6027 Haltern am See

Renate Lünenbürger

2 x donnerstags
10.10.24 und 17.10.24
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 55,20 EUR
6 bis 7 TN: 36,80 EUR
8 TN: 27,20 EUR
Anmeldung bis 3.10.24

6028 Dülmen

Peter Klemmer

2x, Mittwoch und Donnerstag
13.11.24 und 14.11.24
9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
4 bis 5 TN: 68,00 EUR
6 bis 7 TN: 45,00 EUR
8 TN: 34,00 EUR
Anmeldung bis 6.11.24

6029 Haltern am See

Renate Lünenbürger

2 x donnerstags
16.1.25 und 23.1.25
9:30 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 55,20 EUR
6 bis 7 TN: 36,80 EUR
8 TN: 27,20 EUR
Anmeldung bis 9.1.25

6030 Dülmen

Peter Klemmer

2x, Mittwoch und Donnerstag
22.1.25 und 23.1.25
9:00 bis 12:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
4 bis 5 TN: 68,00 EUR
6 bis 7 TN: 45,00 EUR
8 TN: 34,00 EUR
Anmeldung bis 15.1.25

Einzelgesprächstunde zu Smartphone & Tablet

An diesem Tag können Teilnehmer:innen im Rahmen einer Einzelgesprächstunde (45 Minuten) ganz individuelle Fragen zur Bedienung eines Smartphones oder Tablets stellen und dabei eine Art „erste Hilfe“ für ihr Gerät erhalten. Die Sprechstunde richtet sich an Personen, die Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android besitzen.

Die 1:1-Betreuung durch die Kursleitung ermöglicht ein sehr intensives, individuell abgestimmtes Lernen; an individuellen Problemfeldern kann sehr präzise gearbeitet werden. Ein Zeitfenster muss bei der Anmeldung gewählt werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät und Ihr Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 3

6031 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 11.11.24, 15:00 bis 17:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 4.11.24
Die wählbaren Zeiten sind:
15:00 bis 15:45 Uhr,
16:00 bis 16:45 Uhr,
17:00 bis 17:45 Uhr

6032 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Donnerstag, 6.2.25, 9:30 bis 12:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
Entgelt 45,00 EUR
Anmeldung bis 30.1.25
Die wählbaren Zeiten sind:
09:30 bis 10:15 Uhr,
10:30 bis 11:15 Uhr,
11:30 bis 12:15 Uhr

Nützliche Apps für's Smartphone

Es gibt eine Reihe von Apps, die den Alltag enorm erleichtern und dabei helfen, Zeit und Geld zu sparen. Im Seminar werden herausragende Apps vorgestellt und ausprobiert. Dazu gehören Apps für den Zahlungsverkehr, das Vergleichen von Spritpreisen, die Deutsche Bahn App, Komoot, Apps für das Abspielen von Musik oder zur Förderung von Gesundheit und Bewegung, Apps die vor Katastrophen warnen sollen und viele mehr.

Der Workshop ist für Android-Apps konzipiert, viele der vorgestellten Anwendungen sind aber auch für das iPhone verfügbar.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät und Ihr Ladekabel mit. Die Kursteilnehmer:innen sollten bereits Kenntnisse in der Bedienung ihres Smartphones mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6033 Dülmen

Markus Beckstedde

Montag, 23.9.24, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 18,40 EUR
8 TN: 13,60 EUR
Anmeldung bis 16.9.24

6034 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 19.2.25, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 18,40 EUR
8 TN: 13,60 EUR
Anmeldung bis 12.2.25



© Drobot Dean / AdobeStock

Effiziente digitale Büroorganisation

Für ein stressfreies und produktives Büro

Eine systematische Büroorganisation, strukturierte Arbeitsabläufe und ein geordnetes Ablagesystem fördern die Effizienz am Arbeitsplatz. In diesem Seminar werden Techniken vermittelt, die dabei helfen, unterschiedliche Herausforderungen im Büro und im Arbeitsalltag zu bewältigen und den Überblick zu behalten.

Themen des Kurses sind:

- Organisation der Arbeitsmittel und der Ablage mittels Ordnungssystemen und Aufbewahrungsfristen
- Strukturierung und Verwaltung von Desktop, Festplatte, Favoriten im Internet, E-Mails
- Erledigung täglicher Arbeitsroutinen und Aufgaben mit System, Terminmanagement

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6035 Haltern am See

Susanne Berndsen

5x, Montag bis Freitag
2.9.24 bis 6.9.24
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
8 TN: 70,40 EUR
Anmeldung bis 26.8.24

6036 Haltern am See

Susanne Berndsen

2x, Samstag und Sonntag
10.5.25 und 11.5.25
9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
8 TN: 70,40 EUR
Anmeldung bis 3.5.25



Word Grundkurs

Basiswissen für einen erfolgreichen Bürostart

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen Word durch viele praktische Übungen von Grund auf kennen. Ziele sind eine sichere Schrift- und Textgestaltung sowie sicheres Erstellen von Briefen und Tabellen.

Voraussetzung:
Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6037 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag
25.1.25 und 26.1.25

9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

8 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 18.1.25

Word für Fortgeschrittene Kompetenz und Effizienz im Büro erhöhen

In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit folgenden Inhalten von Word:

- Formatvorlagen
- Seitenumbrüche und Abschnitte
- Kopf- und Fußzeilen gestalten
- Tabellen formatieren
- Aufzählungs- und Gliederungsmöglichkeiten
- Suchen/Ersetzen
- Spalten
- Textfelder
- Schnellzugriff anpassen

Voraussetzungen:
Windows und Word Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6038 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x samstags

8.2.25 bis 9.2.25

9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

8 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 1.2.25

Serienbriefe meistern

Effizient und professionell mit Word

Die Serienbrief-Funktion von Word ermöglicht, Briefe oder E-Mails an mehrere Empfänger:innen zu versenden oder auch Adressen aus Excel oder Outlook auf Adresstiketten zu drucken.

Kursinhalte:

- Erstellen eines Hauptdokumentes (Serienbrief)
- Erstellen und Einbinden einer Datenquelle (Excel, Outlook)
- Suchen und Filtern von Adressdaten
- Einfügen von Seriendruck- und Bedingungsfeldern
- Automatisieren der Briefanrede (Sehr geehrte ...)
- Erstellen von Adresstiketten
- Erstellen von Serienmails

Voraussetzungen:
Windows und Word Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6039 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag

9.11. und 10.11.24

9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

8 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 2.11.24

6040 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag

15.3. und 16.3.25

9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

8 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 8.3.25





Excel Grundkurs

Basiswissen für einen erfolgreichen Bürostart

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, wie die Benutzeroberfläche von Excel aufgebaut ist und wie man Excel-Dateien erstellt, öffnet und speichert, wie man mit Arbeitsmappen arbeitet und einfache Formeln erstellt.

Kursinhalte:

- Excel kennenlernen
- Tabellen erstellen und anpassen
- Grundlegende Techniken
- Zellen formatieren
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Mit einfachen Funktionen arbeiten
- Relative Bezüge
- Bedingte Formatierung

Voraussetzung:
Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6041 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag
31.8. und 1.9.2
9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
8 TN: 70,40 EUR
Anmeldung bis 24.8.24

Excel für Fortgeschrittene

Kompetenz und Effizienz im Büro erhöhen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen die wesentlichen Funktionen und Formeln bei der Tabellenbearbeitung ausführlich kennen.

Kursinhalte:

- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Summewenn, Und/Oder)
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Daten sortieren und filtern
- Funktionen über verschiedenen Arbeitsmappen
- Blattschutz
- Grafiken und Objekte einfügen
- Verknüpfung von Exceltabellen mit Word
- Diagramme

Voraussetzung:
Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6042 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag
28.9.24 und 29.9.24
9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
8 TN: 70,40 EUR
Anmeldung bis 21.9.24

Excel für Einsteiger:innen

Grundkurs für professionelle Tabellenkalkulation

Grundlegende Kenntnisse in Excel erleichtern die Arbeit am PC in vielen Berufen wie auch für private Zwecke. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen von Grund auf, Tabellen zu erstellen, Zellen zu formatieren, mit einfachen Funktionen zu arbeiten und relative Bezüge sowie bedingte Formatierungen anzuwenden.

Voraussetzung:
Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6043 Dülmen

Winfried Wessel

3 x montags
16.9.24 bis 30.9.24
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 94,80 EUR
6 bis 7 TN: 67,20 EUR
8 TN: 52,80 EUR
Anmeldung bis 9.9.24

6044 Haltern am See

Winfried Wessel

3 x montags
27.1.25 bis 10.2.25
9:00 bis 12:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 94,80 EUR
6 bis 7 TN: 67,20 EUR
8 TN: 52,80 EUR
Anmeldung bis 20.1.25



Excel Modul 1

Arbeitsgrundlagen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Excel-Anwendungsfenster
- Excel-Arbeitsmappe
- Markieren
- Kopieren, Verschieben, Einfügen
- Zeilen und Spalten ein- und ausblenden
- Zeilenhöhen und Spaltenbreiten verändern und automatisch anpassen

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6045 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 3.2.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 27.1.25

6046 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 5.5.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 28.4.25

Excel Modul 2

Tabellen formatieren

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Standardformate
- Benutzerdefinierte Formate
- Formatvorlagen erstellen und übertragen
- Bedingte Formatierung

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6047 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 5.2.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 29.1.25

6048 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 7.5.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 30.4.25

Excel Modul 3

Rechnen mit Excel

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Grundrechenarten
- Summenfunktion und artverwandte Berechnungen
- Berechnungen über mehrere Tabellenblätter
- Berechnungen über mehrere Arbeitsmappen
- Absolute und relative Zellreferenz

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6049 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Freitag, 7.2.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 31.1.25

6050 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Freitag, 9.5.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 2.5.25

Allgemeine Anmerkung zu den Modulen 1 bis 6:

Excel gehört zu den am weitesten verbreiteten MS-Office-Anwendungen im beruflichen Alltag und viele Arbeitgeber:innen setzen nachweisbare Kenntnisse zu diesem Programm voraus. Mit den Modulen 1 bis 6 haben wir versucht, möglichst viele Facetten des Programms abzubilden, die im Büro wichtig sein können. Modul 1 ist für Einsteiger:innen gedacht und lässt sich sehr gut als Grundlage für die folgenden Module nutzen. Die Module 2 bis 6 eignen sich besonders für Teilnehmer:innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ganz gezielt ihre Fähigkeiten in Excel schulen möchten. Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden - die Zahlen dienen lediglich dem Überblick.

Excel Modul 4

Datenreihen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Autoausfüllen
- Sortieren nach Spalte oder Reihe
- Autofilter
- Spezialfilter
- Ggf. auf Anfrage: Pivot-Tabellen

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6051 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 10.2.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 3.2.25

6052 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 12.5.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
ab 8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 5.5.25

Excel Modul 5

Funktionen

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Funktionsassistent
- WENN-Funktion
- SVRWEIS und WVERWEIS
- Vergleich und Index

(Dieses Modul ist etwas umfangreicher als die anderen und daher zeitlich/preislich entsprechend kalkuliert.)

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6053 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 12.2.25, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 31,60 EUR
6 bis 7 TN: 22,40 EUR
8 TN: 17,60 EUR
Anmeldung bis 5.2.25

6054 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 14.5.25, 18:30 bis 21:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 31,60 EUR
6 bis 7 TN: 22,40 EUR
8 TN: 17,60 EUR
Anmeldung bis 7.5.25

Excel Modul 6

Pivottabellen, Diagramme, Druck

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Tabellen drucken (Kopf- und Fußzeilen erstellen, große Tabellen, Wiederholzeilen und -spalten, Seitenwechsel definieren)
- Daten grafisch darstellen (Grundlagen der Diagrammerstellung, alles über Diagramme und vorgefertigte Layouts)
- Pivot-Tabellen

Teilnahmevoraussetzung:

Fortgeschrittenes Excel-Wissen und aktive Praxiserfahrung!

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6055 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Freitag, 14.2.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 7.2.25

6056 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Freitag, 16.5.25, 18:30 bis 20:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
8 TN: 13,20 EUR
Anmeldung bis 9.5.25





Erfolgreich im Büro mit Outlook

Tools für effektive Kommunikation und Organisation

Mit dem Programm Outlook haben Sie nicht nur Ihre E-Mails besser im Griff, sondern können Ihren Arbeitsplatz effizient und übersichtlich strukturieren.

Folgende Themen werden behandelt:

- Posteingang organisieren
- Arbeiten mit dem Kalender
- Sinnvolle Nutzung der Aufgabenverwaltung
- Notiz- und Dateiverwaltung

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6057 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

2 x, Montag und Dienstag,

25.11.24 und 26.11.24

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,20 EUR

8 TN: 35,20 EUR

Anmeldung bis 18.11.24

6058 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

2 x, Montag und Donnerstag

7.4.25 und 10.4.25

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 91,20 EUR

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 TN: 63,20 EUR

Anmeldung bis 31.3.25

Perfektes Design mit Publisher

Wertvolle Tipps für Flyer, Newsletter & Co.

Mit dem Microsoft Publisher lassen sich schnell und unkompliziert ansprechende Broschüren, Flyer, Magazine, Plakate, Briefpapier, Einladungen oder E-Mail-Newsletter erstellen. Dank zahlreicher Vorlagen lassen sich professionelle Designs auch von Einsteiger:innen problemlos umsetzen.

Im Kurs lernen die Teilnehmer:innen das Programm in seiner Grundstruktur anhand vieler Praxisbeispiele kennen. Die Kursleiterin zeigt, wie sich mit Publisher Texte editieren, formatieren und verschiedene Designs gestalten lassen und welche Möglichkeiten der Einbindung von Grafiken, der Dateiverwaltung und des Drucks bestehen.

Voraussetzung:

Windows Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6059 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x, Samstag und Sonntag

16.11.24 und 17.11.24

9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

8 TN: 70,40 EUR

Anmeldung bis 9.11.24



© Bernardbodo / AdobeStock



Office-Kompetenz

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

Kompakt innerhalb einer Woche erhalten die Teilnehmer:innen einen Einstieg in drei wichtige Standard-PC-Anwendungen. In vielen praktischen Übungen wird vermittelt, wie man:

- mit Word verschiedene Arten von Texten erstellt, sei es für kurze Briefe oder für längere Texte
- mit Excel komplexe Listen führt, die auch automatische Berechnungen enthalten, etwa für ein Haushaltsbuch
- mit PowerPoint qualitative Bilder zusammenstellt und ganze Präsentationen aufbaut.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6060 Haltern am See

Winfried Wessel

5 x, Montag bis Freitag

18.11.24 bis 22.11.24

9:00 bis 12:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 158,00 EUR

6 bis 7 TN: 112,00 EUR

8 TN: 88,00 EUR

Anmeldung bis 11.11.24

Weiterbildung auf Bestellung

Neben dem regulären VHS-Programm besteht für interessierte Unternehmen, Handwerksbetriebe, Gruppen, Vereine, Institutionen und Verbände die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung beraten wir Sie gerne und entwickeln mit Ihnen gemeinsam praxisorientierte Schulungskonzepte, die Ihre individuellen Bedarfe und zeitlichen Ressourcen berücksichtigen.

Office-Kompetenz

Effiziente Nutzung von Word, Excel und PowerPoint

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und Präsentationen mit PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen wird Ihnen nicht nur die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen dargestellt, sondern Sie werden auch in der Lage sein, einfache Aufgaben in Word, Excel und PowerPoint selbstständig durchzuführen.

Voraussetzung:

Windows-Grundkenntnisse

Ohne Ermäßigung.

Höchstteilnehmer:innenzahl: 8

6061 Dülmen

Hedwig Müller

10 x dienstags

5.11.24 bis 21.1.25

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 207,00 EUR

6 bis 7 TN: 138,00 EUR

8 TN: 102,00 EUR

Anmeldung bis 29.10.24

6062 Dülmen

Hedwig Müller

10 x dienstags

4.2.25 bis 8.4.25

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 207,00 EUR

6 bis 7 TN: 138,00 EUR

8 TN: 102,00 EUR

Anmeldung bis 28.1.25



Internetkompetenz

Sicher navigieren, online einkaufen und vieles mehr

In diesem praxisorientierten Kurs wird geübt, sich souverän im Internet zu bewegen und das umfangreiche Online-Angebot effektiv nutzen zu können. Inhalte des Kurses umfassen unter anderem das richtige Suchen im Internet, das Ansehen von Anleitungsvideos auf YouTube, das Herunterladen von Programmen, sicheres Online-Shopping sowie die Suche nach Bahnverbindungen oder das Lesen und Versenden von E-Mails. All diese Fertigkeiten sind von großer Bedeutung in Beruf und Alltag und helfen dabei, sich sicher und selbstbewusst im digitalen Zeitalter zu bewegen.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6063 Haltern am See

Karin Kropf

2 x dienstags

1.10.24 und 8.10.24

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

8 TN: 35,20 EUR

Anmeldung bis 24.9.24

6064 Dülmen

Karin Kropf

2 x dienstags

11.3.25 und 18.3.25

14:00 bis 17:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

8 TN: 35,20 EUR

Anmeldung bis 4.3.25



© Miha Creative / AdobeStock

ChatGPT und KI

Künstliche Intelligenz gehört spätestens seit dem Start von ChatGPT zu den meistdiskutierten Themen dieser Zeit. Aber was sind eigentlich sogenannte generative Sprachmodelle wie ChatGPT? Welche Chancen und Risiken gehen damit einher? Und wie kann man selbst davon profitieren?

Um die Möglichkeiten von ChatGPT auszuschöpfen, ist es wichtig zu wissen, wie man mit der KI-Anwendung kommuniziert und die richtigen Befehle formuliert. In diesem Seminar werden die Möglichkeiten und Grenzen des Chatbots ausgelotet und der effektive Umgang damit erlernt. Neben praktischen Beispielen geht es auch um Methoden zum Schutz der Privatsphäre und zur verantwortungsbewussten Verwendung von KI-generierten Texten.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6065 Dülmen

Markus Beckstedde

Montag, 7.10.24

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 31,20 EUR

6 bis 7 TN: 22,00 EUR

8 TN: 17,60 EUR

Anmeldung bis 30.9.24

6066 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 26.2.25

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 31,20 EUR

6 bis 7 TN: 22,00 EUR

8 TN: 17,60 EUR

Anmeldung bis 19.2.25

GIMP für Anfänger:innen

Einstieg in die Welt der kreativen Bildbearbeitung

GIMP ist ein kostenfreies, ausgesprochen leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm und lässt sich für eine Vielzahl von Aufgaben einschließlich der Fotonachbearbeitung, Bildkomposition und Bildmalerei einsetzen.

Themen des Kurses sind

- Bildoptimierung (rote Augen korrigieren, Farbstiche aus Bildern entfernen, Personen oder Gegenstände aus Bildern entfernen)
- Erstellung von Fotomontagen
- Druck von Bildern
- Umgang mit Ebenen

Zu diesem Kurs kann eigenes Bildmaterial mitgebracht werden.

Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6067 Dülmen

Karin Kropf

4 x dienstags

17.9.24 bis 8.10.24

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 10.9.24

6069 Haltern am See

Karin Kropf

4 x donnerstags

20.2.25 bis 13.3.25

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 13.2.25

6068 Haltern am See

Karin Kropf

4 x donnerstags

31.10.24 bis 21.11.24

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 24.10.24

6070 Dülmen

Karin Kropf

4 x mittwochs

19.3.25 bis 9.4.25

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 12.3.25

GIMP für Fortgeschrittene

Erweiterte Techniken für professionelle Bildbearbeitung und Kreativität

GIMP ist ein kostenfreies, ausgesprochen leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm und lässt sich für eine Vielzahl von Aufgaben einschließlich der Fotonachbearbeitung, Bildkomposition und Bildmalerei einsetzen.

Themen des Kurses sind:

- Programmvoreinstellungen
- Erstellen transparenter Bilder und Grafiken für das Internet oder PowerPoint-Präsentationen
- Bilder organisieren mit Darktable

Zu diesem Kurs kann eigenes Bildmaterial mitgebracht werden.

Voraussetzung:

PC- und GIMP-Grundkenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Maus, Tastatur

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6071 Haltern am See

Karin Kropf

4 x donnerstags

28.11.24 bis 19.12.24

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 21.11.24

6072 Dülmen

Karin Kropf

4 x montags

28.4.25 bis 19.5.25

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 21.4.25

Hochwertige Fotografien

Wer mit der eigenen Kamera qualitativ hochwertige Fotos für Online-Medien, Flyer oder Broschüren produzieren möchte, sollte das nötige technische und gestalterische Fachwissen mitbringen. In einem vhs-Fotografiekurs erwerben und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse (Fotokurse S. 55 ff).



© Fotograf / AdobeStock

Einführung in Inkscape

Kostenlose Vektorgrafiken erstellen und bearbeiten

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie sie das leistungsfähige und kostenfreie Vektor-Grafikprogramm Inkscape effektiv nutzen können, um professionelle Grafiken zu erstellen und zu bearbeiten. Dieser Kurs bietet das nötige Wissen, um die eigenen kreativen Ideen umzusetzen. Im Verlauf des Kurses werden folgende Themen behandelt:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Inkscape und deren grundlegende Funktionen
- Erstellung und Bearbeitung von Vektorgrafiken für verschiedene Anwendungen wie Logos, Poster, Banner und technische Zeichnungen
- Verwendung von Werkzeugen wie dem Kalligraphie-Stift und professionellen Texturen, um ansprechende Grafiken zu gestalten
- Techniken zur präzisen Pfadbearbeitung von Vektorobjekten

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 8

6073 Haltern am See

Karin Kropf

4 x mittwochs

18.9.24 bis 9.10.24

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 11.9.24

6074 Dülmen

Karin Kropf

4 x dienstags

6.5.25 bis 27.5.25

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

8 TN: 52,80 EUR

Anmeldung bis 29.4.25

Stimmbildung

Ausdrucksstark sprechen im Beruf

Mit einem „Body-Warm-Up“ und mithilfe verschiedenster „Power-Posen“ lernen die Teilnehmer:innen, das Repertoire ihrer gewohnten Körperbewegungen zu erweitern und den Publikumsbezug mit Blickkontakt, Mimik und Gestik herzustellen. Die Atemverbundenheit durch Bewegung wird erfahrbar gemacht. Die Anwendung von „Punkt und Komma“ im Sprechen verändert das Sprechtempo und unterstützt die Aussagekraft. Nach dem Warm-Up für die Stimme wird gezeigt, wie das stimmliche Potential ausgeschöpft werden kann: von voller Kraft bis hin zu säuselndem Kopftön, von sachlich-zielgenauer Darstellung bis hin zu ausgeprägter Sprechmelodie. Die Teilnehmer:innen werden sich im Anschluss viel selbstbewusster präsentieren können.

Bitte mitbringen: eine Sequenz von drei bis vier Sätzen zur eigenen Vorstellung.

Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

6075 Dülmen

Martina Reidt

Dienstag, 1.10.24, 18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 24.9.24

6076 Dülmen

Martina Reidt

Dienstag, 11.3.25, 18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 4.3.25

Stimmbildung

Stimmhygiene im Winter

In der Winterzeit, die oft mit Erkältungen einhergeht, werden Maßnahmen zur Stimmhygiene vorgestellt, um die Stimme zu pflegen und langfristig gesund zu erhalten. Die Bauch-Flanken-Atmung wird als Methode eingeführt, um den Kehlkopf und die Stimm-muskulatur zu entlasten. Das Kennenlernen der Bruststimme und der Kopfstimme dient der Verbesserung der Flexibilität und Resonanz der Stimme. Es wird gemeinsam gesummt und getönt, um den Stimmumfang zu erkunden. Dadurch wird die Wahrnehmung für eine leichtere und entspannte Stimmbildung gefördert.

Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

6077 Dülmen

Martina Reidt

Dienstag, 5.11.24, 18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 29.10.24

Stimmbildung

Musikalisches Vorlesen

Vorleser:innen besitzen den „Schlüssel“, um gemeinsam mit ihrem Publikum gemeinsam neue Lesewelten zu erschließen. Besonders in der Vorweihnachtszeit gehört das Vorlesen von Märchenhaftem und Stimmungsvollem dazu. Mithilfe der „musikalischen Gestaltung“ lernen die Teilnehmer:innen, ihre Sprache lebendig werden zu lassen wie ein Musikstück. Die Kursleiterin vermittelt die Bedeutung von „Lautmalerei“, Dynamik, Betonungen und verschiedenen Tempi, um den kompletten Stimmklang zu nutzen. Auch das Singen von Märchenliedern oder Vorweihnachtsliedern macht mit dieser Vorbereitung besonders viel Freude.

Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

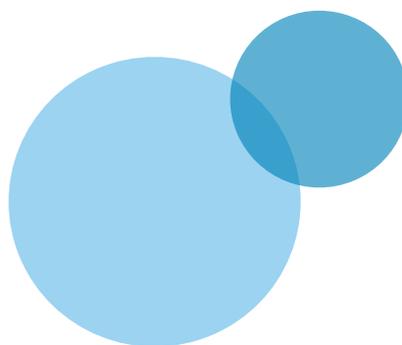
Ohne Ermäßigung.

Höchsteilnehmer:innenzahl: 10

6078 Dülmen

Martina Reidt

Mittwoch, 13.11.24
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
10 TN: 8,30 EUR
Anmeldung bis 6.11.24





Berufliche Beratung

Zur Neuorientierung und zum Wiedereinstieg

Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen manchmal Phasen von Unsicherheit mit sich. Eigene Wege gestalten, sich an verändernde Lebenssituationen anzupassen und eigene Wünsche Realität werden lassen, können aber auch als Herausforderungen erlebt werden.

„Wie stelle ich mir meinen Herzensberuf vor? Was kann und will ich wirklich im Beruf? Welche Kompromisse gehe ich ein? Welche Weiterbildungen sind in meiner Branche sinnvoll? Wie kann ich eine Weiterbildung oder Umschulung finanzieren? Möchte ich mich vielleicht selbständig machen?“. Diese und weitere Fragen werden im Seminar thematisiert. Die Arbeitsberaterin Karin Hartmann unterstützt die Teilnehmer:innen dabei, ihren eigenen Weg im jetzigen oder in einem neuen Beruf zu finden.

Dieses Informations- und Beratungsangebot lässt sich gut nutzen, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrer:innen sowie alle Interessierten erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung. Auch Interessent:innen, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen. Es können nach dem Seminar auch Einzeltermine vereinbart werden.

Die Referentin Karin Hartmann ist Arbeitsberaterin bei der Arbeitsagentur Coesfeld sowie Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

6079 Dülmen

Karin Hartmann

Donnerstag, 19.9.24
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
entgeltfrei
Anmeldung bis 12.9.24

6080 Havixbeck

Karin Hartmann

Donnerstag, 26.9.24
9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus
entgeltfrei
Anmeldung bis 19.9.24

6081 Dülmen

Karin Hartmann

Donnerstag, 23.1.25
9:00 bis 12:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
entgeltfrei
Anmeldung bis 16.1.25



© Wasan / AdobeStock



© Horst Pierdolla



Berufsbegleitend studieren – das Studium an der FernUniversität in Hagen (Online-Kurs)

Informationsabend

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Hier können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse erworben werden in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Studienzeiten und Studientempo bestimmen die Studierenden weitgehend selbst. Mit über 40 Jahren Erfahrung ist die FernUniversität in Hagen eine Hochschule für alle, die ein universitäres Studium kostengünstig neben Beruf, Ausbildung oder Familienzeit absolvieren möchten. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein.

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Doch „Wie funktioniert das Fernstudium? Welche Studiengänge sind möglich? Ist das Fernstudium eine Alternative für mich?“ Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, wird an diesem Abend das Lehr- und Lernsystem der FernUniversität und ihr Angebot vorgestellt.

Sie erfahren, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft, und können Ihre ganz individuellen Fragen stellen.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

6082 Live Online Seminar

Brigitte Tieben

Dienstag, 17.6.25, 18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Online

entgeltfrei

Anmeldung bis 10.6.25



Dieser Kurs findet
online statt.

Ausführliche Angaben (wie konkrete Kursbeschreibungen, Staffelgebühren, etc.) zu diesen Angeboten finden Sie auf den jeweiligen Seiten der Programmbereiche in diesem Heft.



**Programmbereich
Aktuelles Forum**

(vollständige Angaben ab S. 8)

**Pedelec und E-Bike
Workshops**

10113 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 8.10.24, 15:00 bis 18:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 006
entgeltfrei

10114 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 8.4.25, 15:00 bis 18:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 006
entgeltfrei

**Sicher im Straßenverkehr
Informationsnachmittag
für Senior:innen**

10116 Havixbeck

Ruth Jansen

Dienstag, 24.9.24, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort/Raum wird noch bekannt gegeben
entgeltfrei

**Testamente richtig
gestalten und Erbstreitig-
keiten vermeiden
Informationsabend**

1017 Havixbeck

Petra Scholz

Dienstag, 12.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ratssaal, Rathaus

Craft Beer Tasting

1074 Havixbeck

Verena Ahmann

Donnerstag, 10.10.24
18:30 bis 21:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Schulküche



**Programmbereich
Kultur und Gestalten**

(vollständige Angaben ab S. 36)

**Literatur am Morgen
Ein Lese- und Gesprächskreis**

2003 Havixbeck

Dr. Christa Degemann-Lickes

14-tägig ab Mittwoch, 4.9.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Gemeindebücherei

**Literatur am Morgen
Ein Lese- und Gesprächskreis**

2004 Havixbeck

Dr. Christa Degemann-Lickes

14-tägig ab Mittwoch, 12.2.25
9:30 bis 11:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Gemeindebücherei

**„Loose Landscapes“
Realistische und abstrakte
Landschaftsmalerei in Acryl
und Mischtechnik**

2026 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x do., 31.10.24 bis 5.12.24
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 132 (Kunstraum)

2027 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x do., 23.1.25 bis 27.2.25
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 132 (Kunstraum)

2028 Havixbeck

Martin McKiernan

6 x do., 6.3.25 bis 10.4.25
19:00 bis 21:15 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 132 (Kunstraum)



**Programmbereich
Gesundheitsbildung**

(vollständige Angaben ab S. 58)

Feldenkrais-Methode

3500 Havixbeck

Regine Schröder

7 x montags
26.8.24 bis 7.10.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude

3501 Havixbeck

Regine Schröder

6 x montags
11.11.24 bis 16.12.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude

3502 Havixbeck

Regine Schröder

12 x montags
13.1.25 bis 7.4.25
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude

3503 Havixbeck

Regine Schröder

8 x montags
5.5.25 bis 30.6.25
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude

**Mental gestärkt im Alltag
Workshop**

3579 Havixbeck

Thomas Stepling

Samstag, 12.10.24
9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 121

3580 Havixbeck

Thomas Stepling

Samstag, 15.3.25
9:00 bis 12:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 121



Pilates und Fitness

3714 Havixbeck

Katrin Dilkaute

5 x mittwochs, 4.9.24 bis 9.10.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3715 Havixbeck

Katrin Dilkaute

8 x mittwochs, 30.10.24 bis 18.12.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3716 Havixbeck

Katrin Dilkaute

14 x mittwochs, 8.1.25 bis 9.4.25
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3717 Havixbeck

Katrin Dilkaute

11 x mittwochs, 30.4.25 bis 9.7.25
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3718 Havixbeck

Katrin Dilkaute

5 x mittwochs, 4.9.24 bis 9.10.24
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3719 Havixbeck

Katrin Dilkaute

Katrin Dilkaute, 8 x mittwochs
30.10.24 bis 18.12.24
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3720 Havixbeck

Katrin Dilkaute

14 x mittwochs, 8.1.25 bis 9.4.25
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle

3721 Havixbeck

Katrin Dilkaute

11 x mittwochs, 30.4.25 bis 9.7.25
17:45 bis 18:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Zweifachturnhalle



Programmbereich Fremdsprachen

(vollständige Angaben ab S. 110)

A1 – Französisch für Anfänger:innen (1. und 2. Semester)

4100 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse

15 x donnerstags
26.9.24 bis 6.2.25
10:00 bis 11:30 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12

4101 Havixbeck

Birgit Lensing-Kruse

15 x donnerstags
13.2.25 bis 26.6.25
10:00 bis 11:30 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12

B1 – Französisch Konversation (fortlaufend)

4116 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags, 17.9.24 bis 21.1.25
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12

4117 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags, 4.2.25 bis 27.5.25
10:15 bis 11:45 Uhr
DLRG Schulungsraum
Freibad Havixbeck
Kardinal-von-Hartmann-Str. 12

4118 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags, 17.9.24 bis 21.1.25
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 113

4119 Havixbeck

Cornelia Lehr

15 x dienstags, 4.2.25 bis 27.5.25
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, R. N 113



Programmbereich EDV/Beruf

(vollständige Angaben ab S. 154)

Tastschreiben für Schüler:innen und Erwachsene

6002 Havixbeck / ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x freitags, 8.11.24 bis 24.1.25
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Computerraum

6005 Havixbeck / ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x freitags, 7.2.25 bis 11.4.25
17:00 bis 18:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Computerraum

Berufliche Beratung Zur Neuorientierung und zum Wiedereinstieg

6080 Havixbeck

Karin Hartmann

Donnerstag, 26.9.24
9:00 bis 12:15 Uhr
Ratssaal, Rathaus



Ihre Ansprechpartnerin
Heike Reers
Telefon: 02507 33-190

VHS Havixbeck

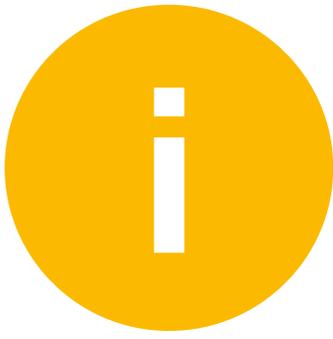
Rathaus / Zimmer 106
Willi-Richter-Platz 1
48329 Havixbeck

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





Informationen

Bei Fragen oder Anregungen zu unseren Angeboten beraten wir Sie gerne persönlich.

Infothek VHS Dülmen

Telefon: 02594 12-400

info@vhs-duelmen.de

Allgemeine Hinweise

Wie melde ich mich an?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich zu einem VHS-Kurs anzumelden:

- Online unter www.vhs-duelmen.de finden Sie alle aktuellen Veranstaltungs- und Kursinformationen und können sich direkt anmelden.
- Schriftlich mit dem Anmeldebogen, den Sie hinten in unserem Programmheft finden. Diesen Bogen können Sie entweder bei uns direkt abgeben oder per Post an uns schicken. Bitte nutzen Sie für jede:n Teilnehmer:in einen eigenen Anmeldebogen und vergessen Sie nicht, zu unterschreiben.
- Sie können uns auch telefonisch in Dülmen unter 02594 12-400, in Haltern am See unter 02364 933-442 und in Havixbeck unter 02507 33-190 bei uns anmelden.
- Sie können auch persönlich vorbeikommen und sich direkt vor Ort anmelden. Bitte beachten Sie hierfür die Öffnungszeiten der jeweiligen Geschäftsstelle.

Wie erfahre ich, ob meine Anmeldung angekommen ist?

- Wenn Sie sich per Post, telefonisch oder online angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit Widerrufsbelehrung.
- Wenn Sie sich persönlich angemeldet haben, erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Ihre Anmeldung ist aber trotzdem verbindlich.
- Sollte Ihre Wunschveranstaltung ausgebucht sein oder ausfallen, melden wir uns per E-mail, per Post oder telefonisch bei Ihnen.

Was kostet meine Teilnahme an einer Veranstaltung?

Die Höhe des Teilnahmeentgeltes finden Sie bei den einzelnen Veranstaltungsbeschreibungen.

Bei manchen Veranstaltungen (z. B. bei den meisten Fremdsprachenkursen) haben wir Staffelpreise angegeben. Je mehr Teilnehmer:innen sich in diesen Kursen anmelden, umso geringer wird das Entgelt.

Bei Kursen mit zehn oder mehr Terminen, wird der Staffelpreis am dritten Veranstaltungstermin festgelegt. Bei Kursen mit weniger als zehn Terminen wird der Staffelpreis am ersten Veranstaltungstermin festgelegt.

Warum finden manche Kurse nicht statt?

Die Mindestteilnehmer:innenzahl bei einer Veranstaltung ist unterschiedlich. Wenn die Mindestteilnehmer:innenzahl bei Anmeldeschluss nicht erreicht wurde, muss die Veranstaltung abgesagt werden.

Kann ich eventuell eine Ermäßigung erhalten?

Ob eine Ermäßigung für eine Veranstaltung gewährt werden kann, können Sie der jeweiligen Kursankündigung entnehmen. Folgende Personen können eine Ermäßigung des Entgeltes in Höhe von 30 % in Anspruch nehmen:

- Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Schüler:innen, Student:innen und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres
- Schwerbehinderte ab 70 %
- Teilnehmer:innen an Freiwilligendiensten.
- Empfänger:innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II) sowie Empfänger:innen von lfd. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Inhaber:innen von Familienkarten, entsprechend der jeweiligen Regelung der Gemeinden Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck.

Die entsprechenden Unterlagen, die eine Ermäßigung rechtfertigen, müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Danach können solche Belege nicht mehr berücksichtigt werden.

Wie bezahle ich?

Am besten erteilen Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat, dann brauchen Sie sich um gar nichts mehr zu kümmern. Wir können Ihnen aber auch eine Rechnung zusenden. Bitte überweisen Sie das Entgelt erst, nachdem Sie die Rechnung erhalten haben.

Was tue ich, wenn ich doch nicht mehr teilnehmen kann?

- Sie können sich 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich in einer Geschäftsstelle abmelden. Eine zahlungsbefreiende Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.
- Eine schriftliche Anmeldung kann innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung schriftlich widerrufen werden.
- Eine Abmeldung aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen ist nur in Ausnahmefällen mit Genehmigung der VHS-Leitung möglich.



Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Dülmen, vertreten durch den Bürgermeister (nachfolgend „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck (nachfolgend „VHS“ genannt) abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Tastschreibkurse für Kinder und Jugendliche, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname der Kontoinhaber:innen können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Im Lastschriftmandatsbogen müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister:innen betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Informationen zu Folgekursen

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent:in oder Kursteilnehmer:in für vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

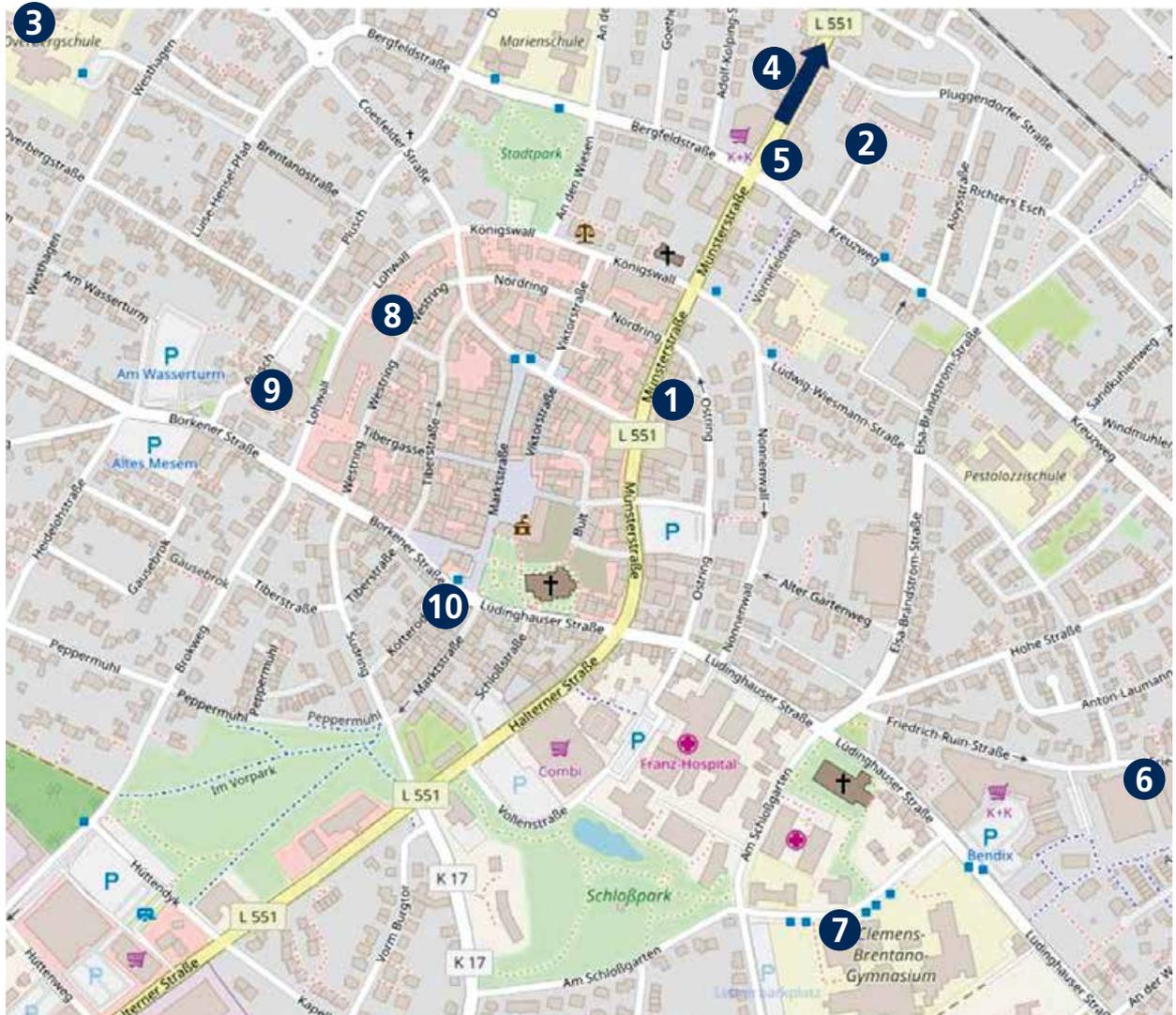
Sie haben jederzeit das Recht, entgeltfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Datenschutz@duelmen.de.

Veranstaltungsorte in Dülmen



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

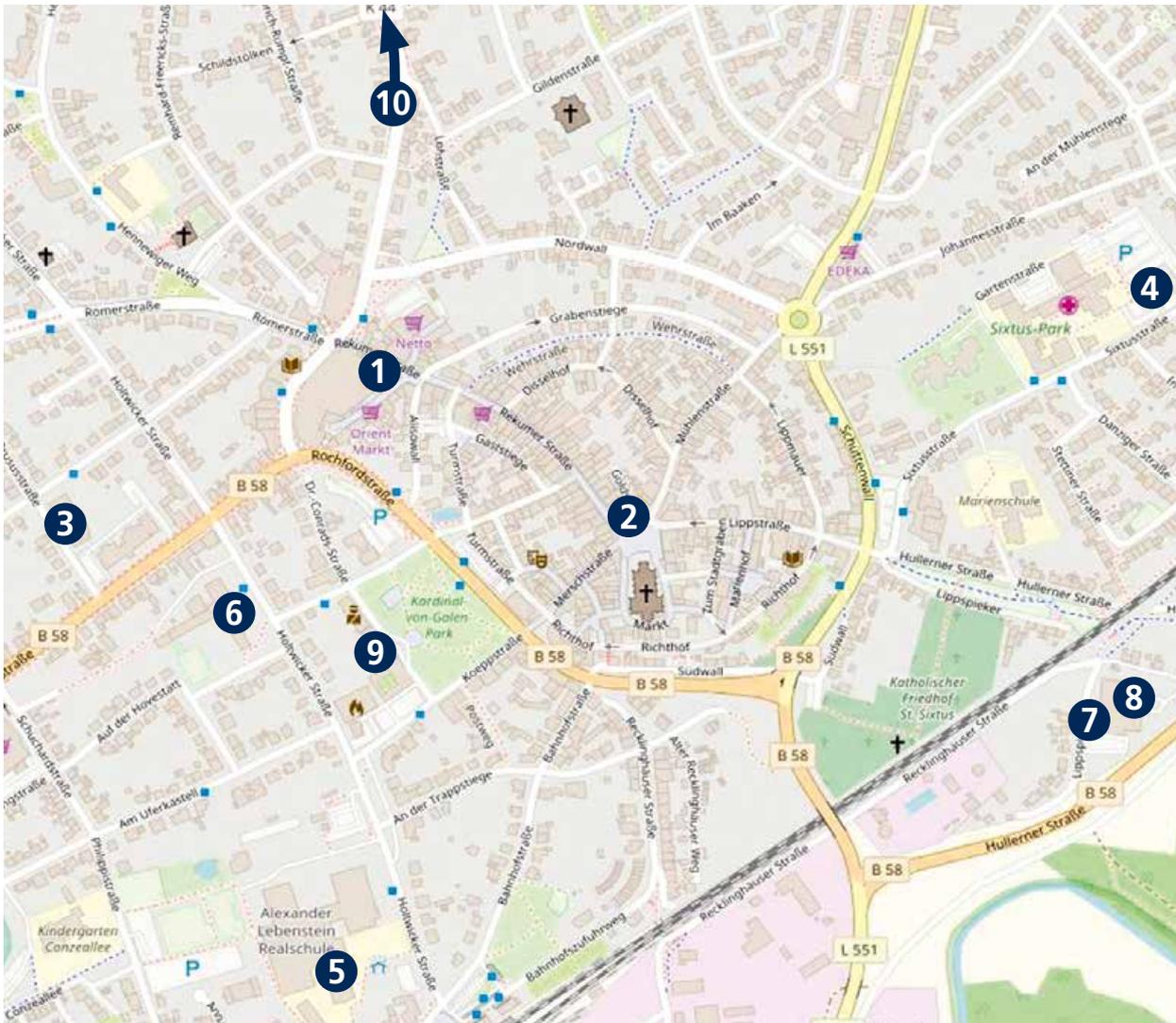


- 1 VHS · Alte Sparkasse · Münsterstraße 29 / Ostring 32
- 2 Alte Paul-Gerhardt-Grundschule · Paul-Gerhardt-Straße 10
- 3 Paul-Gerhardt-Schule · Turnhalle · Pestalozzistraße 8
- 4 Freizeitbad düb · Nordlandwehr 99
- 5 Kolpinghaus · Münsterstraße
- 6 Forum Bendix · Friedrich-Ruin-Straße 35
- 7 Clemens-Brentano-Gymnasium · Dreifachtturnhalle
- 8 Stadtbücherei · Overbergplatz 2–3
- 9 Cinema Dülmen · Lohwall 20
- 10 Multifunktionsraum · Lüdinghauser Straße 1 b



Veranstaltungsorte in Haltern am See

vhs Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

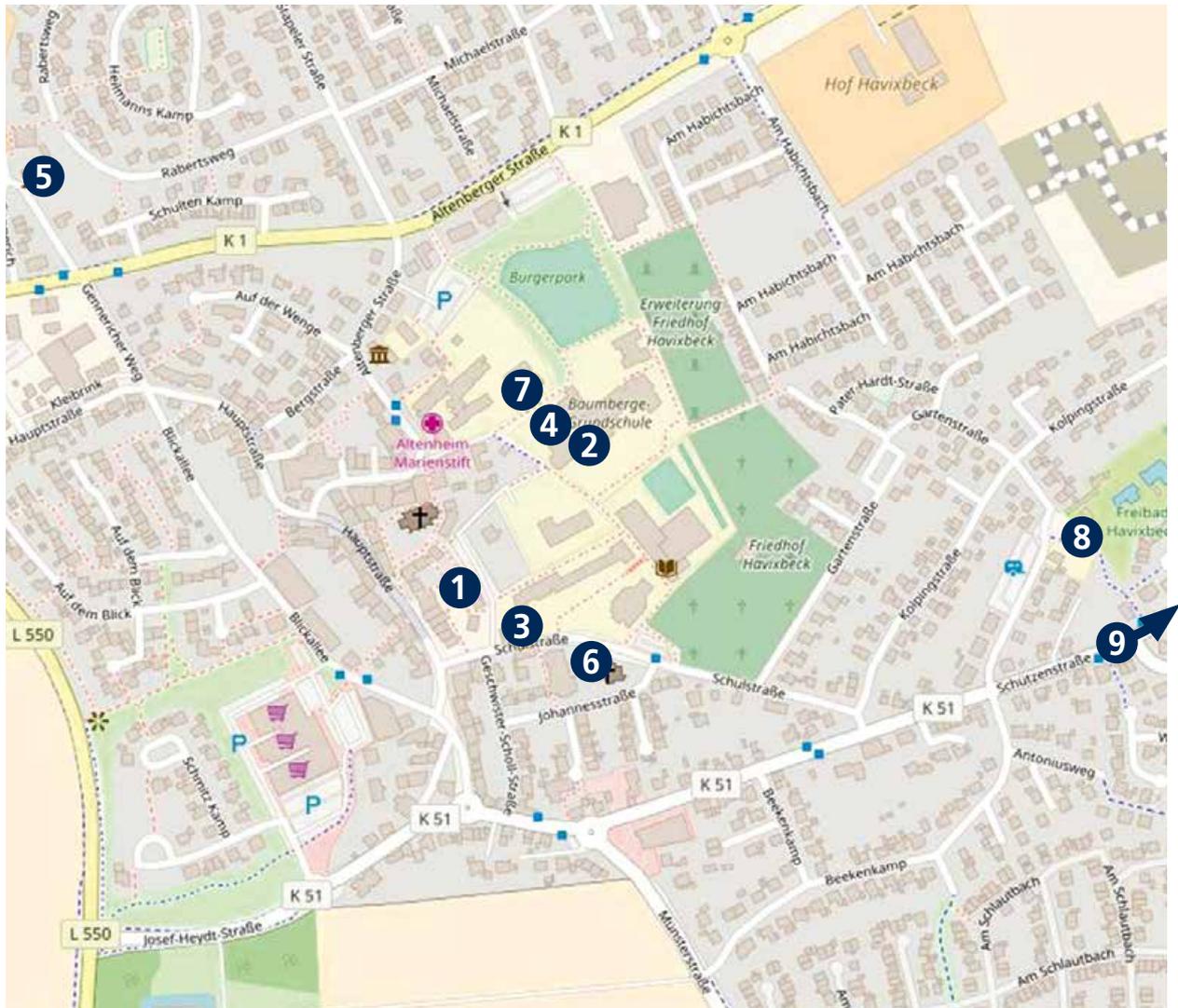


- 1 VHS Geschäftsstelle Haltern am See · Muttergottesstiege 6
- 2 Altes Rathaus · Markt 1
- 3 Erich-Kästner-Schule · Drususstraße 2
- 4 Franziskus-Haus · Sixtusstraße 39
- 5 Josef König Gymnasium · Holtwicker Straße 3
- 6 Josef Hennewig Hauptschule · Holtwicker Straße 27
- 7 Jahn-Turnhalle · Lippspieker 27
- 8 Seestadthalle · Lippspieker 25
- 9 Rathaus / Sitzungssaal · Dr.-Conrads-Straße 1
- 10 Künstlerhof Lavesum · Am Friedhof 25

Veranstaltungsorte in Havixbeck



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck



- 1 VHS Geschäftsstelle Havixbeck · Rathaus, Willi-Richter Platz 1
- 2 Multifunktionales Gebäude – Hintereingang · Dirkes Allee 11
- 3 Anne-Frank-Gesamtschule · Schulstraße 5
- 4 Aula der Baumbergeschule · Dirkes Allee 11
- 5 Baumberger-Sandstein-Museum · Gennerich 9
- 6 Ev. Gemeindezentrum – Raum 1 · St. Michael · Schulstraße 12
- 7 Farbtraum – Kreativwerkstatt · Dirkes Allee 5
- 8 Freibad – DLRG Schulungsraum · Kardinal-von-Hartmann-Straße 12
- 9 Speicher III · Zur Aabrücke 2 · Havixbeck-Hohenholte



Leitbild der VHS

Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

Identität und Auftrag

Wir sind eine Weiterbildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft für die Städte Dülmen, Haltern am See und die Gemeinde Havixbeck mit insgesamt knapp 97.000 Einwohnern. Dülmen und Havixbeck gehören zum Kreis Coesfeld, Haltern am See liegt im Kreis Recklinghausen. Wir fördern sowohl die Zusammenarbeit der Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region als auch im Westmünsterland. Unsere Volkshochschule versteht sich als ein Bindeglied zwischen dem Ruhrgebiet und dem Münsterland und ist Mitglied im Landesverband (LV) und Deutschen Volkshochschulverband (DVV).

Wir verstehen uns als eine moderne Dienstleistungseinrichtung für Bildung, Qualifizierung und Kultur und sehen unsere Aufgabe darin, an den Teilnehmer:innen orientierte Bildungsangebote zu organisieren. Auf Grundlage des aktuellen Weiterbildungsgesetzes erstellen wir einmal im Jahr für die Einwohner:innen unseres Einzugsgebietes ein bedarfsgerechtes Angebot mit unterschiedlichen Veranstaltungsformen (u. a. Kurse, Vorträge, Exkursionen und Studienfahrten) und Formaten (in Präsenz, Online, Blended Learning oder Hybrid-Angebot).

Werte

Wir fühlen uns einem emanzipatorischen Menschenbild, das in der Aufklärung begründet ist und den Menschen als aktives, soziales und vernunftbegabtes Wesen sieht, verpflichtet. Wir fördern eigenverantwortliches Lernen und stehen für Demokratie und Toleranz bei Teilnehmer:innen, Kursleiter:innen und untereinander. Bei unseren Angeboten achten wir auf parteipolitische und weltanschauliche Neutralität. Wir verstehen uns als eine sozial verpflichtete, gemeinnützige Einrichtung in gesellschaftlicher und demografischer Verantwortung und als ein elementarer Bestandteil der Daseinsvorsorge. Die Zufriedenheit der Teilnehmer:innen ist uns sehr wichtig. Teamarbeit und Flexibilität haben einen hohen Stellenwert. Wir gehen offen und fair miteinander um; Entscheidungen sind für alle nachvollziehbar.

Adressat:innen und reale Teilnehmer:innen

Unser VHS-Programm steht allen offen. Seit dem Jahr 2000 gibt es die „junge vhs“ mit speziellen Angeboten für Jugendliche und junge Erwachsene. Darüber hinaus halten wir Kursangebote für besondere Zielgruppen vor, so z. B. für Personen mit Migrationshintergrund oder für Erwachsene, die nicht lesen oder schreiben können. Durch digitale Angebote versuchen wir verstärkt Personen mit eingeschränkter Mobilität zu erreichen. Außerdem entwickeln wir im Bereich „Weiterbildung auf Bestellung“ passgenaue Angebote für Firmen, Institutionen und Privatpersonen.

Allgemeine Ziele

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Bildungs- und Kulturarbeit. Mit unseren Angeboten bieten wir den Menschen im Prozess des lebenslangen Lernens viele Möglichkeiten der Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung und der Verbesserung der individuellen Lebens- und Arbeitsmarktchancen.

Wir sind bestrebt, ein stets hochwertiges und breit gefächertes Angebot in der Region vorzuhalten. Dazu gehören Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Politik und Umwelt, Kultur und Gestalten, Gesundheit, Sprachen sowie Arbeit und Beruf. Von besonderer Bedeutung ist für uns zudem die Relevanz unserer Angebote für den Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Hier werden in den kommenden Jahren insbesondere im Programmbereich EDV/Beruf bedarfsorientierte Angebote im Rahmen der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) geschaffen, um die Eingliederung von Teilnehmer:innen in den Arbeitsmarkt und in Berufsausbildung zu ermöglichen. Auch unsere Angebote zur sozialen und politischen Teilhabe wie auch die Förderung von Gesundheit und der persönlichen geistigen Entwicklung tragen zu dieser Eingliederung bei.

Dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet, verstehen wir uns als „lernende Einrichtung“ – offen für Anregungen und Impulse, für Kritik und Verbesserungsvorschläge, flexibel auf sich ergebende Veränderungen und Entwicklungen reagierend, bereit neue Aufgaben zu entwickeln und aktuelle Themenstellungen in unsere Programmpalette zu übernehmen. Dabei stellen wir uns aktuellen Erfordernissen, wie z. B. der Digitalisierung der Gesellschaft und dem Umweltschutz. Durch die Parallelexistenz von klassischen und innovativen Kurs- und Vermarktungskonzepten stellen wir sicher, dass unsere Angebote für alle Mitglieder einer zunehmend individualisierten Gesellschaft entsprechend offen und niederschwellig zugänglich bleiben.

Fähigkeiten

Die Kontinuität, Qualität und Aktualität unseres umfangreichen VHS-Programms wird durch ein kompetent und verlässlich arbeitendes Team von erfahrenen hauptberuflichen Mitarbeiter:innen in den Bereichen Pädagogik und Verwaltung sowie durch die zahlreichen pädagogisch und fachlich qualifizierten Lehrkräfte, die als nebenberufliche Kursleiter:innen mit großem Fachwissen und pädagogischem Geschick die Kurse leiten, gesichert. Die effektiv arbeitende Geschäfts- und Zweigstellen sowie eine moderne Technik, und die Vernetzung von Arbeitsplätzen garantieren eine flächendeckende Präsenz der VHS im Einzugsgebiet.

Leistungen

Wir bieten ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot auf unterschiedlichen Niveaustufen; in vielen Bereichen können deutschland- und europaweit anerkannte Zertifikate erworben werden. Für unsere Teilnehmer:innen halten wir ein umfangreiches Beratungsangebot vor. Flexibel reagieren wir auf Wünsche von Teilnehmer:innen, die wir entweder kurzfristig im Rahmen von „Weiterbildung auf Bestellung“ passgenau umsetzen oder bei der Programmplanung des nächsten Jahres zu berücksichtigen versuchen.

Den Schwerpunkt bietet das offen ausgeschriebene Programm, d. h. die zahlreichen Kurse, Lehrgänge und Seminare, Arbeits- und Gesprächskreise, Workshops und Projekte, die in einer Vielzahl von Organisationsformen durchgeführt werden – als Abend-, Nachmittags- und Vormittagsveranstaltungen oder kompakt als Tages-, Wochenend- oder Wochenveranstaltungen, in Präsenz, Online, Blended Learning oder Hybrid-Format. Hinzu kommen Einzelveranstaltungen wie Vorträge zur politischen und kulturellen Bildung, Studienreisen, Ausstellungen und Filmvorführungen.

Ressourcen

Mit unseren Ressourcen gehen wir wirtschaftlich um. Wir verfügen über eigene und gut ausgestattete, erwachsenengerechte Räume in unserer Geschäfts- und Zweigstelle. Für besondere Angebote (Sole-Wasser-Gymnastik, etc.) stehen extern angemietete Räume zur Verfügung. Bei Bedarf können wir auf weitere städtische Räume zurückgreifen.

Unser wichtigstes Kapital ist ein großer Stamm qualifizierter und hoch motivierter Kursleiter:innen. Die Kooperation mit verschiedenen Institutionen und der Support durch den Landesverband der VHS-NRW (LVV) und den Deutschen Volkshochschulverband (DVV) begünstigen unsere Arbeit.

Definition gelungenen Lernens

Im Mittelpunkt der Lernprozesse, die in den Veranstaltungen unserer Volkshochschule stattfinden, stehen die Teilnehmer:innen als Lernende. Ihre Beurteilung von Qualität und Erfolg, ihre Zufriedenheit mit Verlauf und Ergebnis der Veranstaltungen ist wesentlich für die Einschätzung, ob gelungenes Lernen stattgefunden hat.

Wir glauben, dass unsere Teilnehmer:innen in unseren Veranstaltungen ihre Kompetenzen erweitern und positive Lernerfahrungen sammeln, so dass sie motiviert sind, selbstständig weiter zu lernen. Wir wissen, dass sie neben qualifizierenden auch soziale Erfahrungen erwerben, so dass sie sich persönlich und beruflich weiter entwickeln können. Durch den Erwerb von Zertifikaten weisen sie nach, dass sie in bestimmten Bereichen (Sprachen, EDV oder soziale Kompetenzen) Fähigkeiten erworben haben, die ihnen bei der Bewältigung des (Berufs-)Alltags helfen. Die Fähigkeit zur digitalen Teilhabe, d.h. zur aktiven Partizipation an digital gestützten Lern- und Alltagsanwendungen, Entfaltung der Persönlichkeit, Entdecken von Talenten und Neigungen, Aufwertung des Lebenslaufs, Toleranz und Kennenlernen von anderen Lebenswelten sind nur einige Beispiele, die zur Selbstzufriedenheit und Eigenständigkeit unserer Teilnehmer:innen führen.





Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

für die Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck vom 13.12.2018

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Dülmen hat am 13.12.2018 aufgrund des § 4 Abs. 2 der zwischen den Gemeinden Stadt Dülmen, Stadt Haltern am See und Havixbeck getroffenen öffentlich-rechtlichen Vereinbarung zur gemeinsamen Wahrnehmung der Aufgaben der Volkshochschule vom 07.03.1978/22.06.1978, 09.03.1978/22.06.1978 und 08.03.1978/22.06.1978 folgende Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) beschlossen, die für das Gebiet der Stadt Dülmen, der Stadt Haltern am See und der Gemeinde Havixbeck Gültigkeit haben.

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die Dritte als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. In diesen Fällen tritt die VHS nur vermittelnd auf.

1.3 Die Regelungen gelten für natürliche und juristische Personen gleichermaßen.

1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher:innen zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, online Anmeldung). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Bindungsfrist an die Anmeldung beträgt 2 Wochen (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung der Ziffer 2.3 entweder durch Anmeldebestätigung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.

2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss termin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 7 Kalendertagen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.4 Persönliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1.4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

2.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Ziffern 2.2 und 2.4 nicht berührt.

2.6 Die VHS speichert den Vertragstext, den die oder der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der oder die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion des Browsers auszudrucken.

2.7 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen, sachlichen und inhaltlich gebotenen Voraussetzungen abhängig machen.

2.8 Der oder die Anmeldende ist für die Richtigkeit und Aktualität seiner oder ihrer Daten selbst verantwortlich.

3. Vertragspartner:in

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter:in und dem oder der Anmeldenden (Vertragspartner:in) begrün-

det. Der oder die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmende:r) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des oder der Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen oder inhaltlichen Grund verweigern.

3.2 Für den oder die Teilnehmende gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Homepage, Aushang, Preisliste etc.). Es richtet sich nach der jeweils geltenden Entgeltordnung.

4.2 Das Entgelt und die besonderen Kosten werden am Tage des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

5. Organisatorische Änderungen

5.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

5.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Umfang, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5.4 Soweit nicht anders angegeben oder vereinbart, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der VHS statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

6.1 Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die für die Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem oder der Vertragspartner:in hierdurch nicht.

6.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die VHS den oder die Vertragspartner:in unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung neu berechnen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die VHS unzumutbar wäre oder wenn die erbrachte Teilleistung für den oder die Teilnehmende:n ohne oder von geringem Wert ist.

6.3 Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung in Gebäuden, die durch die VHS genutzt werden.
- Statt einer Kündigung kann die VHS den oder die Teilnehmende:n auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6.4 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten gelten die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen, insbesondere des Gesetzes zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz)

7. Kündigung und Widerruf durch den oder die Vertragspartner:in

7.1 Eine persönliche Anmeldung kann zahlungsbefreiend bis 7 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden. Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift bei der VHS-Geschäftsstelle in Dülmen, Haltern am See oder Havixbeck erfolgen.

7.2 Eine Rücknahme der Anmeldung nach Ziffer 7.1 gilt nicht für Studienfahrten, Exkursionen, Opern- oder Theaterfahrten, Tagesfahrten sowie Prüfungen. Es kann jedoch, ausgenommen bei Prüfungen, eine oder ein Ersatzteilnehmender benannt werden.

7.3 Der oder die Vertragspartner:in kann den Vertrag außerordentlich kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung neu berechnet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den oder die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den oder die Teilnehmende:n ohne oder von geringem Wert ist.

7.4 Bei einer außerordentlichen Kündigung für die gesamte Veranstaltungsdauer im Krankheitsfall oder bei Verhinderung aus beruflichen Gründen ist der Nachweis durch die oder den Teilnehmenden durch entsprechende Bescheinigungen zu erbringen. Über die Anerkennung der Nachweise entscheidet die VHS-Leitung. Das Veranstaltungsentgelt wird in diesem Fall nicht geschuldet.

Bei einer außerordentlichen Kündigung für einzelne Veranstaltungstage wird das Entgelt grundsätzlich in voller unveränderter Höhe geschuldet.

7.5 Das gesetzliche Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

7.6 Macht der oder die Teilnehmende von einem ihr oder ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie

oder er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadensersatzansprüche

8.1 Schadensersatzansprüche der Vertragspartner oder des oder der Teilnehmenden gegen die VHS sind außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit ausgeschlossen.

8.2 Der Ausschluss gemäß Ziffer 8.1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der oder des Vertragspartner:in verletzt, die dieser oder diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die oder der Vertragspartner:in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

9.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

9.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

9.3 Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Vertragspartner:innen und Teilnehmende können jederzeit widersprechen. Vertragspartner:innen und Teilnehmende können jederzeit Auskunft über die zu ihnen gespeicherten Daten verlangen. Es gelten die aktuellen Bestimmungen der DSGVO und die aktuelle Datenschutzerklärung der Stadt Dülmen.

10. Inkrafttreten

10.1 Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Dülmen-Haltern am See-Havixbeck vom 13.12.2018 treten am 01.01.2019 in Kraft. Gleichzeitig treten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen vom 16.12.2010 außer Kraft.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist an die Volkshochschule Dülmen-Haltern am See-Havixbeck zu richten.

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Kann der oder die Teilnehmende der VHS die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muss er oder sie der VHS insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass der Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muss. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt mit der Absendung der Widerrufserklärung durch die oder den Teilnehmenden, für die VHS mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des oder der Teilnehmenden erfüllt ist, bevor diese:r sein oder ihr Widerrufsrecht ausgeübt hat. – Ende der Widerrufsbelehrung



Impressum

Herausgeber: Stadt Dülmen – Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Verantwortlich: Dr. Marie Hologa / Leiterin
Gestaltung: Kreativbüro Dülmen
Druck: Rehms Druck, Borken
Auflage: 2.500 Exemplare / Juni 2024

Bildnachweis

Bildrechte sind unter den Fotos angegeben, alle anderen Bilder:
Pixabay, Pexels, Unsplash oder privat.

Piktogramme



Dieser Kurs findet online statt



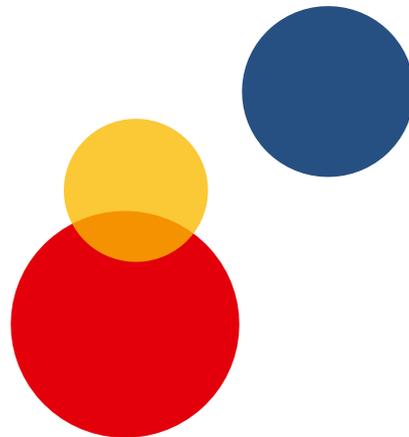
Dieser Kurs findet draußen statt



In diesem Kurs wird Alkohol in Maßen ausgeschenkt



Vegetarische Küche (teils auch vegan – bitte nachfragen!)



Kurs-Nummer					Kurs-Bezeichnung	Ort

Vorname, Name:	Ich beantrage Entgeltermäßigung¹:
Straße:	<input type="radio"/> Jugendliche:r bis 18 Jahre
PLZ, Ort:	<input type="radio"/> Schüler:in, Stu- dent:in bis 25 Jahre
Telefon:	<input type="radio"/> Teilnehmer:in an Freiwilligendienst
Mobiltelefon:	<input type="radio"/> Schwerbehinderte:r ab 70 %
E-Mail:	<input type="radio"/> Empfänger:in von Leistung SGB II und SGB XII
Geburtsdatum:	<input type="radio"/> Inhaber:in einer Familienkarte

¹ Ein Nachweis muss vor Kursbeginn vorliegen.

<input type="radio"/> Bitte informieren Sie mich per Post oder per E-Mail über Neuigkeiten aus der VHS.

Datum, Ort und Unterschrift des Teilnehmenden oder der gesetzlichen Vertreterin/des gesetzlichen Vertreters:
--





Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE4721200000032491**

Ihre Mandatsreferenznummer: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Finanzbuchhaltung der Stadt Dülmen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Dülmen auf mein Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum/zur Kontoinhaber:in:

Vorname, Name:
Straße:
PLZ, Ort:
E-Mail:
Name des Kreditinstitutes:
BIC des Kreditinstitutes:
IBAN: DE ____ ____ ____ ____ ____ ____

Datum, Ort und Unterschrift:



VHS-Update

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

Zur kostenlosen Anmeldung:





Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

www.vhs-duelmen.de
www.vhs-haltern.de
www.vhs-havixbeck.de