



Volkshochschule
Dülmen · Haltern am See · Havixbeck



Nachhaltige Weltreise

Programm
Sommer 2023 bis Sommer 2024

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 112
Willi-Richter-Platz 1
48329 Havixbeck
Telefon: 02507 33-112
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.

Unsere Angebotsbereiche



Aktuelles Forum

Multivisionsreportagen und Länderkunde, Kunstgeschichte, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Unterhaltspflicht, Familienforschung, Gartengestaltung, Exkursionen und Studienreisen
ab Seite 16



Kultur / Gestalten

Alte Schriften & Lesekreis, Hand-/Brushlettering, Zeichnen & Urban Sketching, Acryl-/Aquarell-/Ölmalerei, Aquarellieren im Wildpark/Visbeck, Gestalten mit Ton, Powertex, Mosaiksteinen oder Naturmaterialien, Gold-/Silberschmieden, Schrottplastiken, Textiles Gestalten, Fotografie, Fotoexkursionen
ab Seite 36



Gesundheit

Naturkosmetik, Vorträge zur Gesundheitsbildung, Qigong & Tai-Chi, Yoga, altersbezogene Bewegungsangebote, Fitnesskurse, Aqua-Kurse; Thema Ernährung: kulinarische Weltreise, Küchenwerkstatt, saisonale Küche, vegetarische & vegane Kochangebote
ab Seite 64



Fremdsprachen

Englisch / Cambridge English, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Schwedisch, Spanisch
ab Seite 104



Deutsch

Lesen und Schreiben, Plattdeutsch, Einbürgerungstest, Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse, Berufsbezogene Deutschkurse
ab Seite 148



EDV / Beruf

Tastaturschreiben, Computer Grund- & Aufbaukurse, Notebook, Smartphone & Tablet, iPad & iPhone, Einzelsprechstunden, Bildungsurlaub Office, MS Office (Word, Excel, Powerpoint, Outlook), Büroorganisation, OneNote, SQL, Joomla, WordPress, Bildbearbeitung mit GIMP, Publisher, Fotobuchgestaltung, Berufliche Orientierung, Stimmtraining, Kollegiale Beratung
ab Seite 156



Informationen

Allgemeine Hinweise, Datenschutzbestimmungen, Veranstaltungsorte, VHS-Leitbild, Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB), Impressum, Bildnachweis, Anmeldung, SEPA
ab Seite 176

Programmbereichsleiter:innen



Esther Joy Dohmen
Leitung / Aktuelles Forum
Telefon: 02594 12-415



Nicole Wellmann
Gesundheit
Telefon: 02594 12-473



Tobias Kreiten
Fremdsprachen
Digitalisierungsbeauftragter
Telefon: 02594 12-486



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

Hausmeister



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

Geschäftsstelle Havixbeck



Heike Reers
Telefon: 02507 33-112



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





Esther Joy Dohmen

Leitung

Telefon: 02594 12-415

e.dohmen@duelmen.de

Nachhaltige Weltreise

Liebe Leser:innen,

herzlich willkommen zum neuen Jahresprogramm der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck! Wir freuen uns, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm präsentieren zu können. Unter dem diesjährigen Jahresthema "Nachhaltige Weltreise" haben wir für Sie eine Vielzahl von spannenden Veranstaltungen und Kursen zusammengestellt, die Sie inspirieren, entdecken und lernen lassen.

Als Höhepunkte erwarten Sie drei fesselnde Multivisionsshows: Machen Sie sich mit uns auf den Weg nach Südtirol und in die Dolomiten. Diese atemberaubende Bergregion, die zum UNESCO-Weltnaturerbe gehört, bietet eine unglaubliche Vielfalt an Wandermöglichkeiten. Entdecken Sie die majestätischen Gipfel, grünen Täler und klaren Bergseen, während Sie die frische Bergluft einatmen. Wandern Sie entlang der gut markierten Wege und erfahren Sie mehr über die einzigartige Flora und Fauna dieser Region. Genießen Sie die Ruhe und Stille der Natur und spüren Sie, wie Ihre Seele mit jedem Schritt neu belebt wird. Von dieser faszinierenden Bergwelt aus setzen wir unsere nachhaltige Reise fort und nehmen Sie mit in die USA, einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten und atemberaubenden Landschaften. Aber anstatt die üblichen Transportmittel zu nutzen, laden wir Sie ein, das Abenteuerreiten zu entdecken. Erfahren Sie die Weiten der amerikanischen Prärien und Wälder, während Sie auf dem Rücken ungestümer Pferde reiten. Erforschen Sie die beeindruckende Natur, spüren Sie die Freiheit des Wilden Westens und lassen Sie sich von der Verbundenheit mit diesen wundervollen Tieren inspirieren. Unsere Reise führt uns dann nach Schottland, das für seine malerischen Landschaften und den exquisiten Whisky bekannt ist. Hier lernen Sie nicht nur die Kunst der Whiskyherstellung kennen, sondern auch die Menschen und ihre leidenschaftliche Hingabe für dieses traditionelle Handwerk. Besuchen Sie die alten Brennereien, entdecken Sie die Geheimnisse der Destillation und kosten Sie den Geschmack der schottischen

Geschichte. Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur und lassen Sie sich von der Gastfreundschaft der Schotten verzaubern.

Neben diesen Highlights möchten wir Ihnen auch weitere spannende Themen präsentieren. Feiern Sie mit uns den Weltfrauentag bei einer Lesung mit der renommierten Autorin Alexandra Zykunov, die mit ihren Werken zur Stärkung und Gleichberechtigung der Frauen beiträgt. Entdecken Sie innovative Kreativtechniken wie Brushlettering und abstrakte Malerei, um Ihre künstlerische Ader zu entfalten. Tauchen Sie ein in eine kulinarische Weltreise und lernen Sie die Vielfalt der internationalen Küche kennen. Und im Fremdsprachenbereich freuen wir uns, Ihnen eine neue Quartalsstruktur präsentieren zu können, die Ihnen noch mehr Flexibilität und Auswahl bietet, mit nunmehr vier statt zwei Kursen pro Schuljahr.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser spannenden Reise zu sein und mit uns gemeinsam die Welt zu erkunden – auf nachhaltige und bewusste Weise. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Interessen zu entdecken, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Menschen kennenzulernen. Die Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck steht Ihnen als verlässliche Partnerin zur Seite und freut sich darauf, Sie auf Ihrem persönlichen Bildungsweg zu begleiten.

Zu Hause bleiben ist die nachhaltigste Form des Reisens. Mit uns kommt die Welt zu Ihnen.

Ihre „Reisebegleiter:innen“, das Team der Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck!
Gute Reise,



Esther Joy Dohmen



Hybrider Unterricht

Sie haben die Wahl:

Nehmen Sie von zuhause aus oder in der VHS an Ihrem Kurs teil

Vielleicht sind Sie beim Durchblättern unseres Programmheftes auf das rechts abgebildete Symbol gestoßen. Dann haben Sie einen unserer Kurse im hybriden Unterrichtsformat entdeckt. Das bedeutet, dass Sie sowohl bei uns in der VHS als auch von zuhause oder unterwegs aus über Ihr digitales Endgerät an dem Kurs teilnehmen können.

Wie unterscheiden sich hybride Kurse von anderen Angeboten?

Im Programmheft finden Sie insgesamt vier verschiedene Unterrichtsformate. Neben klassischen Präsenzkursen bieten wir seit Frühjahr 2020 zahlreiche Online-Kurse („Live Online Seminare“) sowie Kurse im Blended-Learning-Format an. Beim Blended Learning wechseln sich Präsenz- und Onlinetermine in einer vor Kursbeginn festgelegten Reihenfolge ab.

Vom Blended Learning zu unterscheiden ist dagegen der 2022 neu eingeführte hybride Unterricht: hier findet der Kurs in der Volkshochschule statt; jedoch haben Sie zu jedem Termin die Option, digital von zuhause oder unterwegs aus teilzunehmen.

Wie funktioniert das?

Für die Durchführung unserer hybriden Angebote wurden ausgewählte VHS-Räume mit neuer technischer Ausstattung versehen. Eine moderne KI-Kamera zeichnet das Geschehen im Kursraum auf und folgt dabei automatisiert der Lehrperson. Zusätzlich ist ein zentrales Mikrofon im Raum verbaut, sodass die zuhause lernenden Teilnehmer:innen alle Wortbeiträge hören können. Über die großen Smartboard-Bildschirme sind die zugeschalteten Teilnehmer:innen für alle sicht- und hörbar. Somit können alle Teilnehmer:innen sich gegenseitig hören und die Tafel sowie die Lehrperson sehen.

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Mit den hybriden Lehrangeboten können Sie weiterhin von den Vorzügen der Präsenzlehre profitieren und gewinnen zusätzlich die Flexibilität eines Online-Angebotes hinzu. Auch wenn Sie sich in Urlaub oder auf einer Dienstreise befinden oder auf andere Art verhindert sind, können Sie weiter an Ihrem VHS-Kurs teilnehmen.



Auf den folgenden Seiten finden Sie alles, was Sie für Ihre nachhaltige Reiseplanung benötigen. Sie finden Reiseinspiration für die Ferne und unsere nächste Umgebung als 3D-Reportage, Multivisionsshow, Bildungsurlaub und Exkursion. Als Reisevorbereitung empfehlen wir einen Informationsabend der Verbraucherzentrale oder den Besuch eines Sprachkurses zur Vorbereitung auf Land und Leute. In unseren Kochkursen, die eine Reihe zu landesspezifischen Küchen enthalten, können Sie die Geschmäcker ihrer Reise wachhalten oder einfach zuhause kulinarisch auf Erkundungstour gehen. Schöpferisch-gestaltend können Sie in unseren Kreativkursen auf Reisen gehen, sowohl durch die künstlerische Auseinandersetzung mit der eigenen Umgebung, wie auch fernen Zielen.

Reiseziele fern & nah Fernweh:

Südtirol & Dolomiten

Multivisionsschau in 3D

Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen Stephan Schulz zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Erleben Sie Südtirol in brillanter digitaler 3D-Projektion – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

1000 Dülmen

Stephan Schulz

Dienstag, 14.11.23, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 13,00 EUR/Ermäßigt 9,40 EUR

The long ride home

Im Pferdesattel durch Wüsten und Berge quer durch den Wilden Westen Amerikas: In ihrer mitreißenden Live-Reportage erzählen Sonja Endlweber und Günter Wamser mit viel Humor und Selbstironie von ihrem intensiven, einfachen Leben im Sattel.

1001 Dülmen

Günter J. Wamser

Sonja Endlweber

Mittwoch, 21.2.24, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 15,00 EUR/Ermäßigt 10,50 EUR

Schottland

Schlösser-Whisky-Dudelsack

Fotojournalist Jürgen Schütte nimmt seine Zuschauer:innen mit dem Bulli auf die Reise und entdeckt gemeinsam mit ihnen die schottischen Berge, die Sandstrände der Hebriden und die Küstenstreifen des Nordens. Wer Lust auf Schottland und seine besondere Atmosphäre, verlassene Burgen, unwirtliche Hochmoore und Whisky-Brennereien bekommen hat, darf die Multivisionsshow von Jürgen Schütte, dem Weltreisenden und Fotojournalist, nicht verpassen.

1002 Dülmen

Jürgen Schütte

Donnerstag, 23.5.24, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 12,00 EUR/Ermäßigt 8,40 EUR

Belgien – Studienseminar

3 Sprachen, 3 Regionen, 1 Staat

Das Seminar will nicht nur über die Geschichte und Entwicklung der föderalen Strukturen Belgiens informieren, sondern auch der Frage nachgehen, welche Probleme sich aus dieser Koexistenz eines europäischen Zentrums in Brüssel und den selbstbewussten belgischen Regionen ergeben.

Das Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und dient der politischen Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes. Eine Anmeldung ist nur telefonisch oder persönlich möglich.

1003 Belgien

Dr. Ulrike Hindersmann

8.4.24 bis 12.4.24

Nähere Informationen bei der VHS

Dülmen und Umgebung erkunden:

Exkursion durch die Westrupe Heide

Von Ameisenlöwen & Heidebauern

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Halterner Stausee erstreckt sich über düinigem Gelände die Westrupe Heide, die heute als Naturschutzgebiet zahlreiche selten gewordene Tier- und Pflanzenarten beherbergt. Anmeldung: 02543 4584 oder 0176 52789800 – NABU Coesfeld Winfried Rusch.

1022 Westrupe Heide

Heike Kalfhues

Samstag, 12.8.23

15:00 bis 17:00 Uhr

Borkenberge

entgeltfrei

Die Brunft der Hirsche im Naturwildpark in Dülmen

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 Besucher:innen.

Anmeldung zur Exkursion: 02543 4584 oder 0176 52789800 – NABU Coesfeld Winfried Rusch.

1023 Dülmen

Münsterland-Safaris,

Udo Wellerdieck

Samstag, 21.10.23

15:00 bis 17:30 Uhr

entgeltfrei

Urban Sketching in Dülmen

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.

Ohne Ermäßigung.

2205 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags, 10.8.23 bis 7.9.23

18:15 bis 20:30 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR

2206 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags, 27.5.24 bis 24.6.24

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

Zeichnen in der Natur

Der Wildpark in Dülmen

Der Wildpark in Dülmen zählt zu den schönsten Parkanlagen im Münsterland. Mit klassischen Zeichentechniken oder Aquarellmalerei werden Landschaftsskizzen als auch Naturstudien, z. B. von Bäumen oder Baumgruppen angefertigt. Ohne Ermäßigung.

2207 Dülmen

Martin Korte

Samstag, 9.9.23, 9:30 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 10.9.23, 9:30 bis 15:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 82,80 EUR

6 bis 7 TN: 55,20 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR

Zeichnen in der Natur

Das Sondermunitionsdepot Visbeck

Dülmen beherbergt in Visbeck ein ehemaliges Atomwaffenlager aus dem Kalten Krieg. Mithilfe klassischer Zeichentechniken und der Aquarellmalerei lässt sich der Ort erforschen und in seiner Ambivalenz darstellen. Spontaneität und Leichtigkeit im Farbspiel helfen dabei, den Genius loci zu bestimmen, ihn darzustellen oder die von ihm geweckten Emotionen zu ver(sinn)bildlichen. Ohne Ermäßigung.

2208 Dülmen

Martin Korte

Samstag, 18.5.24, 9:30 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 19.5.24, 9:30 bis 15:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 82,80 EUR

6 bis 7 TN: 55,20 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR

Fotowalk

Reise in die Vergangenheit:

Munitionslager Dülmen-Visbeck

Das Militärareal Dülmen-Visbeck wurde 1963 bis 1965 zur Lagerung von Waffen und Munition errichtet. Noch heute erinnern die Wachtürme und Bunker an diese Zeit. Die Natur hat sich bereits einen Teil des ehemaligen Militärgeländes zurückgeholt. Im Workshop beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit den Besonderheiten der Fotografie von Militärarchitektur und Landschaft.

Ohne Ermäßigung.

2611 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 30.9.23, 9:30 bis 11:45 Uhr

Treffpunkt Atomwaffenlager

Visbeck, Haupttor

4 bis 5 TN: 27,60 EUR

6 bis 7 TN: 18,40 EUR

ab 8 TN: 13,60 EUR

Nachtfotografie in Münster

Der Reiz der Nacht mit beleuchteten Gebäuden oder fahrenden Autos ist ein spannendes Thema zum Fotografieren, aber auch ein besonderes Umfeld. Neben einer grundlegenden Einführung widmet sich der Workshop den Motiven, den Lichtbedingungen und dem Umgang damit. Anwendung finden die Techniken am zweiten Abend in Münster. Wir machen einen Rundgang in der Altstadt, bei dem es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, das Wissen anzuwenden.

Ohne Ermäßigung.

2608 Dülmen

Dietmar Rabich

2 x donnerstags

16.11.23 bis 17.11.23

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 22,80 EUR

8 bis 9 TN: 17,30 EUR

ab 10 TN: 13,80 EUR

Fotowalk Wildpferdebahn

Bei diesem Fotowalk statten die Teilnehmer:innen den Wildpferden einen Besuch ab und nähern sich den Pferden – bis auf einen Respektabstand. Dazu wird das morgendliche Licht ausgenutzt, um Aufnahmen zu machen. Vor dem Fotowalk werden kurz Grundlagen zur Tierfotografie und zum Umgang mit den Tieren im Allgemeinen besprochen. Ohne Ermäßigung.

2612 Dülmen

Dietmar Rabich

Freitag, 12.4.24

8:00 bis 10:15 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

6 bis 7 TN: 31,30 EUR

8 bis 9 TN: 26,90 EUR

ab 10 TN: 24,10 EUR

Reisevor- und Nachbereitung:

Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland

Auf Reisen kommt es häufig vor, dass nicht alles rund läuft. Das Flugzeug hatte Verspätung, das Gepäck ist nicht rechtzeitig angekommen oder am Hotel-Pool ist Baulärm statt Entspannung angesagt. Diese Beispiele sind leider keine Seltenheit. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Rechte, die Verbraucher:innen schützen. Egal, ob EU-Fluggastrechte, Fahrgastrechte bei Bahn-, Bus- und Schiffsreisen, Brexit oder Reisemängeln während der Pauschalreise: das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland erklärt welche Rechte Verbraucher:innen auf Reisen haben und wie Entschädigungsansprüche geltend gemacht werden können. Darüber hinaus gibt es Tipps, wie man Reisen nachhaltiger gestalten kann und woran man Greenwashing im Tourismus erkennt. Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt.

1004 Dülmen

Dienstag, 7.5.24, 18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



Reisefotografie

Die größte Herausforderung bei der Reisefotografie ist, dass man in der Regel nur ganz wenige Gelegenheiten hat, um ein Motiv perfekt abzulichten. Damit die Urlaubsfotos auch tatsächlich die Erlebnisse widerspiegeln, die man im Urlaub hatte, ist eine gute Vorbereitung hilfreich. In kompakter Form werden im Workshop wichtige Tipps zur Fotoausrüstung, typische Motive wie Landschaften, Tiere und Monumente sowie reisetypische Rahmenbedingungen besprochen. Ohne Ermäßigung.

2609 Dülmen

Dietmar Rabich

Do., 18.1.24, 19:00 bis 21:15 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Str.
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR

Ein persönliches Fotobuch gestalten

Inklusive CEWE-Gutschein im Wert von 24,95 EUR für das 1. Fotobuch

Eine Dokumentation einer Reise in Form eines Fotobuchs ist eine ganz besondere Erinnerung. In diesem VHS-Kurs lernen die Teilnehmer:innen schrittweise, ein ganz persönliches Fotobuch am PC mit eigenen Bildern zu erstellen, originell zu gestalten und drucken zu lassen. CEWE stellt einen Gutschein für das erste Fotobuch im Wert von 24,95 EUR zur Verfügung, der im Kurs ausgeteilt wird. Bitte bringen Sie, wenn möglich, einen USB-Stick mit eigenen Bildern ihrer Reise mit. Ohne Ermäßigung.

6605 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 6.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag, 7.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 63,20 EUR
6 bis 7 TN: 44,80 EUR
ab 8 TN: 35,20 EUR

A1 – Englisch: A holiday in Britain (Sommerkurs)

Sie planen eine Reise nach Großbritannien? Sie möchten sich im Vorfeld und vor Ort möglichst selbstständig zurechtfinden? 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 wird das freie Sprechen auf einfachem Niveau geübt, damit Sie sich in alltäglichen Reisesituationen gut verständlich machen können. Voraussetzung: 1 bis 2 Semester Englisch an der VHS oder entsprechende geringe Vorkenntnisse. Ohne Ermäßigung.

41001 Haltern am See

Horst Holtmann

5 x, Mo. bis Freitag, 31.7.23 bis 4.8.23
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

A1 – Englisch für die Reise (Sommerkurs)

Schnell einen Kaffee bestellen oder ein Taxi rufen? Besonders auf Reisen im Ausland kann die englische Sprache in vielen verschiedenen, auch nicht englischsprachigen, Ländern genutzt werden. Mit viel Spaß und Praxis, fokussieren sich die Teilnehmer:innen auf genau solche Reisesituationen. Dabei steht freies Sprechen auf einfachem Niveau im Vordergrund. So lassen sich ohne Sorgen alltägliche Situationen meistern und neue Kontakte knüpfen. – Ohne Ermäßigung.

41002 Dülmen

Pia Henniger

5 x, Mo. bis Freitag, 7.8.23 bis 11.8.23
10:00 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 54,30 EUR
ab 10 TN: 43,80 EUR

A1 – Schnupper-Wochenende Polnisch

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Ausdrücke 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ohne Ermäßigung.

4450 Dülmen

Sylvia Wrobbel

Freitag, 12.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 13.4.24, 9:00 bis 13:30 Uhr

Sonntag, 14.4.24, 9:00 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR



A1 / A2 – Schwedisch für die Reise

Hej och välkomna! Mit ein wenig Sprachkenntnissen wird Ihre nächste Reise in den Norden noch viel schöner! In diesem Kurs können Sie etwas zum Verhalten in typischen Alltags- und Urlaubssituationen lernen und Dialoge mit wichtigen Vokabeln zu Begrüßung, Einkauf, Wegbeschreibung, Restaurant/Café etc. einüben. Ergänzend zum Sprachunterricht werden praktische Informationen über das Reiseland Schweden gegeben.

Für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

4510 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 15.3.24, 17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 16.3.24, 17:30 bis 21:30 Uhr

Sonntag, 17.3.24, 9:45 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 62,30 EUR/Erm. 51,10 EUR

8 bis 9 TN: 47,20 EUR/Erm. 36,00 EUR

ab 10 TN: 37,60 EUR/Erm. 26,40 EUR

Lehrwerk: Tala svenska Schwedisch

A1plus, Lehrbuch

GROA Verlag ISBN 978-3-933119-04-9

A1 – Spanisch Kompakt

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. Keine Ermäßigung.

4645 Dülmen

Marisa Lalanne

Freitag, 14.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

Samstag, 15.6.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Sonntag, 16.6.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Montag, 17.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 18.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 19.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

Do., 20.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 104,70 EUR

8 bis 9 TN: 79,40 EUR

ab 10 TN: 63,30 EUR

A1 – Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise "un poquito más "

Sie haben schon Kontakt mit der spanischen Sprache gehabt und schon Spanischkurse belegt? In diesem Kurs werden wir Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache auffrischen, damit Sie sich auf Reisen in spanischsprachigen Ländern wieder wohl fühlen. Erste Vorkenntnisse auf A1-Niveau erforderlich.

4646 Haltern am See

Trinidad Castro

5 x, Montag bis Freitag

15.7.24 bis 19.7.24

17:30 bis 19:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 60,70 EUR/Erm. 49,80 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR/Erm. 35,20 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR/Erm. 25,80 EUR

A1 – Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise

Sie haben schon Kontakt mit der spanischen Sprache gehabt und schon mehrere Spanischkurse belegt? In diesem Kurs werden wir Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache auffrischen, damit Sie sich auf Reisen in spanischsprachigen Ländern wieder wohl fühlen. Vorkenntnisse auf gutem A1- oder moderatem A2-Niveau erforderlich.

4647 Haltern am See

Trinidad Castro

5 x, Montag bis Freitag

22.7.24 bis 26.7.24,

17:30 bis 19:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 60,70 EUR/Erm. 49,80 EUR

8 bis 9 TN: 46,10 EUR/Erm. 35,20 EUR

ab 10 TN: 36,70 EUR/Erm. 25,80 EUR

Kulinarische Weltreise:

Japan

Japanische Küche ist weit mehr als roher Fisch und Sushi. An diesem Kochabend werden alltägliche Gerichte wie Fleisch oder Fisch mit japanischer Soße, japanische Omeletts und Salat mit Sesamdressing zubereitet.

Ohne Ermäßigung.

3400 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 22.8.23, 18:00 bis 21:45 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

Italien

An diesem Abend werden traditionelle italienische Gerichte zubereitet: Pasta, Bolognese, Lasagne und natürlich Pizza, in unterschiedlichen Variationen. Dazu gibt es den typischen italienischen Salat und als Abschluss darf Tiramisu nicht fehlen.

Ohne Ermäßigung.

3401 Dülmen

Karla Kunkel



Donnerstag, 7.9.23, 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

Ungarn

Die ungarische Küche ist insbesondere durch ihre deftigen Gerichte gekennzeichnet. Eines der Rezepte Ungarns ist die weltbekannte Gulaschsuppe oder das Gulasch. Lassen Sie sich in die würzige Welt der traditionellen ungarischen Küche entführen, die in erster Linie auf Fleisch, Gemüse und Käse basiert. – Ohne Ermäßigung.

3402 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 19.9.23, 18:00 bis 21:45 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

Spanien

In vielen spanischen Bars werden zu jedem Getränk kleine Happen gereicht „die sogenannten Tapas“ dabei handelt es sich zum Beispiel um eine klassische Tortilla, Oliven im Speckmantel, Salzmandeln, eingelegte Champignons oder Zwiebeln, Chorizo. Je nach Region sind die Tapas sehr unterschiedlich und werden gerne mit Sherry gereicht. Ohne Ermäßigung.

3403 Dülmen

Karla Kunkel



Do., 28.9.23, 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

Amerika

Die amerikanische Küche hat - entgegen aller Klischees - doch einiges zu bieten: Burger, Coleslaw Salat, Sweet Potato Fries, Brownies oder Einflüsse der mexikanischen oder südamerikanischen Küche. Hier wird ein Mix aus bekannten Speisen selbst frisch zubereitet. – Ohne Ermäßigung.

3404 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Freitag, 29.9.23
18:00 bis 21:45 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

Griechenland

Denkt man an die griechische Küche, fallen einem sofort Gyros, Tzaziki, Bifteki und Fleischspieße ein. Doch es gibt auch andere tolle Gerichte mit Gemüse, Schafskäse, Tintenfisch und Oliven. In Griechenland wird mit reichlich Olivenöl gekocht, zudem mit frischen Produkten. Wir zaubern griechische Köstlichkeiten und freuen uns auf den nächsten Urlaub in Griechenland.

Ohne Ermäßigung.

3405 Dülmen

Karla Kunkel



Do., 19.10.23, 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

Bangladesch

Bangladeshi naan bread with chicken curry – ein beliebtes Essen in Bangladesch: eine selbstgemachte Brotvariante mit Hühnchencurry und Gemüse. Dazu gibt es Vorspeisen (vegetarisch und nicht vegetarisch) und Desserts, die ebenfalls gemeinsam zubereitet werden. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen! – Ohne Ermäßigung.

3406 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 28.10.23, 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

Thailand

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind. Sehr oft werden Kokos, Ingwer, Chili, Curry, Fisch und Fleisch mit leckerem frischem Gemüse kombiniert. – Ohne Ermäßigung.

3407 Dülmen

Karla Kunkel

Dienstag, 14.11.23
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

Österreich – Tiroler Alpenküche

Viele Gerichte der österreichischen Küche kennt man hier auch - und damit ist nicht das Wiener Schnitzel gemeint! An diesem Abend darf man sich auf Gerichte der Alpenregion freuen, die durch Italien und die Wiener Küche inspiriert sind. Ohne Ermäßigung.

3408 Havixbeck

Christian Depel

Tanja Depel

Dienstag, 23.1.24
18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR



Orient

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

3409 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 27.1.24
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

Frankreich

Gutes Essen gehört in Frankreich zum täglichen Leben dazu - im einfachsten Fall besteht eine Mahlzeit aus Vorspeise, Hauptspeise und Dessert. Dazu gibt es Rotwein und Baguette. Die Spezialitäten sind je nach Region sehr verschieden. Typische Gerichte sind Bouillabaisse, Quiche Lorraine, Flammkuchen, Coq au vin, Tartes, Mousse au Chocolat, Salade Niçoise. Ohne Ermäßigung.

3410 Dülmen

Karla Kunkel

Do., 22.2.24, 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



Westfalen

An diesem Abend werden typische westfälische Gerichte gekocht, so wie man sie von den Westfälischen Hochzeiten in dieser Region – oder aber aus Omas guter alter Küche – kennt. Zwiebelfleisch und Herrencreme dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Ohne Ermäßigung.

3411 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 23.2.24, 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



Mittelmeer

Ein Beispiel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die traditionelle Mittelmeerkost. In der Zusammenstellung des Speiseplans mit pflanzlichen Lebensmitteln, Brot und Teigwaren, Gemüse, Salat und Obst sowie Fisch und Geflügel, ergibt sich eine optimale Nährstoffbilanz. – Ohne Ermäßigung.

3412 Dülmen

Christian Depel

Tanja Depel

Do., 29.2.24
18:00 bis 21:45 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



Südafrika

Die südafrikanische Küche zeichnet sich durch traditionelle Gerichte wie Eintöpfe, Hackfleischgerichte wie Bobotie, Chakalaka, etc. aus. Es wird ausgiebig mit Koriander, Chili, Zimt, Erdnüssen, Mango Chutney und vieles mehr gekocht. Die Rezepte sind sehr vielfältig. – Ohne Ermäßigung.

3413 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 9.3.24
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



Indien

Viele lieben diese exotische Küche, doch indische Restaurants findet man selten "um die Ecke". Den meisten bleibt dann oft nur der Griff zum Fertiggericht, weil man sich die grundsätzliche Zubereitung einfach nicht zutraut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der indischen Küche vermittelt, in der Gewürze und besondere Zutaten nicht fehlen dürfen. Ohne Ermäßigung.

3414 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 23.3.24, 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

Türkei

Die türkischen Gerichte essen wir alle sehr gerne, aber viel zu selten bereiten wir diese zu Hause selbst zu. An diesem Abend bekommen Sie Tipps und Anregungen für die typisch türkischen Rezepte und Kochideen. Ohne Ermäßigung.

3415 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 20.4.24, 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

Internationale Küche – das "best of" aus aller Welt

Dieser Kochkurs ist eine kleine Überraschung, denn er beinhaltet die "best of"-Rezepte aus diesem VHS-Jahr und markiert somit den Abschluss der kulinarischen Weltreise! Wir leben mit vielen unterschiedlichen (Ess-)Kulturen ganz eng zusammen. Die jeweils landestypischen Gerichte und Rezepte werden ausgetauscht und weitergegeben. – Ohne Ermäßigung.

3416 Dülmen



Karla Kunkel

Samstag, 8.6.24, 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



Kreative Impulse aus anderen Ländern:

Moku Hanga – Japanischer Farbholzschnitt

Der Holzschnitt hat in Japan eine jahrhundertlange Geschichte und beeinflusste die europäische Kunst vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts angefangen bei van Gogh bis hin zum Jugendstil und den Expressionisten. Im Kurs fertigen die Teilnehmer:innen eine einfache Druckplatte an und drucken diese auf traditionelle japanische Art händisch auf Papier. Am Ende können die Druckplatte und einige Drucke mit nach Hause genommen werden. – Ohne Ermäßigung.

2209 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 1.12.23, 18:00 bis 20:15 Uhr
Samstag, 2.12.23, 9:30 bis 15:45 Uhr
Sonntag, 3.12.23, 9:30 bis 15:45 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Str.
4 bis 5 TN: 142,30 EUR
6 bis 7 TN: 103,20 EUR
ab 8 TN: 82,80 EUR
ab 18 Jahren

2210 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 16.2.24, 18:00 bis 20:15 Uhr
Samstag, 17.2.24, 9:30 bis 15:45 Uhr
Sonntag, 18.2.24, 9:30 bis 15:45 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Str.
4 bis 5 TN: 117,30 EUR
6 bis 7 TN: 78,20 EUR
ab 8 TN: 57,80 EUR
ab 18 Jahren

Workshop Mosaik legen

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Die Technik ist schnell

erlernt, 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. – Ohne Ermäßigung.

2305 Haltern am See

Annette Böhm

Samstag, 16.9.23, 14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
6 bis 7 TN: 30,30 EUR
8 bis 9 TN: 24,80 EUR
ab 10 TN: 21,30 EUR

2306 Haltern am See

Annette Böhm

Samstag, 8.6.24, 14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
6 bis 7 TN: 30,30 EUR
8 bis 9 TN: 24,80 EUR
ab 10 TN: 21,30 EUR

Weihnachtswerkstatt: Skandinavischer Tannenbaum

Selbstgesteckte kleine Tannenbäume eignen sich nicht nur als winterliche Dekoration für Innenräume, sondern sind auch tolle Hingucker auf dem Balkon, am Hauseingang oder im Garten. Im Workshop fertigen die Teilnehmer:innen zwei Tannenbäume aus Naturmaterialien. Die ausgebildete Floristin Silvia Hövener zeigt, wie die Zweige professionell gebunden werden und wie man verschiedene Naturmaterialien richtig in Szene setzt. Ohne Ermäßigung.

2312 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 4.11.23, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Str.
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR

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:

- Kreativitätstechniken
- berufliche Soft Skills (Rhetorik, Smalltalk, Schlagfertigkeit etc.)
- Yoga
- Fitness (unter freiem Himmel)
- Aqua-Kurse im düb
- Englisch
- Niederländisch
- Italienisch
- Schwedisch
- Gebärdensprache
- Räumliches Gestalten
- Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache
- Kreatives Schreiben



Aktuelles Forum

Der wohl vielfältigste Programmbereich der VHS lässt viel Raum für aktuelle gesellschafts-
politische Entwicklungen. Die große Bandbreite interessanter aktueller Themen unter-
stützt das Hauptanliegen dieses Bereiches, das Interesse an gesellschaftlichen und politi-
schen Themen zu wecken, und so die Bildungsteilhabe – unabhängig von Milieuzugehö-
rigkeit – zu erhöhen und die Informationskompetenz aller zu verbessern. Hier entstehen
Räume, in denen die Auseinandersetzung mit Themen zur Nachhaltigkeit, der interkul-
turellen Kompetenz und den Besonderheiten unserer diversen Gesellschaft möglich wird
– das Angebot ist groß und bunt.

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

Esther Joy Dohmen

Leitung / Aktuelles Forum

Telefon: 02594 12-415

e.dohmen@duelmen.de



Südtirol & Dolomiten

Multivisionsschau in 3D

Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen Stephan Schulz zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Er stieg auf den Gipfel des Ortler, folgte einer Karawane von über 2000 Schafen über den Alpenhauptkamm und nahm an der größten Pilgerfahrt im Alpenraum teil. In den senkrechten Wänden der Dolomiten lockten ihn verwegene Klettersteig-Abenteuer sowie Genuss-Routen an den Vajoletttürmen oder am Langkofel. Per Flugzeug, Gleitschirm und Heißluftballon fotografierte er diese Traumberge auch aus der Vogelperspektive. Stephan Schulz war von den Dolomiten derart angetan, dass er sie gleich zweimal durchquerte: einmal im goldenen Oktober auf Haflingern im Westernreitstil – naturverbunden und ohne Stützpunkte und ein zweites Mal im Winter auf Tourenskiern von der Seiser Alm zu den Drei Zinnen.

Auf seinen Reisen lernte er auch einige skurrile Zeitgenossen kennen: Da ist Martha, die sich als die letzte Hexe vom Schlern ausgibt oder der Gerber Martin, der gerne seine Birken anbohrt und die austretende Flüssigkeit als erfrischende Delikatesse schätzt.

Erleben Sie Südtirol in brillanter digitaler 3D-Projektion – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Karten sind ab sofort an den Infotheken der VHS in Haltern und Dülmen erhältlich. Eine 3D-Brille ist im Ticketpreis enthalten.

1000 Dülmen

Stephan Schulz

Dienstag, 14.11.23, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 13,00 EUR/Ermäßigt 9,40 EUR



© Günter J. Wamser

The long ride home

Multivisionsreportage von und mit Günter Wamser und Sonja Endlweber

Durch Wüsten und Berge quer durch den Wilden Westen Amerikas – und das im Pferdesattel. Was nach einer verrückten Idee klingt, ist für Günter Wamser und Sonja Endlweber die Verwirklichung eines Traumes. Es begann mit der Idee, ihre vier besten Freunde von Amerika nach Deutschland zu holen. 15 Jahre lang waren die Abenteuerreiter mit ihren vier Mustangs in Nordamerika unterwegs gewesen. Es war Zeit, nach Hause zu reiten. Die Reise führte sie mit ihren Mustangs und Hündin Charlie über 5.000 km quer durch den amerikanischen Westen. Mit zwei Reit- und Packpferden haben sie alles dabei, was sie brauchen. Auf legendären Weiterwanderwegen - dem Pacific Crest Trail und dem Arizona Trail, durchquert das Team auf unbekannten Pfaden atemberaubende Berge, endlose Wälder und karge Wüsten. Sie treffen auf Trail-Magic und Trail-Angels und sind beglückt von Begegnungen mit wilden Tieren. Hautnah erleben sie Naturwunder, wie den Grand Canyon, aber auch Naturgewalten, wie Waldbrände, Windbruch und Wassermangel. Mal sind sie dreckig und die Knochen tun ihnen weh, dann wieder unendlich glücklich, dankbar und demütig. Motiviert von der Neugier auf das Unbekannte, sind ihre Tage oft anstrengend und mühsam, aber eines sind sie nie: langweilig. Am Ende dieser Reise erfüllen sich die Abenteuerreiter ihren größten Wunsch: über den Atlantik geht es zurück nach Europa – mit an Bord ihre besten Freunde: Charlie und die vier Mustangs.

In ihrer mitreißenden Live-Reportage erzählen Sonja Endlweber und Günter Wamser mit viel Humor und Selbstironie von ihrem intensiven, einfachen Leben im Sattel. Sie gewähren sehr persönliche Einblicke in die Höhen und Tiefen eines Lebens am Trail, in dem alles auf das Wesentliche reduziert ist. Es ist ein Vortrag über die Liebe zu den Pferden, zum Reisen und zur Natur, der neben Pferde- und Hundefreunden auch alle Reisefans und Naturliebhaber anspricht und dazu anstiftet, ausgetretene Wege zu verlassen und spielerisch neue Pfade zu finden.

„Mit unserem Vortrag wollen wir unsere Zuschauer aus ihrem Alltag entführen, ihnen Zeit schenken zum Staunen und Träumen und sie inspirieren, ihre Träume zu leben.“

Günter Wamser durchquerte bereits in einer 20-jährigen Reise den gesamten amerikanischen Kontinent von Argentinien bis Alaska, zu Pferd. Als Sonja Endlweber in einem Artikel von dem Abenteuerreiter erfuhr, hatte sie nur noch einen Gedanken im Kopf: Da will ich mit. Ein Impuls, der ihr Leben verändern sollte. Kurz darauf kündigte sie Wohnung und Job, um Wamser zu begleiten. Seit 15 Jahren schwingen die beiden sich nun gemeinsam in den Sattel, um mit ihren Pferden die Welt zu entdecken.

1001 Dülmen

Günter J. Wamser

Sonja Endlweber

Mittwoch, 21.2.24, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 15,00 EUR / Ermäßigt 10,50 EUR



© Jürgen Schütte

Schottland –Schlösser-Whisky-Dudelsack

Schlösser-Whisky-Dudelsack – mit dem Bulli durch die Highlands

Schlachtfelder, Mythen und Steinkreise: Schottland zieht die Menschen in seinen Bann. Es ist das Land der verlassenen Burgen, der unwirtlichen Hochmoore und der zahlreichen Whisky-Brennereien. Eine spannende Reise durch ein kleines Land mit einzigartiger Atmosphäre.

Fotojournalist Jürgen Schütte nimmt seine Zuschauer:innen mit dem Bulli auf die Reise und entdeckt gemeinsam mit ihnen die schottischen Berge, die Sandstrände der Hebriden und die Küstenstreifen des Nordens. Basstölpel, in einer der größten Kolonien der nördlichen Hemisphäre werden beobachtet und die Delfine am Chanonry Point laden zum paddeln ein.

Auf der Reise tauscht Jürgen Schütte das Auto gegen das Kajak und das Kajak gegen das Fahrrad ein. Mit dem Klepper Faltfoot erkundet er den kaledonischen Kanal und paddelt von Fort Williams über Inverness bis zur Black Island. Er wandert ein Stück den Westhighlandweg entlang, durchquert auf seiner Reise das Rannoch Moor und besteigt die legendären Munros, Schottlands höchste Berge, zu denen auch Ben Nevis gehört.

Eine Entdeckertour durch Edinburgh, der Stadt am Firth of Forth, darf auf keiner schottischen Reise fehlen. Vereint diese Stadt wie keine andere Tradition und Moderne und lässt seine Gäste staunen. Kein Ort Großbritanniens bietet eine so große Vielfalt an beeindruckender Geschichte, Kultur und Architektur. Kein Wunder: Über 1.300 Jahre alt ist Schottlands Hauptstadt.

Einzigartig ist auch die Liebe der Schotten zu Tanz, Kilts und Tauziehen. Deshalb ist der Besuch der traditionellen Highland-Games auf einer Reise durch Schottland einfach ein Muss.

Wer jetzt Lust auf Schottland bekommen hat, darf die Multimediavisionsshow von Jürgen Schütte, dem Weltreisenden und Fotojournalist, nicht verpassen.

1002 Dülmen

Jürgen Schütte

Donnerstag, 23.5.24, 19:00 Uhr

Forum Bendix

Entgelt 12,00 EUR / Ermäßigt 8,40 EUR



© Jürgen Schütte



Belgien: Drei Sprachen, drei Regionen, ein Staat

Studienseminar

Der belgische Föderalismus hat sich seit Inkrafttreten der neuen Verfassung von 1994 so ausgeprägt entwickelt, dass inzwischen fast die Existenz des Gesamtstaates in Frage gestellt ist. Von den Nachbarn wird Belgien dagegen im Wesentlichen nur als Sitz der großen europäischen Institutionen wahrgenommen. Das Seminar will nicht nur über die Geschichte und Entwicklung der föderalen Strukturen Belgiens informieren, sondern auch der Frage nachgehen, welche Probleme sich aus dieser Koexistenz eines europäischen Zentrums in Brüssel und den selbstbewussten belgischen Regionen ergeben. Außerdem werden während der Veranstaltung verschiedene Landesteile Belgiens erkundet.

Inhalte und Themen (Auswahl):

- Einführungsvortrag zur politischen Landeskunde Belgiens
- Antwerpen – Hauptstadt der flämischen Provinz Antwerpen.
Stadtrundgang durch das historische Zentrum und Führung in der Kathedrale
- Die Bedeutung des Antwerpener Hafens für Belgien (mit Hafenrundfahrt)
- Brüssel – Hauptstadt Belgiens und Europas: Besuch des Europäischen Parlamentes, der Europäischen Kommission und der Landesvertretung Nordrhein-Westfalen
- Brüssel – die europäische Metropole in Geschichte und Gegenwart. Politischer Stadtrundgang
- Zum Stand der militärischen Sicherheit in Europa: Besuch und Vortrag bei SHAPE (Nato) in Mons
- Besuch des Schlachtfeldes von Waterloo
- Exkursion nach Brügge, der europäischen Kulturhauptstadt 2002

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 DEP.B.

Leistungen:

- Fahrt im Komfort-Reisebus
- Busgestellung vor Ort
- 4 x Übernachtung / Frühstücksbuffet im Van der Valk Hotel Antwerpen
- 2 x Halbpension im Hotel bzw. verschiedenen Restaurants
- Seminarprogramm, einschl. der ausgewiesenen Exkursionen, Eintritte, Besichtigungen
- Reisepreissicherungsschein
- DEP.B-Leitung

Eine Anmeldung ist nur telefonisch oder persönlich möglich.

Das genaue Entgelt lag bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte lassen Sie sich für weitere Informationen in die Liste der Interessent:innen eintragen. (Einzelzimmer nur begrenzt verfügbar)

1003 Antwerpen

Dr. Ulrike Hindersmann

Montag, 8.4.24, bis Freitag, 12.4.24

Nähere Informationen bei der VHS



Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland

Rat und Hilfe für Verbraucher – kostenlos – seit über 15 Jahren

Das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland ist die erste Anlaufstelle für alle deutschen Verbraucher bei grenzüberschreitenden Fragen. Die Expert:innen helfen kostenlos, bei Problemen mit einem Unternehmen im EU-Ausland. Zudem beraten und informieren Jurist:innen über Verbraucherrechte im Allgemeinen, zum Beispiel über Ihre Fluggastrechte bei Flugverspätung und Flugausfall oder dem Widerrufsrecht beim Online-Einkauf. Finanziell unterstützt wird das Europäische Verbraucherzentrum durch die Europäische Kommission und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz.

Auf Reisen kommt es häufig vor, dass nicht alles rund läuft. Das Flugzeug hatte Verspätung, das Gepäck ist nicht rechtzeitig angekommen oder am Hotel-Pool ist Baulärm statt Entspannung angesagt? Bekomme ich dann mein Geld zurück? Diese Beispiele sind leider keine Seltenheit. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Rechte, die Verbraucher:innen schützen. Egal, ob EU-Fluggastrechte, Fahrgastrechte bei Bahn-, Bus- und Schiffsreisen, Brexit oder Reisemängeln während der Pauschalreise: das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland erklärt welche Rechte Verbraucher:innen auf Reisen haben und wie Entschädigungsansprüche geltend gemacht werden können.

Es ist kein Geheimnis, dass Tourismus zu Klimawandel, Umweltverschmutzung und oft sogar zu sozialen Missständen beiträgt. Dennoch möchte niemand auf das Reisen verzichten.

Zwei Drittel der Urlauber:innen sei es wichtig, umweltfreundlich zu reisen, so eine Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov von September 2019. Daher gibt das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland auch Tipps, wie man Reisen nachhaltiger gestalten kann und woran man Greenwashing im Tourismus erkennt. Können Umwelt-Label helfen, eine wirklich nachhaltige Unterkunft zu finden? Wie umweltschädlich sind Kreuzfahrtschiffe?

Auf solche und ähnliche Fragen wird der Referent im Vortrag Antworten geben.

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

1004 Dülmen

Dienstag, 7.5.24, 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei





© privat

Jüdisch jetzt!

Lesung und anschließende Diskussion mit Andrea von Treuenfeld

Die meisten Nichtjuden in Deutschland sind noch nie – oder zumindest nicht bewusst – einem jüdischen Menschen begegnet. Dementsprechend halten sich in der nichtjüdischen Mehrheitsgesellschaft oftmals uralte Klischees oder bestimmten undifferenzierte Neuzuschreibungen das Bild. Wie aber sieht das jüdische Leben im heutigen Deutschland wirklich aus? Wie fühlen sich Jüdinnen und Juden in diesem Land? Und was bedeutet eigentlich jüdisch, wenn man sie selbst danach fragt? In Gesprächen mit der Autorin haben Noam Brusilovsky, Sveta Kundish, Garry Fischmann, Lena Gorelik, Dr. Sergey Lagodinsky, Shelly Kupferberg, Daniel Grossmann, Anna Staroselski, Daniel Kahn, Helene Shani Braun, Prof. Michael Barenboim, Deborah Hartmann, Jonathan Kalmanovich (Ben Salomo), Anna Nero, Philipp Peyman Engel, Nelly Kranz, Dr. Roman Salyutov, Sharon Ryba-Kahn, Leon Kahane, Gila Baumöhl, Zsolt Balla, Dr. Anastassia Pletoukhina, Leonard Kaminski, Renée Röske, Monty Ott und Sharon Suliman (Sharon) Einblicke in ihre Biografie gewährt.

Ein überraschendes und informatives Buch, das die Vielfalt jüdischer Identitäten und jüdischen Lebens in Deutschland sichtbar und die Stimmen einer multikulturell geprägten Generation zu Gehör bringt, die – eine ganz neue Selbstverständlichkeit verkörpernd – in ihrer Diversität gesehen werden will.

Andrea von Treuenfeld hat in Münster Publizistik und Germanistik studiert und nach einem Volontariat bei einer überregionalen Tageszeitung lange als Kolumnistin, Korrespondentin und Leitende Redakteurin für namhafte Printmedien, darunter Welt am Sonntag und Wirtschaftswoche, gearbeitet. Heute lebt sie in Berlin und schreibt als freie Journalistin Porträts und Biografien. Im Gütersloher Verlagshaus erschienen bereits ihre Bücher „In Deutschland eine Jüdin, eine Jeckete in Israel“, „Zurück in das Land, das uns töten wollte“, „Erben des Holocaust“ und „Israel. Momente seiner Biografie“

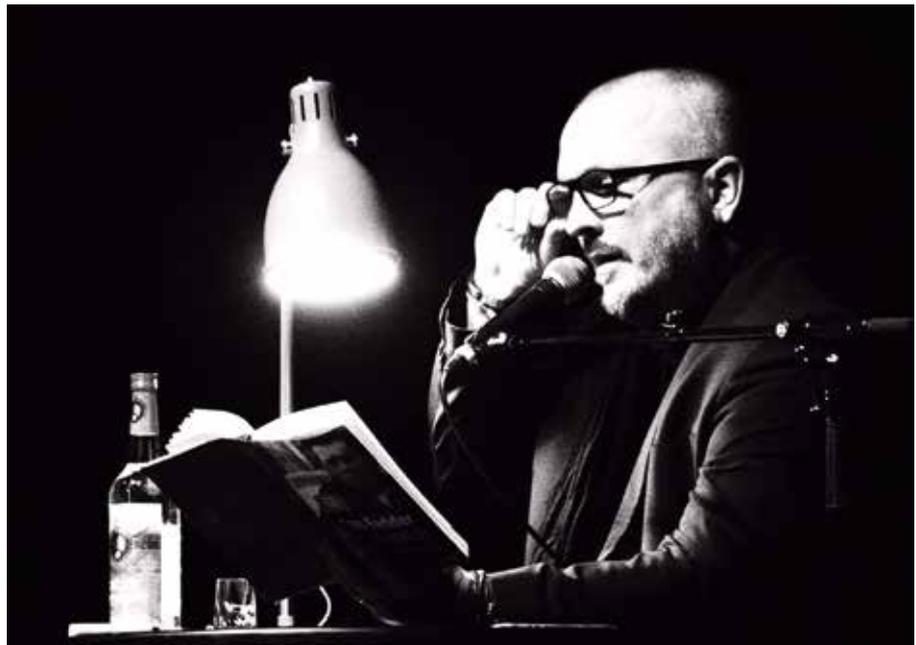
1005 Dülmen

Andrea von Treuenfeld

Dienstag, 26.9.23, 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



© Paul Flemming

Lebemann und Lebensretter

Eine Hommage an Oskar Schindler

Tim Präse wird das unglaubliche Leben dieses Helden in einer szenischen Lesung auf die Bühne bringen.

Für sein Buch „Jahrhundertzeugen. Die Botschaft der letzten Helden gegen Hitler“ begegnete er dem damals noch lebenden „Letzten von Schindlers Liste“, Jerzy Gross. Gross brachte Präse den Menschen hinter der Ikone nahe. Ein Mann mit vielen Schwächen, der für seine Taten so viel Stärke aufbrachte. Und er traf die Witwe des Industriellen, Emilie Schindler. Jene Frau, die die 1200 geretteten Juden versorgte und beherbergte.

Nun spürt Tim Präse dem Charakter dieses Ausnahme-Menschen nach und zeichnet ein feinfühliges Lebens-Porträt. Wer war dieser Lebensretter, der sein Leben so beherzt für andere einsetzte und sein ganzes Vermögen dafür gab, um die Menschen freizukaufen? Wer war dieser Lebemann, der so ausschweifend lebte? Der an seinem Lebensende vereinsamt und vergessen in einer 20-Quadratmeter-Wohnung am Frankfurter Hauptbahnhof hauste. Und der trotz seines Elends eine letzte große Liebe fand ...

Tim Präse zeigt Fotos aus dem Film und erzählt die wahre Geschichte hinter den Bildern. Dazu lässt er alte Lieder aus Schindlers Zeit anklingen. Diese Lesung ist eine Ode an einen Mann, einen Film, eine Geschichte über Mut in mutlosen Zeiten. Oskar Schindlers Vermächtnis ist aktueller denn je!

1006 Haltern am See

Tim Präse

Dienstag 7.11.23, 19:30 Uhr

Stadtbücherei Haltern

Entgelt 7,00 EUR / Ermäßigt 4,90 EUR



Bieten Weisheit
suchen Freunde



Die „brutale Realität“ sichtbar machen

Psychiatriekritische Fotografien aus den ‚68er‘-Jahren

Als die 1971 gestartete westdeutsche Psychiatrie-Enquete-Kommission 1973 einen ersten Zwischenbericht vorlegte, brandmarkte dieser die „inhumanen Lebensverhältnisse“ in den alten Anstalten als „brutale Realität“ und forderte „Sofortmaßnahmen“ zu deren Überwindung. Geprägt und in den Diskurs eingeführt hatte den Begriff der „brutalen Realität“ das Kommissionsmitglied Dr. Eberhard Kluge. Kluge hatte 1970 die Leitung des Westfälischen Landeskrankenhauses (heute: LWL-Klinik) Warstein übernommen und dort auch den Pfleger und Amateurfotografen Karl Klucken kennengelernt. Kluge beauftragte Klucken, die „brutale Realität“ im Bild festzuhalten. Aus der Bildproduktion ‚im Tandem‘ gingen 122 schwarz-weiß-Aufnahmen hervor.

Die Ausstellung zeigt eine repräsentative Auswahl dieser Fotografien. Komplementär dazu präsentiert sie eine Auswahl zeitgenössischer „Anstaltsfilme“, die überwiegend die beginnenden Reformansätze der 1950er/60er-Jahre zeigten und nur selten auch einen kritischen Blick auf die Psychiatrie wagten.

Die Ausstellung ist das Ergebnis eines von der Arbeitsstelle Forschungstransfer (AFO) der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster und dem Institut für westfälische Regionalgeschichte des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe Münster (LWL) gemeinsam mit Master-Studierenden durchgeführten Praxisseminars im ‚digitalen‘ Sommersemester 2020. Ihre erstmalige öffentliche Präsentation fand auf dem Gelände der LWL-Klinik Lengerich statt (13.-21.9.2020). Anschließend wurde sie im LWL-Landeshauses in Münster gezeigt (12.-21.10.2021). Eine weitere Präsentation fand im CityCube Berlin (23.-26.11.2022) auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in dessen Programmsegment „Psyche und Kunst“ statt.

Zur Eröffnung der Ausstellung am 24. November 2023 um 17:00 Uhr werden Nicola Willenberg und Prof. Dr. Werner Kersting über die Entstehung der Ausstellung berichten und eine historische Einordnung vornehmen.

Die Ausstellung kann vom 24. November bis 22. Dezember 2023 in der Alten Sparkasse in Dülmen besucht werden.

1007 Dülmen

Freitag, 24.11.23, 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

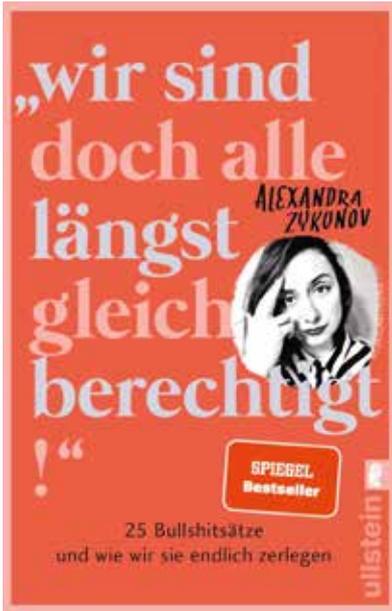
Die Geschichte der deutschen Schwulen- und Lesben-Bewegung – und die Rolle Münsters darin

Der „Christopher Street Day“ ist sicher vielen zumindest als Begriff bekannt. Weniger bekannt dürften wohl die dahinterstehenden Ereignisse in New York von 1969 sein – und noch weniger bekannt ist wohl die Tatsache, dass auch Deutschland eine lange und bewegte Geschichte der Homosexuellenbewegung aufzuweisen hat. Diese Geschichte möchte Dr. Stefan Sudmann, Historiker und Archivar, in einem kleinen Vortrag vorstellen – und dabei auch aufzeigen, welche Rolle die Universitätsstadt Münster hier spielte.

1008 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann

Mittwoch, 18.10.23, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei



© Daniel Cramer

Wir sind doch längst gleichberechtigt

Kurz vor dem Internationalen Frauentag laden VHS und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dülmen zu einer besonderen Lesung ein: Alexandra Zykunov liest aus ihrem ersten Sachbuch „wir sind doch alle längst gleichberechtigt“, welches am 24. Februar 2022 bei Ullstein erschienen ist und aus ihrem zweiten Buch, welches nahtlos ans Erste anschließt und am 30. November 2023 erscheint. »Wütend, lustig und prägnant. Alexandra Zykunov erklärt patriarchale Muster so, dass sie alle verstehen und danach sofort abschaffen wollen.« (Teresa Bücken)

Bullshitsätze wie »Viele Frauen wollen doch gar keine Karriere machen.« oder »Vermisst du dein Kind nicht, wenn du alleine wegfährst?« bekommen wir wohlwollend von unseren Freundinnen zu hören oder werden uns von engsten Familienmitgliedern heimtückisch ins Ohr geflüstert, bis wir ihnen glauben – und das Patriarchat sich freudestrahlend die Hände reibt. Dieses Buch ist die ultimative Anleitung zum Parieren solcher Sätze. Messerscharf analysiert Alexandra Zykunov die Ungerechtigkeiten, Unwahrheiten und Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern und liefert Argumente und Punchlines für die nächste Familienfeier, Spielplatzrunde oder Beziehungsdiskussion.

Alexandra Zykunov, geb. 1985, ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Co-Erfinderin und Co-Redaktionsleiterin des Magazins Brigitte BE GREEN und Redakteurin für feministische und gesellschaftliche Themen bei der BRIGITTE. Als alexandra_z ist sie mit mehr als 50.000 Follower:innen eine reichweitenstarke Stimme auf Instagram, ihre Texte über die Unsichtbarkeit von Frauen- und Familienthemen in der Politik gehen viral. Ihr Sachbuch „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt“ hielt sich mehr als sechs Monate in der Spiegel-Bestseller-Liste.

»Wenn das Patriarchat kommt, dann sagt es nicht ›Achtung, ich werde dich unterdrücken‹, sondern es sagt: ›Toll, wie viel dein Mann dir zu Hause hilft.‹ Alexandra Zykunov hat gesammelt, was wir uns nicht mehr anhören sollten.« Lara Fritzsche

1009 Dülmen

Alexandra Zykunov

Mittwoch, 6.3.24, 19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 12,00 EUR / Ermäßigt 8,40 EUR



Female Finance

Hybrid

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), so dass 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!

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit, sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1010 Dülmen

Margret Homann

Donnerstag, 7.3.24, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



Young Money

Hybrid

Was benötigen Jugendliche und junge Erwachsene um finanziell gut gerüstet in die Zukunft zu starten? Wir möchten allen jungen Interessierten wichtige Grundlagenkenntnisse und einen Überblick über wichtige Finanzinstrumente für ihre Lebenssituation geben. Dabei geben wir einen Überblick über interessante Anlageinstrumente für Vermögensaufbau und Altersvorsorge, die Börse sowie die notwendigen Versicherungen für den Berufseinstieg.

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit, sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1011 Dülmen

Margret Homann

Dienstag, 4.6.24, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR

Margret Homann

Die Referentin Margret Homan 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)



Vorsorgevollmacht und

Patientenverfügung

Informationsabend – Hybrid

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. Viele haben noch den Fall Terri Shiavo in Erinnerung, woran man erkennt, wie wichtig und gleichzeitig brisant das Thema ist. Dennoch sind bei uns Misstrauen und Verwirrtheit groß. Hier möchten wir mit Ihnen kritisch diskutieren, was in einer Patientenverfügung geregelt werden kann und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit, sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1012 Haltern am See

Margret Homann

Dienstag, 16.1.24, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Saal
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



Verbraucherschutz – Immobilien Finanzierung

Hybrid

Alltagskompetenzen entwickeln – damit aus Herausforderungen keine Überforderungen entstehen. Als unabhängige Bildungspartnerin bietet die Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der VHS zu verschiedenen Alltagsthemen Vorträge an.

Den Traum von den eigenen vier Wänden zu verwirklichen ist für viele Menschen ein wichtiges Lebensziel. Vor dem Einzug in die eigene Immobilie haben zukünftige Eigentümer:innen eine Reihe von Hürden zu überwinden. Das Wagnis sollte mit einer soliden persönlichen Finanzplanung selbst vorbereitet werden und nicht Berater:innen von Banken überlassen werden. Die Verbraucherzentrale NRW informiert über die wesentlichen Punkte einer soliden Finanzierung.

Das sind unter anderem:

- Welche monatliche Belastung ist tragfähig?
- Wie hoch sollte das Eigenkapital sein?
- Welches Fremdkapital kann damit finanziert werden?
- Welche Zinsbindung ist empfehlenswert?
- Welcher Fördermittel können eingesetzt werden?

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit, sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1013 Dülmen

Thomas Hentschel

Dienstag, 24.10.23, 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



Verbraucherschutz – Nachhaltige Geldanlage

Hybrid

Alltagskompetenzen entwickeln - damit aus Herausforderungen keine Überforderungen entstehen. Als unabhängige Bildungspartnerin bietet die Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der VHS zu verschiedenen Alltagsthemen Vorträge an.

Ethisch-ökologische Aspekte schlagen einen Kreis um das magische Dreieck der Geldanlage aus Sicherheit, Liquidität und Rendite. Klimaschutz und Armutsbekämpfung, Frieden und Freiheit, gute Lebensmittel und artgerechte Tierhaltung, hochwertige Produkte ohne Kinderarbeit sind zusätzliche Aspekte, die in die Anlagenentscheidung einfließen können. Seit August 2022 müssen ökologische und soziale Aspekte in Finanzberatungen berücksichtigt werden. Die Europäische Union hat einen Kriterienkatalog entwickelt. Ein bedenkenloses „Siegel“ ist das nicht, aber ein Anfang ist gemacht. Die Werbung läuft auf Hochtouren. Aber wo Licht ist auch Schatten.

Die Verbraucherzentrale NRW beantwortet wichtige Fragen zu grünen Geldanlagen:

- Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Geldanlage und wie ist sie definiert?
- Kann ich Geld für gute Zwecke genauso sicher einsetzen wie bei anderen Anlagen?
- Wie verhindere ich, dass mit meinem Geld zum Beispiel Waffen hergestellt werden?
- Lässt sich mit nachhaltigen Finanzprodukten überhaupt eine gute Rendite erzielen?
- Was ist von Direktinvestments wie Solarparks oder Holzplantagen zu halten?

Die Veranstaltung findet in einer hybriden Form statt. Teilnehmer:innen, die nicht vor Ort teilnehmen möchten oder können, erhalten die Möglichkeit, sich per Zoom dazu zu schalten und können so auch aktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1014 Dülmen

Thomas Hentschel

Dienstag, 19.3.24, 18:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



© Juicy Pictures / Jennifer Kiowski

Zero Waste für Einsteiger:innen

Gemeinsam mit dem Verein DüNaMi aus Dülmen haben wir Olga Witt eingeladen. Olga ist Autorin von „Ein Leben ohne Müll“ und „Zero Waste Baby“, Inhaberin der Kölner Bio Unverpackt Läden „Tante Olga“ und des Onlineshops für Zero Waste Artikel, Referentin, Aktivistin, Bloggerin auf zerowastelifestyle.de, Gründerin des Vereins Zero Waste Köln und Mutter eines Zero Waste Babys.

In diesem Vortrag für Einsteiger:innen zeigt die Referentin, was überhaupt das Problem mit unserem Müll ist und klärt über weit verbreitete Recyclingmythen auf. Der Hauptteil des Vortrags dreht sich jedoch darum, wie jede:r ein bisschen mehr Zero Waste in sein Leben integrieren kann. Ein gehöriges Maß an Motivation um gleich loszulegen wird mit dabei sein und Techniken wie man ein Leben umkrempelt ohne das Gefühl, etwas zu vermissen oder zu verzichten.

Am Ende wird es ein Handout geben, mit den wichtigsten Informationsadressen, die im Vortrag genannt werden und zum Weiterdenken inspirieren. Anschließend besteht die Möglichkeit, gemeinsam den Unverpackt Laden Sisu in Dülmen zu besuchen und bei Bedarf dort einzukaufen.

1015 Dülmen

Olga Witt

Samstag, 21.10.23, 11:00 bis 13:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 8,00 EUR / Ermäßigt 5,60 EUR



Das Persönliche Umweltkonto

„Die beiden Hauptursachen für die Zerstörung der Umwelt sind die anhaltende Armut beim größten Teil der Erdbevölkerung und der exzessive Konsum einer Minderheit. So weitermachen wie bisher ist nicht tragbar und wir können auch nicht mehr länger warten, bevor wir etwas unternehmen.“

UNEP, Global Environment Outlook 2000 (London: Earthscan 1999) zitiert aus: „Die Grenzen des Wachstums, Das 30-Jahre Update“ 6. Aufl., Stuttgart 2020.

Wir benötigen ein ökologisches Sozialsystem, das diese Ungleichheiten gegeneinander ausgleicht und dabei allen Menschen praktisch/faktisch ihre Teilhaberechte garantiert,

- nicht nur Almosen anbietet,
 - auch umfassend funktioniert, wenn aus irgendwelchen Gründen unsere gesellschaftliche Aktivität / Wirtschaft zurückschlagen werden muss
 - Nutzen und Lasten gerecht verteilt!
 - ein echter Anreiz für jeden ist, in jeder Hinsicht ökologisch nachhaltig zu handeln
 - alle Lebensbereiche der Gesellschaft abdeckt
- ... und sich selbst finanziert.

All das versucht das hier vorgestellte Konzept des Persönlichen Umweltkontos (PUK) zu vereinbaren.

1016 Dülmen

Dr. Norbert Held

Mittwoch, 6.12.23, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



Testamente – richtig gestalten und Erbstreitigkeiten vermeiden

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 Spezialtestament – zum Beispiel bei Patchworkfamilien oder Eltern mit einem behinderten Kind – weiter zu beachten sind.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

1017 Haltern am See

Petra Scholz

Dienstag, 23.1.24, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR
Anmeldung bis 16.01.2024

Mediation – Konflikte anders lösen

Wir sind Tag täglich einer Vielzahl von Konflikten ausgesetzt. Manche gehen schnell und von selbst vorbei, andere nähren sich aus der Situation und bleiben über eine lange Zeit an uns verhaftet und können zum fortwährenden Begleiter werden. Für den Konflikt mit anderen Personen bietet der Vortrag Impulse, diesen mit Konfliktpartner:innen gemeinsam über eine Mediation zu lösen. Die Mediation ist ein Verfahren der außergerichtlichen Streitbeilegung, bei dem die Parteien eigenverantwortlich eine Lösung mit Hilfe des Mediators erarbeiten. Es werden die Elemente der Mediation nähergebracht und das, was Mediation für den einzelnen – unter Zuhilfenahme eines neutralen Moderators – bieten kann: Mit dem Wissen um die Gedanken des anderen aufeinander zugehen und Konflikte für die Zukunft anders zu lösen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

1018 Haltern am See

Petra Scholz

Dienstag, 12.3.24, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Saal

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR
Anmeldung bis 05.03.24

Pferde – die rechtlichen Aspekte rund um's Pferd

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. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

1019 Dülmen

Petra Scholz

Dienstag, 28.5.24, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR
Anmeldung bis 21.05.2024

Petra Scholz

Petra Scholz war als langjährige Mitarbeiterin in der Nachlassbetreuung der Deutsche Bank Gruppe tätig. Seit 2022 arbeitet sie in der Fachanwaltskanzlei Reddemann, Huthoff, Sämann und Partner in Marl als Rechtsanwältin und Fachanwältin für Erbrecht. Sie übt ihre Dozententätigkeit im Bereich der Testamentsgestaltung, Vermögensschutz bei Immobilien, Pferderecht, Mediation und Vorsorgerecht aus. In 2015 absolvierte sie ihre mehrjährige Mediatorenausbildung beim BAfM. Heute ist sie ehrenamtliches Vorstandmitglied der Deutsche Gesellschaft für Mediation e.V. und hat für die Fachzeitung „Die Mediation“ bereits diverse Beiträge veröffentlicht. Seit 2003 ist Frau Scholz als Rechtsanwältin zugelassen, seit 2022 darf sie die Fachbezeichnung Fachanwältin für Erbrecht tragen. Als Pferdebegeisterte Reiterin – mit ihrem Dressurwallach unter Westernponys – steht sie auch im Pferderecht mit Rat und Tat Hilfesuchenden zur Seite. Mit ihren Vorträgen möchte sie Wissen verbreiten und ihre Erfahrungen weitergeben.



© Gerd Köhler

Wenn Hunde spielen

Vortrag – Live Online Seminar



Es macht Freude, spielenden Hunden zuzuschauen. Hin und wieder gibt es aber Momente, in denen aus Spiel Ernst wird und schon mal der eine oder andere Hund eine Verletzung davonträgt. Hätte man das Spiel vorher unterbrechen müssen, oder sollten die Hunde das alleine regeln? Ist ein Hund, der nicht spielen möchte, anormal? Gibt es im Spiel der Hunde Spielregeln und wenn ja, wie sehen die aus? Muss etwas beachtet werden, wenn Mensch und Hund miteinander spielen? Auf diese und weitere Fragen geht der Pädagoge und Hundetrainer Gerd Köhler in seinem Vortrag ein. Durch Fotos, Filmsequenzen und Zeitlupenstudien wird das Thema anschaulich präsentiert.

Die Veranstaltung findet als Live-Online-Seminar statt.

1020 Live Online Seminar

Gerd Köhler

Dienstag, 31.10.23, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR
Anmeldung bis zum 27.10.2023

Wenn mein Hund mir etwas sagen möchte ...

Vortrag

Wir erwarten, dass unser Hund auf uns hört, wenn wir ihm etwas sagen. Oft tun wir das in Form von Anweisungen, die er dann ausführen soll. In diesem Vortrag wird der Blickwinkel verändert. Es wird auf die feine und differenzierte Art der Kommunikation des Hundes, die er mit uns führt, eingegangen. Wenn wir uns darauf einlassen, wird unsere gemeinsame Beziehung gefestigt und intensiver. Wie immer bei seinen Vorträgen, verdeutlicht der Referent das Thema anhand von Fotos und Filmsequenzen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

1021 Dülmen

Gerd Köhler

Donnerstag, 25.4.24, 19:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 6,00 EUR / Ermäßigt 4,20 EUR



Exkursion durch die Westrupe Heide: Von Ameisenlöwen und Heidebauern

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Halterner Stausee erstreckt sich über dünnem Gelände die Westrupe Heide. Bizarre Wacholder inmitten weitläufiger Heide bieten unserem Auge eindrucksvolle Impressionen. Heute ist die Westrupe Heide Naturschutzgebiet und beherbergt zahlreiche selten gewordene Tier- und Pflanzenarten. Doch für unsere Vorfahren war sie Kulturland und die oft einzige Lebensgrundlage.

Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des „Kleinsten Heidemuseums der Welt“. Dieses kleine, aber feine Museum im Heidehäuschen wurde liebevoll von den Naturparkführern Hohe Mark e.V. eingerichtet und bietet auf kleinstem Raum großartige Einblicke in das Leben und Überleben von Mensch, Tier und Pflanze in der Heide.

Leitung: Heike Kalfhues, Naturparkführer Hohe Mark e.V.

Anmeldung für Exkursionen:
02543 4584 oder 0176 52789800 – NABU Coesfeld Winfried Rusch.

Diese Exkursion wird in Zusammenarbeit mit der VHS Dülmen durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

1022 Borkenberge

Samstag, 12.8.23, 15:00 bis 17:00 Uhr

Borkenberge
entgeltfrei

Anmeldung bis 5.8.23 bei
NABU Kreis Coesfeld unter 02543 4584 oder 0176 52789800

Exkursion durch die Westrupe Heide: Von Ameisenlöwen und Heidebauern

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 Besucher:innen. Spannende Informationen über das Leben dieser Tiere und über den Wildpark komplettieren den Spaziergang.

Leitung:
Münsterland-Safaris,
Udo Wellerdieck, Friedensstr. 28,
48145 Münster

Anmeldung für Exkursionen:
02543 4584 oder 0176 52789800 –
NABU Coesfeld Winfried Rusch.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

1023 Borkenberge

Udo Wellerdieck

Samstag, 21.10.23, 15:00 bis 17:30 Uhr
Borkenberge
entgeltfrei

Anmeldung bis 14.10.2023
bei NABU Kreis Coesfeld unter
02543 4584 oder 0176 52789800



Pedelec und E-Bike

Workshop

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 Dülmen – Haltern am See – Havixbeck 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 Rad fahrenden 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.

„Wer die Kontrolle über sein Fahrrad hat und sein eigenes Leistungsvermögen abschätzen kann, verringert das Risiko im Straßenverkehr zu verunglücken. Der Schwerpunkt unseres Konzeptes liegt deshalb darauf, den Teilnehmern die sichere Handhabung des Elektrofahrrades zu vermitteln“, sagt Polizeipräsidentin Friederike Zurhausen.

Die maximale Teilnehmer:innenzahl liegt aus organisatorischen Gründen bei 10 Personen.

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

Eine Anmeldung ist erforderlich. – Auch als Gruppenangebot buchbar!

1024 Haltern am See

Thomas Schwenken

Do., 12.10.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
entgeltfrei
Anmeldung bis 5.10.23

1026 Haltern am See

Thomas Schwenken

Do., 4.4.24, 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
entgeltfrei
Anmeldung bis 28.3.24

1025 Dülmen

Christoph Becker

Mittwoch, 4.10.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
entgeltfrei
Anmeldung bis 27.9.23

1027 Dülmen

Christoph Becker

Dienstag, 2.4.24, 15:00 bis 18:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9
entgeltfrei
Anmeldung bis 26.3.24





Schach für Einsteiger:innen

An fünf Abenden das königliche Spiel erlernen

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Interessierten 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.

1028 Dülmen

Horst Gehlen

Jürgen Lütkenhaus

dienstags

17.10.23 bis 14.11.23

18:00 bis 19:30 Uhr

Kolpinghaus

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

Anmeldung bis 10.10.23

1029 Dülmen

Horst Gehlen

Jürgen Lütkenhaus

dienstags

9.4.24 bis 7.5.24

18:00 bis 19:30 Uhr

Kolpinghaus

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

Anmeldung bis 02.04.24



Henri Matisse
Icare (Ikarus), 1947
Blatt 1 aus dem Portfolio Jazz
Druckgrafik, 42 x 65,5 cm
© Succession H. Matisse / VG Bild-Kunst, Bonn 2023

Chagall, Matisse, Miró – Made in Paris

Vortrag

Seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts ist Paris eines der wichtigsten europäischen Zentren für die Produktion von Künstlerbüchern und Mappenwerken. Künstler wie Marc Chagall, Henri Matisse, Joan Miró oder Pablo Picasso schufen mit Leidenschaft originalgrafische Werke, mit denen sie ein breiteres Publikum als mit Einzelgemälden erreichen konnten. Basierend auf der Sammlung des Museum Folkwang, die um internationale Leihgaben erweitert wird, präsentiert die Ausstellung herausragende Werke, darunter „Jazz“ von Henri Matisse, „La Tauromaquia“ von Pablo Picasso, „A toute épreuve“ von Joan Miró oder die Radierungen Marc Chagalls zur hebräischen Bibel. Daneben werden einige der berühmten Druckwerkstätten vorgestellt, in denen die Exponate entstanden sind.

Der Vortrag informiert über die Ausstellung, die vom 1. September 2023 bis zum 7. Januar 2024 im Folkwang Museum in Essen zu sehen ist.

1030 Haltern am See

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 28.11.23,

19:00 bis 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Saal

Entgelt 7,00 EUR / Ermäßigt 4,90 EUR



Foto: William Coldstream, Reclining Nude, 1974–76, Tate, purchased 1976 © The estate of Sir William Coldstream. All Rights Reserved 2020 / Bridgeman Images.

NUDE – Der nackte Körper als Inspiration

Vortrag

Das LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster wird in der großen Ausstellung „Nudes“ ab November 2023 rund 100 Aktdarstellungen des 19. bis 21. Jahrhunderts zeigen, darunter Arbeiten von Künstler:innen wie Edvard Munch, August Rodin, Henri Matisse, Alberto Giacometti, Henry Moore, Sarah Lucas und Tracey Emin. Zu sehen sind Werke aus der Sammlung der Galerie Tate in London und aus dem eigenen Bestand.

Die Ausstellung bringt Werke aus drei Jahrhunderten und zwei unterschiedlichen Museen zusammen und stellt sie in thematischen Zusammenhängen gegenüber. In neun Sektionen wird der Wandel der künstlerischen Darstellung des nackten menschlichen Körpers untersucht: der historische Akt, private und moderne Aktdarstellungen, surreale Körperbilder, erotische Akte und die Auseinandersetzung mit politischen Implikationen. Akte spielen nicht nur im Bestand der Tate London mit seinen Erwerbungen über Jahrzehnte eine wichtige Rolle, sondern auch in der Sammlung des LWL-Museums ziehen sich Aktdarstellungen durch die Jahrhunderte.

Werke der Sammlung in Münster – unter anderem von Edvard Munch, Otto Mueller und Erich Heckel - werden zusammen mit Arbeiten der Tate von August Rodin, Edgar Degas, Henri Matisse, Alberto Giacometti, Henry Moore, Sarah Lucas, Tracey Emin, Louise Bourgeois, Rineke Dijkstra und anderen gezeigt.

Der Vortrag informiert über die Ausstellung, die vom 10. November 2023 bis zum 14. April 2024 im LWL Museum für Kunst und Kultur in Münster zu sehen ist.

1031 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

Dienstag, 6.2.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 7,00 EUR / Ermäßigt 4,90 EUR



Kultur/Gestalten

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, sich Ideen und Anregungen einzuholen und neue Techniken zu erlernen. Neben den bewährten Kursen und Workshops finden Sie in diesem Jahr auch Angebote wie Brushlettering, japanischen Farbholzschnitt, Urban Sketching, Workshops zum Nähen von Hundertwasser-Kissen und vieles mehr im Programm – stöbern Sie durch das vielfältige Angebot, lassen Sie sich inspirieren und feiern Sie Ihre Kreativität!

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



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.

2100 Dülmen

Dr. Stefan Sudmann

5 x montags
13.11.23 bis 11.12.23
16:30 bis 18:00 Uhr
Stadtarchiv
Entgelt 27,50 EUR

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

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

2101 Havixbeck / 14-tägig

Christa Degemann-Lickes

12 x mittwochs
9:30 bis 11:00 Uhr
9.8.23, 23.8.23, 6.9.23, 27.9.23, 18.10.23,
25.10.23, 8.11.23, 22.11.23, 6.12.23,
13.12.23, 10.1.24, 24.1.24
Anne-Frank-Gesamtschule
Gemeindebücherei
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR

2102 Havixbeck / 14-tägig

Christa Degemann-Lickes

11x mittwochs, 9:30 bis 11:00 Uhr
7.2.24, 28.2.24, 6.3.24, 20.3.24, 10.4.24,
24.4.24, 8.5.24, 22.5.24, 5.6.24,
26.6.24, 3.7.24
Anne-Frank-Gesamtschule
Gemeindebücherei
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR

Literatur am Morgen

Ein Lese- und Gesprächskreis

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

2103 Haltern am See

Irene Stock

13 x donnerstags
7.9.23 bis 14.12.23
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

2104 Haltern am See

Irene Stock

13 x donnerstags
1.2.24 bis 16.5.24
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

Wochenendworkshop Zeichnen lernen:

Die Grundlagen

Dieser Workshop soll den Teilnehmer:innen Mut machen, alles zu zeichnen, was sie wollen, sei es eine Vorstudie zu einem Gemälde, zum Skizzieren einer guten Idee oder um eine eigenständige Grafik zu erstellen. In diesem Kurs gibt es viel Raum, Zeichenansätze auszuprobieren, ausgehend von kleinen und einfachen Scribbles hoch bis zu immer größeren und detaillierteren Zeichnungen.

Themen sind:

- Material und Ideen
- Grundformen und Perspektive
- Licht und Schatten
- Figur, Hand und Fuß
- Kopf, Auge, Nase, Mund und Ohr

Bitte mitbringen:

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

Im Kurspreis sind Mittagessen (vegetarisch) und Kuchen am Nachmittag enthalten. Getränke können vor Ort erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Allergien vorliegen. Pausenzeiten: ca. 45 Minuten.

Ohne Ermäßigung.

2203 Havixbeck

Udo Schotten

Samstag, 3.2.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Sonntag, 4.2.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Speicher III in Havixbeck-Hohenholte
 6 bis 7 TN: 110,40 EUR
 8 bis 9 TN: 95,00 EUR
 ab 10 TN: 85,20 EUR

Die Vielfalt der Motive

In diesem Modul arbeiten die Teilnehmer:innen Schritt für Schritt an den Grundlagen der Kunst des Zeichnens. Anfänger:innen, die den ersten Teil nicht mitgemacht haben, können trotzdem noch einsteigen.

Themen der nächsten Abende sind:

- Struktur und Muster
- Landschaft
- Architektur und Stadt
- Tiere
- Blumen und Pflanzen

Bitte mitbringen:

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

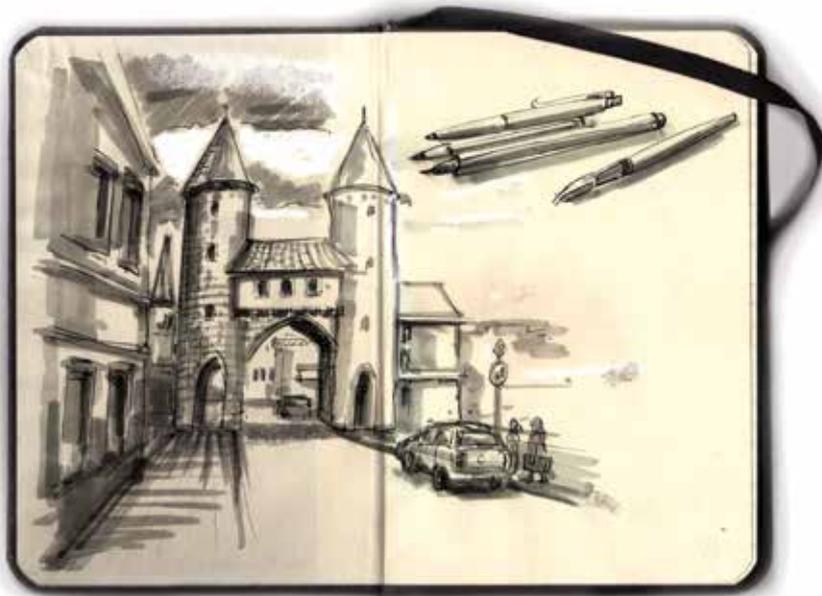
Im Kurspreis sind Mittagessen (vegetarisch) und Kuchen am Nachmittag enthalten. Getränke können vor Ort erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Allergien vorliegen. Pausenzeiten: ca. 45 Minuten.

Ohne Ermäßigung.

2204 Havixbeck

Udo Schotten

Samstag, 17.2.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Sonntag, 18.2.24, 10:00 bis 16:00 Uhr
 Speicher III in Havixbeck-Hohenholte
 6 bis 7 TN: 110,40 EUR
 8 bis 9 TN: 95,00 EUR
 ab 10 TN: 85,20 EUR



© Udo Schotten

Urban Sketching in Dülmen

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 schlechtem Wetter wird in der VHS gezeichnet.

Ohne Ermäßigung.

2205 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags
10.8.23 bis 7.9.23
18:15 bis 20:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 68,30 EUR
8 bis 9 TN: 51,80 EUR
ab 10 TN: 41,30 EUR

2206 Dülmen

Udo Schotten

5 x montags
27.5.24 bis 24.6.24
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



Zeichnen in der Natur – Das Sondermunitonsdepot Visbeck

Dülmen beherbergt in Visbeck ein ehemaliges Sondermunitonslager, das im kalten Krieg den US-amerikanischen Streitkräften zur Lagerung von Atomwaffen zur Verfügung stand. Inzwischen wurde die alte Nutzung aufgegeben und die Natur hat begonnen, sich das Areal zurückzuerobern. Mithilfe klassischer Zeichentechniken und der Aquarellmalerei lässt sich der Ort erforschen und in seiner Ambivalenz darstellen. Spontaneität und Leichtigkeit im Farbspiel helfen dabei, den Genius loci zu bestimmen, ihn darzustellen oder die von ihm geweckten Emotionen zu ver(sinn)bildlichen.

Ablauf: Treffen Samstag um 9:30 Uhr im Seminarraum zu einer Einführung in die Thematik, anschließend Begehung und Arbeiten vor Ort im Sondermunitonslager, im Anschluss Fortsetzung der Arbeiten im Seminarraum.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Aquarellpapier und Malutensilien, ein Getränk, eine Kopfbedeckung und ggf. einen Klappstuhl oder Dreibein. In der VHS stehen Tischstafeleien zur Verfügung. Der Dozent kann vorab kontaktiert werden, um Materialfragen und deren Beschaffung zu klären. Die Teilnehmer:innen können sich auf dem Militärareal nur innerhalb der Gruppe und nur außerhalb der Gebäude bewegen. Bei schwerem Regenwetter werden für die Begehungen Ersatztermine angeboten. Pausenzeiten: ca. 60 min.

Ohne Ermäßigung.

2208 Dülmen

Martin Korte

Samstag, 18.5.24, 9:30 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 19.5.24, 9:30 bis 15:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 82,80 EUR

6 bis 7 TN: 55,20 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR

Zeichnen in der Natur – Der Wildpark in Dülmen

Der Wildpark in Dülmen zählt zu den schönsten Parkanlagen im Münsterland und bietet unglaublich viele Motive für Landschafts- und Naturstudien. Mit klassischen Zeichentechniken oder Aquarellmalerei werden Landschaftsskizzen als auch Naturstudien, z. B. von Bäumen oder Baumgruppen angefertigt. Spontaneität und Leichtigkeit in der Zeichnung und im Farbspiel sollen helfen, dem Genius loci und den Lebewesen des Parks nachzuspüren und Gefühle und Stimmungen erlebbar zu machen. Das Angebot ist für Personen mit Basiskenntnissen in der Malerei geeignet, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten oder Begeisterung für die Besonderheit des Ortes oder die Thematik mitbringen.

Ablauf: Jeweils ab 9:30 Uhr Einführung in die Thematik in der VHS, anschließend eigenverantwortliche Fahrt in den Wildpark. Ca. drei Stunden Begehung und Arbeiten vor Ort, anschließend Fortsetzung der Arbeiten in den Räumen der VHS.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Aquarellpapier und Malutensilien, ein Getränk, eine Kopfbedeckung und ggf. einen Klappstuhl oder Dreibein. In der VHS stehen Tischstafeleien zur Verfügung. Der Dozent kann vorab kontaktiert werden, um Materialfragen und deren Beschaffung zu klären. Bei schwerem Regenwetter werden für die Begehungen Ersatztermine angeboten. Pausenzeiten: ca. 60 min
Ohne Ermäßigung.

2207 Dülmen

Martin Korte

Samstag, 9.9.23, 9:30 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 10.9.23, 9:30 bis 15:00 Uhr

Multifunktionsraum Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 82,80 EUR

6 bis 7 TN: 55,20 EUR

ab 8 TN: 40,80 EUR



© Martin Korte

Moku Hanga – Japanischer Farbholzschnitt

Der Holzschnitt hat in Japan eine jahrhundertelange Geschichte und beeinflusste die europäische Kunst vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts angefangen bei van Gogh bis hin zum Jugendstil und den Expressionisten. Traditioneller japanischer Farbholzschnitt unterscheidet sich deutlich von europäischer Drucktechnik: Wasserfarbe statt Ölfarbe und Handbreiber statt Druckpresse führen dazu, dass die nach der japanischen Technik mit Pinseln aufgetragene Wasserfarbe tief ins Papier eindringt und bewirkt, dass japanische Holzschnitte äußerst malerisch wirken und eher Aquarellen ähneln. Im Kurs fertigen die Teilnehmer:innen eine einfache Druckplatte an und drucken diese auf traditionelle japanische Art händisch auf Papier. Am Ende können die Druckplatte und einige Drucke mit nach Hause genommen werden.

Folgende Schritte werden im Workshop durchlaufen:

Kurze Einführung in den japanischen Farbholzschnitt, Beschreibung und Erläuterung der Technik und der Werkzeuge, Sicherheitshinweise, Auswahl und Befeuchtung des Papiers, Entwurf und Bildgestaltung auf (Transparent-) Papier, Übertragung des Entwurfs auf eine Holzplatte und Schnitt des Bildes mittels Schnitzmesser, Einfärben der Druckplatte(n) und Auftrag des natürlichen Bindemittels mittels Bürsten und Pinsel, Druck mittels Handreiber sowie Trocknung und Pressen der Drucke.

Bitte mitbringen:

Papier und Stifte für den Entwurf, Pinsel zum Farbauftrag (Größe 6 bis 10), Transportmappe für Drucke, Lappen, Schleifpapier und Schleifblock, Schneideschutzmatte. Falls vorhanden außerdem: Aquarellfarbe/ Gouache, Schablonierpinsel, Werkzeug zum Schnitzen in weichen Sperrholzplatten (Geißfuß, kleine Stechbeitel und Schneidmesser). 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 sollten das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Pausenzeiten: ca. 60 min.

Ohne Ermäßigung.

2209 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 1.12.23, 18:00 bis 20:15 Uhr

Samstag, 2.12.23, 9:30 bis 15:45 Uhr

Sonntag, 3.12.23, 9:30 bis 15:45 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 142,30 EUR

6 bis 7 TN: 103,20 EUR

ab 8 TN: 82,80 EUR

ab 18 Jahren

2210 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 16.2.24, 18:00 bis 20:15 Uhr

Samstag, 17.2.24, 9:30 bis 15:45 Uhr

Sonntag, 18.2.24, 9:30 bis 15:45 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

4 bis 5 TN: 142,30 EUR

6 bis 7 TN: 103,20 EUR

ab 8 TN: 82,80 EUR

ab 18 Jahren



© Olga Pelster

Handlettering-Workshop

In Zeiten der Digitalisierung wenden sich viele Menschen bewusst dem ästhetischen und kreativen Schreiben zu. Als Teilbereich der Bildenden Kunst fördert Handlettering die Kreativität, Feinmotorik und hat eine sehr meditative Wirkung. In diesem Wochenendworkshop gestalten die Teilnehmer:innen individuelle Karten, Geschenkanhänger oder Sprüche für die eigenen vier Wände. Die kunstvollen Buchstaben können aus Beispiel-Alphabeten entwickelt und mit Schnörkeln, Schatten oder Symbolen verziert und in eine Gesamtkomposition eingebunden werden.

Die Kursleiterin vermittelt im Kurs Grundlagen und Basistechniken, erläutert, welche Schreibwerkzeuge und Materialien man benötigt, um mit dem Handlettering zu beginnen und gibt Hilfestellung bei der Umsetzung. Auf diese Weise können die Teilnehmer:innen erste praktische Erkenntnisse über die Kunst der schönen Buchstaben erlangen oder früher erworbene Kenntnisse weiterentwickeln.

Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag in Höhe von 10 EUR am ersten Termin direkt an die Kursleiterin. Ohne Ermäßigung.

2211 Dülmen Wintermotive

Olga Pelster

Samstag, 11.11.23, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Sonntag, 12.11.23, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Multifunktionsraum
 Lüdinghauser Straße
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR

2212 Haltern am See Wintermotive

Olga Pelster

Samstag, 2.12.23, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Sonntag, 3.12.23, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Atelier Olga Pelster
 Schüttenwall 30
 6 bis 7 TN: 55,50 EUR
 8 bis 9 TN: 44,50 EUR
 ab 10 TN: 37,50 EUR

2213 Haltern am See Frühlingsmotive

Olga Pelster

Samstag, 2.3.24, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Sonntag, 3.3.24, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Atelier Olga Pelster
 Schüttenwall 30
 6 bis 7 TN: 55,50 EUR
 8 bis 9 TN: 44,50 EUR
 ab 10 TN: 37,50 EUR

2214 Dülmen Frühlingsmotive

Olga Pelster

Samstag, 16.3.24, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Sonntag, 17.3.24, 9:30 bis 13:15 Uhr
 Multifunktionsraum
 Lüdinghauser Straße
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR

Brushlettering-Workshop

Brushlettering ist die Kunst des Schreibens mit dem Pinselstift oder Pinsel und damit eine fortgeschrittene Methode des Handletterings. Die Künstlerin Olga Pelster vermittelt im Kurs die Grundlagen und Basistechniken. Die Teilnehmer:innen erfahren, welche Werkzeuge und Materialien man benötigt, um mit dem Schreiben zu beginnen und erhalten Hilfestellung bei der Umsetzung. Grundlagenkenntnisse in der Kunst des Handletterings sollten für diesen Kurs vorhanden sein. Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag in Höhe von 10 EUR am ersten Termin direkt an die Kursleiterin. Pausenzeit: ca. 30 Minuten. Ohne Ermäßigung.

2215 Haltern am See

Olga Pelster

Samstag, 23.3.24, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Atelier Olga Pelster
 Schüttenwall 30
 6 bis 7 TN: 37,30 EUR
 8 bis 9 TN: 30,70 EUR
 ab 10 TN: 26,50 EUR

Selbstgestrickter Kurs gefällig?

Planen Sie einen kreativen Teambuilding-Tag, einen erinnerungswürdigen Junggesell:innenabschied oder einen ganz besonderen Geburtstag mit Ihren Freund:innen? Vielleicht finden Sie unter den angebotenen Themen einen Kurs, den Sie an einem anderen Termin oder in abgewandelter Form für eine Gruppe buchen möchten. Sprechen Sie uns gerne an!

Saskia Jogler

02594 12 471
 s.jogler@duelmen.de



Schnupperkurs Aquarellmalerei

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. Das Angebot ist vor allem für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Aquarellpapier und Malutensilien. Tischstafeleien stehen vor Ort zur Verfügung. Der Dozent kann vorab kontaktiert werden, um Materialfragen und deren Beschaffung zu klären. Ohne Ermäßigung.

2216 Dülmen

Martin Korte

Montag, 25.9.23, 17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
4 bis 5 TN: 20,70 EUR
6 bis 7 TN: 13,80 EUR
ab 8 TN: 10,20 EUR

„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 Darstellungen 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.

2217 Dülmen

Martin Korte

6 x montags
23.10.23 bis 27.11.23
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR

2219 Dülmen

Martin Korte

6 x montags
8.4.24 bis 13.5.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR

2218 Dülmen

Martin Korte

6 x montags
15.1.24 bis 26.2.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR



© 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, Föhn, 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.

2220 Haltern am See

Olga Pelster

8 x donnerstags
31.8.23 bis 19.10.23
17:30 bis 19:45 Uhr
Atelier Olga Pelster
Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 120,40 EUR
ab 8 TN: 91,60 EUR
Der Kurs findet auch
in den Ferien statt.

2221 Haltern am See

Olga Pelster

8 x donnerstags
26.10.23 bis 14.12.23
17:30 bis 19:45 Uhr
Atelier Olga Pelster
Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 120,40 EUR
ab 8 TN: 91,60 EUR

2222 Haltern am See

Olga Pelster

8 x donnerstags
18.1.24 bis 7.3.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Atelier Olga Pelster
Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 120,40 EUR
ab 8 TN: 91,60 EUR

2223 Haltern am See

Olga Pelster

8 x donnerstags
14.3.24 bis 2.5.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Atelier Olga Pelster
Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 120,40 EUR
ab 8 TN: 91,60 EUR
Der Kurs findet auch
in den Ferien statt.

2224 Haltern am See

Olga Pelster

7 x donnerstags
16.5.24 bis 4.7.24
17:30 bis 19:45 Uhr
Atelier Olga Pelster
Schüttenwall 30
6 bis 7 TN: 106,60 EUR
ab 8 TN: 81,40 EUR



Picasso feiern! Celebración!

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Pablo Ruiz-Picasso wurde am 25. Oktober 1881 im spanischen Málaga geboren und starb am 8. April 1973 im Alter von 91 Jahren in Mougins in der französischen Provence. Anlässlich seines 50. Todestages haben Frankreich und Spanien gemeinsam in einer großartigen binationalen Zusammenarbeit das Jahr 2023 zum Picasso-Jahr ausgerufen, der Célébration Picasso 1973-2023 (span. Celebración Picasso 1973-2023). Wir werden Ideen aus diesen Ausstellungen schöpfen. Malmaterial bitte selbst mitbringen. Ohne Ermäßigung.

2225 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags
12.9.23 bis 17.10.23
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
Der Kurs findet auch
in den Ferien statt.

2226 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags
7.11.23 bis 5.12.23
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
Der Kurs findet auch
in den Ferien statt.

Chagall, Matisse, Miró – Made in Paris

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts ist Paris eines der wichtigsten europäischen Zentren für die Produktion von Künstlerbüchern und Mappenwerken. Künstler wie Marc Chagall, Henri Matisse, Joan Miró oder Pablo Picasso schufen mit Leidenschaft grafische Werke, mit denen sie ein breiteres Publikum als mit Einzelgemälden erreichen konnten.

Basierend auf der Sammlung des Museum Folkwang, die um internationale Leihgaben erweitert wird, präsentiert die Ausstellung „Chagall, Matisse, Miró – Made in Paris“ herausragende Werke, darunter „Jazz“ von Henri Matisse, „La Tauromaquia“ von Pablo Picasso, „A toute épreuve“ von Joan Miró oder die Radierungen Marc Chagalls zur hebräischen Bibel. Wir werden Ideen aus dieser Ausstellung schöpfen. Malmaterial bitte selbst mitbringen. Ohne Ermäßigung.

2227 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags
9.1.24 bis 6.2.24
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

Amedeo Modigliani

Malen mit Aquarell- und/oder Acrylfarben

Wir beschäftigen uns mit der Ausstellung in der Staatsgalerie in Stuttgart und werden aus den Bildinformationen zu eigenständigen Bildideen kommen. Malmaterial bitte selbst mitbringen. Ohne Ermäßigung.

2228 Dülmen

Dr. Gaby Lepper-Mainzer

5 x dienstags
20.2.24 bis 19.3.24
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



Das große Format in Öl oder Acryl

Große Bilder machen richtig Spaß. Erst hier kann die Farbe richtig wirken. In diesem Kurs wollen wir uns an fünf Terminen Zeit nehmen, um ein oder zwei Werke für die große Wand zu erstellen. Ob abstrakt oder gegenständlich, ob eine breite Landschaft, Motivwiederholungen oder eine senkrechte, übergroße Detailaufnahme für das Treppenhaus - alles ist möglich. Die Größe spielt keine Rolle und die Leinwand kann auch auf Wunsch in der ersten Stunde bespannt werden. Eine Grenze gibt es leider: Bitte denken Sie daran, dass Sie Ihr Kunstwerk auch transportieren können. Während der Kurszeit können die Werke in der VHS gelagert werden.

Dieser Kurs richtet sich an mutige Anfänger:innen, die von Beginn an starten, als auch an Teilnehmer:innen, 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.

2229 Dülmen

Udo Schotten

5 x donnerstags
19.10.23 bis 16.11.23
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



© Romy Dircks

After Work Painting

Der Arbeitstag, der Haushalt oder die Gartenarbeit sind geschafft – endlich Zeit zum Ausruhen. Doch wie wäre es, mal beim Malen zu entspannen und die Woche kreativ enden zu lassen, anstatt den Fernseher anzuschalten? Gemalt wird mit Acrylfarben, diese sind aufregend, farbenfroh und vielseitig einsetzbar und lassen der Experimentierfreude mit Goldsprays, Pasten und anderen gestalterischen Mitteln freien Lauf. Im Dialog mit der Leinwand können die Farben, je nach Konzeption, entweder „nass in nass“, pastös, strukturartig oder frei fließend eingesetzt werden. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer:innen die vorher ausgewählten Motive und lassen sich in die Welt der Imagination, Farbe, Phantasie und Freude am eigenen Schaffen entführen.

Materialliste:

Zwei Leinwände ab Größe 80x 60cm, Lieblingspinsel, Kittel, Tücher, Wassertopf, Farben, ggf. Goldspray, Kreide und Sand. Spezielle Materialien können auch von der Kursleiterin erworben werden. – Ohne Ermäßigung.

2230 Dülmen

Romy Dircks

5 x freitags
27.10.23 bis 24.11.23
15:00 bis 18:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

2231 Dülmen

Romy Dircks

5 x freitags
26.1.24 bis 23.2.24
15:00 bis 18:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR



Wochenend-Workshop: Abstrakte Landschaft

Landschaftsabbildungen werden oft mit Idylle, Weite oder besonderen Erinnerungen assoziiert. Auch bei abstrakter Darstellung ist gerade bei diesem Thema die skizzenhafte Festlegung von Vorder-, Mittel- und Hintergrund hilfreich. Verschiedene Herangehensweisen werden erprobt: Ist die „Nass-in-Nass-Technik“ eine gute Lösung, um lebendige Grüntöne zu zeigen? Was verändert sich, wenn die Leinwand im Liegen bearbeitet wird, wo sind Lasuren spannend, wie lassen sich charmante Kontraste im Vordergrund gestalten?

Materialliste:

Leinwände, Lieblingspinsel, Kittel, Tücher, Wassertopf, Farben, ggf. Goldspray, Kreide und Sand. Spezielle Materialien können auch von der Kursleiterin erworben werden. Ohne Ermäßigung.

2232 Dülmen

Romy Dircks

Samstag, 23.9.23, 14:00 bis 17:45 Uhr
Sonntag, 24.9.23, 14:00 bis 17:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR



Wochenend-Workshop: Blumenmalerei

Farbenfroh und temperamentvoll erblühen in diesem Workshop Blüten und Knospen auf der Leinwand. Von der Vorbereitung der Malgründe über das Anlegen einer Komposition bis zum aufregenden Mischen von Farben erarbeiten sich die Teilnehmer:innen ihre Gemälde. Pulsierende Farbkombinationen und goldene Akzente geben den Motiven ihre Ausstrahlung von Fülle und Lebensfreude.

Materialliste:

Keilrahmen 120x100 cm oder 100x100 cm sowie einen zweiten etwas kleineren Rahmen, Acrylfarben (Rottöne, Gelb, Türkis, Pink, Weiß, Grün und vorhandene Farben, Pinsel in diversen Größen, Sprühflasche, Wischtücher, Kittel, Wassergefäß.

Ohne Ermäßigung.

2233 Dülmen

Romy Dircks

Samstag, 13.4.24, 14:00 bis 17:45 Uhr
Sonntag, 14.4.24, 14:00 bis 17:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR

Kunst gemeinsam erleben

Kunst beflügelt dazu, gemeinsam kreative, kulturelle und soziale Potenziale zu entfalten. Gemeinsam betrachten wir Werke bekannter und unbekannter Künstler, erforschen deren Bildsprache und lassen uns zu eigenen Gestaltungen im kleinen Format inspirieren. Josef Beuys Ausspruch „Jeder Mensch ist ein Künstler“ fordert dazu heraus, eigene künstlerische Potenziale zu entfalten und gemeinsam mit Freude Kunst zu erfahren. Für diesen Kurs sind weder theoretische noch gestalterische Vorkenntnisse mitzubringen- sondern Interesse, Neugier und die Bereitschaft, sich interaktiv künstlerisch einzulassen.

Bitte folgendes Material mitbringen:

Buntstifte, Bleistifte, Anspitzer, Radiergummi, Filzstifte und Marker, Schwarzer Fineliner, Klebestift, soweit vorhanden und DIN A 4 Zeichenpapier. Ohne Ermäßigung.

2234 Haltern am See / 14-tägig

Viola Schledorn

5 x freitags

1.9.23 bis 10.11.23

15:00 bis 18:00 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



© Viola Schledorn

2235 Haltern am See / 14-tägig

Viola Schledorn

5 x freitags

24.11.23 bis 16.2.24

15:00 bis 18:00 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

2236 Haltern am See / 14-tägig

Viola Schledorn

5 x freitags

1.3.24 bis 10.5.24

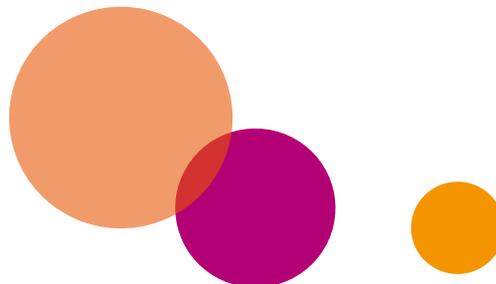
15:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR





© Künstlerhof Lavesum

Töpfern

Herstellung von Gebrauchskeramik

Mit einfachsten Mitteln, zum Beispiel mit bloßen Händen, kann man in relativ kurzer Zeit schöne Gefäße gestalten. Mittels der Aufbautechnik soll in einem ersten Schritt ein kleiner Becher hergestellt werden. Diese Vorübung dient dazu, ein Gefühl für das Material Ton zu bekommen, um im weiteren Verlauf mit verfeinerter Technik größere und anspruchsvollere Gegenstände zu erschaffen. Das Arbeiten mit Ton kann im Laufe der Zeit, wenn man schon ein bisschen in Übung gekommen ist, trotz der erforderlichen Konzentration einen durchaus meditativen Effekt haben. Am Ende des Tages werden alle mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen können. Die Werkstücke werden nach dem Trocknen gebrannt, glasiert, anschließend nochmals gebrannt und können danach abgeholt werden. Zum Glasieren steht eine Auswahl von selbst hergestellten ungiftigen und spülmaschinenfesten Glasuren zur Verfügung. Bitte tragen Sie entsprechende Kleidung. Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind nach Verbrauch (ca. 5 EUR) direkt vor Ort an den Kursleiter zu zahlen. Pausenzeiten: ca. 60 Minuten.

Ohne Ermäßigung.

2300 Haltern am See

Bernd Heßner

Samstag, 19.8.23, 10:00 bis 17:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 87,00 EUR

2301 Haltern am See

Bernd Heßner

Samstag, 21.10.23, 10:00 bis 17:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 87,00 EUR

2302 Haltern am See

Bernd Heßner

Samstag, 20.1.24, 10:00 bis 17:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 87,00 EUR

2303 Haltern am See

Bernd Heßner

Samstag, 13.4.24, 10:00 bis 17:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 87,00 EUR

2304 Haltern am See

Bernd Heßner

Samstag, 29.6.24, 10:00 bis 17:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
Entgelt 87,00 EUR



© Dietmar Rabich

Workshop Mosaik legen

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Die Technik ist schnell erlernt, 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 Bilderrahmen 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.

2305 Haltern am See

Annette Böhm

Samstag, 16.9.23, 14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
6 bis 7 TN: 30,30 EUR
8 bis 9 TN: 24,80 EUR
ab 10 TN: 21,30 EUR

2306 Haltern am See

Annette Böhm

Samstag, 8.6.24, 14:00 bis 18:00 Uhr
Künstlerhof Lavesum
6 bis 7 TN: 30,30 EUR
8 bis 9 TN: 24,80 EUR
ab 10 TN: 21,30 EUR



© Barbara Walkötter

Engel und Wichtel – Weihnachtliche Plastiken

In den Workshops der Künstlerin Barbara Walkötter fertigen die Teilnehmer:innen individuelle Werke für den Innen- oder Außenbereich.

Nach dem Aufbau einer Grundform wird diese mit der Modelliermasse plastisch gestaltet. Das Zweikomponentenmaterial (Powertex und Stone Art) ist leicht zu verarbeiten, trocknet an der Luft und ergibt eine tonharte Oberfläche. Danach kann die Oberfläche weiter gestaltet werden. Durch Farbe, Pigmente oder einen zweistufigen Oxydationsprozess werden ganz unterschiedliche, individuelle Resultate erzielt. Zusätzliche Deko erlaubt es, das Kunstwerk weiter an die eigenen Vorstellungen anzupassen.

Materialien werden für zwei Figuren im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen:

eine Rolle Alufolie, Malerkreppband, Fön, entsprechende Kleidung und eine Transportmöglichkeit/z. B. Schuhkarton) für Ihr Kunstwerk.

Ohne Ermäßigung.

2307 Dülmen

Barbara Walkötter

Samstag, 18.11.23, 10:00 bis 13:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
4 bis 5 TN: 52,60 EUR
6 bis 7 TN: 43,40 EUR
ab 8 TN: 38,60 EUR

Frauen, Fische oder Vögel – Gartenschönheiten

In den Workshops der Künstlerin Barbara Walkötter fertigen die Teilnehmer:innen individuelle Werke für den Innen- oder Außenbereich.

Nach dem Aufbau einer Grundform wird diese mit der Modelliermasse plastisch gestaltet. Das Zweikomponentenmaterial (Powertex und Stone Art) ist leicht zu verarbeiten, trocknet an der Luft und ergibt eine tonharte Oberfläche. Danach kann die Oberfläche weiter gestaltet werden. Durch Farbe, Pigmente oder einen zweistufigen Oxydationsprozess werden ganz unterschiedliche, individuelle Resultate erzielt. Zusätzliche Deko erlaubt es, das Kunstwerk weiter an die eigenen Vorstellungen anzupassen.

Materialien werden für zwei Figuren im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen:

eine Rolle Alufolie, Malerkreppband, Fön, entsprechende Kleidung und eine Transportmöglichkeit/z. B. Schuhkarton) für Ihr Kunstwerk.

Ohne Ermäßigung.

2308 Haltern am See

Barbara Walkötter

Samstag, 27.4.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 28.4.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
4 bis 5 TN: 90,20 EUR
6 bis 7 TN: 71,80 EUR
ab 8 TN: 62,20 EUR

Luftige Mobiles bauen

Mobiles erleben 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 herunterhängen.

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

Ohne Ermäßigung.

2309 Dülmen

Ulrike Schmid

Dienstag, 7.11.23, 15:30 bis 17:45 Uhr
Mittwoch, 8.11.23, 15:30 bis 17:45 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
Entgelt 33,00 EUR

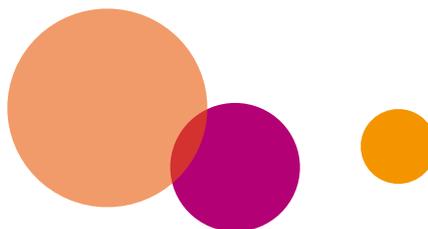
2310 Dülmen

Ulrike Schmid

2 x mittwochs
13.3.24 bis 20.3.24
16:00 bis 18:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
Entgelt 33,00 EUR



© Ulrike Schmid





Kreativ gestalten mit Beton und Blumen

Beton ist leicht zu verarbeiten, langlebig und zeigt je nach Verarbeitung eine feine, samtartige oder strukturiert-körnige Oberflächenstruktur. Deko aus Beton selber zu machen, liegt schwer im Trend. Die Auswahl an Materialien ist groß, sodass sich zunächst einmal die Frage stellt: Was braucht man eigentlich, um mit dem Gießen von Beton-Objekten zu beginnen? Im Workshop ist für alle Materialien gesorgt. Die Teilnehmer:innen gießen eine Schale oder einen Teller, den sie anschließend mit einem Blumenarrangement in Szene setzen.

Bitte mitbringen:

Rosenschere, Draht, Messer 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 nicht möglich. Ohne Ermäßigung.

2311 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 30.9.23, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 53,20 EUR
8 bis 9 TN: 48,80 EUR
ab 10 TN: 46,00 EUR



© Silvia Hövener

Weihnachtswerkstatt: Skandinavischer Tannenbaum

Selbstgesteckte kleine Tannenbäume eignen sich nicht nur als winterliche Dekoration für Innenräume, sondern sind auch tolle Hingucker auf dem Balkon, am Hauseingang oder im Garten. Im Workshop fertigen die Teilnehmer:innen zwei 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.

2312 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 4.11.23, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR

Weihnachtswerkstatt: Adventskränze binden

Die Adventszeit steht vor der Tür und damit die Frage, wie in diesem Jahr ein festlicher Adventskranz gestaltet werden kann. 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, Kerzenteiler, 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 nicht möglich. Ohne Ermäßigung.

2313 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 25.11.23, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR

Gestalten mit Trockenblumen

Die Weihnachtsdekoration ist wieder im Keller verstaut, aber Ostern liegt noch in weiter Ferne. Wie ließe sich der Platz für etwas Neues nutzen? In diesem Kurs dreht sich alles rund um das Thema Trockenblumen. Die Floristin Silvia Hövener zeigt den Kursteilnehmer:innen, wie sie ihren eigenen, mit Blumen verzierten Metallring und ein dekoratives Holzbrett gestalten können. Die Trockenblumenobjekte haben dabei den Vorteil, dass sie das ganze Jahr über hängen- bzw. stehenbleiben können. Für das komplette Material ist gesorgt.

Bitte mitbringen:

Draht, Schere, Hammer, 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.

2314 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 24.2.24, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR



© Silvia Hövener

Sommerkränze binden

Ein selbstgesteckter, bunter Kranz aus frischen Sommerblumen setzt fröhliche Akzente an der Haustür, am Balkon oder auf dem Tisch. In diesem Kurs zeigt die Floristin Silvia Hövener, wie man aus frischen Blumen einen bunten Sommerkranz gestaltet. Die Teilnehmer:innen durchlaufen den Prozess des professionellen Kranzsteckens von Anfang an bis zum fertigen Schmuckstück. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, wie verschiedene Materialien richtig in Szene gesetzt werden. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Erfahrene. Für das komplette Material ist gesorgt (verwendete Blumen im Kurs können je nach Verfügbarkeit gegenüber der Abbildung abweichen).

Bitte mitbringen:

Messer, Rosenschere.

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.

2315 Dülmen

Silvia Hövener

Samstag, 25.5.24, 9:30 bis 12:30 Uhr
Multifunktionsraum Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 48,20 EUR
8 bis 9 TN: 43,80 EUR
ab 10 TN: 41,00 EUR



© Katja Osterhoff-Genz

Kompaktkurs: Gold & Silber schmieden

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmiedens und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind, in allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen eröffnet die Möglichkeit, dem Schmuckteil 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 Gebühren werden direkt am Kursende bei der Kursleitung beglichen. Für Gruppen ab zehn Teilnehmer:innen können Sie mit der VHS flexible Termine vereinbaren.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.mobile-goldschmiedekurse.de.
Ohne Ermäßigung.

2400 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 1.12.23, 17:00 bis 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Andreas

Terwellenweg 11 (Hullern)

Entgelt 43,00 EUR

ab 15 Jahren

2401 Haltern am See

Katja Osterhoff-Genz

Freitag, 19.4.24, 17:00 bis 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Andreas

Terwellenweg 11 (Hullern)

Entgelt 43,00 EUR

ab 15 Jahren

Schrottplastiken – Elektroschweißen

Mal wieder kreativ sein und für ein Wochenende aussteigen aus dem Alltag! Erleben Sie, 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. Lassen Sie sich von den Schrottteilen inspirieren! An diesem Wochenende erhalten Sie 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 haben Sie Gelegenheit, unter professioneller Anleitung der Künstlerin, freie Metallsulpturen herzustellen. Hierfür stehen Ihnen 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, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Wichtig! Denken Sie an schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk.

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.

2402 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 28.10.23, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 29.10.23, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 220,00 EUR

ab 18 Jahren

2403 Nordkirchen

Regine Rostalski

Samstag, 20.1.24, 10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 21.1.24, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kunsthof Nordkirchen

Entgelt 220,00 EUR

ab 18 Jahren



© Regine Rostalski



© Ulrike Schmid



© Sabine Franz

Das kleine 1 x 1 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 Upcyceln 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 erhalten Sie Unterstützung bei der Auswahl und 10 % Rabatt auf die ausgewählten Artikel bei Vorlage Ihrer Anmeldung. – Ohne Ermäßigung.

2500 Dülmen

Ulrike Schmid

8 x mittwochs

9.8.23 bis 27.9.23

18:45 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 110,40 EUR

ab 8 TN: 81,60 EUR

2502 Dülmen

Sabine Franz

7 x montags

28.8.23 bis 23.10.23

18:00 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 128,80 EUR

ab 8 TN: 95,20 EUR

2504 Dülmen

Ulrike Schmid

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

18:45 bis 21:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 110,40 EUR

ab 8 TN: 81,60 EUR

2501 Dülmen

Ulrike Schmid

10 x samstags

12.8.23 bis 28.10.23

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 138,00 EUR

ab 8 TN: 102,00 EUR

2503 Dülmen

Sabine Franz

7 x mittwochs

30.8.23 bis 25.10.23

9:30 bis 12:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 128,80 EUR

ab 8 TN: 95,20 EUR

2505 Haltern am See

Sylvia Scharfenberg

6 x dienstags

24.10.23 bis 12.12.23

19:15 bis 22:00 Uhr

Stadtbücherei Haltern, Seminarraum

6 bis 7 TN: 110,40 EUR

ab 8 TN: 81,60 EUR

Kein Kurs am 31.10. und am 14.11.!

2506 Dülmen

Sabine Franz

7 x montags
30.10.23 bis 11.12.23
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2507 Dülmen

Ulrike Schmid

10 x samstags
4.11.23 bis 27.1.24
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 138,00 EUR
ab 8 TN: 102,00 EUR
Kein Kurs am 9.12.23.
Inklusive Weihnachtsnähen
am 25.11.23 von 11:45-14 Uhr

2508 Dülmen

Sabine Franz

7 x mittwochs
8.11.23 bis 20.12.23
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2509 Dülmen

Sabine Franz

7 x montags
29.1.24 bis 18.3.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2510 Dülmen

Ulrike Schmid

8 x mittwochs
31.1.24 bis 20.3.24
18:45 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 110,40 EUR
ab 8 TN: 81,60 EUR

2511 Dülmen

Ulrike Schmid

10 x samstags
3.2.24 bis 13.4.24
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 138,00 EUR
ab 8 TN: 102,00 EUR

2512 Dülmen

Sabine Franz

7 x mittwochs
7.2.24 bis 20.3.24
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2513 Dülmen

Sabine Franz

7 x montags
8.4.24 bis 27.5.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2514 Dülmen

Sabine Franz

7 x mittwochs
10.4.24 bis 29.5.24
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 128,80 EUR
ab 8 TN: 95,20 EUR

2515 Dülmen

Ulrike Schmid

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
18:45 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 110,40 EUR
ab 8 TN: 81,60 EUR

2516 Dülmen

Ulrike Schmid

10 x samstags
20.4.24 bis 22.6.24
9:30 bis 11:45 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 138,00 EUR
ab 8 TN: 102,00 EUR

2517 Dülmen

Sabine Franz

5 x montags
3.6.24 bis 1.7.24
18:00 bis 21:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 92,00 EUR
ab 8 TN: 68,00 EUR

2518 Dülmen

Sabine Franz

5 x mittwochs
5.6.24 bis 3.7.24
9:30 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 92,00 EUR
ab 8 TN: 68,00 EUR





Weihnachtswerkstatt: Genähte Geschenke und Deko zum Fest

Kleinkariert und gestreift, Pünktchen oder milles fleurs, tolle Borten und passendes Zubehör, in rot, grün und typisch weihnachtlichen Designs lassen sich zu tollen Geschenken und Deko verarbeiten.

Bitte mitbringen:

die eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Schere.

Es stehen für den „Notfall“ Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine VHS-Nähmaschine nutzen möchten.

In der örtlichen Stoffzentrale erhalten Sie Unterstützung bei der Auswahl und 10 % Rabatt auf die ausgewählten Artikel bei Vorlage Ihrer Anmeldung. Ohne Ermäßigung.

2519 Dülmen

Ulrike Schmid

2 x mittwochs

15.11.23 bis 22.11.23

16:00 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 27,60 EUR

ab 8 TN: 20,40 EUR

Bunte Stoffreste verwerten mit Hundertwasser-Motiven

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmer:innen in die bunte, lebensfrohe Welt von Friedensreich Hundertwasser ein. Auf einem Grundstoff entstehen durch Applikationen bunte Collagen, welche anschließend zu Kissenhüllen, Bildern, Taschen oder Kleidungsstücken weiterverarbeitet werden können. Diese eignen sich z. B. auch als nachhaltige, persönliche Weihnachtsgeschenke.

Bitte mitbringen:

Stoff als Grundlage (sollte so groß sein damit das gewünschte Endprodukt entstehen kann), bunte Baumwollstoffreste (uni und klein gemustert), ca. 75 cm Vliesofix, bunte Nähgarne, scharfe Stoffschere, Bleistift oder Stoffmarker, nach Möglichkeit einen Stickrahmen, Nähmaschine und Verlängerungskabel, ggf. Reißverschluss, gerne auch Bilder von Hundertwasser als zusätzl. Inspiration.

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 erhalten Sie Unterstützung bei der Auswahl und 10 % Rabatt auf die ausgewählten Artikel bei Vorlage Ihrer Anmeldung. Ohne Ermäßigung.

2520 Dülmen

Ulrike Schmid

2 x mittwochs

29.11.23 bis 6.12.23

16:00 bis 18:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 27,60 EUR

ab 8 TN: 20,40 EUR



Fotografie Grundlagen: Raus aus der Automatik!

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen, die die Fotografie und ihre Kamera von Grund auf verstehen möchten. 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 praktischen Übungen erklärt. Wir beschäftigen uns außerdem mit den sogenannten „Gestaltungsregeln“. Ziel ist es, den Automatik-Modus der Kamera zu verlassen, um endlich bewusster und kreativer fotografieren zu können. Während verschiedener Innen- und Außenaufnahmen kann das neu erlernte Wissen direkt umgesetzt werden. Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

Mitzubringen sind:

Spiegelreflex- oder Systemkamera, inklusive Zubehör und aufgeladenen Akku(s).

Pausenzeiten: ca. 60 Minuten.

Ohne Ermäßigung.

2600 Haltern am See

Waldemar Plettau

Samstag, 23.9.23,
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR

2601 Haltern am See

Waldemar Plettau

Samstag, 9.3.24,
9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR



Raus aus der Automatik!

Aufbaukurs

„Hurra, ich habe den ‚Automatik-Modus‘ meiner Kamera verlassen, und jetzt ...?“ Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits den Grundkurs besucht haben oder über gute Grundkenntnisse verfügen und ihr Wissen vertiefen möchten (Blende, Verschlusszeit, Iso etc. sollten keine Fremdwörter mehr sein). Nach einer kurzen Wiederholung werden wir intensiv mit den Belichtungsprogrammen ‚Zeitautomatik‘, ‚Blendenautomatik‘ und ‚Manueller Modus‘ arbeiten. In vielen praktischen, leicht verständlichen Übungen erhalten Sie Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera. Die Übungen beinhalten verschiedene Fotomotive wie z. B. Porträt-, Landschafts-, Nachtfotografie u. a. Die Teilnehmer*innen erlernen das Erkennen typischer ‚Fotofallen‘ und wie sie diese vermeiden können. Eine Bildbesprechung rundet diesen Workshop ab. Dazu eigenen sich Bilder, die die Teilnehmer*innen bereits besitzen und außerhalb des Workshops gemacht haben. In der Gruppe können diese Bilder besprochen werden, etwa unter der Fragestellung: „Was ist mir gut gelungen und was kann ich noch besser machen“. Dafür benötigen die Teilnehmer*innen max. zwei bis drei Bilder p. P. auf einem Speichermedium (USB-Stick, SD-Card) oder gerne auch als Print.

Mitzubringen sind:

Spiegelreflex- oder Systemkamera, inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku und eventuell eigene Fotos für die Bildbesprechung. Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

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

2602 Haltern am See

Waldemar Plettau

Sonntag, 24.9.23, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR

2603 Haltern am See

Waldemar Plettau

Sonntag, 10.3.24, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR



Fotografie-Workshop: Wie entsteht ein gutes Foto?

Schöne Momente auch genauso schön festzuhalten oder ein Motiv richtig einzufangen, erfordert ein gewisses Grundwissen über Fotografie und viel praktische Übung. Im Workshop werden Grundlagen der Bildgestaltung, Fachbegriffe aus der digitalen Fotowelt und der Umgang mit der Technik erläutert. Dabei werden auch Einstellungen der Kamera besprochen und deren Wirkung auf das Bild gezeigt. In einem Praxisteil wird das erworbene Wissen umgesetzt und das „fotografische Sehen“ geschult. Wer Lern- und Experimentierfreude mitbringt, wird schon bald die eigenen Ideen wirkungsvoller umsetzen können.

Bitte mitbringen:

Eigene Fotoausrüstung sowie die Bedienungsanleitung der Kamera zum eventuellen Nachschlagen – mit der Kamera sollte man grundsätzlich vertraut sein; empfehlenswert ist eine Spiegelreflex-, Systemkamera oder eine andere Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten; Akkus sollten geladen und ausreichend freier Platz auf den Speicherkarten sollte vorhanden sein.

Eine individuelle Kameraberatung ist leider nicht möglich.

Im Kurspreis sind Mittagessen (vegetarische Suppe) und Kuchen am Nachmittag enthalten. Getränke können vor Ort erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen.

Pausenzeit: ca. 45 min.

Ohne Ermäßigung.

2604 Havixbeck

Dietmar Rabich

Samstag, 4.11.23, 9:00 bis 16:30 Uhr
Speicher III in Havixbeck-Hohenholte
4 bis 5 TN: 85,45 EUR
6 bis 7 TN: 64,75 EUR
ab 8 TN: 53,95 EUR



Grundkurs Fotografie

Schöne Momente auch genauso schön festzuhalten oder ein Motiv richtig einzufangen, erfordert ein gewisses Grundwissen über Fotografie und viel praktische Übung. Im Kurs werden Grundlagen der Bildgestaltung, Fachbegriffe aus der digitalen Fotowelt und der Umgang mit der Technik erläutert. Dabei werden auch Einstellungen der Kamera besprochen und deren Wirkung auf das Bild gezeigt. In praktischen Übungen wird das erworbene Wissen umgesetzt und das „fotografische Sehen“ geschult. Wer Lern- und Experimentierfreude mitbringt, wird schon bald die eigenen Ideen wirkungsvoller umsetzen können.

Bitte mitbringen:

Eigene Fotoausrüstung sowie die Bedienungsanleitung der Kamera zum eventuellen Nachschlagen - mit der Kamera sollte man grundsätzlich vertraut sein; empfehlenswert ist eine Spiegelreflex-, Systemkamera oder eine andere Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten; Akkus sollten geladen und ausreichend freier Platz auf den Speicherkarten sollte vorhanden sein. Eine individuelle Kameraberatung ist leider nicht möglich.
Ohne Ermäßigung.

2605 Dülmen

Dietmar Rabich

3 x donnerstags
14.9.23 bis 28.9.23
19:30 bis 21:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 27,30 EUR
8 bis 9 TN: 20,70 EUR
ab 10 TN: 16,50 EUR

2606 Dülmen

Dietmar Rabich

3 x donnerstags
14.3.24 bis 28.3.24
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 27,30 EUR
8 bis 9 TN: 20,70 EUR
ab 10 TN: 16,50 EUR

Aufbaukurs Fotografie

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits den Grundkurs besucht haben oder über gute Grundkenntnisse verfügen und ihr Wissen vertiefen möchten (Blende, Verschlusszeit, Iso etc. sollten keine Fremdwörter mehr sein). Nach einer kurzen Wiederholung wird im Kurs intensiv mit den Belichtungsprogrammen ‚Zeitautomatik‘, ‚Blendenautomatik‘ und ‚Manueller Modus‘ gearbeitet. In vielen praktischen, leicht verständlichen Übungen erhalten die Teilnehmer:innen Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera. Die Übungen beinhalten verschiedene Fotomotive wie z. B. Porträt-, Landschafts-, Nachtfotografie u. a. Eine Bildbesprechung rundet diesen Workshop ab. Dazu eignen sich Bilder, die die Teilnehmer:innen bereits besitzen und außerhalb des Workshops gemacht haben. In der Gruppe können diese Bilder besprochen werden, etwa unter der Fragestellung: „Was ist mir gut gelungen und was kann ich noch besser machen“. Dafür benötigen die Teilnehmer:innen max. zwei bis drei Bilder p. P. auf einem Speichermedium (USB-Stick, SD-Card) oder gerne auch als Print.

Bitte mitbringen:

Spiegelreflex- oder Systemkamera, inklusive Zubehör und aufgeladenem Akku und eventuell eigene Fotos für die Bildbesprechung.
Ohne Ermäßigung.

2607 Dülmen

Dietmar Rabich

3 x donnerstags
18.4.24 bis 2.5.24
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 27,30 EUR
8 bis 9 TN: 20,70 EUR
ab 10 TN: 16,50 EUR



© Dietmar Rabich

Nachtfotografie

Der Reiz der Nacht mit beleuchteten Gebäuden oder fahrenden Autos ist ein spannendes Thema zum Fotografieren, aber auch ein besonderes Umfeld. Neben einer grundlegenden Einführung widmet sich der Workshop den Motiven, den Lichtbedingungen und dem Umgang damit. Ein besonderes Augenmerk gilt der Technik sowie den möglichen Kameraeinstellungen und Problemfeldern. Auch die Möglichkeiten der Nachbearbeitung der Bilder und spezielle Aufnahmetechniken sind Gegenstand des Kurses. Anwendung finden die Grundlagen am zweiten Abend in Münster. Wir machen einen Rundgang in der Altstadt, bei dem es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, das Wissen anzuwenden.

Bitte mitbringen:

Eigene Fotoausrüstung mit Kamera (geradezu ideal ist eine Spiegelreflex- und Systemkamera; DSLR bzw. DSLM) und Objektiven, stabiles Stativ, Bedienungsanleitung zum Nachschlagen, geladene Akkus.
Ohne Ermäßigung.

2608 Dülmen

Dietmar Rabich

2 x donnerstags
16.11.23 bis 17.11.23
19:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 22,80 EUR
8 bis 9 TN: 17,30 EUR
ab 10 TN: 13,80 EUR

Reisefotografie

Die größte Herausforderung bei der Reisefotografie ist, dass man in der Regel nur ganz wenige Gelegenheiten hat, um ein Motiv perfekt abzulichten. Damit die Urlaubsfotos auch tatsächlich die Erlebnisse widerspiegeln, die man im Urlaub hatte, ist eine gute Vorbereitung hilfreich. In kompakter Form werden im Workshop wichtige Tipps zur Fotoausrüstung, typische Motive wie Landschaften, Tiere und Monumente sowie reisetypische Rahmenbedingungen besprochen. Den Abschluss bildet eine kurze Darstellung zu den Möglichkeiten der Dokumentation einer Reise, z. B. in Form von Fotobüchern oder Postern.
Ohne Ermäßigung.

2609 Dülmen

Dietmar Rabich

Do., 18.1.24, 19:00 bis 21:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR



© Dietmar Rabich

Bildgestaltung in der Fotografie

Über Jahrhunderte haben sich Regeln der Bildgestaltung entwickelt. Die Fotografie hat hier einen bedeutenden Stellenwert, denn die Fotografien leben von der Bildgestaltung. In dem Kurs sprechen wir über allgemeine Regeln, die Aufteilung eines Bildes und ebenso über den Einsatz von Farben. So sind zum Beispiel die Lichtführung oder die Ausnutzung der räumlichen Tiefe und der goldene Schnitt Thema des Kurses. Die einzelnen Aspekte und Umsetzungsmöglichkeiten werden erläutert. Eine Kamera samt Anleitung darf dabei sein, muss aber nicht.

Ohne Ermäßigung.

2610 Dülmen

Dietmar Rabich

Mittwoch, 17.4.24, 19:00 bis 21:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR

Fotowalk: Reise in die Vergangenheit

Munitionslager Dülmen-Visbeck

Das Militärareal Dülmen-Visbeck, errichtet 1963 bis 1965, wurde von der Bundeswehr und der US-Army zur Lagerung von Waffen und Munition genutzt. Ein Teil der Bunker war für konventionelle Munition vorgesehen; durch eine Sicherheitsschleuse gelangte man in einen unter amerikanischer Aufsicht stehenden Hochsicherheitstrakt, der für die Lagerung von Nuklearwaffen vorgesehen war. Noch heute erinnern die Wachtürme und Bunker an die Zeit, als das Militärareal durch die Bundeswehr und die US-Streitkräfte genutzt wurde. Die Natur hat sich bereits einen Teil des ehemaligen Militärgeländes zurückgeholt. Der Foto-Workshop beginnt um 9:30 Uhr vor Ort. Nach einem kleinen theoretischen Teil auch 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.

Bitte mitbringen:

die eigene Kamera, möglichst ein Stativ und Zubehör.
Außerdem sollte an festes Schuhwerk gedacht werden.

Ohne Ermäßigung.

2611 Dülmen

Dietmar Rabich

Samstag, 30.9.23, 9:30 bis 11:45 Uhr
Treffpunkt Atomwaffenlager Visbeck Haupttor
4 bis 5 TN: 27,60 EUR
6 bis 7 TN: 18,40 EUR
ab 8 TN: 13,60 EUR

Fotowalk: Fotografieren unter Wildpferden

Die Dülmener Wildpferde üben immer wieder einen besonderen Reiz aus. Bei diesem Fotowalk statten die Teilnehmer:innen den Wildpferden einen Besuch ab und nähern sich den Pferden – bis auf einen Respektabstand. Dazu wird das morgendliche Licht ausgenutzt, um Aufnahmen zu machen. Vor dem Fotowalk werden kurz Grundlagen zur Tierfotografie und zum Umgang mit den Tieren im Allgemeinen besprochen. Während des Fotowalks ist eine Unterstützung jederzeit möglich.

Bitte mitbringen:

die eigene Kamera nebst Zubehör. Außerdem sollte an festes Schuhwerk gedacht werden.

Die Kosten für die Führung in der Wildpferdebahn und der Eintritt sind im Entgelt enthalten (Preise unter Vorbehalt). Ohne Ermäßigung.

2612 Dülmen

Dietmar Rabich

Freitag, 12.4.24, 8:00 bis 10:15 Uhr

Nähere Informationen bei der VHS

6 bis 7 TN: 31,30 EUR

8 bis 9 TN: 26,90 EUR

ab 10 TN: 24,10 EUR



© Dietmar Rabich



Gesundheit

Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank? In der Regel ist dies durch Bewegung und eine abwechslungsreiche, bewusste Ernährung zu erreichen. Aber auch das Wissen über verschiedene Krankheitsbilder, deren Ursachen und Behandlungsformen hilft, die eigene Gesundheitskompetenz zu verbessern. Mit unseren Kursangeboten bieten wir die Grundlage für einen gesünderen Lebensstil. Durch das persönliche Miteinander in den Gruppen trifft man auf Gleichgesinnte, kann sich austauschen und ist damit motivierter das eigene Leben nachhaltig gesünder zu gestalten.

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

Nicole Wellmann

Gesundheit
Telefon: 02594 12-473
n.wellmann@duelmen.de

Vorträge: 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 2023/24 die 15. 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. Referent:innen des VHS-Vortrages sind i. d. R. Ärzt:innen der Christophorus-Kliniken. Wir laden Sie herzlich zu den kostenfreien Veranstaltungen ein. Um eine Höchstteilnehmerzahl nicht zu überschreiten, sind Anmeldungen erforderlich. Bitte wenden Sie sich an den jeweiligen Veranstalter. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder wenden Sie sich an den jeweiligen Veranstalter.

Hüftgelenk

Das Hüftgelenk verbindet das Becken mit dem Bein und ermöglicht dem Menschen das Stehen und Laufen. Das Hüftgelenk ist aber eines der am meisten beanspruchten Gelenke und daher anfällig für Verletzungen, Verschleißerscheinungen oder Arthrosen. Diese Hüftgelenkserkrankungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen müssen nicht hingenommen werden, viele Behandlungsmöglichkeiten erreichen guten Erfolg. Welche konservativen Behandlungsmethoden, die z. B. den Verschleiß stoppen können, sind empfehlenswert? Welche Erfolge kann eine Hüftgelenksspiegelung erreichen? Wann ist ein Hüftgelenkserersatz sinnvoll?

3000 Dülmen

Dr. med. Dirk-Sven Jakob
Dr. med. Jan Schagemann

Dienstag, 19.9.23, 19:00 bis 20:30 Uhr
Christophorus-Kliniken, Vortragsraum
entgeltfrei

Schwangerschaft und Geburt

Als Frühgeburt gilt ein Baby, wenn es vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche geboren wurde. Welche Anzeichen gibt es für eine mögliche Frühgeburt? Es wird auf medizinische Möglichkeiten eingegangen und Hintergründe und Behandlungsmethoden erläutert.

3001 Dülmen

Dr. med. Sandra Edeler
Dr. med. Cordula von Kleinsorgen

Dienstag, 21.11.23, 19:00 bis 20:30 Uhr
Familienbildungsstätte Dülmen
entgeltfrei

Husten, Atemnot, Atemgeräusche? Chronische Bronchitis oder COPD?

Eine anhaltende Entzündung der Atemwege wird als chronische Bronchitis bezeichnet. Bei der obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist die Lunge geschädigt und die Atemwege sind verengt. Eine eingeschränkte bzw. gestörte Atmung und Husten kennzeichnen beide Formen der Lungenerkrankung. Dieses wird von Betroffenen als große Belastung empfunden, zumal häufig auch Auswirkungen bei körperlicher Anstrengung zu spüren sind. Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend über Jahre. Welches sind die Ursachen? Was kann ich tun? Der Referent, Dr. med. Klaus-Peter Czudaj, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Allgemeine Innere Medizin der Christophorus Kliniken, geht in seinem Vortrag auf diese Fragen ein. Er erläutert die Beschwerden und ebenso auch Behandlungsmöglichkeiten.

3002 Dülmen

Dr. med. Klaus-Peter Czudaj

Dienstag, 5.3.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
entgeltfrei

Leisten-, Nabel-, Narbenbruch – Was tun?

Unter einem Bruch (lat. Hernie) wird in der Medizin der Durchtritt von Baucheingeweiden durch eine Öffnung in der Bauchwand bezeichnet. Am häufigsten ist der Leistenbruch, gefolgt vom Nabelbruch und Narbenbruch. Zudem können Brüche am Zwerchfell und an einem künstlichen Darmausgang auftreten. Ein Bruch heilt nie von selbst, sondern sollte in der Regel immer operiert werden.

Das Hernienzentrum der Christophorus Kliniken ist ein zertifiziertes überregionales Zentrum, das sich auf die Operation von Leisten- und Bauchwandbrüchen spezialisiert hat. In dem Vortrag schildert Dr. van der Kemp die verschiedenen Arten der Brüche, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Er erläutert das Hernienzentrum und steht am Ende des Vortrags für persönliche Fragen zur Verfügung.

3003 Dülmen

Dr. med. Daniel van der Kemp

Dienstag, 9.4.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
Christophorus-Kliniken, Vortragsraum
entgeltfrei





Naturkosmetik – natürlich schön

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, so dass 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.

3004 Dülmen

Jana Svensson

Samstag, 16.3.24, 14:00 bis 17:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,80 EUR
8 bis 9 TN: 41,30 EUR
ab 10 TN: 37,80 EUR



Willkommen Gelassenheit – Wege aus der Stressspirale

In stressigen Situationen gelassener zu bleiben und aus der Stressspirale auszusteigen ist erlernbar! In diesem Kurs analysieren Sie Ihre persönliche Stresssituation und entwickeln ganz konkrete und individuelle Lösungsstrategien für einen gesünderen Umgang damit.

Es werden die verschiedenen Aspekte der Thematik behandelt, z. B. Biologie der Stressreaktion, Verhaltensanalysen, Mentaltraining, Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Kommunikation. Neben der Vermittlung von Informationen über Stress und Stressbewältigung wird viel Zeit darauf verwendet, neue Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien praktisch einzuüben. Ergänzt wird dies durch strukturierte Übungen zur Selbstreflexion und Übungen, die außerhalb der Kurszeiten durchgeführt werden können. Außerdem erhalten Sie umfangreiche Unterlagen zum Nachschlagen zuhause (der Kostenbeitrag dafür ist bereits im Kursentgelt enthalten).

Ohne Ermäßigung.

3005 Dülmen

Birthe-Isabell Mayer

8 x mittwochs
18.10.23 bis 13.12.23
19:30 bis 21:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 66,20 EUR
8 bis 9 TN: 56,30 EUR
ab 10 TN: 50,00 EUR

Stressbewältigung – Tagesseminar zur Burnout-Prävention

Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich manchmal oder häufig gestresst. Chronischer Stress geht mit immensen gesundheitlichen Folgen, wie psychosomatischen Beschwerden und emotionaler Erschöpfung einher und gilt als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

In stressigen Situationen gelassener zu bleiben und aus der Stressspirale auszusteigen ist erlernbar. Die zertifizierte Kursleiterin und Trainerin für multimodales Stressmanagement unterstützt die Kursteilnehmenden in diesem Lernprozess.

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um Ihre persönliche Stresssituation zu analysieren und ganz konkrete und individuelle Lösungsstrategien für einen gesünderen Umgang damit zu entwickeln.

Dieser Workshop orientiert sich in inhaltlicher und konzeptioneller Hinsicht am aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von spezifischem Wissen, die Stärkung bereits vorhandener Stressbewältigungskompetenz und die Entwicklung neuer Lösungsideen. Der Kostenbeitrag für die Seminarunterlagen ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ohne Ermäßigung.

3006 Dülmen – Tagesseminar

Birthe-Isabell Mayer

Samstag, 10.2.24, 10:00 bis 18:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 46,00 EUR
8 bis 9 TN: 36,10 EUR
ab 6 TN: 29,80 EUR

Alle guten Dinge sind drei! Grundlagen für mehr Zufriedenheit im Leben

Wie zufrieden wir in unserem Leben sind, hängt nur zu einem kleinen Teil von äußeren Faktoren ab - und viel von uns selbst, denn sie ist beeinflussbar und vieles selbst haben wir in der Hand. Wir beschäftigen uns mit 3 unterschiedlichen Bausteinen für eine Steigerung der inneren Zufriedenheit und des Wohlbefindens:

Der erste Abend ist der Achtsamkeit gewidmet. Achtsamkeit fördert die Selbstkompetenz und trägt zu einem gelasseneren Umgang mit Belastungen bei.

Am zweiten Abend beschäftigen wir uns mit der Rolle der Gedanken für unser Wohlbefinden. Wir werden Strategien kennenlernen, „den Kopf auf andere Gedanken“ zu bringen.

Das Thema des letzten Abends werden Positive Emotionen sein. Wir erfahren, wie es gelingen kann, mehr positive Emotionen in unser Leben zu holen.

Den drei Themenbereichen werden wir uns jeweils mit einem kurzen Überblick zum theoretischen Hintergrund nähern. Neben der Reflexion des eigenen Verhaltens werden dann unterschiedliche praktische Übungen viel Raum einnehmen. So haben Sie die Möglichkeit, diese in Grundzügen bereits zu verinnerlichen und direkt mit dem Aufbau eines förderlichen Verhaltensrepertoires zu starten.

Außerdem erhalten Sie umfangreiche Unterlagen zum Nachschlagen zuhause (der Kostenbeitrag dafür ist bereits im Kursentgelt enthalten).

Ohne Ermäßigung.

3007 Dülmen

Birthe-Isabell Mayer

Mittwoch, 6.3.24, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 13.3.24, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 20.3.24, 19:30 bis 21:00 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 29,30 EUR

8 bis 9 TN: 22,70 EUR

ab 10 TN: 18,50 EUR





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.

3100 Havixbeck

Regine Schröder

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
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

3101 Havixbeck

Regine Schröder

9 x montags
16.10.23 bis 11.12.23
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR

3102 Havixbeck

Regine Schröder

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Multifunktionales Gebäude
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3103 Havixbeck

Regine Schröder

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
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

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.

3104 Dülmen

Conzilia Klein

6 x dienstags, 15.8.23 bis 26.9.23
10:15 bis 11:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 9 TN: 22,00 EUR
Kein Kurs am 19.9.23

3105 Dülmen

Conzilia Klein

9 x dienstags, 17.10.23 bis 12.12.23
10:15 bis 11:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 9 TN: 33,00 EUR

3106 Dülmen

Conzilia Klein

11 x dienstags, 9.1.24 bis 19.3.24
10:15 bis 11:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 9 TN: 40,40 EUR

3107 Dülmen

Conzilia Klein

12 x dienstags, 9.4.24 bis 2.7.24
10:15 bis 11:15 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 9 TN: 44,00 EUR



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 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.

3108 Dülmen

Bettina Kuhn

11 x dienstags

12.9.23 bis 28.11.23

19:45 bis 21:15 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

Der Kurs findet auch
in den Ferien (10.10.) statt!

3109 Dülmen

Bettina Kuhn

11 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

19:45 bis 21:15 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

3110 Dülmen

Bettina Kuhn

12 x dienstags

9.4.24 bis 2.7.24

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule
Raum 8

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR



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 in die Übungen ein und stärken ihre Konzentration und Selbstwahrnehmung. In diesem Kurs sind Anfänger 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 sowie gegebenenfalls dickere Socken.

Ohne Ermäßigung.

3111 Dülmen

Ottilia Sluschny

8 x dienstags

8.8.23 bis 26.9.23

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

3113 Dülmen

Ottilia Sluschny

11 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

17:30 bis 19:00 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

3112 Dülmen

Ottilia Sluschny

9 x dienstags

17.10.23 bis 12.12.23

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3114 Dülmen

Ottilia Sluschny

12 x dienstags

9.4.24 bis 2.7.24

17:30 bis 19:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR



Tai-Chi (Yang-Stil)

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

Eine Weisheitslehre besagt: „Lerne das Schattenboxen und du wirst biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser sein.“

Anfänger die neugierig geworden sind und die Bewegungen des Tai-Chi Yang Stil kennenlernen möchten und Wiedereinsteiger 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.

3115 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

9.8.23 bis 27.9.23

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

3117 Dülmen

Conzilia Klein

11 x mittwochs

10.1.24 bis 20.3.24

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

3116 Dülmen

Conzilia Klein

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

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

3118 Dülmen

Conzilia Klein

12 x mittwochs

10.4.24 bis 3.7.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 109,20 EUR

8 bis 9 TN: 82,80 EUR

ab 10 TN: 66,00 EUR



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.

Ohne Ermäßigung.

3119 Haltern am See

Gabriele Karow

8 x donnerstags

10.8.23 bis 28.9.23

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

3120 Haltern am See

Gabriele Karow

9 x donnerstags

19.10.23 bis 14.12.23

9:00 bis 10:30 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3121 Haltern am See

Gabriele Karow

11 x donnerstags

11.1.24 bis 21.3.24

9:00 bis 10:30 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

3122 Haltern am See

Gabriele Karow

11 x donnerstags

11.4.24 bis 4.7.24

9:00 bis 10:30 Uhr

Musikschule Haltern am See, Raum 8

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR



Yoga – sanfter Einstieg für Anfänger

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 geeignet.

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

Ohne Ermäßigung.

3123 Dülmen

Petra Wiechert

10 x donnerstags

31.8.23 bis 23.11.23

19:30 bis 21:00 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

Kein Kurs am 2.11.23!

3124 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

1.2.24 bis 2.5.24

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

Kein Kurs am 15.2.24!

3125 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

31.8.23 bis 30.11.23

16:30 bis 18:00 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

Kein Kurs am 2.11.23!

3126 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

1.2.24 bis 2.5.24

16:30 bis 18:00 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

Kein Kurs am 15.2.24!

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 Jeden 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.

3127 Live Online Seminar

Britta Lojack

8 x mittwochs
9.8.23 bis 27.9.23
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



3129 Live Online Seminar

Britta Lojack

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
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



3128 Live Online Seminar

Britta Lojack

7 x mittwochs
25.10.23 bis 13.12.23
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 53,20 EUR
8 bis 9 TN: 40,30 EUR
ab 10 TN: 32,10 EUR



3130 Live Online Seminar

Britta Lojack

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
20:00 bis 21:15 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR





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 Teilnehmenden 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.

3131 Dülmen

Christiane Zink

8 x dienstags

8.8.23 bis 26.9.23

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

3133 Dülmen

Christiane Zink

11 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

19:45 bis 21:15 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

3132 Dülmen

Christiane Zink

9 x dienstags

17.10.23 bis 12.12.23

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3134 Dülmen

Christiane Zink

12 x dienstags

9.4.24 bis 2.7.24

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

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga-Erfahrene können in diesem Kurs gemeinsam ihr Wissen und Können erweitern.

Ohne Ermäßigung.

3135 Dülmen

Christiane Zink

8 x dienstags

8.8.23 bis 26.9.23

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

3136 Dülmen

Christiane Zink

9 x dienstags

17.10.23 bis 12.12.23

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3137 Dülmen

Christiane Zink

11 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

18:00 bis 19:30 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

3138 Dülmen

Christiane Zink

12 x dienstags

9.4.24 bis 2.7.24

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



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.

3139 Dülmen

Petra Wiechert

12 x donnerstags

31.8.23 bis 7.12.23

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

Kein Kurs am 2.11.23!

3140 Dülmen

Petra Wiechert

11 x donnerstags

1.2.24 bis 2.5.24

18:00 bis 19:30 Uhr

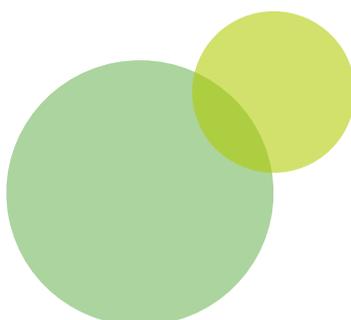
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

Kein Kurs am 15.2.24!





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 abschalten zu können, 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, 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 einen erholsamen 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.

3141 Dülmen

Gabriele Karow

8 x montags

7.8.23 bis 25.9.23

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

3145 Dülmen

Gabriele Karow

8 x montags

7.8.23 bis 25.9.23

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

3149 Dülmen

Gabriele Karow

8 x donnerstags

10.8.23 bis 28.9.23

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

3142 Dülmen

Gabriele Karow

9 x montags

16.10.23 bis 11.12.23

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3146 Dülmen

Gabriele Karow

9 x montags

16.10.23 bis 11.12.23

19:45 bis 21:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3150 Dülmen

Gabriele Karow

9 x donnerstags

19.10.23 bis 14.12.23

18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3143 Dülmen

Gabriele Karow

10 x montags

8.1.24 bis 18.3.24

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

3147 Dülmen

Gabriele Karow

10 x montags

8.1.24 bis 18.3.24

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

3151 Dülmen

Gabriele Karow

11 x donnerstags

11.1.24 bis 21.3.24

18:00 bis 19:30 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

3144 Dülmen

Gabriele Karow

12 x montags

8.4.24 bis 1.7.24

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

3148 Dülmen

Gabriele Karow

12 x montags

8.4.24 bis 1.7.24

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

3152 Dülmen

Gabriele Karow

11 x donnerstags

11.4.24 bis 4.7.24

18:00 bis 19:30 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

Yogilates

Hierbei handelt es sich um eine wunderbare Kombination zweier Bewegungsprogramme, die sich harmonisch ergänzen. Pilates steht für Kraft, Stabilität, Körpermitte und fließende Übergänge. Yoga konzentriert sich mehr auf Beweglichkeit und bewusste Entspannung. Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit zu binden und damit Körper und Seele zu stärken, verschafft mehr Energie für den Alltag. Ohne Leistungsdruck soll jeder versuchen, die Übungen so durchzuführen, wie es der momentane Fitnessstand erlaubt.

Ohne Ermäßigung.

3153 Haltern am See

Gabriele Karow

8 x freitags

11.8.23 bis 29.9.23

15:30 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2

Bewegungsraum (ehem. Aula)

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

3154 Haltern am See

Gabriele Karow

9 x freitags

20.10.23 bis 15.12.23

15:30 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2

Bewegungsraum (ehem. Aula)

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

3155 Haltern am See

Gabriele Karow

11 x freitags

12.1.24 bis 22.3.24

15:30 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2

Bewegungsraum (ehem. Aula)

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

3156 Haltern am See

Gabriele Karow

13 x freitags

12.4.24 bis 5.7.24

15:30 bis 17:00 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2

Bewegungsraum (ehem. Aula)

6 bis 7 TN: 118,30 EUR

8 bis 9 TN: 89,70 EUR

ab 10 TN: 71,50 EUR

3157 Dülmen

Sabine Scholl

8 x mittwochs

9.8.23 bis 27.9.23

18:00 bis 19:15 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

3158 Dülmen

Sabine Scholl

7 x mittwochs

18.10.23 bis 6.12.23

18:00 bis 19:15 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

3159 Dülmen

Sabine Scholl

11 x mittwochs

10.1.24 bis 20.3.24

18:00 bis 19:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 83,50 EUR

8 bis 9 TN: 63,40 EUR

ab 10 TN: 50,50 EUR

3160 Dülmen

Sabine Scholl

9 x mittwochs

10.4.24 bis 12.6.24

18:00 bis 19:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7

6 bis 7 TN: 68,30 EUR

8 bis 9 TN: 51,80 EUR

ab 10 TN: 41,30 EUR





Fit mit Yoga

Im Fokus stehen Hatha Yoga-Übungen für den ganzen Körper, dabei wird besonders auf die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur geachtet. Bestimmte Asanas und Flow-Sequenzen trainieren sehr effektiv das Gleichgewicht, verbessern die Flexibilität und können muskuläre Spannungen lösen. Erlernt und geübt wird die konzentrierte Wahrnehmung des Atmens, eine Technik, die die Entgiftung des Körpers wirksam unterstützen kann.

Tiefenentspannung (ca. 25 min.) mit einer Fantasiereise oder einer kurzen Form der progressiven Muskelentspannung rundet die Yoga-Stunde ab. Dies unterstützt das vegetative Nervensystem effektiver abzuschalten und zu regenerieren. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen sowie ein Kissen, ein großes Handtuch, eine Decke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

3161 Haltern am See

Olga Pelster

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
9:30 bis 11:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

3162 Haltern am See

Olga Pelster

9 x montags
16.10.23 bis 11.12.23
9:30 bis 11:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR

3163 Haltern am See

Olga Pelster

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3164 Haltern am See

Olga Pelster

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
9:30 bis 11:00 Uhr
Seestadthalle, Spiegelsaal
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 10 TN: 66,00 EUR

Fitness und Yoga

Dieser Kurs verbindet intensives Muskelaufbautraining für den Rücken und die Problemzonen (30 Min.), mit Dehn- und Entspannungsübungen aus der Riskikesk-Reihe (alte Yoga-Lehre aus Indien) mit fließenden Bewegungen zu indischer Musik. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen, Bewegungen zu harmonisieren und dadurch Körper, Seele und Geist in eine Einheit zu bringen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

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

3200 Haltern am See

Angelika Adam

8 x dienstags

8.8.23 bis 26.9.23

18:30 bis 19:30 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2,
Turnhalle

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

3202 Haltern am See

Angelika Adam

11 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

18:30 bis 19:30 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2,
Turnhalle

6 bis 7 TN: 66,90 EUR

8 bis 9 TN: 50,70 EUR

ab 10 TN: 40,40 EUR

3201 Haltern am See

Angelika Adam

9 x dienstags

17.10.23 bis 12.12.23

18:30 bis 19:30 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2,
Turnhalle

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

3203 Haltern am See

Angelika Adam

12 x dienstags

9.4.24 bis 2.7.24

18:30 bis 19:30 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Drususstr. 2,
Turnhalle

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR





Fit und entspannt in den Feierabend

Ein bisschen Bewegung statt auf der Couch liegen: so kann man viel entspannter den Feierabend genießen. Denn so kann man die üblichen Stresssymptome viel besser in den Griff kriegen als durch Untätigkeit!

Zu Beginn jeder Kursstunde wird das Herz-Kreislauf-System mit Musik in Schwung gebracht.

Die darauffolgenden gezielten Übungen (mit und ohne Kleingeräte) dienen der Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Muskulatur. Auch der Gleichgewichtssinn wird dabei gefordert, so dass der Körper rundum fit und beweglich wird oder bleibt.

Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab und der „Feierabend“ kann beginnen.

Ohne Ermäßigung.

3204 Haltern am See

Anke Raffelt

8 x donnerstags
10.8.23 bis 28.9.23
20:00 bis 21:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR

3205 Haltern am See

Anke Raffelt

9 x donnerstags
19.10.23 bis 14.12.23
20:00 bis 21:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR

3206 Haltern am See

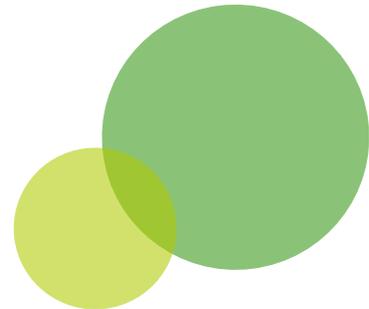
Anke Raffelt

11 x donnerstags
11.1.24 bis 21.3.24
20:00 bis 21:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3207 Haltern am See

Anke Raffelt

11 x donnerstags
11.4.24 bis 4.7.24
20:00 bis 21:00 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR



Fitness für alle

Dieser Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik. Durch Konditionsschulung und spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden Haltungsschwächen vorgebeugt oder entgegengewirkt und der Körper fit und beweglich gemacht. Atem- und Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen!

Ohne Ermäßigung.

3208 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

15 x mittwochs
9.8.23 bis 6.12.23
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3209 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Z
weifachturnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3210 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
16:45 bis 17:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

3211 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

15 x mittwochs
9.8.23 bis 6.12.23
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3212 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
18:00 bis 19:00 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

3213 Havixbeck

Dennis Kuchenbecker

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Zweifachturnhalle
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR





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.

3214 Dülmen

Helga Michejda

15 x mittwochs
9.8.23 bis 13.12.23
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR

3215 Dülmen

Helga Michejda

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
17:30 bis 19:00 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR

3216 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
17:30 bis 19:00 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

3217 Dülmen

Helga Michejda

15 x mittwochs
9.8.23 bis 13.12.23
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR

3218 Dülmen

Helga Michejda

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR

3219 Dülmen

Helga Michejda

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
19:00 bis 20:30 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

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.

3220 Haltern am See

Anke Raffelt

8 x donnerstags
10.8.23 bis 28.9.23
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR

3221 Haltern am See

Anke Raffelt

9 x donnerstags
19.10.23 bis 14.12.23
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR

3222 Haltern am See

Anke Raffelt

11 x donnerstags
11.1.24 bis 21.3.24
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3223 Haltern am See

Anke Raffelt

11 x donnerstags
11.4.24 bis 4.7.24
18:45 bis 19:45 Uhr
Silverbergschule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

Funktionsgymnastik

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die sich aus verschiedenen Gründen schon länger nicht mehr mit dem Thema Sport beschäftigt haben. Mit Musik und Spaß an Bewegung werden einfache Abläufe vorgestellt, die den Körper wieder beweglicher machen und auch Zuhause selbständig ausgeführt werden können. Kleine Spiele in der Gruppe lockern das Programm weiter auf. Die Muskulatur und das Faszienewebe werde mit gezielten Übungen aktiviert und der Körper insgesamt mobilisiert. Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde tragen zur Entspannung bei. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.

Ohne Ermäßigung.

3224 Dülmen

Conzilia Klein

6 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
9:00 bis 10:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR

3225 Dülmen

Conzilia Klein

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
9:00 bis 10:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR

3226 Dülmen

Conzilia Klein

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
9:00 bis 10:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR

3227 Dülmen

Conzilia Klein

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
9:00 bis 10:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 7
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR

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.

3228 Dülmen

Wilma Rickert

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
18:00 bis 19:00 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

3229 Dülmen

Wilma Rickert

9 x montags
16.10.23 bis 11.12.23
18:00 bis 19:00 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 8
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR

3230 Dülmen

Wilma Rickert

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
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

3231 Dülmen

Wilma Rickert

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
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

3232 Dülmen

Wilma Rickert

8 x dienstags
8.8.23 bis 26.9.23
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

3233 Dülmen

Wilma Rickert

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR

3234 Dülmen

Wilma Rickert

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3235 Dülmen

Wilma Rickert

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
9:00 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR



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.

3236 Dülmen

Friederike Kuhn

17 x montags
7.8.23 bis 11.12.23
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
6 bis 7 TN: 103,30 EUR
8 bis 9 TN: 78,30 EUR
ab 10 TN: 62,40 EUR

3237 Dülmen

Friederike Kuhn

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR

3238 Dülmen

Friederike Kuhn

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
19:15 bis 20:15 Uhr
Schulzentrum, Gymnasium, Turnhalle
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

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.

3239 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
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

3240 Dülmen

Maria Wiesweg

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR

3241 Dülmen

Maria Wiesweg

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR

3242 Dülmen

Maria Wiesweg

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
19:00 bis 20:30 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



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 Herz-Kreislaufsystems, rückengerechte Funktionsgymnastik und das Erlernen von Entspannungstechniken wird die Gesundheit gefördert. Bitte eine Decke und, wenn vorhanden, eine Isomatte mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

3243 Dülmen

Barbara Heidemann

15 x mittwochs
9.8.23 bis 6.12.23
20:35 bis 22:05 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 136,50 EUR
8 bis 9 TN: 103,50 EUR
ab 10 TN: 82,50 EUR

3244 Dülmen

Barbara Heidemann

16 x mittwochs
10.1.24 bis 24.4.24
20:35 bis 22:05 Uhr
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
6 bis 7 TN: 145,60 EUR
8 bis 9 TN: 110,40 EUR
ab 10 TN: 88,00 EUR

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 miteinander und gegeneinander Spielen steht jedoch im Vordergrund.

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet. Etwas Erfahrung und eine gewisse Grundfitness sind erwünscht.

Ohne Ermäßigung.

3245 Dülmen

Lisa Middendorf

17 x montags
7.8.23 bis 11.12.23
20:30 bis 22:00 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

3246 Dülmen

Lisa Middendorf

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
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

3247 Dülmen

Lisa Middendorf

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
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

Joyrobic

Dieses Körpertraining strafft und kräftigt die Muskulatur und ist geeignet für Anfänger und Geübte. Durch einfache Übungen zu peppiger Musik wird so auch den Polstern an den Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Den Abschluss bildet die Cool-Down-Phase zur ruhigen Entspannung nach dem schweißtreibenden Programm.

Ohne Ermäßigung.

3248 Dülmen

Elena Reich

8 x dienstags
8.8.23 bis 26.9.23
18:30 bis 19:30 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

3249 Dülmen

Elena Reich

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR

3250 Dülmen

Elena Reich

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3251 Dülmen

Elena Reich

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
18:30 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 91
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR



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 Workout! 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.

3252 Dülmen

N.N.

8 x dienstags
8.8.23 bis 26.9.23
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 74,30 EUR
8 bis 9 TN: 62,50 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3253 Dülmen

N.N.

8 x dienstags
17.10.23 bis 5.12.23
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 74,30 EUR
8 bis 9 TN: 62,50 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3254 Dülmen

N.N.

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3255 Dülmen

N.N.

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
19:30 bis 20:30 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

ZUMBA® Gold

ZUMBA® Gold ist ein speziell konzipiertes Fitnessprogramm für aktive ältere Menschen, die sowohl Anfänger als auch Wiedereinsteiger 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.

Ohne Ermäßigung.

3256 Dülmen

N.N.

8 x dienstags, 8.8.23 bis 26.9.23
18:00 bis 19:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 74,30 EUR
8 bis 9 TN: 62,50 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3257 Dülmen

N.N.

8 x dienstags, 17.10.23 bis 5.12.23
18:00 bis 19:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 74,30 EUR
8 bis 9 TN: 62,50 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR

3258 Dülmen

N.N.

11 x dienstags, 9.1.24 bis 19.3.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 66,90 EUR
8 bis 9 TN: 50,70 EUR
ab 10 TN: 40,40 EUR

3259 Dülmen

N.N.

12 x dienstags, 9.4.24 bis 2.7.24
18:00 bis 19:00 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Sport für Unsportliche

Fast jeder Einzelne hat es in der Hand, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben. Doch weil sich das Umfeld immer mehr automatisiert, verkümmert die Beweglichkeit. Mit verminderter Bewegung lassen langsam die Aktivität, Geschicklichkeit und Gewandtheit nach. Dieses Seminar soll die Mobilität wiederherstellen und die Freude an Bewegung in den Mittelpunkt rücken. Eine Fülle von spielerischen und trainierenden Angeboten bringen Sie in Schwung. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

3260 Haltern am See

Wolfgang Dietel

8 x dienstags
8.8.23 bis 26.9.23
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 6 TN: 44,00 EUR

3262 Haltern am See

Wolfgang Dietel

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 6 TN: 60,50 EUR

3261 Haltern am See

Wolfgang Dietel

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 6 TN: 49,50 EUR

3263 Haltern am See

Wolfgang Dietel

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
20:00 bis 21:30 Uhr
Seestadthalle, Halle 3
6 bis 7 TN: 109,20 EUR
8 bis 9 TN: 82,80 EUR
ab 6 TN: 66,00 EUR





Sole-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser trägt und massiert den Körper. Dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und der Leistungsfreude.

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 Kreislauferkrankungen, wird empfohlen, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. – Ohne Ermäßigung. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe: Solebecken = 1,35 m

3300 Dülmen

Brigitte Böker

8 x montags

7.8.23 bis 25.9.23

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 57,40 EUR

3302 Dülmen

Brigitte Böker

10 x montags

8.1.24 bis 18.3.24

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 71,80 EUR

3301 Dülmen

Brigitte Böker

9 x montags

16.10.23 bis 11.12.23

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 64,50 EUR

3303 Dülmen

Brigitte Böker

12 x montags

8.4.24 bis 1.7.24

15:30 bis 16:00 Uhr

DÜB, Solebecken innen

Entgelt 86,00 EUR

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. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

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

3304 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 40,30 EUR

3305 Dülmen

Maria Wiesweg

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 51,80 EUR

3306 Dülmen

Maria Wiesweg

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 63,30 EUR

3307 Dülmen

Maria Wiesweg

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
17:00 bis 17:45 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 69,00 EUR

3308 Dülmen

Maria Wiesweg

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
17:45 bis 18:30 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 40,30 EUR

3309 Dülmen

Maria Wiesweg

9 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
17:45 bis 18:30 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 51,80 EUR

3310 Dülmen

Maria Wiesweg

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
17:45 bis 18:30 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 63,30 EUR

3311 Dülmen

Maria Wiesweg

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
17:45 bis 18:30 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 69,00 EUR

3312 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
18:30 bis 19:15 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 40,30 EUR

3313 Dülmen

Catherine Ramberg

8 x dienstags
24.10.23 bis 12.12.23
18:30 bis 19:15 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 46,00 EUR

3314 Dülmen

Catherine Ramberg

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
18:30 bis 19:15 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 63,30 EUR

3315 Dülmen

Catherine Ramberg

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
18:30 bis 19:15 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 69,00 EUR

3316 Dülmen

Catherine Ramberg

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
19:15 bis 20:00 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 40,30 EUR

3317 Dülmen

Catherine Ramberg

8 x dienstags
24.10.23 bis 12.12.23
19:15 bis 20:00 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 46,00 EUR

3318 Dülmen

Catherine Ramberg

11 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
19:15 bis 20:00 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 63,30 EUR

3319 Dülmen

Catherine Ramberg

12 x dienstags
9.4.24 bis 2.7.24
19:15 bis 20:00 Uhr
DÜB, Mehrzweckbecken
Entgelt 69,00 EUR



Aqua Fit & Fun im Flachwasser

Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit verschiedenen Geräten. Jeder Teilnehmende fordert sich dabei so viel ab, wie er kann und möchte. Ohne Ermäßigung. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Erlebnisbecken = 1,20 m

3320 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR

3321 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
23.10.23 bis 11.12.23
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR

3322 Dülmen

Constanze Hillers

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 57,50 EUR

3323 Dülmen

Constanze Hillers

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
19:00 bis 19:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR

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. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Erlebnisbecken = 1,20 m

3324 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 31.7.23

3325 Dülmen

Constanze Hillers

8 x montags
23.10.23 bis 11.12.23
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR
Anmeldung bis 16.10.23

3326 Dülmen

Constanze Hillers

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 57,50 EUR
Anmeldung bis 1.1.24

3327 Dülmen

Constanze Hillers

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
19:45 bis 20:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR
Anmeldung bis 1.4.24



Aqua-Fitness-Basic im Flachwasser

Wassergymnastik - für gesundheitsorientierte Einsteiger und fortgeschrittene Freizeitsportler. Hier werden Kreislauf, Muskeln und Gelenke schonend trainiert. Durch die stützende Funktion des Wassers können alle Übungen einfach und sicher ausgeführt werden. - Ohne Ermäßigung. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Erlebnisbecken = 1,20 m

3328 Dülmen

Constanze Hillers

8 x mittwochs
9.8.23 bis 27.9.23
18:00 bis 18:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR

3329 Dülmen

Constanze Hillers

7 x mittwochs
25.10.23 bis 13.12.23
18:00 bis 18:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 40,30 EUR

3330 Dülmen

Constanze Hillers

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
18:00 bis 18:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 63,30 EUR

3331 Dülmen

Constanze Hillers

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
18:00 bis 18:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR

3332 Dülmen

Constanze Hillers

8 x mittwochs
9.8.23 bis 27.9.23
18:45 bis 19:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR

3333 Dülmen

Constanze Hillers

7 x mittwochs
25.10.23 bis 13.12.23
18:45 bis 19:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 40,30 EUR

3334 Dülmen

Constanze Hillers

11 x mittwochs
10.1.24 bis 20.3.24
18:45 bis 19:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 63,30 EUR

3335 Dülmen

Constanze Hillers

12 x mittwochs
10.4.24 bis 3.7.24
18:45 bis 19:30 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR

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. Entgelt ab 10 Personen.

Bitte beachten Sie die jeweilige Beckentiefe:

Erlebnisbecken = 1,20 m

3336 Dülmen

Brigitte Böker

8 x montags
7.8.23 bis 25.9.23
16:00 bis 16:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 46,00 EUR

3337 Dülmen

Brigitte Böker

9 x montags
16.10.23 bis 11.12.23
16:00 bis 16:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 51,80 EUR

3338 Dülmen

Brigitte Böker

10 x montags
8.1.24 bis 18.3.24
16:00 bis 16:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 57,50 EUR

3339 Dülmen

Brigitte Böker

12 x montags
8.4.24 bis 1.7.24
16:00 bis 16:45 Uhr
DÜB, Erlebnisbecken
Entgelt 69,00 EUR



Kulinarische Weltreise: Japan

Japanische Küche ist weit mehr als roher Fisch und Sushi. An diesem Kochabend werden alltägliche Gerichte wie Fleisch oder Fisch mit japanischer Soße, japanische Omeletts und Salat mit Sesamdressing zubereitet.

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

3400 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 22.8.23, 18:00 bis 21:45 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

Kulinarische Weltreise: Italien

An diesem Abend werden traditionelle italienische Gerichte zubereitet: Pasta, Bolognese, Lasagne und natürlich Pizza, in unterschiedlichen Variationen. 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.

3401 Dülmen

Karla Kunkel



Donnerstag, 7.9.23, 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

Kulinarische Weltreise: Ungarn

Die ungarische Küche ist insbesondere durch ihre deftigen Gerichte gekennzeichnet. Eines der Rezepte Ungarns ist die weltbekannte Gulaschsuppe oder das Gulasch. Lassen Sie sich in die würzige Welt der traditionellen ungarischen Küche entführen, die in erster Linie auf Fleisch, Gemüse und Käse basiert.

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

3402 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 19.9.23, 18:00 bis 21:45 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

Kulinarische Weltreise: Spanien

In vielen spanischen Bars werden zu jedem Getränk kleine Happen gereicht „die sogenannten Tapas“ dabei handelt es sich zum Beispiel um eine klassische Tortilla, Oliven im Speckmantel, Salzmandeln, eingelegte Champignons oder Zwiebeln, Chorizo. Je nach Region sind die Tapas sehr unterschiedlich und werden gerne mit Sherry gereicht. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3403 Dülmen



Karla Kunkel

Do., 28.9.23, 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

Kulinarische Weltreise: Amerika

Die amerikanische Küche hat – entgegen aller Klischees – doch einiges zu bieten: Burger, Coleslaw Salat, Sweet Potato Fries, Brownies oder Einflüsse der mexikanischen oder südamerikanischen Küche. Hier wird ein Mix aus bekannten Speisen selbst frisch zubereitet.

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

3404 Dülmen



**Christian Depel
Tanja Depel**

Freitag, 29.9.23, 18:00 bis 21:45 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

Kulinarische Weltreise: Griechenland

Denkt man an die griechische Küche, fallen einem sofort Gyros, Tzaziki, Bifteki und Fleischspieße ein. Doch es gibt auch andere tolle Gerichte mit Gemüse, Schafskäse, Tintenfisch und Oliven. In Griechenland wird mit reichlich Olivenöl gekocht, zudem mit frischen Produkten. Wir zaubern griechische Köstlichkeiten und freuen uns auf den nächsten Urlaub in Griechenland. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3405 Dülmen



Karla Kunkel

Do., 19.10.23, 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

Kulinarische Weltreise: Bangladesch

Bangladeshi naan bread with chicken curry – ein beliebtes Essen in Bangladesch: eine selbstgemachte Brotvariante mit Hühnchencurry und Gemüse. Dazu gibt es Vorspeisen (vegetarisch und nicht vegetarisch) und Desserts, die ebenfalls gemeinsam zubereitet werden.

Diese Kurse machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und man kann mehr über Land und Leute erfahren. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen!

Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

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

3406 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 28.10.23, 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





Kulinarische Weltreise: Thailand

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind. Sehr oft werden Kokos, Ingwer, Chili, Curry, Fisch und Fleisch mit leckerem frischen Gemüse kombiniert.

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

3407 Dülmen

Karla Kunkel

Dienstag, 14.11.23, 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

Kulinarische Weltreise: Österreich – Tiroler Alpenküche

Viele Gerichte der österreichischen Küche kennt man hier auch – und damit ist nicht das Wiener Schnitzel gemeint!

An diesem Abend darf man sich auf Gerichte der Alpenregion freuen, die durch Italien und die Wiener Küche inspiriert sind.

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

3408 Havixbeck

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 23.1.24, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR

Kulinarische Weltreise: Orient

Als Mezza bezeichnet die orientalische Küche ihre traditionellen Vorspeisen. Diese sind hauptsächlich vegetarisch und werden oft kalt serviert. Zum Beispiel Falafel, Humus, 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.

3409 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 27.1.24, 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

Kulinarische Weltreise: Frankreich

Gutes Essen gehört in Frankreich zum täglichen Leben dazu - im einfachsten Fall besteht eine Mahlzeit aus Vorspeise, Hauptspeise und Dessert. Dazu gibt es Rotwein und Baguette. Die Spezialitäten sind je nach Region sehr verschieden. Typische Gerichte sind Bouillabaisse, Quiche Lorraine, Flammkuchen, Coq au vin, Tartes, Mousse au Chocolat, Salade Niçoise.

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

3410 Dülmen

Karla Kunkel



Do., 22.2.24, 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



Kulinarische Weltreise: Westfalen

An diesem Abend werden typische westfälische Gerichte gekocht, so wie man sie von den Westfälischen Hochzeiten in dieser Region - oder aber aus Omas guter alter Küche - kennt. Zwiebelfleisch und Herrencreme dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

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

3411 Dülmen

Rita Frank



Freitag, 23.2.24, 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

Kulinarische Weltreise: Mittelmeer

... mit vielen landestypischen Gerichten

Ein Beispiel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die traditionelle Mittelmeerkost. In der Zusammenstellung des Speiseplans mit pflanzlichen Lebensmitteln, Brot und Teigwaren, Gemüse, Salat und Obst sowie Fisch und Geflügel, ergibt sich eine optimale Nährstoffbilanz. Dieser Kurs zeigt eindrucksvoll, wie lecker und leicht zuzubereiten gesundes Essen sein kann.

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

3412 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Do., 29.2.24, 18:00 bis 21:45 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

Kulinarische Weltreise: Südafrika

Die südafrikanische Küche zeichnet sich durch traditionelle Gerichte wie Eintöpfe, Hackfleischgerichte wie Bobotie, Chakalaka, etc. aus. Es wird ausgiebig mit Koriander, Chili, Zimt, Erdnüssen, Mango Chutney und vieles mehr gekocht. Die Rezepte sind sehr vielfältig.

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

3413 Dülmen

Karla Kunkel



Samstag, 9.3.24, 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

Kulinarische Weltreise: Indien

Viele lieben diese exotische Küche, doch indische Restaurants findet man selten „um die Ecke“. Den meisten bleibt dann oft nur der Griff zum Fertiggericht, weil man sich die grundsätzliche Zubereitung einfach nicht zutraut. In diesem Kurs werden die Grundlagen der indischen Küche vermittelt, in der Gewürze und besondere Zutaten nicht fehlen dürfen.

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

3414 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 23.3.24, 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

Kulinarische Weltreise: Türkei

Die türkischen Gerichte essen wir alle sehr gerne, aber viel zu selten bereiten wir diese zu Hause selbst zu. An diesem Abend bekommen Sie Tipps und Anregungen für die typisch türkischen Rezepte und Kochideen.

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

3415 Dülmen

Karla Kunkel

Samstag, 20.4.24, 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

Kulinarische Weltreise: Internationale Küche – das „best of“ aus aller Welt

Dieser Kochkurs ist eine kleine Überraschung, denn er beinhaltet die „best of“-Rezepte aus diesem VHS-Jahr und markiert somit den Abschluss der kulinarischen Weltreise! Wir leben mit vielen unterschiedlichen (Ess-)Kulturen ganz eng zusammen. Die jeweils landestypischen Gerichte und Rezepte werden ausgetauscht und weitergegeben.

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

3416 Dülmen

Karla Kunkel



Samstag, 8.6.24, 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



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.

3417 Dülmen

Annette Böhm

Freitag, 27.10.23, 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

3418 Dülmen

Annette Böhm

Freitag, 19.4.24, 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



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

Küchenwerkstatt: Fingerfood bengalische Art

Fingerfood ist eine Delikatesse auf der bangladeschischen Speisekarte, es beinhaltet viele verschiedene köstliche Streetfood-Varianten die mit Shingara (ähnlich: indische Samosa/Teigtaschen) oder Puri (benaglisches Fladenbrot) usw. zubereitet werden. Dazu wird ein spezielles Getränk namens „Lacchi“ (wie Lassi) gemeinsam hergestellt.

Diese Kurse machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und man kann mehr über Land und Leute erfahren. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen!

Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten. Ohne Ermäßigung.

3419 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 9.9.23, 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

Küchenwerkstatt: Schnitzel – die Kunst zu Braten

Frisch gebratene Schnitzel sind sehr beliebt und mit einer passenden Soße sind sie häufig noch besser. Passende Beilagen gehören aber auf jeden Fall auch dazu. An diesem Abend werden verschiedene Schnitzel mit den dazugehörigen Soßen zubereitet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.- Ohne Ermäßigung.

3420 Dülmen



Rita Frank

Samstag, 14.10.23, 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

Küchenwerkstatt: Vegetarische Bratlinge

Es müssen nicht immer Frikadellen oder Burger-Pattys aus Fleisch sein! In diesem Kurs lernt man vegetarische Bratlinge in verschiedenen Varianten schmackhaft zuzubereiten. Selbstgemachter Dips und frischer Salat runden das Menü ab.

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

3421 Dülmen



Christian Depel
Tanja Depel

Freitag, 20.10.23, 18:00 bis 21:45 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

Küchenwerkstatt: Vegan für Anfänger und Fortgeschrittene

Immer mehr Menschen entdecken die pflanzliche Küche für sich: Sei es aus Umweltaspekten, gesundheitlichen oder ethischen Gründen.

Nach einer kurzen Einführung in die vegane Ernährungsweise, kochen wir an diesem Abend ein leckeres Menü aus regionalen Zutaten, die vorwiegend aus ökologischer Landwirtschaft stammen.

Der Akzent liegt auf einer leckeren und schmackhaften Gemüseküche, ganz ohne Fleisch und Milchprodukte. Wenn Sie Ihre vegane Rezeptauswahl vergrößern oder überhaupt einen ersten Einblick in die pflanzliche Küche erhalten möchten, können Sie in diesem Kurs erfahren, wie vielseitig, lecker und überraschend einfach die vegane Küche sein kann.

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

3422 Dülmen



Christian Depel
Tanja Depel

Dienstag, 31.10.23, 18:00 bis 21:45 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



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

Küchenwerkstatt: Herzhafte Aufläufe

Wenn es draußen kalt ist, schmecken Aufläufe und Gratins erst richtig köstlich. Ob pikant und herzhafte mit Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Käse lassen sich überbackene Aufläufe und Gratins zaubern, die durch die Kruste besonders lecker schmecken. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3423 Dülmen



Rita Frank

Freitag, 3.11.23, 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





Küchenwerkstatt: Wild aus Wald und Flur

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 bestens geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte Vorratsdosen und ein Trockentuch mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3424 Dülmen

Rita Frank



Samstag, 4.11.23, 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

3425 Dülmen

Rita Frank



Freitag, 17.5.24, 17:30 bis 22:00 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



Küchenwerkstatt: Asiatische Vitalküche – Frisch aus dem Wok

Currys sind sehr vielfältig. 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.

3426 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Do., 9.11.23, 18:00 bis 21:45 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

Küchenwerkstatt: Suppen – ein Teller voller Wärme

In der kalten Jahreszeit freut man sich riesig über einen heißen Teller Suppe. Er wärmt von innen und ist leicht bekömmlich. In diesem Kurs gibt es Ideen für neue Rezepte mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse. Ergänzt wird das Menü durch eine kleine Auswahl an Süßspeisen.

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

3427 Dülmen

Rita Frank



Freitag, 10.11.23
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

Küchenwerkstatt: Meal prep kennen- und lieben lernen

„Meal prep“ steht als Abkürzung für den englischen Begriff „meal preparation“ und bedeutet, dass Essen nicht nur für einen, sondern ggf. mehrere Tage vorzukochen. Das tägliche Kochen und Einkaufen frischer Zutaten wird auf wenige Tage in der Woche reduziert und spart somit Zeit und Geld. Die gesunde Ernährung steht dabei im Vordergrund, denn kalorienreiches Fast Food oder Snacks werden durch bereits zubereitetes Essen ersetzt. Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger:innen geeignet. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3428 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Freitag, 24.11.23, 18:00 bis 21:45 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

3429 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Freitag, 24.5.24, 18:00 bis 21:45 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



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



Küchenwerkstatt: Lust auf Fleisch

Die Empfehlung für gesunde Ernährung sagt, dass man wöchentlich nicht mehr als 600g Fleisch essen sollte. Wenn man versucht sich daran zu halten, möchte man diese Menge aber auch in sehr guter Qualität zu sich nehmen! Neben der Zubereitung lernt man auch viel über diese Gruppe der Ernährungspyramide und worauf schon beim Kauf zu achten ist.

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

3430 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Do., 30.11.23, 18:00 bis 21:45 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

Küchenwerkstatt: Bangladeshi festival menu

Feste werden in Bangladesch sehr geliebt und hoch gefeiert. Nicht zuletzt wegen der traditionellen sowie festlichen Speisen. Dazu zählen verschiedenen Fleisch-Currys, spezieller Kurkuma-Reis mit Gemüse und vieles mehr! In diesem Kurs geht es um eine große Vielfalt an Speisen auf Feiertagsniveau. Diese Kurse machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und man kann mehr über Land und Leute erfahren. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen! Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

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

3431 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 2.12.23, 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

Küchenwerkstatt: Kochen zu Zweit

Gemeinsam kochen macht einfach mehr Freude! Man hat Zeit zum Reden, trinkt vielleicht ein Gläschen Wein und bereitet dabei noch eine leckere Speise zu. Ob es die beste Freundin, der Nachbar oder der Partner ist - nutzen Sie diesen Abend und genießen Sie ihn gemeinsam mit anderen. Wir bereiten an diesem Abend ein leckeres 4-Gänge-Menü zu. Ideal auch als Geschenkidee. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet.

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

3432 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Freitag, 12.1.24, 18:00 bis 21:45 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



Küchenwerkstatt: Traditionelle Küche – kochen so wie früher

Erinnern Sie sich auch noch an Omas leckeren Sonntagsbraten? Der wurde samstags mit der Suppe bereits vorbereitet. Es brauchte eben seine Zeit und es wurde nicht wie heute auf „die Schnelle“ gekocht. In diesem Kurs werden alte traditionelle Rezepte mit Ruhe geköchelt. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet.

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

3433 Dülmen



Rita Frank

Freitag, 26.1.24, 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

Küchenwerkstatt: 15-Minuten-Küche

Wer nach einem anstrengenden Tag keine Lust mehr auf aufwendiges Kochen hat oder wem die Ideen für die schnelle und schmackhafte Gerichte fehlen, sich aber dennoch gesund und vitaminreich ernähren möchte, lernt hier die „schnelle Küche für den Alltagsgebrauch“ kennen. Einfache Gerichte, die köstlich schmecken und jedem in circa 15 Minuten gelingen. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte und Kochanfänger bestens geeignet.

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

3434 Havixbeck



Christian Depel
Tanja Depel

Mittwoch, 14.2.24, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR

Küchenwerkstatt: Tandoori Hühnchen mit traditionellem bengalisches Brot

Entdecken Sie die Verwendung verschiedener Gewürze für Hähnchencurry, das zu zwei der berühmtesten traditionellen Brote Bangladeschs namens Roti und Porota passt und eine köstliche Delikatesse der bengalischen Küche präsentiert. Darüber hinaus werden auch passende bengalische Vorspeisen und Desserts zubereitet.

Diese Kurse machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und man kann mehr über Land und Leute erfahren. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen!

Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden. Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist im Entgelt enthalten. Änderungen vorbehalten. Ohne Ermäßigung.

3435 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 17.2.24, 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



Küchenwerkstatt: Sushi für Anfänger

Sushi ist eine exotische Speise, die meist nicht selbst hergestellt wird! Diesen gesunden und fettarmen Snack kann man jedoch sehr wohl als leckere Vorspeise oder auch Hauptgerichte selbst zubereiten.

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

3436 Havixbeck



Christian Depel
Tanja Depel

Dienstag, 19.3.24, 18:00 bis 21:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule, Schulküche
6 bis 7 TN: 46,30 EUR
8 bis 9 TN: 40,80 EUR
ab 10 TN: 37,30 EUR

Küchenwerkstatt: Iss doch was du willst! – Kochkurs für 16 bis 20-Jährige

Bei der Anmeldung bestimmst du mit, was du ausprobieren willst und an drei Abenden werden dann verschiedene Sachen gemeinsam gekocht und gegessen. Falls du einfach nur die Basics fürs Kochen lernen willst, kannst du hier alle Fragen stellen.

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

3437 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Freitag, 12.4.24, 17:00 bis 21:00 Uhr
Freitag, 19.4.24, 17:00 bis 21:00 Uhr
Freitag, 26.4.24, 17:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 118,80 EUR
8 bis 9 TN: 102,30 EUR
ab 10 TN: 91,80 EUR

Küchenwerkstatt: Glutenfrei kochen & backen (vegetarisch)

An diesem Abend werden Rezepte für alle vorgestellt, die auf Gluten verzichten müssen oder wollen und dennoch ein vollwertiges Essen genießen möchten! Unter anderem wird auch ein Kuchen, oder eine Quiche gebacken. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen.- Ohne Ermäßigung.

3438 Dülmen

Jana Svensson

Samstag, 27.4.24, 9:30 bis 14:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 46,80 EUR
8 bis 9 TN: 40,20 EUR
ab 10 TN: 36,00 EUR

Küchenwerkstatt: Indo-Bangla-Chinese Menü

Dieser Kurs verbindet die klassische Küche Bangladeschs mit der Zubereitung chinesischer sowie indischer Gerichte unter Verwendung bangladeschischer Kochtechniken inklusive der landestypischen Gewürze und Zutaten. Dies verleiht den Gerichten ein völlig anderes Aussehen und einen besonders köstlichen Geschmack, der den Ansprüchen vieler im Land lebender Menschen gerecht wird.

Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen!

Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

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

3439 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 27.4.24, 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



Küchenwerkstatt: Lust auf Fleisch

Die Empfehlung für gesunde Ernährung sagt, dass man wöchentlich nicht mehr als 600g Fleisch essen sollte. Wenn man versucht sich daran zu halten, möchte man diese Menge aber auch in sehr guter Qualität zu sich nehmen! Neben der Zubereitung lernt man auch viel über diese Gruppe der Ernährungspyramide und worauf schon beim Kauf zu achten ist.

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

3440 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel



Dienstag, 14.5.24, 18:00 bis 21:45 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

Küchenwerkstatt: Fingerfood bengalische Art

Fingerfood ist eine Delikatesse auf der bangladeschischen Speisekarte, es beinhaltet viele verschiedene köstliche Streetfood-Varianten die mit Shingara (ähnlich: indische Samosa/Teigtaschen) oder Puri (benaglisches Fladenbrot) usw. zubereitet werden. Dazu wird ein spezielles Getränk namens „Lacchi“ (wie Lassi) gemeinsam hergestellt.

Diese Kurse machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der bangladeschischen Küche und man kann mehr über Land und Leute erfahren. Die Kursleiterin, Rokeya Bagum, kommt aus Bangladesch. Sie spricht überwiegend deutsch in den Kursen!

Besondere Wünsche in Bezug auf Schärfegrade, Speisen mit Fisch oder Fleisch können bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

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

3441 Dülmen

Rokeya Bagum

Samstag, 18.5.24, 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



Saisonale Küche: 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.

3442 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 1.12.23, 17:30 bis 22:00 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



3443 Dülmen

Rita Frank

Samstag, 9.12.23, 17:30 bis 22:00 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



Saisonale Küche: Vegetari- sches 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.

3444 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Dienstag, 12.12.23, 18:00 bis 21:45 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



Saisonale Küche – regional einkaufen

Alles wissen es: Lebensmittel einkaufen, hat meist weltweite Folgen! Es ist wichtig mehr zu regionalen und saisonalen Produkten zu greifen – zum einen um ortsansässige Bauern zu unterstützen, zum anderen um nicht weiter Menschen in weit entfernten Ländern auszubeuten und um das Klima zu schonen. An diesem Abend wird mit regionalen und saisonalen Produkten ein leckeres Menü gezaubert und über die Herkunft der Produkte gesprochen.

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

3445 Dülmen

Rita Frank

Freitag, 15.3.24, 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





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

Saisonale Küche: Die frische Kräuterküche – Wildkräuter im Frühling

Was sind Wildkräuter und welche kann ich essen? In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte, wie zum Beispiel Kräuterknäckebrot, Suppen, Salate, Gemüsepudding und Desserts herstellen und diese mit Wildkräutern und Wildfrüchten der Saison aufwerten. Die hochwertigen Zutaten werden nach dem saisonalen und regionalen Angebot ausgesucht. Die Rezepte sind vegetarisch, glutenfrei und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3446 Dülmen

Jana Svensson

Samstag, 6.4.24, 17:30 bis 21:15 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

Saisonale Küche: Spargel- und Erdbeerrezepte

Kaum ein Gemüse lässt sich so vielfältig kombinieren wie der Spargel, ob klassisch mit der Hollandaise und Kartoffeln, auf der Quiche oder als Fleischfüllung. Es werden neue Gerichte mit der Königin des Gemüses gezeigt. Und zum Glück sind gleichzeitig die köstlichen heimischen Erdbeeren reif, mit denen Süßspeisen aber auch Vorspeisen gezaubert werden können. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3447 Dülmen

Rita Frank

Mittwoch, 8.5.24, 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

Saisonale Küche: Sommer- salate und Dips 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 zubereitet und ein leckeres Brot gebacken. Selbstverständlich dürfen die passenden Dips nicht fehlen. Bei diesen Leckereien wird das Grillen fast zur Nebensache. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3448 Dülmen

Christian Depel
Tanja Depel

Dienstag, 4.6.24, 18:00 bis 21:45 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

Saisonale Küche: Die frische Kräuterküche – Wildkräuter im Sommer

Was sind Wildkräuter und welche kann ich essen? In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte, wie zum Beispiel Kräuterknäckebrot, Suppen, Salate, Gemüsepudding und Desserts herstellen und diese mit Wildkräutern und Wildfrüchten der Saison aufwerten. Die hochwertigen Zutaten werden nach dem saisonalen und regionalen Angebot ausgesucht. Die Rezepte sind vegetarisch, glutenfrei und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Die Lebensmittelumlage ist bereits im Entgelt enthalten. Bitte ein Trockentuch und Vorratsdosen mitbringen. Ohne Ermäßigung.

3449 Dülmen

Jana Svensson

Samstag, 29.6.24, 17:30 bis 21:15 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





Fremdsprachen

Im Kursjahr 2023/2024 werden die Kurse im Programmbereich Fremdsprachen erstmals in einer Quartalsstruktur organisiert. Neue Kursabschnitte beginnen dann jeweils nach den Sommer-, Herbst-, Winter- und Osterferien. Als Teilnehmer:in können Sie somit nun noch flexibler in den für Sie passenden Sprachkurs einsteigen.

Neu anlaufende Kurse für Anfänger:innen gibt es in diesem Kursjahr in den Sprachen Englisch, Niederländisch, Polnisch und Spanisch. Einstiegsmöglichkeiten gibt es darüber hinaus auch in unseren Französisch-, Italienisch- und Schwedischkursen. Der Fokus unserer Sprachkurse liegt dabei nicht nur auf der Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Vielmehr werden in unseren Kursen auch kulturelle und landeskundliche Aspekte beleuchtet.

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

Tobias Kreiten

Fremdsprachen / Digitalisierungsbeauftragter
Telefon: 02594 12-486
t.kreiten@duelmen.de



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>





Englisch – A1 (Kurse für Anfänger:innen)

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.

Es handelt sich um einen Kurs für Anfänger:innen.

Vorkenntnisse sind zum Kursstart im August 2023 nicht erforderlich.

A1 – Englisch für Anfänger:innen

4101 Dülmen

Pia Henniger

6 x dienstags

15.8.23 bis 26.9.23

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule

Raum 10

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Wird beim ersten
Kurstreffen bekannt gegeben.

A1 - 1. Semester (1. Quartal)

kein Unterricht am 19.9.2023

4102 Dülmen

Pia Henniger

9 x dienstags

17.10.23 bis 12.12.23

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule

Raum 10

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Fortsetzung aus 4101

A1 - 1. Semester (2. Quartal)

4103 Dülmen

Pia Henniger

8 x dienstags

23.1.24 bis 12.3.24

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule

Raum 10

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Fortsetzung aus 4102

A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4104 Dülmen

Pia Henniger

8 x dienstags
9.4.24 bis 4.6.24
17:00 bis 18:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule
Raum 10
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fortsetzung aus 4103
A1 - 2. Semester (2. Quartal)

4105 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

7 x mittwochs
16.8.23 bis 27.9.23
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Great! A1, Klett
ISBN 978-3-12-501480-0
A1 - 1. Semester (1. Quartal)

4106 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

8 x mittwochs
18.10.23 bis 13.12.23
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 113
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! A1, Klett
ISBN 978-3-12-501480-0
A1 - 1. Semester (2. Quartal)

4107 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

8 x mittwochs
24.1.24 bis 13.3.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 113
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! A1, Klett
ISBN 978-3-12-501480-0
A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4108 Havixbeck

Dr. Manfred Hanowell

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
19:00 bis 20:30 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule
Raum N 113
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! A1, Klett
ISBN 978-3-12-501480-0
A1 - 2. Semester (2. Quartal)



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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.



Englisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

A1 – Englisch

4109 Dülmen

Christoph Hölscher

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Material will be handed out
by the teacher.
A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4110 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Material will be handed out
by the teacher.
A1 - 2. Semester (2. Quartal)

4111 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Material will be handed out
by the teacher.
A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4112 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
9:00 bis 10:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Material will be handed out
by the teacher.
A1 - 3. Semester (2. Quartal)

4113 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern,
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Easy English A1.1
Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5
A1 - 5. Semester (1. Quartal)

4114 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Easy English A1.1
Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5
A1 - 5. Semester (2. Quartal)

4115 Haltern am See

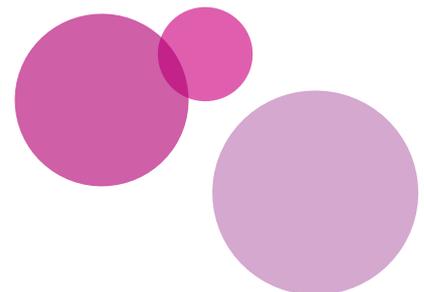
Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Easy English A1.1
Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5
A1 - 6. Semester (1. Quartal)

4116 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
10:45 bis 12:15 Uhr
Stadtbücherei Haltern
Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Easy English A1.1
Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5
A1 - 6. Semester (2. Quartal)



Englisch – A2 (Elementare Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

A2 – Englisch RESTART

4117 Haltern am See

Helen Wenninghoff

7 x freitags

18.8.23 bis 29.9.23

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: wird am 1. Kurstag

bekannt gegeben

A2 - 1. Semester (1. Quartal - neu

startender Kurs für fortgeschrittene

Einsteiger:innen)

4118 Haltern am See

Helen Wenninghoff

8 x freitags

20.10.23 bis 8.12.23

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: wird aus 4117 fortgeführt

A2 - 1. Semester (2. Quartal)

4119 Haltern am See

Helen Wenninghoff

7 x freitags

26.1.24 bis 15.3.24

16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: wird aus 4118 fortgeführt

A2 - 2. Semester (1. Quartal)

4120 Haltern am See

Helen Wenninghoff

9 x freitags

12.4.24 bis 14.6.24

16:00 bis 17:30 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

Lehrwerk: wird aus 4119 fortgeführt

kein Unterricht am 10.05.2024

A2 - 2. Semester (2. Quartal)

A2 – Englisch

4121 Haltern am See

Horst Holtmann

7 x mittwochs

16.8.23 bis 27.9.23

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Easy English A2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520805-5

A2 - 1. Semester (1. Quartal)

4122 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Easy English A2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520805-5

A2 - 1. Semester (2. Quartal)

4123 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x mittwochs

24.1.24 bis 13.3.24

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Easy English A2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520805-5

A2 - 2. Semester (1. Quartal)

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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!



4124 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
17:00 bis 18:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Easy English A2, Cornelsen
ISBN 978-3-06-520805-5
A2 - 2. Semester (2. Quartal)

4125 Haltern am See

Christoph Hölscher

7 x montags
14.8.23 bis 25.9.23
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Wird aus dem 1. Halbjahr
2023 fortgeführt.
A2 - 3. Semester (1. Quartal)

4126 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x montags
16.10.23 bis 4.12.23
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fortführung aus 4125.
A2 - 3. Semester (2. Quartal)

4127 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x montags
22.1.24 bis 18.3.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fortführung aus 4126.
A2 - 4. Semester (1. Quartal)

4128 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x montags
8.4.24 bis 3.6.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fortführung aus 4127.
A2 - 4. Semester (2. Quartal)

4129 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

6 x dienstags
22.8.23 bis 26.9.23
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR
Lehrwerk: Cutting Edge Third Edition
Elementary ISBN 978-1-4479-3683-1
A2 - 3. Semester (1. Quartal)

4130 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

8 x dienstags
24.10.23 bis 12.12.23
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Cutting Edge Third Edition
Elementary ISBN 978-1-4479-3683-1
A2 - 3. Semester (2. Quartal)

4131 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

8 x dienstags
23.1.24 bis 12.3.24
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Cutting Edge Third Edition
Elementary ISBN 978-1-4479-3683-1
A2 - 4. Semester (1. Quartal)

4132 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald

8 x dienstags
9.4.24 bis 4.6.24
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Cutting Edge Third Edition
Elementary ISBN 978-1-4479-3683-1
A2 - 4. Semester (2. Quartal)

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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch:
Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.

A2 – Englisch MOVING FORWARD

4133 Dülmen

Christoph Hölscher

7 x mittwochs
16.8.23 bis 27.9.23
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,
Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
Grund- u. Aufbauwortschatz, Klett
Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023.

4136 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,
Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
Grund- u. Aufbauwortschatz, Klett
Fortführung aus dem 1. Quartal 2024.

4134 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
18.10.23 bis 13.12.23
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,
Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
Grund- u. Aufbauwortschatz, Klett
Fortführung aus dem 3. Quartal 2023.

4135 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
24.1.24 bis 13.3.24
8:30 bis 10:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: A New Start Refresher A2,
Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
Grund- u. Aufbauwortschatz, Klett
Fortführung aus dem 4. Quartal 2023.





Englisch – A2 / B1 (Übergang zur selbständigen Sprachverwendung)

Bei Erreichen des in diesen Kursen zeitnah erreichten 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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau sind herzlich willkommen.

A2 / B1 – Brush up your English

4137 Dülmen

Stefan Gewecke

7 x montags

14.8.23 bis 25.9.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen und eigene Materialien

A2 / B1 - 1. Semester (1. Quartal)

4138 Dülmen

Stefan Gewecke

8 x montags

16.10.23 bis 4.12.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen und eigene Materialien

A2 / B1 - 1. Semester (2. Quartal)

4139 Dülmen

Stefan Gewecke

8 x montags

22.1.24 bis 18.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen und ggf. Easy English A2.2

A2 / B1 - 2. Semester (1. Quartal)

4140 Dülmen

Stefan Gewecke

8 x montags

8.4.24 bis 3.6.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen und ggf. Easy English A2.2

A2 / B1 - 2. Semester (2. Quartal)

A2 / B1 – Englisch

4145 Haltern am See

Annette Wallrad

7 x montags

14.8.23 bis 25.9.23

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Great! A2 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501754-2, Lektion 6

A2/B1 - 1. Semester (1. Quartal)

4146 Haltern am See

Annette Wallrad

8 x montags

16.10.23 bis 4.12.23

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Great! A2 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501754-2

A2/B1 - 1. Semester (2. Quartal)

Englisch – B1 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau sind herzlich willkommen.

B1 – Englisch

4147 Haltern am See

Annette Wallrad

8 x montags, 22.1.24 bis 18.3.24

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: wird gemeinsam neu festgelegt

B1 - 1. Semester (1. Quartal)

4148 Haltern am See

Annette Wallrad

8 x montags, 8.4.24 bis 3.6.24

16:15 bis 17:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: wird gemeinsam neu

festgelegt B1 - 1. Semester (2. Quartal)

4149 Haltern am See

Helen Wenninghoff

7 x freitags, 18.8.23 bis 29.9.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

B1 - 1. Semester (1. Quartal - neu startender Kurs)

4150 Haltern am See

Helen Wenninghoff

8 x freitags, 20.10.23 bis 8.12.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: wird aus 4149 fortgeführt

B1 - 1. Semester (2. Quartal)

4151 Haltern am See

Helen Wenninghoff

7 x freitags, 26.1.24 bis 15.3.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: wird aus 4150 fortgeführt

B1 - 2. Semester (1. Quartal)

4152 Haltern am See

Helen Wenninghoff

9 x freitags, 12.4.24 bis 14.6.24

17:30 bis 19:00 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

Lehrwerk: wird aus 4151 fortgeführt

kein Unterricht am 10.05.2024

B1 - 2. Semester (2. Quartal)

4153 Dülmen

Christoph Hölscher

7 x dienstags, 15.8.23 bis 26.9.23

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Outcomes -

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

B1 - 3. Semester (1. Quartal)

4154 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x dienstags, 17.10.23 bis 5.12.23

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Outcomes -

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

B1 - 3. Semester (2. Quartal)

4155 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x dienstags, 23.1.24 bis 12.3.24

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Outcomes -

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

B1 - 4. Semester (1. Quartal)

4156 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x dienstags, 9.4.24 bis 4.6.24

8:30 bis 10:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

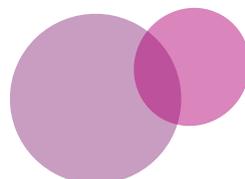
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Outcomes -

Pre-Intermediate Student's book

ISBN 978-1-305-65188-3

B1 - 4. Semester (2. Quartal)





B1 – Englisch Auffrischung

4157 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023

4158 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4157

4159 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4158

4160 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
9:00 bis 10:30 Uhr
Stadtbücherei Haltern, Kaminzimmer
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4159

4161 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

7 x dienstags
15.8.23 bis 26.9.23
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023

4162 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x dienstags
17.10.23 bis 5.12.23
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4161

4163 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x dienstags
23.1.24 bis 12.3.24
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird von der
Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4162

4164 Haltern am See

Petra Schwarzbich-Efsing

8 x dienstags
9.4.24 bis 4.6.24
8:45 bis 10:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird
von der Kursleitung gestellt.
Fortführung von 4163

B1 – Brush up your English

4165 Dülmen

Christoph Hölscher

7 x montags, 14.8.23 bis 25.9.23
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Outcomes -
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3
Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023.

4166 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x montags, 16.10.23 bis 4.12.23
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Outcomes -
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3
Fortführung aus dem 3. Halbjahr 2023.

4167 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x montags, 22.1.24 bis 18.3.24
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Outcomes -
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3
Fortführung aus dem 4. Quartal 2023.

4168 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x montags, 8.4.24 bis 3.6.24
15:30 bis 17:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Outcomes -
Pre-Intermediate Student's book
ISBN 978-1-305-65188-3
Fortführung aus dem 1. Quartal 2024.



4169 Dülmen

Christoph Hölscher

7 x mittwochs
16.8.23 bis 27.9.23
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Great B1, Klett
Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023.

4170 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
18.10.23 bis 13.12.23
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great B1, Klett
Fortführung aus dem 3. Quartal 2023.

4171 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
24.1.24 bis 13.3.24
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great B1, Klett
Fortführung aus dem
4. Quartal 2023.

4172 Dülmen

Christoph Hölscher

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
10:00 bis 11:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great B1, Klett
Fortführung aus dem
1. Quartal 2024.

4185 Haltern am See

Monika Andrick

7 x montags
14.8.23 bis 25.9.23
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Fairway new B1,
ISBN 978-3-12-501614-9, Unit 10
Fortführung aus dem
1. Halbjahr 2023

4186 Haltern am See

Monika Andrick

8 x montags
16.10.23 bis 4.12.23
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fairway new B1,
ISBN 978-3-12-501614-9
Fortsetzung von 4185

4187 Haltern am See

Monika Andrick

8 x montags
22.1.24 bis 18.3.24
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fairway new B1,
ISBN 978-3-12-501614-9
Fortsetzung von 4186

4188 Haltern am See

Monika Andrick

8 x montags
8.4.24 bis 3.6.24
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Fairway new B1,
ISBN 978-3-12-501614-9
Fortsetzung von 4187

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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!



Englisch – B2 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf B1-Niveau sind herzlich willkommen.

B2 – Englisch

4197 Haltern am See

Horst Holtmann

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501484-8
B2 - 1. Semester (1. Quartal)

4198 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501484-8
B2 - 1. Semester (2. Quartal)

4199 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501484-8
B2 - 2. Semester (1. Quartal)

4200 Haltern am See

Horst Holtmann

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
11:00 bis 12:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Great! B2, Klett
ISBN 978-3-12-501484-8
B2 - 2. Semester (2. Quartal)

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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.





B2 – Brush up your English

4189 Dülmen

Renate Höhmann
 5 x freitags
 25.8.23 bis 22.9.23
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR
 Lehrwerk: Easy English,
 B1.2, ca. Unit 10
 Übergang zum B2-Niveau
 im Laufe des Semesters

4190 Dülmen

Renate Höhmann
 5 x freitags
 27.10.23 bis 24.11.23
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR
 Lehrwerk: wird gemeinsam
 im Kurs festgelegt
 B2 - 1. Semester (1. Quartal)

4191 Dülmen

Renate Höhmann
 5 x freitags
 2.2.24 bis 1.3.24
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR
 Lehrwerk: wird gemeinsam
 im Kurs festgelegt
 B2 - 2. Semester (1. Quartal)

4192 Dülmen

Renate Höhmann
 5 x freitags
 19.4.24 bis 17.5.24
 16:00 bis 17:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 45,50 EUR
 8 bis 9 TN: 34,50 EUR
 ab 10 TN: 27,50 EUR
 Lehrwerk: wird gemeinsam
 im Kurs festgelegt
 B2 - 2. Semester (2. Quartal)

4201 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 7 x donnerstags
 17.8.23 bis 28.9.23
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 63,70 EUR
 8 bis 9 TN: 48,30 EUR
 ab 10 TN: 38,50 EUR
 Lehrwerk: auf Anfrage
 B2 - 7. Semester (1. Quartal)

4202 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 8 x donnerstags
 19.10.23 bis 7.12.23
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Lehrwerk: auf Anfrage
 B2 - 7. Semester (2. Quartal)

4203 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 8 x donnerstags
 25.1.24 bis 14.3.24
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Lehrwerk: auf Anfrage
 B2 - 8. Semester (1. Quartal)

4204 Dülmen

Brian Patrick Fitzgerald
 8 x donnerstags
 11.4.24 bis 13.6.24
 18:00 bis 19:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Lehrwerk: auf Anfrage
 B2 - 8. Semester (2. Quartal)



Englisch: Konversationskurse

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. Neue Teilnehmer:innen, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

A2 / B1 – Easy English Talk in the Evening

4141 Haltern am See

Christoph Hölscher

7 x mittwochs

16.8.23 bis 27.9.23

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4142 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4143 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x mittwochs

24.1.24 bis 13.3.24

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4144 Haltern am See

Christoph Hölscher

8 x mittwochs

10.4.24 bis 5.6.24

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

B1 – English Conversation on Tuesday

4173 Dülmen

Pia Henniger

6 x dienstags, 15.8.23 bis 26.9.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

kein Unterricht am 19.9.2023

4174 Dülmen

Pia Henniger

9 x dienstags, 17.10.23 bis 12.12.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4175 Dülmen

Pia Henniger

8 x dienstags, 23.1.24 bis 12.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4176 Dülmen

Pia Henniger

8 x dienstags, 9.4.24 bis 4.6.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



B1 – English Conversation in the Morning**4177 Dülmen****Christoph Hölscher**

7 x montags
 14.8.23 bis 25.9.23
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 63,70 EUR
 8 bis 9 TN: 48,30 EUR
 ab 10 TN: 38,50 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4178 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x montags
 16.10.23 bis 4.12.23
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4179 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x montags
 22.1.24 bis 18.3.24
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4180 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x montags
 8.4.24 bis 3.6.24
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4181 Dülmen**Christoph Hölscher**

7 x freitags
 18.8.23 bis 29.9.23
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 63,70 EUR
 8 bis 9 TN: 48,30 EUR
 ab 10 TN: 38,50 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4182 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x freitags
 20.10.23 bis 8.12.23
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4183 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x freitags
 26.1.24 bis 15.3.24
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4184 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x freitags
 12.4.24 bis 31.5.24
 9:00 bis 10:30 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

B1 / B2 – English Conversation in the Evening**4193 Dülmen****Christoph Hölscher**

7 x dienstags, 15.8.23 bis 26.9.23
 18:30 bis 20:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
 6 bis 7 TN: 63,70 EUR
 8 bis 9 TN: 48,30 EUR
 ab 10 TN: 38,50 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4194 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x dienstags, 17.10.23 bis 5.12.23
 18:30 bis 20:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4195 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x dienstags, 23.1.24 bis 12.3.24
 18:30 bis 20:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.

4196 Dülmen**Christoph Hölscher**

8 x dienstags, 9.4.24 bis 4.6.24
 18:30 bis 20:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Material will be handed out
 by the teacher.



Englisch: Hybrid- und Online-Angebote

Voraussetzungen für die Online-Teilnahme an den folgenden Kursen:

- 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
- Nutzung der Konferenzsoftware Zoom



B2 / C1 – English Conversation “Reunion” (Hybrid)

This hybrid course means that you can learn English as you wish, in the classroom OR online. Whatever you choose, you will have the chance to talk with and see all of the other participants. This hybrid concept fits the requirements of everyone. It takes place about once a month.

You will have the opportunity to talk, listen, read and improve your English in a fun and relaxed environment. The teacher will suggest and prepare themes of interest but is also open to suggestions from the participants as to which topics they would like to discuss. The teacher is originally from the UK.

This course will give you the opportunity to participate in discussions and to improve your conversation skills.

4205 Haltern am See

Lyn Michelle Heiming

Montag, 21.8.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 4.9.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 25.9.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 27,30 EUR

8 bis 9 TN: 20,70 EUR

ab 10 TN: 16,50 EUR



4206 Haltern am See

Lyn Michelle Heiming

Montag, 30.10.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 13.11.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 4.12.23, 8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 27,30 EUR

8 bis 9 TN: 20,70 EUR

ab 10 TN: 16,50 EUR



C1 – English Conversation “Reunion” (Hybrid)

4207 Haltern am See

Lyn Michelle Heiming

Montag, 12.2.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 26.2.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 11.3.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 27,30 EUR

8 bis 9 TN: 20,70 EUR

ab 10 TN: 16,50 EUR



4208 Haltern am See

Lyn Michelle Heiming

Montag, 22.4.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 13.5.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

Montag, 3.6.24, 8:45 bis 10:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 27,30 EUR

8 bis 9 TN: 20,70 EUR

ab 10 TN: 16,50 EUR



B1 / B2 – British Culture and Conversation Course (Online)

This course offers you the opportunity to learn more about unusual historical facts of Great Britain and to talk about them. You do NOT need to have any previous historical knowledge to join the course. It will answer questions like:

- Why is the flag called the Union Jack?
- How many kings and queens have there been in the United Kingdom?
- What is the history of the English language?

4211 Live Online Seminar

Lyn Michelle Heiming

4 x mittwochs

6.9.23 bis 27.9.23

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR



B1 / B2 – English Reading and Conversation „November“ (Online)

The theme of this course will be Autumn in the UK. After reading texts and watching presentations, we will discuss interesting topics, such as:

- What is the game of conkers?
- Why are there firework displays on 5th November?
- What animals and birds can be seen at this time of year?
- Which trees lose their leaves?
- Which celebrations take place at this time of year?

4212 Live Online Seminar

Lyn Michelle Heiming

4 x mittwochs

1.11.23 bis 22.11.23

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR



B1 / B2 – Christmas Course (Online)

Wenn Sie sich für die Weihnachtsgewohnheiten in Großbritannien interessieren, dann sind Sie herzlich willkommen zu diesem Kurs. Genießen Sie zwei gemütliche Abende in der Adventszeit. Sie werden etwas über die Gebräuche zur Weihnachten lernen und auch Weihnachtslieder hören und die Texte dazu lesen (oder wenn Sie möchten, singen!). Was sind: Christmas Crackers, Tinsel and Baubles? Diese und andere Fragen werden im Kurs beantwortet.

4213 Live Online Seminar

Lyn Michelle Heiming

2 x mittwochs

6.12.23 bis 13.12.23

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

5 TN: 22,00 EUR

6 bis 7 TN: 18,20 EUR

8 bis 9 TN: 13,80 EUR

ab 10 TN: 11,00 EUR/Erm. 7,70 EUR



B1 / B2 – Springtime

How springtime has inspired writers, poets and artists to describe the reawakening of nature. This course will introduce you to British authors, poets and artists who have depicted scenes of Springtime in their works. It will also discuss the season of springtime in a more general way, as well: e.g. What are the names of the flowers that flower in spring?

4214 Live Online Seminar

Lyn Michelle Heiming

5 x mittwochs

21.2.24 bis 20.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

6 bis 7 TN: 45,50 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR

ab 10 TN: 27,50 EUR



B1 / B2 – English for all Occasions (Online)

This course will help you to:

- Give a presentation in English
- Greet people and welcome them (as a private or business guest)
- Hold telephone conversations in English
- Speak to people when you are on a business trip or on holiday
- Ask and answer questions
- Have a job interview

4215 Live Online Seminar

Lyn Michelle Heiming

5 x mittwochs

17.4.24 bis 22.5.24

18:30 bis 20:00 Uhr

VHS, Zoom3 Videokonferenz

6 bis 7 TN: 45,50 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR

ab 10 TN: 27,50 EUR





Englisch: Kompaktangebote und Bildungsurlaube

Arbeitnehmer:innen in NRW haben in der Regel einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, das heißt, auf eine bezahlte Freistellung nach dem AWbG für maximal fünf Tage zu Weiterbildungszwecken. Die Ansprüche aus zwei Jahren können im Vor- oder Rückgriff zusammengefasst werden. Für die beiden unten aufgeführten Kurse können Sie eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet (auch auf unserer Homepage unter www.vhs-duelmen.de zu finden).

B1 / B2 – Bildungsurlaub Englisch: Compact Business English Course (VHS Dorsten)

If you need to improve your English, then this intensive course will help you. You will have the opportunity to learn how to communicate clearly and effectively. Practice makes perfect! The course themes are fitted to the needs of people who need English in the workplace. It is, however, suitable for people who just enjoy improving their language skills. The themes are: greeting people, introductions etc., talking about your workplace, your home, your town, reading and writing e-mails (business and private), job descriptions etc., telephoning, making polite conversation (small talk), visiting a hotel and a restaurant, asking and answering questions, an overview of the most important grammar, vocabulary that is applicable for the workplace and travelling. The learning environment is formal but also relaxed. You will learn by talking, reading, writing, listening and doing! There will also be fun activities to help you to laugh while learning. Your tutor will provide you with short presentations to introduce the themes and provide you with written and spoken exercises and activities that will help you to easily understand and improve your English.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Die Kursgebühr beinhaltet eine Teilnahmebescheinigung.

3226 VHS Dorsten (Kooperationsangebot)

Lyn Michelle Heiming

Montag, 20.11.23, 8:30 – 14:00 Uhr

Dienstag, 21.11.23, 8:30 – 14:00 Uhr

Mittwoch, 22.11.23, 8:30 – 14:00 Uhr

Donnerstag, 23.11.23, 8:30 – 14:00 Uhr

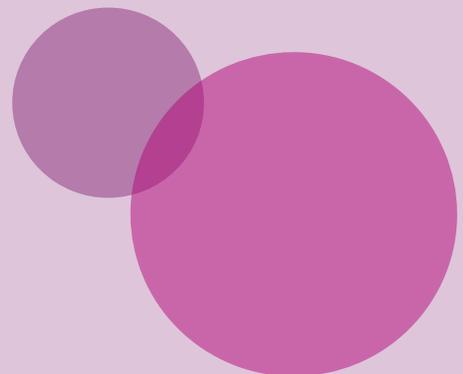
Freitag, 24.11.23, 8:30 – 14:00 Uhr

Entgelt 134,00 EUR

VHS Dorsten; Raum 218

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der VHS Dorsten statt.

Anmeldungen zum Bildungsurlaub im November nimmt Petra Duda von der VHS Dorsten unter 02362 66-4183 oder unter petra.duda@dorsten.de entgegen.



B1 / B2 – 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 Umgangssprache- 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“.

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Das Lehrbuch „Basis for Business“ ist im Entgelt enthalten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte einem Informationsblatt, das Ihnen die VHS auf Wunsch zusendet. Eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts ist für dieses Kursangebot leider nicht möglich.

HINWEIS: Bitte beachten Sie die besondere An- und Abmeldefrist bis jeweils 6 Wochen vor Kursbeginn!

4209 Haltern am See

**Helmut Johannes Kriete
Lyn Michelle Heiming**

Montag, 11.3.24, 8:30 bis 14:30 Uhr
Dienstag, 12.3.24, 8:30 bis 14:30 Uhr
Mittwoch, 13.3.24, 8:30 bis 14:30 Uhr
Donnerstag, 14.3.24, 8:30 bis 14:30 Uhr
Freitag, 15.3.24, 8:30 bis 14:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
6 bis 7 TN: 212,75 EUR
ab 8 TN: 149,75 EUR
Anmeldung bis 29.1.24

A1 – Englisch: A holiday in Britain (Sommerkurs)

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. Voraussetzung: 1 bis 2 Semester Englisch an der VHS oder entsprechende geringe Vorkenntnisse.
Ohne Ermäßigung.

41001 Haltern am See

Horst Holtmann

Montag, 31.7.23, 9:00 bis 11:30 Uhr
Dienstag, 1.8.23, 9:00 bis 11:30 Uhr
Mittwoch, 2.8.23, 9:00 bis 11:30 Uhr
Do., 3.8.23, 9:00 bis 11:30 Uhr
Freitag, 4.8.23, 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
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

A1 – Englisch für die Reise (Sommerkurs)

Schnell einen Kaffee bestellen oder ein Taxi rufen? Sich über den Ort im Hotel erkundigen? Besonders auf Reisen im Ausland kann die englische Sprache in vielen verschiedenen, auch nicht englischsprachigen, Ländern genutzt werden. Mit viel Spaß und Praxis, wollen wir uns in diesem Kurs auf genau solche Reisesituationen fokussieren, damit Sie für Ihren nächsten Urlaub gewappnet sind. Dabei steht freies Sprechen auf einfachem Niveau im Vordergrund. So können Sie ohne Sorgen alltägliche und aufkommende Situationen meistern und neue Kontakte knüpfen.

41002 Dülmen

Pia Henniger

Montag, 7.8.23, 10:00 bis 12:30 Uhr
Dienstag, 8.8.23, 10:00 bis 12:30 Uhr
Mittwoch, 9.8.23, 10:00 bis 12:30 Uhr
Do., 10.8.23, 10:00 bis 12:30 Uhr
Freitag, 11.8.23, 10:00 bis 12:30 Uhr
Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10
6 bis 7 TN: 70,80 EUR
8 bis 9 TN: 54,30 EUR
ab 10 TN: 43,80 EUR
Lehrwerk: Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt





Französisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4250 Dülmen

Angelika Becker-Klask

7 x montags

14.8.23 bis 25.9.23

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: „Rencontres en français“

A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

ISBN 978-3-12-529642-8

A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4252 Dülmen

Angelika Becker-Klask

8 x montags

22.1.24 bis 18.3.24

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: „Rencontres en français“

A1, Klett Verlag, ca. Lektion 7

ISBN 978-3-12-529642-8

A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4253 Dülmen

Angelika Becker-Klask

8 x montags

8.4.24 bis 3.6.24

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: „Rencontres en français“

A1, Klett Verlag, ca. Lektion 8

ISBN 978-3-12-529642-8

A1 - 3. Semester (2. Quartal)

4251 Dülmen

Angelika Becker-Klask

8 x montags

16.10.23 bis 4.12.23

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: „Rencontres en français“

A1, Klett Verlag, ca. Lektion 6

ISBN 978-3-12-529642-8

A1 - 2. Semester (2. Quartal)

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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!

Französisch – A2 (Elementare Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4254 Haltern am See

Nadège Duhautoy

6 x mittwochs
23.8.23 bis 27.9.23
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Lektion 2, Klett
A2 - 2. Semester (1. Quartal)

4255 Haltern am See

Nadège Duhautoy

9 x mittwochs
18.10.23 bis 20.12.23
16:45 bis 18:15 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
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
A2 - 2. Semester (2. Quartal)

4256 Haltern am See

Nadège Duhautoy

8 x mittwochs
24.1.24 bis 13.3.24
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
A2 - 3. Semester (1. Quartal)

4257 Haltern am See

Nadège Duhautoy

8 x mittwochs
10.4.24 bis 5.6.24
16:45 bis 18:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
A2 - 3. Semester (2. Quartal)

4258 Dülmen

Nadège Duhautoy

6 x donnerstags
24.8.23 bis 28.9.23
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Lektion 9, Klett
ISBN 978-3-12-529422-6
A2 - 7. Semester (1. Quartal)

4259 Dülmen

Nadège Duhautoy

9 x donnerstags
19.10.23 bis 14.12.23
10:30 bis 12:00 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
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
ISBN 978-3-12-529422-6
A2 - 7. Semester (2. Quartal)

4260 Dülmen

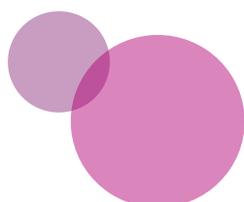
Nadège Duhautoy

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
ISBN 978-3-12-529422-6
A2 - 8. Semester (1. Quartal)

4261 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
10:30 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett
ISBN 978-3-12-529422-6
A2 - 8. Semester (2. Quartal)





A2 – Französisch

Diese Kurse sind weiter vorangeschritten als die vorgenannten und erreichen in Kürze das angestrebte A2-Niveau. Für einen Neueinstieg in die Kurse werden Vorkenntnisse auf A2-Niveau vorausgesetzt.

4262 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

7 x mittwochs

16.8.23 bis 27.9.23

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Perspectives Allez-y!

A2, Cornelsen, ab Lektion 10

ISBN 978-3-06-520184-1

A2 - 7. Semester (1. Quartal)

4263 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Perspectives Allez-y!

A2, Cornelsen

ISBN 978-3-06-520184-1

A2 - 7. Semester (2. Quartal)



Französisch – B1 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau sind herzlich willkommen.

4264 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

8 x mittwochs

24.1.24 bis 13.3.24

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk wird noch mitgeteilt

B1 - 1. Semester (1. Quartal)

4265 Haltern am See

Angelika Becker-Klask

8 x mittwochs

10.4.24 bis 5.6.24

18:45 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk wird noch mitgeteilt

B1 - 1. Semester (2. Quartal)

A2 / B1 – Französisch

4266 Dülmen

Nadège Duhautoy

6 x donnerstags

24.8.23 bis 28.9.23

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Lehrwerk: Voyages neu A2,
Lektion 12, Klett

ISBN 978-3-12-529422-6

(Übergang zu B1 im Laufe des
Quartals)

B1 – Französisch

4267 Dülmen

Nadège Duhautoy

9 x donnerstags

19.10.23 bis 14.12.23

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett

B1 - 1. Semester (1. Quartal)

4268 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x donnerstags

25.1.24 bis 14.3.24

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett

B1 - 2. Semester (1. Quartal)

4269 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x donnerstags

11.4.24 bis 13.6.24

19:30 bis 20:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

6 bis 7 TN: 48,70 EUR

8 bis 9 TN: 36,90 EUR

ab 10 TN: 29,40 EUR

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett

B1 - 2. Semester (2. Quartal)

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

4270 Dülmen

Nadège Duhautoy

6 x donnerstags
24.8.23 bis 28.9.23
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1,
Lektion 5, Klett
B1 - 3. Semester (1. Quartal)

4271 Dülmen

Nadège Duhautoy

9 x donnerstags
19.10.23 bis 14.12.23
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 3. Semester (2. Quartal)

4272 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 4. Semester (1. Quartal)

4273 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
18:00 bis 19:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 4. Semester (2. Quartal)

B1 – Französisch

4274 Haltern am See

Nadège Duhautoy

6 x montags
21.8.23 bis 25.9.23
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 54,60 EUR
8 bis 9 TN: 41,40 EUR
ab 10 TN: 33,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1,
Lektion 5, Klett
B1 - 4. Semester (1. Quartal)

4275 Haltern am See

Nadège Duhautoy

9 x montags
16.10.23 bis 11.12.23
18:30 bis 20:00 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
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 4. Semester (2. Quartal)

4276 Haltern am See

Nadège Duhautoy

8 x montags
22.1.24 bis 18.3.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 5. Semester (1. Quartal)

4277 Haltern am See

Nadège Duhautoy

8 x montags
8.4.24 bis 3.6.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett
B1 - 5. Semester (2. Quartal)

B1 – Französisch

Diese Kurse sind weiter vorangeschritten als die vorgenannten und erreichen in Kürze das angestrebte A2-Niveau. Für einen Neueinstieg in die Kurse werden Vorkenntnisse auf fortgeschrittenem A2/B1-Niveau vorausgesetzt.

4278 Havixbeck

Cornelia Lehr

5 x dienstags
29.8.23 bis 26.9.23
10:15 bis 11:45 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4279 Havixbeck

Cornelia Lehr

7 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
10:15 bis 11:45 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
nicht am 7.11.23 und 14.11.2023
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4280 Havixbeck

Cornelia Lehr

10 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
10:15 bis 11:45 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4281 Havixbeck

Cornelia Lehr

8 x dienstags
9.4.24 bis 4.6.24
10:15 bis 11:45 Uhr
Nähere Informationen bei der VHS
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Ecoute Magazin



Französisch – Konversationskurse

Diese Französischkurse richten 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 werden verschiedene französische Texte genutzt. Neue Teilnehmer:innen, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

B1 – Französisch Konversation

4282 Havixbeck

Cornelia Lehr

5 x dienstags
29.8.23 bis 26.9.23
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
6 bis 7 TN: 30,50 EUR
8 bis 9 TN: 23,10 EUR
ab 10 TN: 18,40 EUR
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4284 Havixbeck

Cornelia Lehr

10 x dienstags
9.1.24 bis 19.3.24
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
nicht am 20.02.2024
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4285 Havixbeck

Cornelia Lehr

8 x dienstags
9.4.24 bis 4.6.24
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
6 bis 7 TN: 48,70 EUR
8 bis 9 TN: 36,90 EUR
ab 10 TN: 29,40 EUR
Lehrwerk: Ecoute Magazin

4283 Havixbeck

Cornelia Lehr

7 x dienstags
17.10.23 bis 12.12.23
18:45 bis 19:45 Uhr
Anne-Frank-Gesamtschule,
Raum N 113
6 bis 7 TN: 42,50 EUR
8 bis 9 TN: 32,30 EUR
ab 10 TN: 25,70 EUR
nicht am 7.11.23 und 14.11.2023
Lehrwerk: Ecoute Magazin

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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.





B1 – Parlons français

La France et le français vous intéressent? Thèmes de société de la France actuelle et des situations de tous les jours. Originare du Nord de la France, Nadège Duhautoy vit à Haltern depuis plus de 15 ans et se réjouit de vous accueillir dans son cours.

4286 Dülmen

Nadège Duhautoy

6 x mittwochs
 23.8.23 bis 27.9.23
 10:30 bis 12:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 54,60 EUR
 8 bis 9 TN: 41,40 EUR
 ab 10 TN: 33,00 EUR
 Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
 Vorkenntnisse auf B1-Niveau erforderlich.

4287 Dülmen

Nadège Duhautoy

9 x mittwochs
 18.10.23 bis 20.12.23
 10:30 bis 12:00 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
 Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
 Vorkenntnisse auf B1-Niveau erforderlich.

4288 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x mittwochs
 24.1.24 bis 13.3.24
 10:30 bis 12:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
 Vorkenntnisse auf B1-Niveau erforderlich.

4289 Dülmen

Nadège Duhautoy

8 x mittwochs
 10.4.24 bis 5.6.24
 10:30 bis 12:00 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
 6 bis 7 TN: 72,80 EUR
 8 bis 9 TN: 55,20 EUR
 ab 10 TN: 44,00 EUR
 Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
 Vorkenntnisse auf B1-Niveau erforderlich.





Italienisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4301 Dülmen

Anja Brüggemann

7 x montags

14.8.23 bis 25.9.23

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4303 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

22.1.24 bis 18.3.24

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4305 Dülmen

Anja Brüggemann

7 x montags

14.8.23 bis 25.9.23

18:40 bis 20:10 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4302 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

16.10.23 bis 4.12.23

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 2. Semester (2. Quartal)

4304 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

8.4.24 bis 3.6.24

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (2. Quartal)

4306 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

16.10.23 bis 4.12.23

18:40 bis 20:10 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 2. Semester (2. Quartal)

4307 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

22.1.24 bis 18.3.24

18:40 bis 20:10 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4308 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x montags

8.4.24 bis 3.6.24

18:40 bis 20:10 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (2. Quartal)



Anja Brüggemann

Anja Brüggemann ist 1992 nach Florenz gegangen, um ein Modedesignstudium zu absolvieren und um gleichzeitig die italienische Sprache zu erlernen. Fasziniert von dem Land und den Menschen hat sie daraufhin bis zum Jahr 2014 in dieser einzigartigen Stadt gelebt. Durch ihren italienischen Lebenspartner und ihren in Italien geborenen Sohn gehört die italienische Sprache zu ihrem Alltag dazu. – Tuffatevi nella dolce vita!

A1 – Italienisch

Die hier aufgeführten Kurse sind ein Semester weiter vorangeschritten als die vorgenannten Italienisch-Kurse. Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf moderatem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4309 Dülmen

Anja Brüggemann

7 x mittwochs

16.8.23 bis 27.9.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4310 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x mittwochs

18.10.23 bis 13.12.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 3. Semester (2. Quartal)

4311 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x mittwochs

24.1.24 bis 13.3.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 4. Semester (1. Quartal)

4312 Dülmen

Anja Brüggemann

8 x mittwochs

10.4.24 bis 5.6.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett Verlag

A1 - 4. Semester (2. Quartal)





A1 – Italienisch

Unser „Giro d'Italia“ nimmt Fahrt auf! Wir erweitern und vertiefen unsere Kenntnisse. Alltägliche Kommunikation, wie das Unterhalten über Beruf und Arbeitsplatz, der Austausch über Hobbies und Freizeitgestaltung, Besuche im Restaurant oder auf verschiedenen Events und die Angabe der Uhrzeit werden unsere Themen sein. Natürlich werden wieder schöne Regionen Italiens vorgestellt, die Lust auf die nächste Reise ins ‚Belpaese‘ machen.

Neue Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen sind in diesem Italienischkurs herzlich willkommen.

4313 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

10 x dienstags

12.9.23 bis 28.11.23

17:45 bis 19:15 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

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett A1 - 3. Semester (1. Quartal)

A1 – Italienisch

Che bello! Wir befinden uns mitten in unserem „Giro d'Italia“, können schon viele Alltagssituationen auf Italienisch meistern und uns auf Reisen recht gut verständigen. In diesem Kurs werden wir wieder neue, schöne Regionen Italiens kennenlernen, Hotelbuchungen mit Anfragen zur Ausstattung, Umgebung und Ausflugsmöglichkeiten lernen. Auch Alltagsgewohnheiten und Hobbys werden unsere Themen sein. Im grammatischen Teil lernen wir die Konjugation unregelmäßiger Verben, den Gebrauch von Modalverben und wir verbessern uns im Gebrauch des Perfekts. Andiamo avanti con energia!

Benvenuti, anche corsisti nuovi!

4314 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

10 x dienstags

9.1.24 bis 12.3.24

17:45 bis 19:15 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

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1, Klett A1 - 4. Semester (1. Quartal)

A1 – Italienisch

Auf unserer nächsten Etappe unseres „Giro d'Italia“ erwarten uns wieder viele schöne Regionen Italiens und neue sprachliche Aufgaben, die wir in unserer Gruppe mit Bravour meistern werden! Wir tätigen Einkäufe auf dem Markt und in diversen Geschäften, begeben uns auf typische Volks- und Familienfeste. Wir lernen neue unregelmäßige Verben kennen, lernen die Mengenangaben, den Teilungsartikel und direkte Objektpronomen. „Benvenuti“ – Herzlich willkommen auf einer neuen Reise ins Belpaese!

4315 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

9 x dienstags

9.4.24 bis 11.6.24

17:45 bis 19:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1,

Klett A1 - 4. Semester (2. Quartal)

A1 / A2 – Italienisch

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!

4316 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

10 x dienstags

12.9.23 bis 28.11.23

19:30 bis 21:00 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

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A1 und ggf. schon A2, Klett (Übergang zu A2 im Laufe des Semesters)



Italienisch – A2 (Elementare Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

A2 – Italienisch

Che bello! Wir befinden uns mitten in unserem „Giro d'Italia“, können schon viele Alltagssituationen auf Italienisch meistern und uns auf Reisen recht gut verständigen. Im neuen Kurs werden wir wieder neue, schöne Regionen Italiens kennenlernen, Hotelbuchungen mit Anfragen zur Ausstattung, Umgebung und Ausflugsmöglichkeiten lernen. Auch Alltagsgewohnheiten und Hobbys werden unsere Themen sein. Im grammatischen Teil lernen wir die Konjugation unregelmäßiger Verben, den Gebrauch von Modalverben und wir verbessern uns im Gebrauch des Perfekts. Andiamo avanti con energia! Benvenuti, anche coristi nuovi!

4317 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

10 x dienstags

9.1.24 bis 12.3.24

19:30 bis 21:00 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

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2,

Klett A2 - 1. Semester (1. Quartal)

A2 – Italienisch

Auf unserer nächsten Etappe unseres „Giro d'Italia“ erwarten uns wieder viele schöne Regionen Italiens und neue sprachliche Aufgaben, die wir in unserer Gruppe mit Bravour meistern werden! Wir tätigen Einkäufe auf dem Markt und in diversen Geschäften, begeben uns auf typische Volks- und Familienfeste. Wir lernen neue unregelmäßige Verben kennen, lernen die Mengenangaben, den Teilungsartikel und direkte Objektpronomen. „Benvenuti“ – Herzlich willkommen auf einer neuen Reise ins Belpaese!

4318 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

9 x dienstags

9.4.24 bis 11.6.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2,

Klett A2 - 1. Semester (2. Quartal)

A2 – Italienisch (Online)

Italia-una lingua una cultura!

In diesem Kurs 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‘!

4320 Live Online Seminar

Heike Unger-Fazlic

9 x mittwochs

13.9.23 bis 29.11.23

17:20 bis 18:50 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2,

Klett A2 - 4. Semester (1. Quartal, Vorkenntnisse auf A2-Niveau erforderlich)



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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!





A2 – Italienisch (Online)

„In giro per il mondo“ – Das Reisen, vorzugsweise nach Italien, Einblicke in die Geschichte, Wirtschaft und Kultur dieses schönen Landes ebenso wie Schul- und Berufserfahrungen bis hin zum Auswandern, werden einige unserer vielfältigen Themen sein. Im privaten Bereich widmen wir uns Themen wie der Vereinbarkeit von Beruf und Freizeit und machen uns bekannt mit typisch italienischen Traditionen an Familienfesten.

Wir erweitern die Kenntnisse der italienischen Grammatik und lernen das Bilden von komplexeren Sätzen.

Wie immer wird unser online-Unterricht ergänzt durch authentische Hörtexte und auch schon mal auf musikalische Art aufgelockert.

Le informazioni vi hanno incuriosite? Allora siete benvenuti a questo corso d'italiano!

4321 Live Online Seminar

Heike Unger-Fazlic

10 x mittwochs
10.1.24 bis 13.3.24
17:20 bis 18:50 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 91,00 EUR

8 bis 9 TN: 69,00 EUR

ab 10 TN: 55,00 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2, Klett A2 - 5. Semester (1. Quartal, Vorkenntnisse auf A2-Niveau erforderlich)



4322 Live Online Seminar

Heike Unger-Fazlic

9 x mittwochs
10.4.24 bis 12.6.24
17:20 bis 18:50 Uhr
VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo A2, Klett A2 - 5. Semester (2. Quartal, Vorkenntnisse auf A2-Niveau erforderlich)



Italienisch – Konversationskurse

Diese Italienischkurse richten sich besonders an Teilnehmer:innen, die im Rahmen italienischsprachiger 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 werden verschiedene italienischsprachige Texte genutzt. Neue Teilnehmer:innen, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

B1 – Italienisch „Conversazione facile“ 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!

4324 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

9 x mittwochs
13.9.23 bis 29.11.23
19:50 bis 21:20 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
4 bis 5 TN: 123,30 EUR/Erm. 108,70 EUR
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4326 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

9 x mittwochs
10.4.24 bis 12.6.24
19:50 bis 21:20 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
4 bis 5 TN: 123,30 EUR/Erm. 108,70 EUR
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

4325 Haltern am See

Heike Unger-Fazlic

10 x mittwochs
10.1.24 bis 13.3.24
19:50 bis 21:20 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
4 bis 5 TN: 137,00 EUR/Erm. 120,80 EUR
6 bis 7 TN: 91,00 EUR
8 bis 9 TN: 69,00 EUR
ab 10 TN: 55,00 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.





Niederländisch – A1 (Kurse für Anfänger:innen)

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.

Es handelt sich um einen Kurs für Anfänger:innen. Vorkenntnisse sind zum Kursstart im August 2023 nicht erforderlich.

A1 – Niederländisch für Anfänger:innen (Online)

4401 Live Online Seminar

Wim van Betuw

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
19:00 bis 20:30 Uhr



VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7
TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber
A1 - 1. Semester (1. Quartal,
neu startender Kurs)

4402 Live Online Seminar

Wim van Betuw

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
19:00 bis 20:30 Uhr



VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7
TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber
A1 - 1. Semester (2. Quartal)

4403 Live Online Seminar

Wim van Betuw

8 x donnerstags
11.4.24 bis 13.6.24
19:00 bis 20:30 Uhr



VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7
TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! A1, Hueber
A1 - 2. Semester (1. Quartal)

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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.



Niederländisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

A1 – Niederländisch

4405 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

6 x mittwochs

18.10.23 bis 29.11.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1

ISBN 978-3-19-105460-1

A1 - 5. Semester (1. Quartal)

4406 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

8 x mittwochs

24.1.24 bis 13.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1

ISBN 978-3-19-105460-1

A1 - 6. Semester (1. Quartal)

4407 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

8 x mittwochs

10.4.24 bis 5.6.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1

ISBN 978-3-19-105460-1

A1 - 6. Semester (2. Quartal)

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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!





Niederländisch – B1 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf fortgeschrittenem A2-Niveau sind herzlich willkommen.

B1 – Niederländisch (Online)

4409 Live Online Seminar

Severa Switzar

6 x dienstags

22.8.23 bis 26.9.23

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7

TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Welkom terug! neu B1, Klett, ab Lektion 6

Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023



4411 Live Online Seminar

Severa Switzar

8 x dienstags

9.1.24 bis 19.3.24

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7

TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Welkom terug! neu B1, Klett.

kein Unterricht am 30.01.2024, 06.02.2024, 13.02.2024

Fortsetzung von 4410.



4410 Live Online Seminar

Severa Switzar

8 x dienstags

24.10.23 bis 12.12.23

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7

TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Welkom terug!

neu B1, Klett. Fortsetzung von 4409.



4412 Live Online Seminar

Severa Switzar

8 x dienstags

16.4.24 bis 11.6.24

20:00 bis 21:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz 6 bis 7

TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Welkom terug! neu B1, Klett. Fortsetzung von 4411.



Niederländisch – Konversationskurse

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. Neue Teilnehmer:innen, mit guten Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen.

C1 – Niederländisch Konversation

4413 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

7 x montags

16.10.23 bis 27.11.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

4414 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

8 x montags

22.1.24 bis 18.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

4415 Dülmen

Astrid Franke-Dibbets

8 x montags

8.4.24 bis 3.6.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR



Polnisch – Kompaktangebot

A1 – Schnupper- Wochenende Polnisch

Sie haben Interesse an Polen und an der polnischen Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Wochenende lernen Sie erste Ausdrücke 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

4450 Dülmen

Sylwia Wrobbel

Freitag, 12.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 13.4.24, 9:00 bis 13:30 Uhr
Sonntag, 14.4.24, 9:00 bis 12:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.



Schwedisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

A1 – Schwedisch

4501 Dülmen

Martin Korte

9 x mittwochs
18.10.23 bis 20.12.23
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Lehrwerk: Hejsan! A1-A2,
ISBN: 978-3-12-527981-0;
978-3-12-527982-7, Lektion 5
A1 - 3. Semester (1. Quartal)

4502 Dülmen

Martin Korte

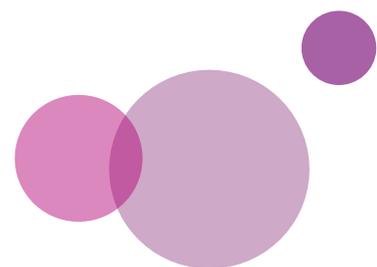
9 x mittwochs
24.1.24 bis 20.3.24
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Lehrwerk: Hejsan! A1-A2,
ISBN: 978-3-12-527981-0;
978-3-12-527982-7, Lektion 7

A1 – 4. Semester (1. Quartal)

4503 Dülmen

Martin Korte

4 x mittwochs
10.4.24 bis 8.5.24
17:45 bis 19:15 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR
Lehrwerk: Hejsan! A1-A2,
ISBN: 978-3-12-527981-0;
978-3-12-527982-7, Lektion 9
A1 - 4. Semester (2. Quartal)



Schwedisch – Konversationskurs

Der Kurs bietet Teilnehmer:innenn 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!

B1 – Schwedisch Konversation

4505 Dülmen

Martin Korte

9 x mittwochs

18.10.23 bis 20.12.23

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

4 bis 5 TN: 123,30 EUR/Erm. 108,90 EUR

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

4506 Dülmen

Martin Korte

9 x mittwochs

24.1.24 bis 20.3.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

4 bis 5 TN: 123,30 EUR/Erm. 108,90 EUR

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

4507 Dülmen

Martin Korte

4 x mittwochs

10.4.24 bis 8.5.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 21

4 bis 5 TN: 54,80 EUR

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Schwedisch – Kompaktangebot

A1 / A2 – Schwedisch für die Reise

Hej och välkomna! Mit ein wenig Sprachkenntnissen wird Ihre nächste Reise in den Norden noch viel schöner! In diesem Kurs können Sie etwas zum Verhalten in typischen Alltags- und Urlaubssituationen lernen und Dialoge mit wichtigen Vokabeln zu Begrüßung, Einkauf, Wegbeschreibung, Restaurant, Café etc. einüben. Ergänzend zum Sprachunterricht werden praktische Informationen über das Reiseland Schweden gegeben.

Für Teilnehmer:innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

4510 Dülmen

Martin Korte

Freitag, 15.3.24, 17:30 bis 21:30 Uhr

Samstag, 16.3.24, 17:30 bis 21:30 Uhr

Sonntag, 17.3.24, 9:45 bis 12:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 62,30 EUR

8 bis 9 TN: 47,20 EUR

ab 10 TN: 37,60 EUR

Lehrwerk: Tala svenska Schwedisch A1plus, Lehrbuch

GROA Verlag ISBN 978-3-933119-04-9



Martin Korte

Martin Korte ist Architekt und Fachkraft für Arbeitssicherheit. Er hat Architektur in Braunschweig und Stockholm/Schweden studiert. Für den Kreis Recklinghausen hat er seit dem Jahr 2000 die Partnerschaft mit der Region Sörmland / Schweden betreut und trilaterale EU-Projekte aktiv vor Ort begleitet. Seit dem Sommer 2022 bietet er Schwedischkurse bei der VHS Dülmen an und gibt auf diesem Wege seine Begeisterung für die schwedische Kultur und Sprache weiter.





Spanisch – A1 (Kurse für Anfänger:innen)

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.

Es handelt sich um einen Kurs für Anfänger:innen. Vorkenntnisse sind zum Kursstart im August 2023 nicht erforderlich.

A1 – Spanisch für Anfänger:innen

4601 Dülmen

Anna Maria Scheer

4 x dienstags

5.9.23 bis 26.9.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, Klett

A1 - 1. Semester (1. Quartal,

neu startender Kurs)

4602 Dülmen

Anna Maria Scheer

11 x dienstags

17.10.23 bis 9.1.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 100,10 EUR

8 bis 9 TN: 75,90 EUR

ab 10 TN: 60,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, Klett

A1 - 1. Semester (2. Quartal)

4603 Dülmen

Anna Maria Scheer

7 x dienstags

6.2.24 bis 19.3.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, Klett

A1 - 2. Semester (1. Quartal)

4604 Dülmen

Anna Maria Scheer

9 x dienstags

9.4.24 bis 11.6.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, Klett

A1 - 2. Semester (2. Quartal)

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 – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.

Spanisch – A1 (Elementare Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf geringem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4605 Haltern am See

Trinidad Castro

7 x mittwochs, 16.8.23 bis 27.9.23
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1,
Klett, ab Lektion 6
A1 – 2. Semester (1. Quartal)

4606 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x mittwochs, 18.10.23 bis 13.12.23
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1,
Klett, ab Lektion 8
A1 – 2. Semester (2. Quartal)

4607 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x mittwochs, 24.1.24 bis 13.3.24
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1,
Klett, ab Lektion 10
A1 – 3. Semester (1. Quartal)

4608 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x mittwochs, 10.4.24 bis 12.6.24
9:30 bis 11:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1
A1 – 3. Semester (2. Quartal)
kein Unterricht am 29.05.2024

4609 Dülmen

Marisa Lalanne

5 x donnerstags, 31.8.23 bis 28.9.23
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1,
Klett, Lektion 7
A1 – 3. Semester (1. Quartal)

4610 Dülmen

Marisa Lalanne

10 x donnerstags, 19.10.23 bis 21.12.23
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
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1,
Klett A1 – 3. Semester (2. Quartal)

4611 Dülmen

Marisa Lalanne

9 x donnerstags, 25.1.24 bis 21.3.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1,
Klett Lektion 10
A1 – 4. Semester (1. Quartal)

4612 Dülmen

Marisa Lalanne

5 x donnerstags, 11.4.24 bis 16.5.24
18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
6 bis 7 TN: 45,50 EUR
8 bis 9 TN: 34,50 EUR
ab 10 TN: 27,50 EUR
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1,
Klett A1 – 4. Semester (2. Quartal)

4613 Haltern am See

Trinidad Castro

7 x dienstags, 15.8.23 bis 26.9.23
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1
ab Lektion 8, Klett
A1 – 3. Semester (1. Quartal)

4614 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags, 17.10.23 bis 5.12.23
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1
ab Lektion 10, Klett
A1 – 3. Semester (2. Quartal)

4615 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags
23.1.24 bis 12.3.24
19:00 bis 20:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1,
Klett A1 – 4. Semester (1. Quartal)





Spanisch – A2 (Elementare Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

4616 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags

9.4.24 bis 18.6.24

19:00 bis 20:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett,
ab Lektion 1

A2 - 1. Semester (1. Quartal,
Fortsetzung von 4615)

kein Unterricht am 30.04. und
28.05.2024

4617 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

7 x dienstags

15.8.23 bis 26.9.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett,
Lektion 5

A2 - 2. Semester (1. Quartal)

4618 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

8 x dienstags

17.10.23 bis 5.12.23

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett,
A2 - 2. Semester (2. Quartal)

4619 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

8 x dienstags

23.1.24 bis 12.3.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett
A2 - 3. Semester (1. Quartal)

4620 Dülmen

Alejandra Moreno Aguirre

8 x dienstags

9.4.24 bis 4.6.24

18:30 bis 20:00 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 9

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett
A2 - 3. Semester (2. Quartal)

A2 – Spanisch (Online)

4621 Live Online Seminar

Anna Maria Scheer

4 x montags

4.9.23 bis 25.9.23

20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

4 bis 5 TN: 36,60 EUR

6 bis 7 TN: 24,30 EUR

8 bis 9 TN: 18,50 EUR

ab 10 TN: 14,70 EUR

Lehrwerk: Con gusto A2,
Unidad 8, Klett

A2 - 7. Semester (1. Quartal)



4622 Live Online Seminar

Anna Maria Scheer

11 x montags

16.10.23 bis 8.1.24

20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

4 bis 5 TN: 100,60 EUR

6 bis 7 TN: 66,90 EUR

8 bis 9 TN: 50,70 EUR

ab 10 TN: 40,40 EUR

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett
A2 - 7. Semester (2. Quartal)



4623 Live Online Seminar

Anna Maria Scheer

6 x montags

5.2.24 bis 18.3.24

20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

4 bis 5 TN: 54,80 EUR

6 bis 7 TN: 36,40 EUR

8 bis 9 TN: 27,60 EUR

ab 10 TN: 22,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett
A2 - 8. Semester (1. Quartal)



4624 Live Online Seminar

Anna Maria Scheer

9 x montags

8.4.24 bis 10.6.24

20:00 bis 21:00 Uhr

VHS, VHS-Cloud Online

4 bis 5 TN: 82,20 EUR

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto A2, Klett
A2 - 8. Semester (2. Quartal)



Spanisch – B1 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 1)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau sind herzlich willkommen.

B1 – Spanisch „Aprendemos más“

4629 Haltern am See

Trinidad Castro

7 x donnerstags
17.8.23 bis 28.9.23
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo B1,
Klett ab Lektion 6
B1 - 3. Semester (1. Quartal)

4630 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x donnerstags
19.10.23 bis 7.12.23
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo B1,
Klett ab Lektion 8
B1 - 3. Semester (2. Quartal)

4631 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x donnerstags
25.1.24 bis 14.3.24
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo B1,
Klett ab Lektion 10 B1 - 4. Semester
(1. Quartal)

4632 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x donnerstags
11.4.24 bis 20.6.24
17:15 bis 18:45 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 72,80 EUR
8 bis 9 TN: 55,20 EUR
ab 10 TN: 44,00 EUR
Lehrwerk: Con Gusto nuevo B1,
Klett B1 - 4. Semester (2. Quartal)
kein Unterricht am 02.05.2024



B1 – Spanisch

4633 Dülmen

Anna Maria Scheer

4 x dienstags
5.9.23 bis 26.9.23
19:10 bis 20:40 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
4 bis 5 TN: 54,80 EUR
6 bis 7 TN: 36,40 EUR
8 bis 9 TN: 27,60 EUR
ab 10 TN: 22,00 EUR
Con Gusto B1, Unidad 7, Klett
B1 - 7. Semester (1. Quartal)

4634 Dülmen

Anna Maria Scheer

11 x dienstags
17.10.23 bis 9.1.24
19:10 bis 20:40 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
4 bis 5 TN: 150,70 EUR/Erm. 121,20 EUR
6 bis 7 TN: 100,10 EUR
8 bis 9 TN: 75,90 EUR
ab 10 TN: 60,50 EUR
Con Gusto B1, Klett
B - 7. Semester (2. Quartal)

4635 Dülmen

Anna Maria Scheer

7 x dienstags
6.2.24 bis 19.3.24
19:10 bis 20:40 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
4 bis 5 TN: 95,90 EUR
6 bis 7 TN: 63,70 EUR
8 bis 9 TN: 48,30 EUR
ab 10 TN: 38,50 EUR
Con Gusto B1, Klett
B1 - 8. Semester (1. Quartal)

4636 Dülmen

Anna Maria Scheer

9 x dienstags
9.4.24 bis 11.6.24
19:10 bis 20:40 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
4 bis 5 TN: 123,30 EUR
6 bis 7 TN: 81,90 EUR
8 bis 9 TN: 62,10 EUR
ab 10 TN: 49,50 EUR
Con Gusto B1, Klett
B1 - 8. Semester (2. Quartal)



Spanisch – B2 (Selbständige Sprachverwendung Stufe 2)

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.

Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf B1-Niveau sind herzlich willkommen.

B2 – Spanisch „Hablando se entiende la gente“

4637 Haltern am See

Trinidad Castro

7 x dienstags

15.8.23 bis 26.9.23

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2,

Klett, ab Lektion 6

B2 - 3. Semester (1. Quartal)

4639 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags

23.1.24 bis 12.3.24

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2,

Klett, ab Lektion 10

B2 - 4. Semester (1. Quartal)

4640 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags

9.4.24 bis 18.6.24

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2,

Klett, B2 - 4. Semester (2. Quartal)

kein Unterricht am 30.04. und

28.05.2024

4638 Haltern am See

Trinidad Castro

8 x dienstags

17.10.23 bis 5.12.23

17:15 bis 18:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 2

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2,

Klett, ab Lektion 8

B2 - 3. Semester (2. Quartal)

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. Den Semesterangaben unterhalb der Kursinformationen können Sie daher entnehmen, im wievielten Semester ein Kurs auf die angegebene Niveaustufe hinarbeitet. Seit Sommer 2023 sind die Semester zusätzlich in je zwei Quartale aufgeteilt. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind natürlich in allen Kursen herzlich willkommen!

B2 – Spanisch – Español para avanzados

4641 Dülmen

Marisa Lalanne

5 x dienstags

29.8.23 bis 26.9.23

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 45,50 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR

ab 10 TN: 27,50 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2,

Klett, Lektion 4

Fortführung aus dem 1. Halbjahr 2023

4643 Dülmen

Marisa Lalanne

9 x dienstags

23.1.24 bis 19.3.24

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2,

Klett, Lektion 7

Fortführung von 4642.

4642 Dülmen

Marisa Lalanne

10 x dienstags

17.10.23 bis 19.12.23

18:00 bis 19:30 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

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2,

Klett, Fortführung von 4641.

4644 Dülmen

Marisa Lalanne

6 x dienstags

9.4.24 bis 14.5.24

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 34

6 bis 7 TN: 54,60 EUR

8 bis 9 TN: 41,40 EUR

ab 10 TN: 33,00 EUR

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2,

Klett, Fortführung von 4643.





Spanisch – Konversationskurs

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. Teilnehmer:innen sollten erste eigene Spanischkenntnisse mitbringen und bereit sein, sich unter Hilfestellungen durch die Kursleitung aktiv am Kursgeschehen zu beteiligen.

A2 – Spanisch Online „Conversación Fácil“

4625 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

7 x freitags

18.8.23 bis 29.9.23

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 63,70 EUR

8 bis 9 TN: 48,30 EUR

ab 10 TN: 38,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett
(Empfehlung zur Unterstützung bei der Kommunikation)



4627 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

9 x freitags

26.1.24 bis 22.3.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett
(Empfehlung zur Unterstützung bei der Kommunikation)



4628 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

8 x freitags

12.4.24 bis 14.6.24

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 72,80 EUR

8 bis 9 TN: 55,20 EUR

ab 10 TN: 44,00 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett
kein Unterricht am 10.05. und am 31.05.
(Empfehlung zur Unterstützung bei der Kommunikation)



4626 Live Online Seminar

Margarita Otero Macia

9 x freitags

20.10.23 bis 15.12.23

19:30 bis 21:00 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 81,90 EUR

8 bis 9 TN: 62,10 EUR

ab 10 TN: 49,50 EUR

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett
(Empfehlung zur Unterstützung bei der Kommunikation)



Spanisch – Kompaktangebote A1 Spanisch Kompakt

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 Teilnehmer:innenn Kultur und Menschen in den Reiseländern Spanien oder Südamerika besser kennenlernen können.
Keine Ermäßigung.

4645 Dülmen

Marisa Lalanne

Freitag, 14.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
Samstag, 15.6.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 16.6.24, 10:00 bis 13:00 Uhr
Montag, 17.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 18.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 19.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
Do., 20.6.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
6 bis 7 TN: 104,70 EUR
8 bis 9 TN: 79,40 EUR
ab 10 TN: 63,30 EUR
Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleitung zur Verfügung.

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 Programmabteilungsleitung Fremdsprachen – Tobias Kreiten – berät Sie in einem individuellen Gespräch und führt bei Bedarf einen Einstufungstest durch: Tel.: 02594 12-486, E-Mail: t.kreiten@duelmen.de.



A1 – Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise „un poquito más„

Sie haben schon Kontakt mit der spanischen Sprache gehabt und schon Spanischkurse belegt? In diesem Kurs werden wir Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache auffrischen, damit Sie sich auf Reisen in spanischsprachigen Ländern wieder wohl fühlen. Erste Vorkenntnisse auf A1-Niveau erforderlich.

4646 Haltern am See

Trinidad Castro

Montag, 15.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Dienstag, 16.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 17.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Do., 18.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Freitag, 19.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Lehrmaterial wird im Unterricht verteilt.

A1 – Spanisch-Intensivkurs: Wieder fit für die Reise

Sie haben schon Kontakt mit der spanischen Sprache gehabt und schon mehrere Spanischkurse belegt? In diesem Kurs werden wir Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache auffrischen, damit Sie sich auf Reisen in spanischsprachigen Ländern wieder wohl fühlen. Vorkenntnisse auf gutem A1- oder moderatem A2-Niveau erforderlich.

4647 Haltern am See

Trinidad Castro

Montag, 22.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Dienstag, 23.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 24.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Do., 25.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
Freitag, 26.7.24, 17:30 bis 19:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 2
6 bis 7 TN: 60,70 EUR
8 bis 9 TN: 46,10 EUR
ab 10 TN: 36,70 EUR
Lehrmaterial wird im Unterricht verteilt.



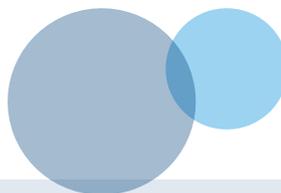
Deutsch

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 geförderten Integrationskurse oder berufsbezogenen 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 2.42 Euro je Unterrichtseinheit (45 Minuten). Das sind bei einem Kurs mit 500 Unterrichtseinheiten 1.210,- 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

Martina Benning

15 x dienstags

15.8.23 bis 5.12.23

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

entgeltfrei

5101 Dülmen

Martina Benning

15 x dienstags

6.2.24 bis 4.6.24

17:30 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

entgeltfrei

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



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, gaoht wi meestied d'rvan uut, dat se ümmer all usse Platt verstaohn un küërn küënn. Wi niëmmt aowwer ook graa so gern 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, 26.9.23, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 31.10.23, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 28.11.23, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 12.12.23, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 30.1.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 45,50 EUR/Erm. 31,90 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR/Erm. 24,20 EUR

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

5103 Haltern am See

Willi Husmann

Dienstag, 27.2.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 26.3.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 23.4.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 28.5.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 25.6.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 45,50 EUR/Erm. 31,90 EUR

8 bis 9 TN: 34,50 EUR/Erm. 24,20 EUR

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



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).

5104 Dülmen

Hermann Ast

25 x dienstags und donnerstags

22.8.23 bis 5.12.23

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

Deutsch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende mit geringen Vorkenntnissen. Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester, aber neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. 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. Ab welcher Lektion wird zu Kursbeginn noch bekannt gegeben. Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5105 Dülmen

Hermann Ast

25 x dienstags und donnerstags

6.2.24 bis 16.5.24

17:00 bis 18:30 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR

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) oder unter www.sprachtest.de einen Einstufungstest selbst durchführen.

5106 Dülmen

Hermann Ast

25 x dienstags und donnerstags

22.8.23 bis 5.12.23

18:45 bis 20:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



Deutsch A2.2

Dies ist ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester, aber neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen, wenn sie schon über erste A2-Kenntnisse verfügen. 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. Die genaue Lektion wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472) oder unter www.sprachtest.de einen Einstufungstest selbst durchführen.

5107 Dülmen

Hermann Ast

25 x dienstags und donnerstags

6.2.24 bis 16.5.24

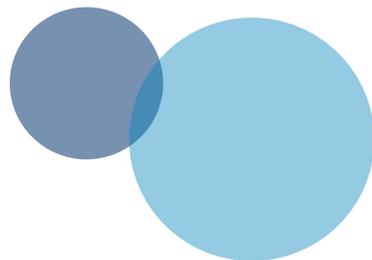
18:45 bis 20:15 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 6

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



Deutsch A2 Online

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Was lerne ich?

Viele neue Wörter und mehr Aussprache. Dazu Grammatik, Satzstrukturen, Nachrichten und kleine Texte schreiben. Es werden die vier Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainiert. Es wird die Kommunikation in Alltags- und Arbeitssituationen geübt. Immer praxisnah, mit viel Spaß und in einer positiven Lernatmosphäre eines aktiven Onlinekurses. Gern kann auch auf die Zertifikatsprüfung A2 eingegangen werden.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder Tablet mit eingebauter Kamera/Mikrofon-Vorrichtung und eine Internetverbindung. Der Unterricht findet per Videokommunikation mit Zoom statt. Teilnehmende sollten bereits ein gutes A1 Niveau haben. Sollten Sie unsicher sein, können Sie sich unter www.sprachtest.de selbst einstufen oder sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5108 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x montags und mittwochs

4.9.23 bis 13.12.23

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



5109 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x montags und mittwochs

5.2.24 bis 6.5.24

17:00 bis 18:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



Deutsch B1.2 Online

Egal, wo Sie wohnen: Die Teilnahme ist von überall her möglich.

Sie sollten über bereits über fortgeschrittene B1 Kenntnisse verfügen, da dieser Kurs die Fortsetzung aus dem letzten Semester ist. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Es wird für das Ziel B1 gelernt. Es wird auch auf Themen zur B1 Zertifikatsprüfung eingegangen werden. Es wird mit dem Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch B1.2“ gearbeitet. Die genaue Lektion wird zu Kursbeginn noch bekannt gegeben.

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. Teilnehmende sollten sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472) oder unter www.sprachtest.de einen Einstufungstest selbst durchführen.

5110 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

29.8.23 bis 5.12.23

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



Deutsch B1.1 Online

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 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. Teilnehmende sollten gute A2 Kenntnisse haben. Sollten Sie unsicher sein, können Sie sich unter www.sprachtest.de selbst einstufen oder sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5111 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags und donnerstags

6.2.24 bis 16.5.24

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



Deutsch B1.1 Online

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 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 B1.1 gearbeitet. Die genaue Lektion wird zu Kursbeginn noch bekannt gegeben..

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. Teilnehmende sollten bereits beginnende B1 Kenntnisse haben. Sollten Sie unsicher sein, können Sie sich unter www.sprachtest.de selbst einstufen oder sich vor Kursbeginn beraten lassen (Susanne Hoeft: Tel. 02594 12-472).

5112 Live Online Seminar

Dagny Kerner

25 x dienstags

28.5.24 bis 22.8.24

18:00 bis 19:30 Uhr

VHS, Zoom Videokonferenz

6 bis 7 TN: 227,50 EUR/Erm. 159,30 EUR

8 bis 9 TN: 172,50 EUR/Erm. 120,80 EUR

ab 10 TN: 137,50 EUR/Erm. 96,30 EUR



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.



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, 19.10.23

18:00 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 25,00 EUR

Anmeldung bis 18.9.23

5203 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 16.5.24

18:00 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 25,00 EUR

Anmeldung bis 15.4.24

5202 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 8.2.24

18:00 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 25,00 EUR

Anmeldung bis 8.1.24

5204 Dülmen

Susanne Hoeft

Donnerstag, 4.7.24

18:00 bis 19:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum

Entgelt 25,00 EUR

Anmeldung bis 3.6.24



telc – A1 Deutsch Prüfung

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, 2.12.23, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 34
Entgelt 90,00 EUR
Anmeldung bis 30.10.23

5402 Haltern am See

Kursleiterteam

Samstag, 27.4.24, 10:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
Entgelt 90,00 EUR
Anmeldung bis 25.3.24



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, 28.10.23, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 25.9.23

5404 Dülmen

Kursleiterteam

Samstag, 23.3.24, 9:00 bis 16:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Forum
Entgelt 150,00 EUR
Anmeldung bis 19.2.24

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. Zu den Schwerpunkten des Programmbereichs EDV und Beruf gehören Kurse zum Erlernen von Officeanwendungen, Bildbearbeitung und Webseitengestaltung 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



Tastschreiben für Schüler:innen und Erwachsene

Beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mails usw. – überall erleichtert das Medium Computer die Arbeit. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System. Mit der multisensorischen Lernmethode wird neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte angesprochen. Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Lerntypen erreicht. Bilder, Farben, Musik und Entspannung begleiten den Lernprozess. Wer danach täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald noch schneller und sicherer.

Voraussetzung: EDV-Vorkenntnisse.

Bitte Schreibzeug und Buntstifte in rot, gelb, grün und blau mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

6000 Haltern am See / ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x mittwochs

15.11.23 bis 31.1.24

16:30 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

ab 8 TN: 101,50 EUR

6001 Dülmen / ab 10 Jahren

Hedwig Müller

10 x mittwochs

7.2.24 bis 24.4.24

16:30 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 171,50 EUR

6 bis 7 TN: 125,50 EUR

ab 8 TN: 101,50 EUR



Computer-Grundkurs

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse im EDV-Bereich besitzen. Hier wird von Grund auf besprochen, wie ein Computer aufgebaut ist und welche Komponenten darin enthalten sind. Ohne komplizierte technische Details wird vermittelt, was passiert, wenn ein Computer gestartet und das Betriebssystem Windows 11 geladen wird. Die Teilnehmer:innen lernen die Fenstertechnik von Windows, die Textverarbeitung mit dem Schreibprogramm Word und Nutzungsmöglichkeiten des Internets kennen. Zahlreiche praktische Übungen sorgen für mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer.

6100 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x donnerstags
19.10.23 bis 16.11.23
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR/Erm. 78,40 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR/Erm. 61,60 EUR

6101 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x donnerstags
22.2.24 bis 21.3.24
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR/Erm. 78,40 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR/Erm. 61,60 EUR

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.

6102 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x donnerstags
23.11.23 bis 21.12.23
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR/Erm. 78,40 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR/Erm. 61,60 EUR
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

6103 Dülmen

Markus Beckstedde

5 x donnerstags
11.4.24 bis 16.5.24
18:30 bis 21:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
6 bis 7 TN: 112,00 EUR/Erm. 78,40 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR/Erm. 61,60 EUR



PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook für Anfänger:innen

Dieser Kurs begleitet die Teilnehmer:innen an fünf Terminen bei ihren ersten Schritten am Laptop. Sie erlernen wichtige Techniken zur Bedienung und erhalten einen umfassenden Überblick und Einstieg in das Betriebssystem Windows 11.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

6104 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags
12.12.23 bis 23.1.24
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
4 bis 5 TN: 103,50 EUR
6 bis 7 TN: 69,00 EUR
ab 8 TN: 51,00 EUR

6105 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags
12.3.24 bis 23.4.24
9:30 bis 11:45 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)
4 bis 5 TN: 103,50 EUR
6 bis 7 TN: 69,00 EUR
ab 8 TN: 51,00 EUR

Das eigene iPad oder iPhone sicher nutzen (Einstiegskurs)

iPhones und iPads sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Folgende Lerninhalte sind im Kurs vorgesehen:

- Allgemeine Inbetriebnahme
- Kontakte einrichten und verwalten
- Telefonieren
- WhatsApp Grundlagen
- Browser Safari & Internet Grundlagen
- E-Mails schreiben empfangen, ordnen und löschen
- Apps laden und nutzen
- Kalender-App erfassen, verwalten und organisieren

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

6200 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags

7.11.23 bis 5.12.23

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

4 bis 5 TN: 103,50 EUR

6 bis 7 TN: 69,00 EUR

ab 8 TN: 51,00 EUR

6201 Dülmen

Hedwig Müller

5 x dienstags

6.2.24 bis 5.3.24

9:30 bis 11:45 Uhr

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum 10

4 bis 5 TN: 103,50 EUR

6 bis 7 TN: 69,00 EUR

ab 8 TN: 51,00 EUR

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 Gerät mit und denken Sie daran, vorher den Akku aufzuladen.

Ohne Ermäßigung

6202 Dülmen

Markus Beckstedde

2 x donnerstags

7.9.23 bis 14.9.23

17:00 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

4 bis 5 TN: 55,20 EUR

6 bis 7 TN: 36,80 EUR

ab 8 TN: 27,20 EUR

6203 Dülmen

Peter Klemmer

Dienstag, 24.10.23, 9:00 bis 12:45 Uhr

Do., 26.10.23, 9:00 bis 12:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 83 (EDV)

4 bis 5 TN: 69,00 EUR

6 bis 7 TN: 46,00 EUR

ab 8 TN: 34,00 EUR

6204 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Do., 9.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag, 10.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 55,20 EUR

6 bis 7 TN: 36,80 EUR

ab 8 TN: 27,20 EUR

6205 Dülmen

Peter Klemmer

Dienstag, 23.1.24, 9:00 bis 12:45 Uhr

Donnerstag, 25.1.24, 9:00 bis 12:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 28

4 bis 5 TN: 69,00 EUR

6 bis 7 TN: 46,00 EUR

ab 8 TN: 34,00 EUR

6206 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Dienstag, 20.2.24, 15:00 bis 18:00 Uhr

Do., 22.2.24, 15:00 bis 18:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 55,20 EUR

6 bis 7 TN: 36,80 EUR

ab 8 TN: 27,20 EUR

6207 Dülmen

Markus Beckstedde

2 x mittwochs

17.4.24 bis 24.4.24

17:00 bis 20:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

4 bis 5 TN: 55,20 EUR

6 bis 7 TN: 36,80 EUR

ab 8 TN: 27,20 EUR



Einzelsprechstunde zu Smartphone & Tablet

An diesem Tag können Teilnehmer:innen im Rahmen einer Einzelsprechstunde (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 Gerät inklusive Ladekabel mit.

Ohne Ermäßigung.

6208 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 8.11.23, 17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

Entgelt 45,00 EUR

Die wählbaren Zeiten sind:

17:00 bis 17:45 Uhr,
18:00 bis 18:45 Uhr,
19:00 bis 19:45 Uhr

6209 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 4.12.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 45,00 EUR

Die wählbaren Zeiten sind:

15:00 bis 15:45 Uhr,
16:00 bis 16:45 Uhr,
17:00 bis 17:45 Uhr

6210 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 4.3.24, 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

Entgelt 45,00 EUR

Die wählbaren Zeiten sind:

15:00 bis 15:45 Uhr,
16:00 bis 16:45 Uhr,
17:00 bis 17:45 Uhr

6211 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 5.6.24, 17:00 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 33

Entgelt 45,00 EUR

Die wählbaren Zeiten sind:

17:00 bis 17:45 Uhr,
18:00 bis 18:45 Uhr,
19:00 bis 19:45 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 Deutsch Bahn App oder 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 (aufgeladenes) Smartphone und Ladekabel mit. Das Seminar ist für Android-Apps konzipiert, viele der Anwendungen sind aber auch für das iPhone verfügbar. Die Kursteilnehmer:innen sollten bereits Kenntnisse in der Bedienung ihres Smartphones mitbringen.

Ohne Ermäßigung.

6212 Dülmen

Markus Beckstedde

Mittwoch, 29.11.23,
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 25

6 bis 7 TN: 18,40 EUR
ab 8 TN: 13,60 EUR

6213 Dülmen

Markus Beckstedde

Do., 15.2.24,
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

6 bis 7 TN: 18,40 EUR
ab 8 TN: 13,60 EUR

Bildungsurlaub: Office

In diesem Bildungsurlaub wird eine praxisorientierte Einführung in die Office-Programme Word, Excel und Outlook 2019 vermittelt.

Beginnend mit der Vorstellung der Programmoberflächen lernen die Teilnehmer:innen anhand unterschiedlicher Beispiele die wichtigsten Anwendungsfunktionen und den Datenaustausch zwischen den Programmen kennen. In Word erlernen sie die Grundzüge der Textgestaltung bis hin zum Arbeiten mit Tabellen, dem Einfügen von Grafiken und Erstellen von Serienbriefen. Das Erstellen von Formeln und Funktionen, das Filtern und Sortieren von Daten und das Gestalten von Diagrammen sind die wesentlichen Bestandteile des Themas Excel. Mit Outlook werden die Teilnehmer:innen neben dem E-Mail-Verkehr auch die Möglichkeit der Termin- und Aufgabenverwaltung kennenlernen. Als weitere Punkte stehen das Erstellen und Verwalten von Besprechungen, Besprechungsanfragen und Aufgaben auf dem Programm.

Zum Abschluss des Bildungsurlaubs steht die Interaktion der drei Programme im Fokus, d.h. das Verknüpfen von Word- und Excel-Dateien und das Versenden dieser Dateien mit Outlook, sodass der Empfänger die Dateien öffnen, bearbeiten und darauf antworten kann.

Je nach Interessenlage der Teilnehmer:innen können die angekündigten Themen angepasst werden.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Gesonderte Anmeldefrist bis 29.9.23

Ohne Ermäßigung.

6300 Dülmen / Wochenkurs

Dr. Karl-Heinz Koop

5 x Montag bis Freitag

13.11.23 bis 19.11.23

9:00 bis 16:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

Entgelt 220,00 EUR

HINWEIS:

Sie können für diesen Kurs eine Freistellung nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) beantragen. Gerne senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung inklusive Lerninhalten zu, die Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn vorlegen müssen.

Office Intensivkurs: Word – Excel – Powerpoint

Dieses Seminar vermittelt in zehn Einheiten einen Einstieg in drei wichtige MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen lernen die Teilnehmer:innen die Programme kennen und effektiv nutzen.

Voraussetzung:

Windows Grundkenntnisse

Ohne Ermäßigung.

6301 Dülmen

Hedwig Müller

10 x mittwochs

15.11.23 bis 31.1.24

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 237,00 EUR

6 bis 7 TN: 168,00 EUR

ab 8 TN: 132,00 EUR

6302 Dülmen

Hedwig Müller

10 x mittwochs

7.2.24 bis 24.4.24

19:00 bis 21:15 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 237,00 EUR

6 bis 7 TN: 168,00 EUR

ab 8 TN: 132,00 EUR

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.



Kompaktwoche Word – Excel – Powerpoint

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 Abhandlungen
- 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.

6303 Haltern am See

Winfried Wessel

5 x Montag bis Freitag
20.11.23 bis 24.11.23
18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 158,00 EUR
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR

6304 Dülmen

Winfried Wessel

5 x Montag bis Freitag
5.2.24 bis 9.2.24
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 158,00 EUR
6 bis 7 TN: 112,00 EUR
ab 8 TN: 88,00 EUR

Fit für's Büro mit Word

Wochenendkurs für Einsteiger:innen

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.

6305 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 27.1.24, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 28.1.24, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR

Fit für's Büro mit Word

Wochenendkurs für Fortgeschrittene

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

Voraussetzung:

Windows Grundkenntnisse,
Word Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
Ohne Ermäßigung.

6306 Haltern am See

Susanne Berndsen

2 x samstags
10.2.24 bis 11.2.24
9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR

Fit für's Büro mit Word

Wochenendkurs Serienbriefe

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

Voraussetzung:

Windows Grundkenntnisse,
Word Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
Ohne Ermäßigung.

6307 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 4.11.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 5.11.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR

6308 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 16.3.24, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 17.3.24, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR



Fit für's Büro mit Excel

Wochenendkurs für Einsteiger:innen

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.

6309 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 19.8.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 20.8.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR

Fit für's Büro mit Excel

Wochenendkurs für Fortgeschrittene

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.

6310 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 23.9.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag, 24.9.23, 9:00 bis 15:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 126,40 EUR
6 bis 7 TN: 89,60 EUR
ab 8 TN: 70,40 EUR

Excel Grundkurs

Grundlegende Kenntnisse in Excel erleichtern die Arbeit am PC in vielen Berufen. 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.

6311 Dülmen

Winfried Wessel

3 x montags
26.2.24 bis 11.3.24
15:00 bis 18:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)
4 bis 5 TN: 71,10 EUR
6 bis 7 TN: 50,40 EUR
ab 8 TN: 39,60 EUR



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.

6312 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 16.10.23, 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
ab 8 TN: 13,20 EUR

6313 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 5.2.24, 18:30 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum
4 bis 5 TN: 23,70 EUR
6 bis 7 TN: 16,80 EUR
ab 8 TN: 13,20 EUR

Excel Modul 2

Tabellen formatieren

Dieses Modul beinhaltet folgende Aspekte:

- Standardformate
- Benutzerdefinierte Formate
- Formatvorlagen erstellen und übertragen
- Bedingte Formatierung

Ohne Ermäßigung.

6314 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 18.10.23
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
ab 8 TN: 13,20 EUR

6315 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 7.2.24, 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

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.

6316 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 23.10.23, 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
ab 8 TN: 13,20 EUR

6317 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 14.2.24, 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

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 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.

6318 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 25.10.23

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

ab 8 TN: 13,20 EUR

6319 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 19.2.24, 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

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.

6320 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 30.10.23, 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

ab 8 TN: 17,60 EUR

6321 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Mittwoch, 21.2.24, 18:30 bis 21:45 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 31,60 EUR

6 bis 7 TN: 22,40 EUR

ab 8 TN: 17,60 EUR

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.

6322 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Dienstag, 31.10.23, 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

ab 8 TN: 13,20 EUR

6323 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 26.2.24, 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





Outlook

Einstieg in die Mailfunktionen

Mails empfangen, Mails schreiben, Mails beantworten, Anhänge zu Mails erstellen: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie sie sich mit anderen Personen per Mail austauschen können. Gezeigt wird dies auf Basis des Standard-Mail-Programms Outlook, aber da sich E-Mail-Programme in den wesentlichen Funktionen sehr ähnlich sind, ist dieser Kurs auch hilfreich, wenn man zu Hause ein anderes Mail-Programm nutzen möchte.

Ohne Ermäßigung.

6324 Haltern am See

Winfried Wessel

Dienstag, 26.9.23, 18:00 bis 21:00 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 31,60 EUR

6 bis 7 TN: 22,40 EUR

ab 8 TN: 17,60 EUR

Outlook

Mailfunktionen und Arbeitsplatzorganisation

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.

6325 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 4.12.23, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 5.12.23, 18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

6326 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 15.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 16.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

PowerPoint

Präsentationen professionell gestalten

Arbeitsergebnisse vorstellen, Referate vortragen, Produkte vorstellen - ohne eine professionell gestaltete Präsentation ist das kaum noch denkbar. In diesem Kurs lernen Sie, eine Präsentation mit Hilfe des Programms PowerPoint zu erstellen.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Folien mit Text, Tabellen, Diagrammen, Formen, Grafiken oder Fotos erstellen
- Musik, Sound oder Videos einfügen
- Designs und Layouts verwenden
- Folienübergänge und Animationen
- Präsentation speichern, öffnen, überarbeiten und am Bildschirm vorführen

Ohne Ermäßigung.

6327 Dülmen

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 11.12.23, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 12.12.23, 18:00 bis 21:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

6328 Haltern am See

Dr. Karl-Heinz Koop

Montag, 22.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 23.4.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

Effiziente Büroorganisation

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.

6400 Haltern am See Wochenkurs

Susanne Berndsen

5x Montag bis Freitag

4.9.23 bis 8.9.23

18:00 bis 21:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 158,00 EUR

6 bis 7 TN: 112,00 EUR

ab 8 TN: 88,00 EUR

6401 Haltern am See Susanne Berndsen

Samstag, 20.4.24, 9:00 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 21.4.24, 9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

ab 8 TN: 70,40 EUR



© Susanne Berndsen

OneNote

Kompakteinführung (online)

Mit Microsoft OneNote können Sie Informationen aus verschiedenen Quellen und in verschiedenen Formaten an einem Ort bündeln. Dieses kompakte Online-Seminar zu OneNote bietet Ihnen einen Einblick in die Leistungsfähigkeit des Programms, um zu entscheiden, ob Sie mit der Software künftig arbeiten möchten.

Die Dozentin demonstriert insbesondere die zentrale Speicherung und dezentrale Nutzung von Daten auf verschiedenen Endgeräten wie Smartphones, Tablets oder PCs über OneNote. Auch wird das Teilen von Informationen über die Software mit anderen Nutzer:innen vorgestellt.

Voraussetzungen:

Grundlegende Windows-Kenntnisse

Für das Live-Online-Seminar, das in Zusammenarbeit mit der VHS Digital-Kooperation angeboten wird, brauchen Sie einen aktuellen Browser (Chrome oder Firefox); eine Webcam wird nicht unbedingt benötigt.

Ohne Ermäßigung.

6402 Live Online Seminar

Petra Groeger

Mittwoch, 25.10.23

18:15 bis 19:45 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Online

Entgelt 8,00 EUR





© Winfried Wessel

Abfragesprache SQL für Datenbanken

SQL ist eine universelle Abfragesprache für alle relationalen Datenbanken auf allen Systemen, zum Beispiel für MS Access, MySQL, Oracle und DB2, unter Windows, iOS, Unix, zOS.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen zunächst kurz das Grundkonzept des relationalen Datenmodells kennen, um sich dann am Beispiel der kostenlosen Anwendung LibreOffice Base unter Windows intensiv damit zu beschäftigen, wie man mit SQL Datenbestände völlig flexibel auswerten kann. Am Ende werden auch die Möglichkeiten besprochen, die SQL bietet, um Daten zu verändern.

Der Kurs eignet sich für alle, die Datenbanken beruflich oder privat nutzen wollen. Voraussetzungen sind Kenntnisse im Umgang mit Windows und ein Basis-Wissen in Excel.

Ohne Ermäßigung.

6500 Haltern am See

Winfried Wessel

3 x montags

23.10.23 bis 6.11.23

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 71,10 EUR

6 bis 7 TN: 50,40 EUR

ab 8 TN: 39,60 EUR

Die eigene Homepage erstellen mit Joomla

In diesem VHS-Workshop erstellen die Teilnehmer:innen ihre eigene Webseite mit Joomla. Dieses kostenlose Content Management System eignet sich für die Erstellung kleiner bis mittelgroßer Internetauftritte, z.B. für berufliche Zwecke oder die Vereinsarbeit. Eine mit Joomla erstellte Homepage ist einfach zu administrieren. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie die Software installieren und konfigurieren, erhalten Hinweise zur Providerauswahl und beschäftigen sich mit dem Einbinden fertiger Templates. Ziel ist, am Ende des Kurses über ein Grundgerüst für eine eigene Webseite zu verfügen.

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse. HTML-Kenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Eine Fortsetzung des Kurses kann ggf. nach Absprache mit der Kursleitung angeboten werden.

Mittagspause: ca. 30 Minuten

Ohne Ermäßigung.

6501 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 23.9.23, 9:00 bis 15:30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

6502 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 23.3.24, 9:00 bis 15:30 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

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.

WordPress – Webseiten und Blogs wirkungsvoll gestalten

Mithilfe des kostenlosen Content Management Systems (CMS) WordPress lassen sich auch ohne Programmierkenntnisse Internetseiten professionell und kreativ gestalten. Wordpress ist einfach zu installieren, bietet aber zahlreiche Erweiterungsmöglichkeiten, um selbst umfangreiche Webprojekte erfolgreich umsetzen zu können. Sowohl professionelle Blogs zur Zielgruppenkommunikation als auch die Niederschrift persönlicher Gedanken oder Ideen lassen sich hier verwalten, konfigurieren und gestalten.

Im Kurs werden die Teilnehmer:innen sich mit folgenden Themen beschäftigen:

- WordPress installieren und einrichten
- Inhalte hinzufügen und bearbeiten
- die eigene WordPress-Seite gestalten

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

Eine Fortsetzung des Kurses kann ggf. nach Absprache mit der Kursleitung angeboten werden.

Mittagspause: ca. 30 Minuten

Ohne Ermäßigung.

6503 Haltern am See

Karin Kropf

Samstag, 28.10.23, 9:00 bis 15:30 Uhr
VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR

6504 Dülmen

Karin Kropf

Samstag, 2.3.24, 9:00 bis 15:30 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 63,20 EUR

6 bis 7 TN: 44,80 EUR

ab 8 TN: 35,20 EUR





GIMP

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
- 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-Grundkenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur

Ohne Ermäßigung.

6600 Haltern am See

Karin Kropf

4 x montags

11.9.23 bis 16.10.23

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

ab 8 TN: 52,80 EUR

6601 Dülmen

Karin Kropf

2 x samstags

4.11.23 bis 11.11.23

10:00 bis 15:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

ab 8 TN: 52,80 EUR

Pausenzeiten ca. 30 min

6602 Haltern am See

Karin Kropf

4 x dienstags

27.2.24 bis 19.3.24

18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

ab 8 TN: 52,80 EUR

6603 Dülmen

Karin Kropf

2 x samstags

9.3.24 bis 16.3.24

10:00 bis 15:00 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Raum 27 (EDV)

4 bis 5 TN: 94,80 EUR

6 bis 7 TN: 67,20 EUR

ab 8 TN: 52,80 EUR

Pausenzeiten ca. 30 min.

Publisher

Kreative und professionelle Layouts 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.

6604 Haltern am See

Susanne Berndsen

Samstag, 11.11.23, 9:00 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 12.11.23, 9:00 bis 15:00 Uhr

VHS-Zweigstelle, Computerraum

4 bis 5 TN: 126,40 EUR

6 bis 7 TN: 89,60 EUR

ab 8 TN: 70,40 EUR

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. 59ff).



© CEWE

Ein persönliches Fotobuch gestalten

Inklusive CEWE-Gutschein im Wert von 24,95 EUR für das erste Fotobuch

Ein Familienfotobuch, ein Hochzeitsbildband, ein Jahresbuch, Lebenserinnerungen oder ein individuelles Rezeptbuch sind ganz besondere Geschenke oder Erinnerungen. In diesem VHS-Kurs lernen die Teilnehmer:innen schrittweise, ein ganz persönliches Fotobuch am PC mit eigenen Bildern zu erstellen, originell zu gestalten und drucken zu lassen. CEWE stellt einen Gutschein für das erste Fotobuch im Wert von 24,95 EUR zur Verfügung, der im Kurs ausgeteilt wird. Bitte bringen Sie, wenn möglich, einen USB-Stick mit eigenen Bildern mit. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist nicht möglich. Weitere Ansprüche etc. an die VHS bestehen in Bezug auf den CEWE-Gutschein nicht.

Ohne Ermäßigung.

6605 Haltern am See

Renate Lünenbürger

Montag, 6.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
 Dienstag, 7.11.23, 15:00 bis 18:00 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Computerraum
 4 bis 5 TN: 63,20 EUR
 6 bis 7 TN: 44,80 EUR
 ab 8 TN: 35,20 EUR

Berufscomeback

Den Wiedereinstieg richtig planen

Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen Phasen von Unsicherheit mit sich und werden teilweise krisenhaft wahrgenommen. Erst hat uns die Pandemie lange in Atem gehalten und nun spüren wir zusätzlich noch die Folgen von Krieg, Klimawandel und Energiekrise.

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?“ Diese und weitere Fragen beschäftigen uns im Seminar. Ich unterstütze Sie dabei, Ihren eigenen Weg in den neuen, zu dem alternativen oder im eigenen jetzigen Beruf zu finden.

Nutzen Sie dieses Informations- und Beratungsangebot, 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.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei; um eine Platzreservierung vorab wird gebeten!

6700 Dülmen

Karin Hartmann

Mittwoch, 23.8.23, 9:00 bis 12:15 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 21
 entgeltfrei

6701 Havixbeck

Karin Hartmann

Mittwoch, 17.1.24, 9:00 bis 12:15 Uhr
 Ratssaal, Rathaus
 entgeltfrei



© Horst Pierdolla

Informationsabend: Berufsbegleitend studieren – das Studium an der Fernuniversität in Hagen (Online-Kurs)

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!

6702 Live Online Seminar

Brigitte Manthei

Dienstag, 24.10.23, 18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Online
entgeltfrei



6703 Live Online Seminar

Brigitte Manthei

Dienstag, 18.6.24, 18:30 bis 20:00 Uhr
VHS, Alte Sparkasse, Online
entgeltfrei



Workshop „Lebendiger Atem“

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen Entspannung mithilfe der Tiefatmung und die ganzheitliche Vitalisierung durch Bewegung und stärkende Ausatemtechniken kennen. Durch Körper- und Atemwahrnehmungsübungen kann die eigene Körperspannung reguliert werden; die dreiphasige Bauch-Flanken-Atmung verstärkt die Tiefatmung. Verschiedene Ausatemtechniken stärken die Atemmuskulatur und helfen bei Stress oder Lampenfieber. Gleichzeitig tragen diese Übungen zu einer verbesserten Atmung beim Sprechen und Singen bei. Im Workshop wird eine Vielzahl an praktischen Übungen vermittelt und ausprobiert, die im Alltag angewendet werden können. Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

Ohne Ermäßigung.

6800 Dülmen

Martina Reidt

Do., 23.11.23, 18:00 bis 20:15 Uhr

Multifunktionsraum

Lüdinghauser Straße

6 bis 7 TN: 13,70 EUR

8 bis 9 TN: 10,40 EUR

ab 10 TN: 8,30 EUR

6801 Haltern am See

Martina Reidt

Mittwoch, 20.3.24, 18:00 bis 20:15 Uhr

VHS-Zweigstelle, Raum 1

6 bis 7 TN: 13,70 EUR

8 bis 9 TN: 10,40 EUR

ab 10 TN: 8,30 EUR



© Martina Reidt



Workshop: „Lehrer:innenstimme im Unterricht“

In diesem Workshop beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit „Stimmhygiene“ und wie sich die mit der Stimme verbundenen Herausforderungen beim Unterrichten und im Online-Unterricht bewältigen lassen.

Die Anwendung der Bauch-Flanken-Atmung unterstützt die wohlklingende Resonanz und die Tragfähigkeit der Stimme. Es werden „Höhen“ und „Tiefen“ des eigenen Stimmumfangs getestet und die eigene „Wohlfühlstimme“ ermittelt. Mithilfe von Artikulationsübungen (wie dem „Korkensprechen“ und „Zungenbrechern“) werden Aussprache und Verständlichkeit verbessert. Durch den gezielten Einsatz von Dynamik und Modulation lässt es sich erlernen, sich noch lebendiger zu präsentieren und die eigene Ausdruckskraft und Souveränität zu steigern.

Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

Bitte mitbringen:

Eine kurze Übungssequenz von vier bis sechs Sätzen aus dem beruflichen Umfeld.

Ohne Ermäßigung.

6802 Dülmen

Martina Reidt

Mittwoch, 30.8.23
18:00 bis 20:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR

6803 Haltern am See

Martina Reidt

Montag, 15.1.24
18:00 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR

Workshop: „Leise Stimme ganz groß“

Manchen Sprecher:innen fällt es schwerer, sich stimmlich durchzusetzen. Bei Aufregung oder Unsicherheit wird die Atmung häufig flacher und die Sprechstimmlage steigt an. In diesem Seminar werden zahlreiche Körperübungen eingesetzt, um die „Atemverbundenheit durch Bewegung“ kennenzulernen. Durch das Sprechen mit „Punkt und Komma“ lässt sich das Sprechtempo regulieren und die Verständlichkeit verbessern. Tiefatmung und Resonanzausnutzung helfen dabei, die Stimme zu stärken.

Bitte mitbringen:

ein Smartphone mit Aufnahmefunktion und eine Sequenz von vier bis sechs Sätzen, um sich vorzustellen.

Die Kursleiterin Martina Reidt ist Sprecherzieherin und Stimmbildnerin, ausgebildete Logopädin und hat Gesang in Aachen und Maastricht studiert.

Ohne Ermäßigung.

6804 Dülmen

Martina Reidt

Mittwoch, 25.10.23
18:00 bis 20:15 Uhr
Multifunktionsraum
Lüdinghauser Straße
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR

6805 Haltern am See

Martina Reidt

Dienstag, 19.3.24, 18:00 bis 20:15 Uhr
VHS-Zweigstelle, Raum 1
6 bis 7 TN: 13,70 EUR
8 bis 9 TN: 10,40 EUR
ab 10 TN: 8,30 EUR





Kollegiale Beratung und kreative Problemlösungstechniken

Die Kollegiale Beratung bietet eine aktive und wirksame Methode zur gemeinsamen Entwicklung von Lösungsideen bei Problemen und herausfordernden Situationen im beruflichen Alltag. Sie ist insbesondere in pädagogischen, erzieherischen, medizinischen und sozialen Berufen verbreitet. Das Besondere der Methode ist die wechselseitige, auf Augenhöhe stattfindende Beratung in einer Kleingruppe und das eigenständige Vorgehen in der Gruppe ohne externe Moderation oder Anleitung. Im Workshop werden sowohl Theorie, aber vor allem auch die Praxis der Kollegialen Beratung vermittelt. Man orientiert sich dabei an einer einfachen, sehr klaren Struktur, die ein systematisches Vorgehen innerhalb einer klar begrenzten Zeit ermöglicht. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer:innen Methoden kennen, die sie innerhalb der Kollegialen Beratung anwenden können, die aber auch in Teambesprechungen, Meetings und anderen Arbeitssettings zu einer Steigerung ihrer kreativen Problemlösung führen.

Ohne Ermäßigung.

6806 Haltern am See

Pia Plattner

2 x donnerstags
 28.9.23 bis 26.10.23
 17:00 bis 19:15 Uhr
 VHS-Zweigstelle, Raum 2
 6 bis 7 TN: 27,30 EUR
 8 bis 9 TN: 20,70 EUR
 ab 10 TN: 16,50 EUR



© Pia Plattner

6807 Dülmen

Pia Plattner

2 x donnerstags
 14.3.24 bis 21.3.24
 17:00 bis 19:15 Uhr
 VHS, Alte Sparkasse, Raum 28
 6 bis 7 TN: 27,30 EUR
 8 bis 9 TN: 20,70 EUR
 ab 10 TN: 16,50 EUR



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 33-112 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.

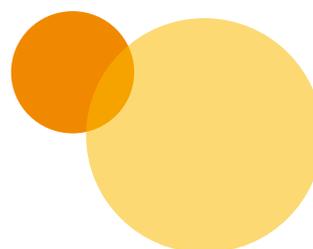
Die entsprechenden Unterlagen, die eine Ermäßigung rechtfertigen, müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Danach können solche Belege nicht mehr berücksichtigt werden.

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. Schlittschuhlaufen für Kinder, 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

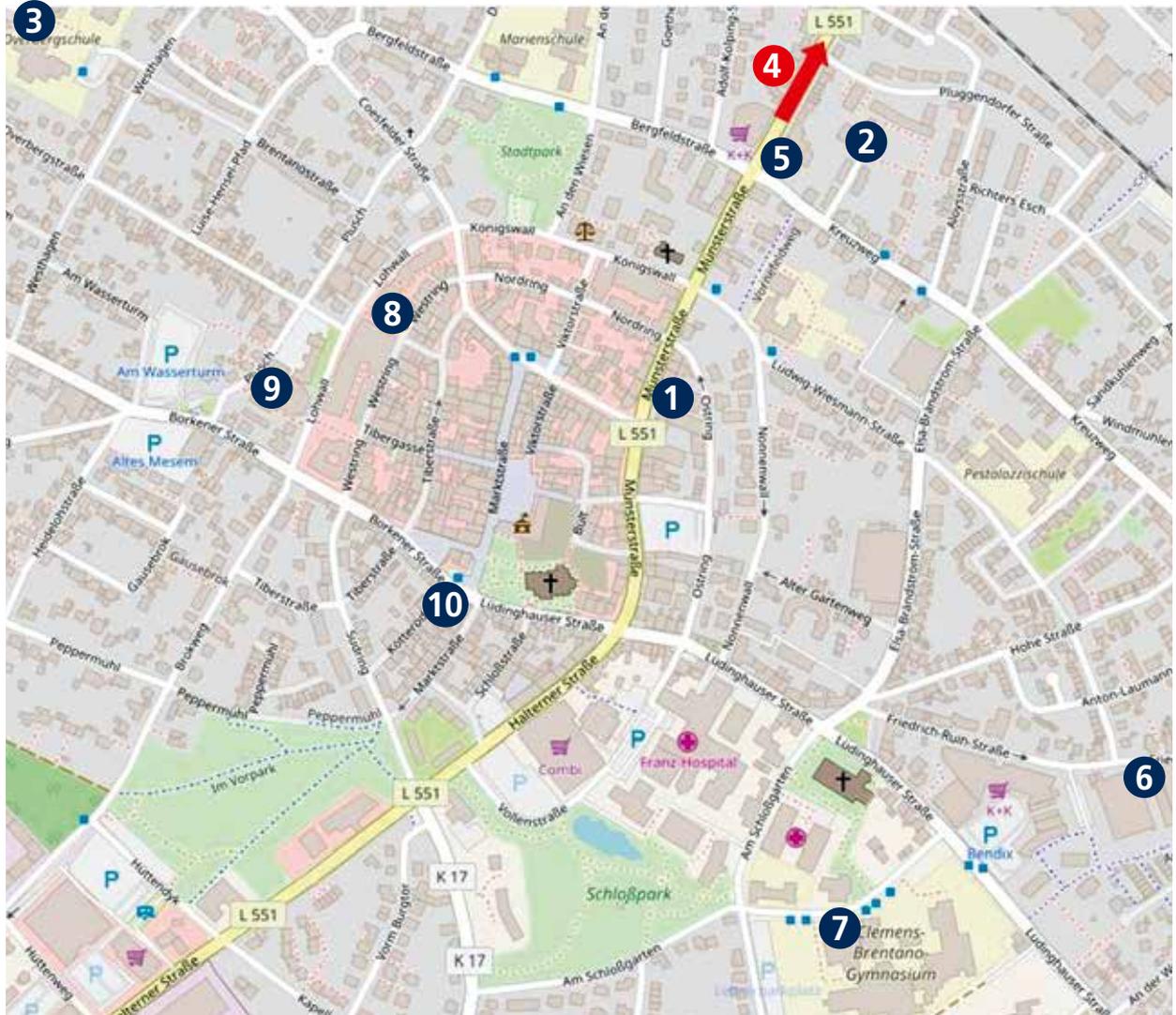
Sie haben jederzeit das Recht, entgeltfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. 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 · Dreifachturnhalle
- 8 Stadtbücherei · Overbergplatz 2–3
- 9 Cinema Dülmen · Lohwall 20
- 10 Multifunktionsraum · Lüdinghauser Straße 1 b



Veranstaltungsorte in Haltern am See



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



- 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 Anmeldeschlusstermin 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 Veranstaltungsbegins 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

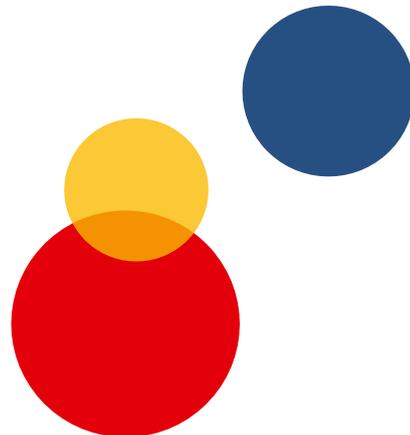


Impressum

Herausgeber: Stadt Dülmen – Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Verantwortlich: Esther Joy Dohmen / Leiterin
Gestaltung: Creativbüro Dülmen
Druck: KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH
Auflage: 3.500 Exemplare / Juni 2023

Bildnachweis

Bildrechte sind unter den Fotos angegeben, alle anderen Bilder:
Pixabay, Pexels, Unsplash oder privat.



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:
--





Volkshochschule Dülmen · Haltern am See · Havixbeck
Münsterstraße 29 / Ostring 32 · 48249 Dülmen

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

