

Herbstprogramm
2026



Demokratie [demokʁa'ti:]

Demokratie ist die einzige Staatsform, die immer wieder neu gelernt werden muss.

So hat es seinerzeit der berühmte Soziologe Oskar Negt formuliert. Demokratie leben durch Demokratiebildung – wenn dies gelingt, bedeutet das, entscheidenden Einfluss auf die Beantwortung der Frage zu nehmen, in was für einer Gesellschaft wir zukünftig leben wollen. Dazu leisten Volkshochschulen einen wichtigen Beitrag. Sie sind seit jeher demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Kurz gesagt:
Weiterbildung stärkt die Fähigkeit der Menschen, Demokratie zu verstehen, zu schützen und aktiv zu leben.



Ansprechpartnerin bei der vhs Arnsberg/Sundern ist

Sarah Fischer
 Werler Str. 2a, 59755 Arnsberg
 Mail: pfd@vhs-arnsberg-sundern.de
 Tel.: 0160 4573990

Mehr Informationen zum Programmbereich des Bundes finden Sie hier:



Liebe Leserinnen und Leser,

„Jedes Wort, das Sie hier finden, wurde mit dem tiefen Wunsch verfasst, Sie zu inspirieren, zu informieren und zum Nachdenken anzuregen.“

Sie ahnen es vermutlich bereits: Diese beinahe pathetisch klingende Formulierung stammt nicht von einem Menschen, sondern von einer „Künstlichen Intelligenz“ (KI). Technologien wie diese sind inzwischen – bewusst oder unbewusst – Teil unseres Alltags geworden. Sie helfen uns beim Recherchieren, Sortieren von Informationen oder Entwickeln neuer Ideen. KI ist ein beeindruckendes und äußerst leistungsfähiges Werkzeug. Zugleich gehört aber auch zur Wahrheit: KI kann irren, Fakten verwechseln oder Quellen frei erfinden. Und selbst die leistungsfähigsten Systeme werden auf Dauer weder menschliche Erfahrung noch moralische Verantwortung ersetzen können. Ebenso fehlt ihnen die Fähigkeit, empathisch auf ihr Gegenüber zu reagieren – eine zutiefst menschliche Eigenschaft. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht nur, was technisch möglich ist, sondern wofür wir dieses Wissen einsetzen.

„Die größte Kunst ist es, die richtigen Fragen zu stellen.“ Bereits der Philosoph Sokrates formulierte diesen Gedanken in der Antike. Genau darin liegt bis heute auch der Auftrag der Volkshochschulen. Seit ihrer Gründung stehen sie für die Idee, Bildung allen Menschen zugänglich zu machen – unabhängig von Herkunft, Alter oder Lebensweg. Sie sind Orte des Austauschs, des kritischen Denkens und der Orientierung in einer immer komplexeren Welt.

Auch unsere vhs Arnsberg/Sundern versteht sich in dieser Tradition als Ort der Begegnung, der Reflexion und der Chancengleichheit. Wissenschaftliche Erkenntnisse, kulturelle Bildung, persönliche Entwicklung und gesellschaftlicher Dialog gehören dabei untrennbar zusammen. Volkshochschulen leisten damit einen wichtigen Beitrag zu einer offenen und demokratischen Gesellschaft – ganz im Sinne der europäischen Aufklärungstradition.

Vor diesem Hintergrund freuen wir uns sehr, Ihnen heute das neue Programmheft der vhs Arnsberg/Sundern vorstellen zu dürfen. Natürlich ist nicht jeder Kurs ein philosophischer Vortrag über die großen Fragen unserer Zeit. Aber wir sind davon überzeugt: Die Angebote unserer vhs erweitern Horizonte, stillen Wissensdurst, fördern Gesundheit und Kreativität und schaffen wertvolle Begegnungen zwischen Menschen.

Zugleich gilt aber auch: Eine vhs, die sich nicht am „Stern der Aufklärung“ orientiert, verdiente wohl kaum diesen Namen.

Das Team der vhs Arnsberg/Sundern freut sich deshalb auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auf konstruktive Diskussionen, neue Perspektiven und zahlreiche persönliche Begegnungen.

Wir laden Sie herzlich ein: Machen Sie Gebrauch von dem wieder einmal vielfältigen und bunten Angebot Ihrer vhs!

Im Namen des Teams der vhs Arnsberg/Sundern
 Ihre Bürgermeister
Ralf Paul Bittner
Dr. Jacqueline Bila



Ralf Paul Bittner

Ralf Paul Bittner



Jacqueline Bila

Dr. Jacqueline Bila

Info

Preis für Demokratie der Stadt Arnsberg

Eine funktionierende Demokratie lebt von einer starken und aktiven Zivilgesellschaft. Um das demokratische Verständnis der Menschen zu stärken, lobt die Stadt Arnsberg den „Preis für Demokratie“ aus. Denn die Menschen in Arnsberg sind es, die unsere Demokratie vor Ort prägen und sichern, indem sie diese leben. Weitere Informationen und das Online-Bewerbungsformular gibt es unter www.arnsberg.de/demokratiepreis



Info

Veranstaltungen zum Thema:

- Was wollen wir? Was können wir? (100-001)
- Das erwachsene Land – Deutschland ohne Amerika (100-005)
- Zwischen Demokratie und kompetitiver Autokratie.
- Die USA vor den Kongresswahlen (100-007)
- Wie ticken Jugendliche in Sundern – und was bedeutet das für die Zukunft? (100-200)
- Künstlich generiert, echt problematisch? (101-010)
- Soziale Marktwirtschaft – ein moderner Klassiker im Wandel der Zeit (103-100)



Inhalt

Die vhs Arnsberg/Sundern

- S. 2 Demokratie
- S. 3 Willkommen
- S. 6 Das Team
- S. 8 Die Geschäftsstellen
- S. 9 Anmeldung zu Veranstaltungen



Politik, Gesellschaft, Umwelt

- S. 11 Politik / Gesellschaft
- S. 17 Wirtschaft / Ökonomie / Vorsorge
- S. 18 Rente
- S. 19 Geldanlage / Finanzen
- S. 21 Nachhaltigkeit/ Umwelt
- S. 22 Natur
- S. 23 Energiestammtisch
- S. 24 Mental Load
- S. 25 Pädagogik / Familie
- S. 27 Persönlichkeitsentwicklung
- S. 30 Ruhestand
- S. 32 Multivisionsshow
- S. 33 Landeskunde
- S. 36 Astronomie
- S. 37 Kinder-Uni



Digitales

- S. 38 KI / Social Media
- S. 39 EDV
- S. 41 Datenschutz
- S. 42 KI



Studienfahrten

- S. 44 Studienfahrten und Exkursionen



Kunst, Kultur und Kreativität

- S. 47 Literatur
- S. 49 Schreiben
- S. 51 Lesen
- S. 52 Theater / Kabarett
- S. 53 Tanz / Kunstwoche
- S. 55 Museum
- S. 56 Kunst
- S. 57 Zeichnen
- S. 58 Malen / Acryl
- S. 59 Bildgestaltung
- S. 60 Handlettering / Keramik
- S. 61 Beton / Schmuck
- S. 62 Drucken / Nähen
- S. 63 Sticken / Foto
- S. 64 Musik
- S. 66 Stimme / Mundharmonika
- S. 67 Gitarre / Trommeln



Gesundheit

- S. 68 Selbsthilfe / Ehrenamt
- S. 70 Arnsberger Frauen stärken



- S. 71 Klangreisen
- S. 72 Entspannung
- S. 73 Yoga
- S. 76 Tai Chi / Qigong
- S. 78 Feldenkrais
- S. 79 Bogenschießen
- S. 80 Achtsamkeit
- S. 81 Sitztanz / Pilates / Rücken
- S. 82 Smovey
- S. 83 Fitness / Krav Maga
- S. 84 Tennis / Zumba
- S. 85 Stretching
- S. 86 Wassergymnastik / Lauftraining
- S. 88 Vorsorge
- S. 89 Ernährung
- S. 90 Erste Hilfe / Beckenboden
- S. 91 Prävention
- S. 92 Ernährung / Kochen
- S. 93 Resilienz



Deutsch und Integration

- S. 94 Einbürgerungstest
- S. 95 Deutsch Für Ausländische Mitbürger:Innen
- S. 98 Deutsch Alphabetisierung
- S. 97 Sprachlevel finden



Fremdsprachen

- S. 100 Chinesisch / Englisch
- S. 104 Französisch / Italienisch

Fotos: © Dary, yendisuplandf, CHA - stock.adobe.com



Berufliche Kompetenzen, Technik, EDV

- S. 105 Niederländisch
- S. 106 Polnisch / Portugiesisch / Russisch / Spanisch
- S. 108 Bildungsurlaube
- S. 110 Canva
- S. 112 iOS / Android
- S. 113 Excel / Windows / EDV Basiskurse
- S. 114 Datenschutz / Tastschreiben / KI
- S. 116 Xpert Business Webinar
- S. 121 Soft Skills



Junge Vhs

- S. 122 X-Tra



Senaka

- S. 125 Vorträge

Infos

- S. 126 Kooperationspartner
- S. 128 Stichwortverzeichnis
- S. 129 AGB
- S. 130 Datenschutz



Das Team der vhs Arnsberg/Sundern

vhs Leitung Fachbereichsleiter:innen



Dr. Tobias Schulte
vhs-Leitung und Fachbereichsleitung
Bereiche: Gesellschaft und Politik,
senaka
Telefon: 02932 9728-13
t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de



Dr. Carina Middel
Stellvertretende vhs-Leitung
Fachbereichsleitung
Bereiche: Kunst, Kultur, Kreativität,
Studienfahrten
Telefon: 02933 9229588
c.middel@vhs-arnsberg-sundern.de



Helen Schreiber
Fachbereichsleitung
Bereiche:
Psychologie und Persönlichkeit,
Eltern- und Familienbildung,
berufliche Kompetenzen
Telefon: 02932 9728-18
h.schreiber@vhs-arnsberg-sundern.de



Svenja Seep
Fachbereichsleitung
Bereiche: Gesundheit und Ernährung,
Telefon: 02931 14281
s.seep@vhs-arnsberg-sundern.de



Anna Wach
Fachbereichsleitung
Bereiche: Deutsch und Integration,
Fremdsprachen
Telefon: 02932 9728-14
a.wach@vhs-arnsberg-sundern.de



Monika Hanfland
Referentin für Marketing
und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 02932 9728-15
m.hanfland@vhs-arnsberg-sundern.de

Marketing

Verwaltungsleitung



Karin Blume
Verwaltungsleitung
Telefon: 02933 9099-504
k.blume@vhs-arnsberg-sundern.de

Arnsberg



Sandra Balkenohl
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02931 13464
s.balkenohl@vhs-arnsberg-sundern.de



Patrick Giebels
Verwaltungsmitarbeiter
Telefon: 02931 13464
p.giebels@vhs-arnsberg-sundern.de

Neheim



Natalja Markwart
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02932 9728-12
natalja.markwart@vhs-arnsberg-sundern.de



Magdalena Ploch
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02932 9728-16
m.ploch@vhs-arnsberg-sundern.de

Neheim



Irina Schellenberg
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02933 9835777
i.schellenberg@vhs-arnsberg-sundern.de



Katharina Vasiliev
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02932 9728-0
k.vasiliev@vhs-arnsberg-sundern.de

Sundern



Sabine Rohe
Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 02933 9099-505
s.rohe@vhs-arnsberg-sundern.de

Leitbild und Qualitätspolitik

Begegnung, Leben, Vielfalt – dafür steht die vhs Arnsberg/Sundern. Unsere Volkshochschule ist eine moderne, nach ISO zertifizierte Einrichtung der Weiterbildung. Mit dem abgebildeten Logo bescheinigt uns CERTQUA unsere Leistungsfähigkeit. Unser Ziel ist es, unsere Organisation stetig zu verbessern. Dabei arbeiten wir auf Grundlage des Weiterbildungsgesetzes des Landes NRW. Immer im Blick: aktuelle gesellschaftspolitische Entwicklungen und individuelle Bildungsbedürfnisse. Und natürlich die Zufriedenheit und der Lernerfolg unserer Teilnehmer:innen.



Geschäftsstellen

Neheim



Möhnepark, Werler Str. 2 A
59755 Arnsberg
Telefon: 02932 9728-0
Telefax: 02932 9728-26
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags: 9 bis 16 Uhr
freitags: 9 bis 12 Uhr
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung
Für Rollstuhlfahrer geeignet

Arnsberg



Peter Prinz Bildungshaus
Ehmsenstr. 7
59821 Arnsberg
Telefon: 02931 13464
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags: 9 bis 16 Uhr
freitags: 9 bis 12 Uhr
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung
Für Rollstuhlfahrer geeignet

Sundern



Franz-Josef-Tigges-Platz 1
59846 Sundern
Telefon: 02933 909950-5
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags: 9 bis 16 Uhr
freitags: 9 bis 12 Uhr
Sprechzeiten der Fachbereichsleiter:innen nach Vereinbarung
Für Rollstuhlfahrer geeignet

Unterrichtsfreie Zeiten in allen Geschäftsstellen

20.07.- 01.09.2026 (Sommerferien), 19.10. bis 30.10.2026 (Herbstferien), 23.12.2026 bis 06.01.2027 (Weihnachtsferien)

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram



Anmeldung zu unseren Kursen und Veranstaltungen

So melden Sie sich an

Haben Sie einen Kurs oder eine Veranstaltung in einer der vhs-Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg oder Sundern gefunden, an denen Sie teilnehmen möchten? Dann können Sie sich hierzu unabhängig vom Veranstaltungsort in allen Geschäftsstellen anmelden: persönlich, telefonisch oder schriftlich – über unsere Website, per E-Mail, Post oder Fax.

Wir bearbeiten Ihre Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs. Eine Anmeldebestätigung versenden wir für Kurse der Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg und Sundern nur bei Anmeldung über unsere Website. Falls Sie unsicher sind, ob Sie einen Platz im gewünschten Kurs erhalten haben, rufen Sie uns bitte an.

Wenn Sie es sich anders überlegen

Ihre Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist verbindlich. Unabhängig davon, ob Sie tatsächlich teilnehmen, verpflichtet Sie die Anmeldung dazu, das im Programmheft ausgewiesene Entgelt zu zahlen.

Abmeldungen aus gebuchten Kursen und von Vorträgen der Geschäftsstellen Neheim, Arnsberg und Sundern sind bis sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung gebührenfrei möglich. Bitte melden Sie sich ggf. in den vhs-Geschäftsstellen, nicht bei den Dozentinnen ab.

Damit es in Zukunft schneller geht

Wenn Sie planen, weitere Veranstaltungen der vhs Arnsberg/Sundern zu besuchen, empfehlen wir eine Anmeldung über den Stammsänger-Log-in auf unserer Website. Sie geben dort bei der Registrierung einmalig die erforderlichen Daten wie Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ein und können über Ihren Account in Zukunft unkompliziert und schnell weitere Kurse buchen. Ein zusätzlicher Vorteil: Interessante Veranstaltungen, für die Sie sich nicht gleich anmelden wollen, können Sie in Ihrer Merkliste speichern und noch Wochen später darauf zugreifen.

Veranstaltungen im LSB Hachen, Naturhotel Steinbergs Wildewiese und Hotel Gut Funkenhof

Sie möchten an einem Bildungsurlaub im Naturhotel Steinbergs Wildewiese oder dem LSB Hachen teilnehmen? Für alle Seminare benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung. Nach Eingang erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Die Fristen bei Abmeldung richten sich nach den Stornobedingungen im jeweiligen Seminarhaus. Bei Veranstaltungen im Sport- und Tagungszentrum des LSB sind Stornierungen bis 7 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 49 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 50 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 80 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Veranstaltungen im Naturhotel Steinbergs Wildewiese sind Stornierungen bis 3 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; 21 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 80 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten sowie 100 % der Unterrichtsgebühren an. Bei Ausfall der Veranstaltung erhalten Sie eine Absage. Bei Veranstaltungen im Hotel Gut Funkenhof sind Stornierungen bis 3 Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei; ab 21 Tage vor bis zum Beginn des Seminars fallen 90 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten an; bei Stornierung am Anreisetag oder später fallen 100 % der Unterbringungs- und Verpflegungskosten an.

Anmeldung zu Bildungsurlauben

Die vhs Arnsberg/Sundern bietet Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz in NRW an. Wenn Sie von Ihrem Anspruch auf Bildungsurlaub Gebrauch machen und an einer unserer Veranstaltungen teilnehmen möchten, müssen Sie Ihren Bildungsurlaub zunächst beim Arbeitgeber beantragen, spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn. Die hierzu notwendigen Unterlagen wie Ankündigung und Kursprogramm erhalten Sie nach der Anmeldung bei der vhs.





Politik, Gesellschaft, Umwelt

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Der Fachbereich „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ regt zur kritischen Beschäftigung mit politischen Themen und zur Teilhabe und Mitgestaltung des gesellschaftlichen Lebens an. Breit angelegt umfasst das Programm politische und geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche sowie psychologische und pädagogische Themen. Die Veranstaltungen vermitteln spannendes Wissen und sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch. So eröffnen sie Lernräume, in denen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Sie schaffen mit offenen Bildungsangeboten Raum für Auseinandersetzungen und Verständigung. Ein besonderer Stellenwert kommt der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.



Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Was wollen wir? Was können wir?

Deutschlands Rolle in der globalen Machtverschiebung. Verteidigungspolitik und die Zukunft der Bundeswehr nach der „Zeitenwende“. In Kooperation mit der senaka. Deutschland steht an einem Wendepunkt: Sind wir bereit, für Frieden, Freiheit und Selbstbestimmung Verantwortung zu übernehmen und Konsequenzen zu ziehen – politisch, diplomatisch und militärisch? Roderich Kiesewetter, einer der profiliertesten Sicherheitsexperten im Bundestag, fordert eine grundlegende Neuausrichtung unserer Sicherheitspolitik. In seinem Vortrag analysiert er Versäumnisse, benennt bequeme Narrative und zeigt, warum und welche Reformen jetzt notwendig sind. Zwischen technologischem Wandel, globalen Krisen und einer kaum verteidigungsbereiten Bundeswehr entwirft Kiesewetter zwei gegenläufige Zukunftsbilder: Werden wir zum handlungsfähigen Akteur – oder überlassen wir unsere Zukunft fremden Mächten?

100-001 / Roderich Kiesewetter, MdB
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 01.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €

Das erwachsene Land – Deutschland ohne Amerika

Von hier an alleine
Ohne Amerika kein Europa, ohne US-Soldaten keine Sicherheit – das war die Formel, die seit dem Zweiten Weltkrieg galt. Mit Donald Trump geht diese Epoche unwiderruflich zu Ende. Die Amerikaner sind keine Freunde mehr. Für die Babyboomer und alle danach, die mit Jeans von Levi's und Big Macs aufgewachsen sind, bedeutet dies das Ende eines Weltbildes. Holger Stark analysiert tiefenscharf und aus nächster Nähe, warum Trumps USA keine Momentaufnahme ist, sondern der Beginn von etwas Neuem. So wird deutlich, auf was Deutschland sich wird einstellen müssen: Auf der Grundlage von Gesprächen mit Regierenden und Ministern in Berlin, Brüssel und Washington rekonstruiert er die Fehler der vergangenen 25 Jahre – und entwirft ein Bild, wie eine Zukunft jenseits von Amerika aussehen könnte. Für Deutschland ist es an der Zeit, erwachsen zu werden. Es könnte ein zweiter Mauerfall-Moment werden. Holger Stark war viele Jahre lang Korrespondent und Redakteur beim Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“. 2017 wechselte er zur Wochenzeitung „Die Zeit“. Seit dem 01. Februar 2020 ist er stellvertretender Chefredakteur der Zeit.

100-005 / Holger Stark
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 17.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / 15,00 €
Abendkasse: Eintritt 15,00€



Zwischen Demokratie und kompetitiver Autokratie. Die USA vor den Kongresswahlen



In Kooperation mit der senaka.

Im 250. Jahr ihres Bestehens steht die Demokratie in den Vereinigten Staaten unter außergewöhnlichem Druck. Personell wie inhaltlich weit besser vorbereitet als in seiner ersten Amtszeit schwächt der 47. Präsident Donald J. Trump – gestützt auf die republikanische Kongressmehrheit – gezielt die Gewaltenteilung, attackiert Medien und politische Gegner und führt, entgegen seinem Wahlversprechen, Krieg gegen den Iran. Zwei Phänomene, die Politik und Gesellschaft in den USA der vergangenen Jahre maßgeblich geprägt haben, zeichnen für diese Entwicklung mitverantwortlich: Polarisierung und Populismus. In seinem Vortrag widmet sich Dr. David Sirakov diesen Phänomenen, ihren Auswirkungen auf die Innen-, Außen- und Sicherheitspolitik der USA – und wirft einen Blick auf die bevorstehenden Kongresswahlen im November.

David Sirakov ist der Direktor der Atlantischen Akademie Rheinland-Pfalz. Der promovierte Politikwissenschaftler berät u.a. die rheinland-pfälzische Landesregierung mit Blick auf die US-Innen-, Außen- und Sicherheitspolitik.

100-007 / Dr. David Sirakov
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsestr. 7
Di. 29.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,50 €

Wie ticken Jugendliche in Sundern – und was bedeutet das für die Zukunft?



„Wie ticken Jugendliche in Sundern – und was bedeutet das für die Zukunft unserer Stadt?“

Eine Kooperation von vhs Arnsberg/Sundern und Stadt Sundern.

Die aktuelle Shell-Jugendstudie zeigt deutlich: Junge Menschen stehen unter Druck, sind politischer als oft angenommen – und gleichzeitig zunehmend skeptisch, ob ihre Interessen wirklich gehört werden. Themen wie soziale Gerechtigkeit, Klimawandel, Bildungschancen und wirtschaftliche Sicherheit prägen ihre Sicht auf die Welt. Doch wie spiegelt sich das konkret vor Ort wider?

Info

Bei den Online-Vorträgen aus der Reihe vhs.wissen-live können Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgt und anschließend per live-chat gemeinsam diskutiert werden.

Die Reihe vhs.wissen-live ist ein Kooperationsprojekt verschiedener deutscher Volkshochschulen. Eine Anmeldung ist nur bis 15 Uhr am Veranstaltungstag möglich. Teilnehmende bekommen den Link zu der angebotenen ZOOM-Konferenz automatisch nach der Anmeldung in einer separaten Mail einige Stunden vor Beginn zugeschickt. Voraussetzungen: Digitales Endgerät mit Tonausgabe und optional Installation der Software „ZOOM“ bzw. die entsprechende App.

WISSEN LIVE
vhs.affinär.net/online

Was bewegt die Jugendlichen in Sundern? Welche Sorgen treiben sie um – und welche Erwartungen haben sie an Politik, Verwaltung und Gesellschaft? Wie stellen sie sich ihr Leben in Zukunft vor, und welche Rolle spielt unsere Stadt dabei? Ebenso muss aber wohl auch gefragt werden: Was sind Jugendliche heute bereit zu „geben“?

Prof. Albert wird in einem Vortrag zentrale Ergebnisse der Shell Jugendstudie vorlegen und die Frage in den Fokus rücken: Was müssen wir heute anders machen, wenn wir wollen, dass junge Menschen sich hier einbringen, bleiben und ihre Zukunft in Sundern sehen? Als Mitautor der Studie bringt Prof. Albert fundierte Analysen und konkrete Impulse mit und wird die bundesweiten Ergebnisse in den Kontext der kommunalen Herausforderungen einordnen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Verantwortung für die Zukunft unserer Stadt tragen – in Politik, Verwaltung, Bildung, Vereinen und Zivilgesellschaft. Denn klar ist: Wer über die Zukunft von Sundern spricht, darf die Perspektiven der jungen Generation nicht ignorieren. Im Anschluss an den Vortrag werden im Rahmen einer Podiumsdiskussion die vorgestellten Ergebnisse noch einmal vertieft.

100-200 / Prof. Mathias Albert
Sundern, Realschule Rotbuschweg 28
Mi. 14.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei

Identität und Interessen deutscher Außenpolitik



In Kooperation mit der senaka

Von der wertebasierten Sicherheitspolitik Adenauers hin zu einer nationalen Sicherheitsstrategie

Die 2023 beschlossene Nationale Sicherheitsstrategie der Bundesregierung ist in über 75 Jahren deutscher Außenpolitik ein Novum. Erstmals werden umfassend sicherheitspolitisch relevante Herausforderungen gebündelt, Interessen formuliert und der Versuch gewagt, strategische Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Das Fehlen eines umfassenden Strategiepapiers zur deutschen Außen- und Sicherheitspolitik bedeutet indes nicht, dass diese bislang strategielos gewesen ist. In Schlüsselmomenten der Geschichte der Bundesrepublik zeigte sich immer wieder aufs Neue, dass es sehr wohl wegweisende Entscheidungen gegeben hat, die auf strategischen Überlegungen beruhten. Eine der bedeutsamsten war zweifellos die entschiedene Westintegration der jungen Republik unter ihrem ersten Kanzler Adenauer, die bis heute fortwirkt. Ausgehend von dieser wertebasierten und interessengeleiteten Neuausrichtung deutscher Sicherheitspolitik unternimmt der Vortrag einen Streifzug durch die außenpolitischen Paradigmen der folgenden Jahrzehnte, um anschließend die jüngsten strategischen Leitlinien mit den Herausforderungen der Gegenwart abzugleichen. Und damals wie heute stellt sich die Frage, in welchem

Info

Online-Veranstaltungen

Anmeldungen zu Online-Kursen und –Vorträgen sind montags bis donnerstags bis zum Veranstaltungstag, 15.00 Uhr, für Wochenendkurse bis freitags, 12.00 Uhr, möglich. In diesen Fällen erhalten Sie Ihre Zugangsdaten noch rechtzeitig zugeschickt.

Zusammenhang Werte und Interessen in der Außenpolitik stehen. Enrico Liedtke ist Referent für Geo- und Sicherheitspolitische Bildung im HAUS RISSEN, Hamburg.

100-009 / Enrico Liedtke
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsestr. 7
Mo. 09.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / 12,50 €

Künstlich generiert, echt problematisch?



Wie KI unsere Informationsbasis und unsere Demokratie formt. *In Kooperation mit der senaka.*

Generative Künstliche Intelligenz verändert derzeit rasant, wie wir Informationen suchen, erhalten und wahrnehmen. Doch welche Folgen hat das für die Meinungsbildung und unser Vertrauen in politische Informationen? In Vortrag und Gespräch wollen wir gemeinsam diskutieren, welche Chancen und Risiken mit KI-gestützten Inhalten verbunden sind – und welche Kompetenzen wir brauchen, um sie kritisch, verantwortungsvoll und im Sinne einer lebendigen Demokratie zu nutzen.

101-010 / Matthias Begenat
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsestr. 7
Di. 17.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,00 €

Soziale Marktwirtschaft – ein moderner Klassiker im Wandel der Zeit

Was bedeutet „Ordnungspolitik“ nach Walter Eucken – und welche Rolle spielt sie heute? Der Vortrag beleuchtet die historischen Grundlagen der Sozialen Marktwirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und ordnet vor diesem Hintergrund aktuelle wirtschaftspolitische Herausforderungen, wie anhaltend schwaches Wachstum und Investitionsrückstände, ein. Darauf aufbauend werden mögliche wirtschaftspolitische Reformansätze diskutiert, die auf eine Stärkung der wirtschaftlichen Dynamik abzielen. Der Referent ist Forschungsgruppenleiter „Finanzwissenschaft“ am Walter Eucken Institut in Freiburg i. Br.

103-100 / Maximilian Thomas
Arnsberg, Blaues Haus, Alter Markt 30
Do. 12.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 10,00 €

Von der wertebasierten Sicherheitspolitik Adenauers hin zu einer nationalen Sicherheitsstrategie

Die 2023 beschlossene Nationale Sicherheitsstrategie der Bundesregierung ist in über 75 Jahren deutscher Außenpolitik ein Novum. Erstmals werden umfassend sicherheitspolitisch relevante Herausforderungen gebündelt, Interessen formuliert und der Versuch gewagt, strategische Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Das Fehlen eines umfassenden Strategiepapiers zur deutschen Außen- und Sicherheitspolitik bedeutet indes nicht, dass diese bislang strategielos gewesen ist. In Schlüsselmomenten der Geschichte der Bundesrepublik



zeigte sich immer wieder aufs Neue, dass es sehr wohl wegweisende Entscheidungen gegeben hat, die auf strategischen Überlegungen beruhten. Eine der bedeutsamsten war zweifellos die entschiedene Westintegration der jungen Republik unter ihrem ersten Kanzler Adenauer, die bis heute fortwirkt. Ausgehend von dieser wertebasierten und interessengeleiteten Neuausrichtung deutscher Sicherheitspolitik unternimmt der Vortrag einen Streifzug durch die außenpolitischen Paradigmen der folgenden Jahrzehnte, um anschließend die jüngsten strategischen Leitlinien mit den Herausforderungen der Gegenwart abzugleichen. Und damals wie heute stellt sich die Frage, in welchem Zusammenhang Werte und Interessen in der Außenpolitik stehen. Enrico Liedtke ist Referent für Geo- und Sicherheitspolitische Bildung im HAUS RISSEN, Hamburg.

100-009 / Enrico Liedtke
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsestr. 7
Mo. 09.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / 12,50 €

Deutschland im Ernstfall



Was passiert, wenn wir angegriffen werden? *In Kooperation mit der senaka.*

Das Szenario ist real und wird in der Politik vielfach durchgespielt: Deutschland wird in einen Krieg verwickelt. Gäbe es dann genügend Schutzräume für die Zivilbevölkerung? Ausreichend Medikamente? Wären unsere Daten sicher? Könnte das Internet ausgeschaltet werden? Und wer träge die strategischen Entscheidungen?

Mit viel Insiderwissen und Detailkenntnis schildert der Referent, was passiert, wenn unser Alltag einer allumfassenden Bedrohung ausgesetzt ist und Infrastruktur, Versorgung, Information und politischer Apparat sabotiert und angegriffen werden, ja gänzlich ausfallen. Ein packender und gleichsam seriöser Report über Ernstfallstrategien und die lebensweltliche Verteidigung unserer Demokratie.

100-010 / Johannes Steger
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsestr. 7
Do. 15.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,50 €



Info

Für die Online-Vorträge In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen erhalten angemeldete Teilnehmende spätestens bis 12 Uhr am Veranstaltungstag den Link zugeschickt, mit dem sie den virtuellen Kursraum betreten können.

Der Zugang ist etwa 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn frei geschaltet, damit Sie das Funktionieren von Bild und Ton testen können.



Demokratie oder Autokratie?

In Kooperation mit der senaka.

Demokratien sind weltweit auf dem Rückzug. Autokratien breiten sich aus. Was sind die Gründe dafür? Was macht Autokratien attraktiv? Für wen? Worin bestehen ihre Risiken? Welche Stärken haben Demokratien? Welche Schwächen haben sie? Und wie sollten wir mit diesen Schwächen umgehen? Lohnt sich ein persönlicher Einsatz für den Erhalt unserer Demokratie? - Auf diese Fragen wird der Vortrag Antworten anbieten. Beiträge der Teilnehmenden sind willkommen.

100-013 / Martin Bertels
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 10.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €

Vergessene Opfer der NS-Diktatur

„Euthanasie“ und Zwangssterilisation im ländlichen Sauerland.

In Kooperation mit der senaka.

Acht Zwangssterilisationen und drei „Euthanasie“-Morde in einem kleinen Dorf im Sauerland stehen beispielhaft für andere Ortschaften. Sie zeigen, dass die NS-Ideologie von der „Reinheit des Volkskörpers“ auch im ländlichen Bereich konsequent umgesetzt wurde. An diese Opfer der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft, die im Rahmen der „Euthanasie“ ermordet wurden oder denen durch Zwangssterilisation großes Leid zugefügt wurde, wird selten gedacht. Der Vortrag zeigt die Umsetzung der NS-Erbgesundheitslehre und Rassenhygiene im regionalen Bereich. Der Referent, dessen Familie selbst von der „Euthanasie“ betroffen war, hat die NS-Verbrechen in seinem Heimatort Arnsberg-Voßwinkel erforscht. Er beschreibt die Arbeitsweise der Erbgesundheitsgerichte am Beispiel des EGG Arnsberg wie auch die des Erbgesundheitsobergerichts (EOG) Hamm. Dieses war für sieben EGG in der Region zuständig. Nach Vorarbeit und mit Unterstützung der Gesundheitsämter sollte die „Reinheit des Volkskörpers“ erreicht werden. „Ballastexistenzen“ sollten vernichtet werden. Durch Auswertung der Aufzeichnungen des Gesundheitsamtes Arnsberg kann der Referent zeigen, wie viele Menschen im Bereich der heutigen Stadt Sundern zwangsweise sterilisiert wurden. In dem Vortrag geht es nicht um anonyme Zahlen, sondern um persönliche Schicksale. Der Referent beschreibt an einem Beispiel den Ablauf eines Sterilisationsverfahrens und den Weg von zwei Patienten der Heilanstalt Warstein, die in der Tötungsanstalt Hadamar ermordet wurden. Außerdem geht es um das Schicksal eines achtjährigen Kindes in der Heilanstalt Marsberg. Alles belegt mit Originaldokumenten. Das am 1. Januar 1934 in Kraft getretene „Gesetz zur Verhinderung erbkranken Nachwuchses“ bildete für die Nazis den Einstieg in die Organisation der „Euthanasie“ und den späteren Holocaust.

100-020 / Michael Filthaut
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggis-Platz 1
Mi. 04.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht. Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

100-055 / Prof. Dr. Norbert Frei
ZOOM
Di. 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 24.11.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Trump und die MAGA-Bewegung

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

100-070 / Prof. Michael Hochgeschwender
ZOOM
So. 08.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Freitag, 06.11.2026, 12:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsverordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

100-075 / Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
ZOOM
Mi. 20.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 20.01.2027, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalisten Helene Bubrowski und Michaela Wiegel. Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

100-080 / Helene Bubrowski / Michaela Wiegel
ZOOM
Do. 17.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 17.09.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

100-100 / Prof. Dr. Steffen Mau
ZOOM
Mo. 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Montag, 02.11.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Fakt oder Fake? – Wahrheit im digitalen Zeitalter

vhs online

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos überflutet. Doch was davon stimmt wirklich? Dank Künstlicher Intelligenz („Deepfakes“) können heute selbst Videos täuschend echt gefälscht werden. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug der digitalen Detektive. Wir schauen uns an, wie Desinformation funktioniert, wie Sie gefälschte Bilder entlarven und mit welchen einfachen Tools Sie Quellen überprüfen können. Lassen Sie sich nicht täuschen



und werden Sie zum Faktenchecker! Sie werden am Ende des Kurses Mechanismen von Desinformation und Clickbait verstehen. Außerdem können Sie KI-generierte Bilder und Deepfakes zumindest besser erkennen. Sie lernen darüber hinaus die Anwendung einfacher Verifikations-Tools (Rückwärtsbildsuche, Faktencheck-Portale).

101-015 / Martin Koytek
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 01.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Fr. 04.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 60,00 €
Die Veranstaltung wird in Präsenz und online angeboten (hybrid).

Europas digitale Resilienz

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen

Europa steht vor einer zentralen Frage: Wie können wir unsere digitale Zukunft selbst gestalten – statt sie anderen zu überlassen? In diesem Live-Online-Vortrag zeigt Martin Hullin, Direktor für das Netzwerk für Technologische Resilienz & Souveränität bei der Bertelsmann Stiftung, warum technologische Resilienz und europäische Lösungen nicht nur möglich, sondern entscheidend für die Sicherung einer wettbewerbsfähigen Wirtschaft und stabilen Demokratie sind. Von Open-Source-Initiativen bis zu strategischen Partnerschaften: Erfahren Sie, wie wir gemeinsam eine widerstandsfähige digitale Infrastruktur aufbauen – für mehr Sicherheit, Innovation und Selbstbestimmung.

101-100 / Martin Hullin
Online-Vortrag (edudip)
Mi. 16.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen

Künstliche Intelligenz und sogenannte „Machine Learning“-Modelle kommen heute in vielen Bereichen zum Einsatz – von der Spracherkennung über medizinische Diagnosen bis hin zu Textgeneratoren wie ChatGPT. Doch so beeindruckend diese Technologien sind, bergen sie auch Risiken: Sie können falsche Schlüsse ziehen, manipulierbar sein oder in ungewöhnlichen Situationen komplett versagen. In diesem Vortrag werfen wir einen verständlichen Blick hinter die Kulissen moderner KI-Systeme, erklären ihre Schwachstellen – und zeigen, warum es wichtig ist, diese Technik mit einem kritischen Blick zu betrachten, gerade im Alltag und in Unternehmen. Der Vortrag richtet sich an alle, die einen fundierten, aber allgemein verständlichen Einblick in die Chancen und Grenzen moderner KI erhalten möchten – ganz ohne Vorwissen!

101-110 / Nicolas Müller
Online-Vortrag (edudip)
Mi. 09.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 09.12.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.



Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live
Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße - von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

101-200 / Prof. Dr. Mike Schäfer
ZOOM

Di. 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 06.10.2026, 15:00 Uhr

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen.

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live
In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden zu emigrieren, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

101-700 / Dr. Susanne Heim
ZOOM

So. 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Anmeldeschluss: Freitag, 16.10.2026, 12:00 Uhr

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Neue Perspektiven durch Windkraft in Sundern und Arnsberg.

Die Energiewende soll in Deutschland auch durch eine massive Förderung der Windenergie erreicht werden. Das geht auch an den Städten Arnsberg und Sundern nicht spurlos vorbei: An verschiedenen Stellen haben Projektierer Pläne für den Bau von Windkraftanlagen vorgestellt. Bereits in den vergangenen Monaten hat die vhs Arnsberg/Sundern verschiedene Veranstaltungen zum Thema „Windenergie“ angeboten. Ziel ist es, in einen konstruktiven Austausch zu kommen, um das Für und Wider von Windenergieanlagen abwägen zu können. Darüber hinaus sollen auch Einblicke in den Prozess der Flächenplanungen gegeben und Möglichkeiten ausgelotet werden, wie mit der durch die Windenergie erzielten Wertschöpfung umgegangen wird. Sobald Veranstaltungen geplant sind, wird die vhs Arnsberg/Sundern darüber informieren. Wir laden schon heute herzlich zur Beteiligung ein. Für Rückfragen steht Ihnen der Fachbereichsleiter zur Verfügung Tobias Schulte 02932/972813 / t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de.

Info

Hier lebe ich, hier wähle ich, hier zähle ich!

Ein Mitmach-Projekt der Stadt Arnsberg
Wer Wahlen möglich macht, gestaltet Demokratie aktiv mit – und genau dazu lädt die Stadt Arnsberg alle Interessierten ein! In unserem Workshop „Hier lebe ich, hier wähle ich, hier zähle ich!“ erfahren Sie, wie ein Wahltag im Wahllokal abläuft und welche Aufgaben Wahlhelferinnen und Wahlhelfer übernehmen. Ob als erfahrene Wahlhelferin oder als neugieriger Neuling – Sie sind herzlich willkommen! Gemeinsam schauen wir uns an, wie ein Wahllokal organisiert wird, wer welche Aufgaben am Wahltag übernimmt, wie Stimmen ordnungsgemäß gezählt werden, und worauf es ankommt, damit alles reibungslos und fair abläuft. Im Workshop wird Wissen vermittelt, das für die Arbeit am Wahltag unverzichtbar ist. Praxisnah, verständlich und mit vielen Beispielen aus dem echten Wahllalltag. Gleichzeitig ist er eine tolle Gelegenheit, Menschen kennenzulernen, die wie Sie Demokratie vor Ort lebendig halten möchten. Denn: Wählen ist wichtig – mithelfen auch! Machen Sie mit und werden Sie Teil des Teams, das Wahlen in Arnsberg möglich macht.

102-500 / Daniela Dümpelmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 29.09.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei

102-505 / Daniela Dümpelmann
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 24.09.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei

102-510 / Daniela Dümpelmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 09.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei

102-515 / Daniela Dümpelmann
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 11.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei

Soziale Marktwirtschaft – ein moderner Klassiker im Wandel der Zeit

In Kooperation mit der senaka und dem Sauerland-Museum des Hochsauerlandkreises

Was bedeutet „Ordnungspolitik“ nach Walter Eucken - und welche Rolle spielt sie heute? Der Vortrag beleuchtet die historischen Grundlagen der Sozialen Marktwirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und ordnet vor diesem Hintergrund aktuelle wirtschaftspolitische Herausforderungen, wie anhaltend schwaches Wachstum und Investitionsrückstände, ein. Darauf aufbauend werden mögliche wirtschaftspolitische Reformansätze diskutiert, die auf eine Stärkung der wirtschaftlichen Dynamik abzielen. Der Referent ist Forschungsgruppenleiter „Finanzwissenschaft“ am Walter Eucken Institut in Freiburg i. Br.

103-100 / Maximilian Thomas
Arnsberg, Blaues Haus, Alter Markt 30
Do. 12.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 10,00 €

Entlastungsmöglichkeiten in der häuslichen Pflege

In Kooperation mit dem Fachdienst Zukunft Alter der Stadt Arnsberg
Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, stellen sich viele Fragen. Es ist der Wunsch der meisten Menschen, so lange wie möglich zu Hause wohnen zu bleiben. Der Vortrag stellt unterschiedliche Entlastungsangebote im Bereich der häuslichen Pflege vor. Zusätzlich erfahren Sie, welche Zugangswege dafür beschritten werden müssen und welche Leistungen der Pflege und Krankenkasse dafür zu Verfügung stehen. Familiäre Pflege gut organisieren - Freiräume schaffen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Pflege mit Hilfe regionaler Unterstützungsangebote sicher und leistbar gestalten können. Wo erfahre ich Hilfe bei wichtigen Fragen und wer leistet konkrete Hilfeangebote. Gewinnen Sie einen Überblick über das in Arnsberg vorhandene Entlastungsangebot für pflegende Angehörige. Es werden die wichtigsten Beratungs- und Anlaufstellen vorgestellt, an die sich Ratsuchende in unserer Region wenden können. Die Referent:innen arbeiten als Leitung bzw. Pflegedienstleitung beim Pflgegeteam Luckey, Arnsberg.

103-106 / Sandra Luckey
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 06.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

103-108 / Sandra Luckey
Sunderns Wohnzimmer
Mo. 16.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei



Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

In Kooperation mit dem SkF Hochsauerland

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind Willenserklärungen und ermöglichen ein hohes Maß an Selbstbestimmung für den Fall, dass wir bei schwerer Krankheit oder nach einem Unfall versorgt werden müssen. Die Vorsorgevollmacht hilft, Behörden-, Wohnungs-, Vermögens- und auch Gesundheitsangelegenheiten vorsorglich zu regeln und kann eine rechtliche Betreuung vermeiden. Für den Fall einer notwendigen Betreuerbestellung kann in einer Betreuungsverfügung eine Person benannt werden. In der Patientenverfügung steht die medizinische Versorgung im Vordergrund, so dass Sie selbstbestimmt konkrete Lebens- und Behandlungssituationen durchsetzen können.

103-200 / Karen Temmen
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 05.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

103-205 / Karen Temmen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 12.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Betreuung – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

In Kooperation mit dem SkF Hochsauerland.

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

103-206 / Gregor Neuhäuser
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1
Do. 01.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.



Aufgabenbereiche im Betreuungsrecht

Die Aufgaben von Bevollmächtigten und von gesetzlichen Betreuer:innen sind vielfältig. In diesem Kurs werden grundlegende Informationen gegeben. Wir befassen uns mit den Aufgabenbereichen Gesundheitsfürsorge, Vermögenssorge sowie Wohnungsangelegenheiten und dem damit verbundenen Umgang mit Behörden. Eingeladen sind Bevollmächtigte und ehrenamtliche Betreuer:innen, die als Familienangehörige oder Nicht-Verwandte solch eine gesetzliche Betreuung bereits führen oder Interesse an dem Ehrenamt haben und den Betreuungsverein kennen lernen möchten.

103-207 / Karen Temmen
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7
Do. 08.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

103-209 / Karen Temmen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 15.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Aktuelles aus der Rentenversicherung

In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen

Die Rentenversicherung muss sich stets Herausforderungen stellen, um beispielsweise auch bei veränderter Bevölkerungsstruktur zukunftssicher zu bleiben. Die notwendigen Neuerungen führen daher regelmäßig zu kleinen oder großen Reformen des Rentenrechts – wie etwa beim Eintrittsalter für Altersrenten. Die Vorschriften für die Umsetzung sind oft komplex und neu. Genau um solche Neuerungen und rechtlichen Veränderungen geht es bei dem Vortrag „Aktuelles aus der Deutschen Rentenversicherung“. Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen werden diesen halten. Die aktuellen Änderungen bei den Hinzuverdienstgrenzen für Erwerbsminderungsrenten werden ebenso behandelt wie neue Regelungen im Steuerrecht für Rentnerinnen und Rentner. Außerdem werden aktuelle Tipps zur Tagespolitik gegeben und Informationen zum Umgang und der richtigen Nutzung der Digitalen Rentenübersicht. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Rente zwar schon befasst haben, sich aber weiter über den aktuellen Rechtsstand informieren möchten.

103-220 / Dirk Brauns
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 15.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

103-222 / Dirk Brauns
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7
Do. 24.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

Altersrente und/oder Weiterarbeit?

In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen „Wie ist das eigentlich mit Weiterarbeit, wenn ich meine Altersrente schon beziehen darf?“ Diese Frage beschäftigt viele, die das Rentenalter bald erreichen, immer häufiger. Antworten darauf geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, Altersrente bekommen zu können. Dabei gehen die Renten-Expert:innen besonders darauf ein, wie das mit der Weiterarbeit neben der Altersrente funktioniert oder welchen Unterschied es macht, wenn die Rente neben der Arbeit noch nicht in Anspruch genommen wird. Die Verwirrungen rund um Voll- oder Teilrente werden an diesem Abend ebenfalls aufgelöst. Mit welchen sozialversicherungsrechtlichen Konsequenzen habe ich zu rechnen und was gibt es sonst noch zu beachten? Auch dieser Frage wird nachgegangen. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

103-225 / Dirk Brauns
Virtueller Kursraum
Do. 03.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / entgeltfrei

Geldanlage und Altersvorsorge: So legen Sie Ihr Geld am besten an!

Wer sich selbst um seine Finanzen kümmert, kann teure Provisionen, Gebühren und Abschlusskosten sparen und sich zwischen Chancen und Risiken die optimale Geldanlage für die eigene Situation aussuchen. Wir geben Ihnen in diesem Seminar die wichtigsten Tipps für den Start und erklären, welche Möglichkeiten, Chancen und Risiken Sie haben. Nehmen Sie Ihre Geldanlage selbst in die Hand! In dem Kurs werden folgende Themen behandelt: Sie wollen Geld anlegen, aber wissen nicht, wie? Wir geben Ratschläge und erklären die verschiedenen Alternativen. Wer das Management über seine Finanzen selbst in die Hand nimmt, kann viele Kosten sparen. Damit bleibt die Rendite bei Ihnen. Welche Mischung aus sicheren und schwankungsanfälligen Anlageformen sinnvoll ist, hängt von Ihrer Risikobereitschaft ab. Wir zeigen Ihnen einen Risikomix und sagen Ihnen, wie und wo Sie sichere Anlagen aber auch chancenorientierte Anlagen finden. Sie wollen Ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen – gut so! Doch wenn Sie Ihr Geld vermehren wollen, müssen Sie verstehen, welche Anlageformen Banken oder Sparkassen und Investmentgesellschaften anbieten. Oder Sie sollten verstehen, was und warum etwas an der Börse passiert oder bei welchen Strategien auch ein Totalverlust droht. Schritt für Schritt zeigt Ihnen dieses Seminar, wie Geldanlage oder Altersvorsorge einfach gemacht wird – ob mit einer kleinen Sparrate oder einem großen Einmalbetrag. Zudem beleuchtet das Seminar die Fragen „was muss mein Konto können und was darf es kosten“, „muss es ein Bankdepot sein oder sind Onlinedepots sinnvoll“, „welche Mischung aus sicherer und renditestarker Anlage ist für mich optimal“, „wie finde ich die Bank für sichere Geldanlagen und die Bank für den chancenorientierten Anlageteil“, „wie finde ich das für mich passende Anlageprodukt und was darf es kosten“, „ist die betriebliche Altersvorsorge immer sinnvoll“, „welchen Betrag sollte ich regelmäßig sparen“, „wann sind welche Versicherungen notwendig“, „welcher Personenkreis und welche Produkte werden staatlich gefördert“, „für wen lohnt sich die Riester-Rente“. Bitte bringen Sie zum Kurstag einen Laptop bzw. ein Tablet mit. So können Sie vor Ort direkt an den praktischen Übungen teilnehmen.

103-230 / Wolfgang Brinkmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmssenstr. 7
Di. 29.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Di. 06.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 38,00 €

103-232 / Wolfgang Brinkmann
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Do. 01.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Do. 08.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 38,00 €

Geld anlegen mit Investmentfonds und ETF's – für Einsteiger

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management. Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach – was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen. Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger. Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen.

Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind. Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:

Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds? Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF? Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen? Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf. Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren – von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition? Es findet keine Anlageberatung statt. Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

103-235 / Carsten Witt
ZOOM
Mi. 30.09.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / 75,00 €

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.09.2026, 15:00 Uhr

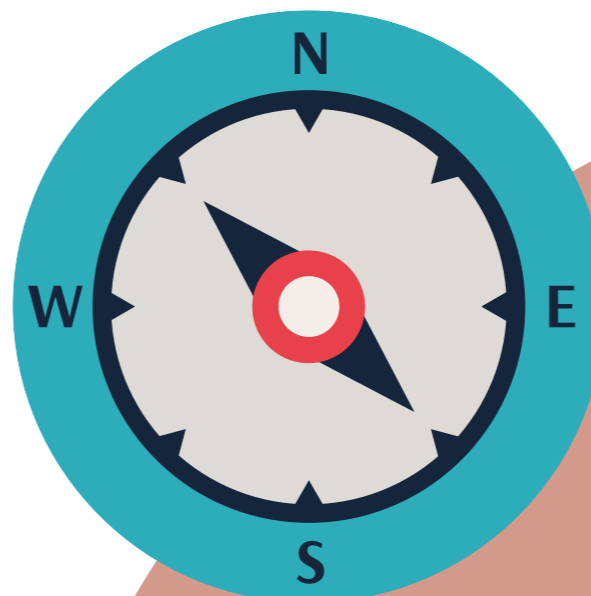
Wissenschaftlicher Vermögensaufbau – Die Strategie des Weltportfolios

Souverän investieren: Rational, evidenzbasiert und unabhängig von Marktprognosen. Die Ausgangslage: Warum die meisten Anleger scheitern. Der Finanzmarkt ist für viele ein undurchsichtiges Feld aus widersprüchlichen Prognosen, kurzfristigen Trends und vermeintlichen „Geheimtipps“. Die Finanzwissenschaft zeigt jedoch eindeutig: Der Versuch, den Markt durch aktives Kaufen und Verkaufen (Stock-Picking) zu schlagen, führt langfristig fast immer zu schlechteren Ergebnissen. Erfolgreiches Investieren ist kein Glücksspiel – es ist eine Disziplin, die auf klaren, mathematischen Regeln und historischen Daten basiert. Das Ziel: Ein Depot, das so strukturiert und effizient ist, dass es jede Marktphase stabil durchläuft. Details zu den Kursinhalten finden Sie auf der Homepage der vhs Arnsberg/Sundern

103-238 / Kevin Böhm
Online-Vortrag
Fr. 02.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / 58,00 €

Anmeldeschluss: Freitag, 02.10.2026, 12:00 Uhr



vhs | kompass

In jedem Semester bietet die vhs Arnsberg/Sundern ein umfangreiches Programm an Vorträgen zu ganz verschiedenen Themen. Ab sofort bieten wir unseren Kund:innen dazu eine Flatrate an: Sie zahlen in diesem Semester einmalig € 85,00 und können dafür alle Vorträge aus dem Bereich der senaka besuchen. Wir bitten Sie aber trotzdem, sich zu jedem Vortrag anzumelden, damit wir besser planen und Sie informieren können, falls sich Ort oder Zeit ändern sollten.



Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können. Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

103-240 / Vincent Rost
Online-Vortrag
Di. 10.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 32,50 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 10.11.2026, 15:00 Uhr

Gold & Co. – Was Anleger:innen über Edelmetalle wissen sollten

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

103-242 / Vincent Rost
Online-Vortrag
Mo. 30.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / 16,50 €
Anmeldeschluss: Montag, 30.11.2026, 15:00 Uhr

Anleihen als Ruhekissen oder Renditebooster

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen
Wer langfristig Vermögen aufbauen möchte, sollte auf mehrere Anlageklassen setzen - Stichwort: Risikostreuung. Staats- und Unternehmensanleihen sind neben Aktien ein zweiter, sehr wichtiger Baustein für das Depot. Sie können dabei mehrere Funktionen haben: Super sichere bis sichere Papiere bringen in stürmischen



Zeiten Ruhe ins Depot, etwas riskantere Anleihen bieten höhere Zinskupons und können ein richtiger Renditebooster sein. Die renommierte Finanzjournalistin und Autorin Jessica Schwarzer erklärt, wie Anleihen funktionieren, wie Sie die Papiere clever einsetzen und wie Sie investieren können.

103-245 / Jessica Schwarzer
Online-Vortrag (edudip)
Mo. 07.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Montag, 07.12.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

Der Versicherungskompass: Strategische Absicherung statt Beitrags-Dschungel

Bringen Sie System in Ihren Schutz: Effizient, bedarfsgerecht und existenzfokussiert. Die Ausgangslage: Überversichert und doch verwundbar? Die meisten Haushalte in Deutschland besitzen zahlreiche Versicherungsverträge, wissen aber im Ernstfall nicht genau, was wirklich abgedeckt ist. Oft werden unwichtige Kleinstschäden versichert, während existenzbedrohende Risiken unversichert bleiben. Das Ergebnis: Hohe monatliche Kosten bei gleichzeitig lückenhaftem Schutz. Der Versicherungskompass räumt mit diesem Chaos auf. Wir betrachten Versicherungen nicht als isolierte Produkte, sondern als Werkzeuge zur Sicherung Ihres Lebensstandards und Ihres Vermögensaufbaus. Details zu den Inhalten finden Sie auf der Homepage der vhs Arnberg/Sundern.

103-250 / Kevin Böhm
Online-Vortrag
Fr. 25.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / 20,00 €
Anmeldeschluss: Freitag, 25.09.2026, 12:00 Uhr

Die Klimagruppe

Alle vier Wochen, immer am ersten Mittwoch im Monat, treffen sich in dieser Gruppe Menschen, die sich für das Klima einsetzen möchten - das können lokale, aber auch internationale Projekte sein. In der Klimagruppe geht es um Information, Diskussion und das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten, im Kleinen (Ernährung, Umgang mit Energie oder nachhaltiges Einkaufen) wie im Großen (Dämmung des Hauses, Umstellung auf regenerative Energiequellen u.ä.). Willkommen sind alle Menschen, die sich austauschen und vor allem handeln möchten. Unterstützung gibt es dabei durch die Stadt Arnberg, die Verbraucherschutzzentrale und die vhs.

104-030
Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 02.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Ustd. / entgeltfrei

Auf dem Weg zu einem klimaresistenten Wald

Der massive Befall des Sauerländer Waldes durch den Borkenkäfer in den vergangenen Jahren hat noch einmal deutlich gemacht: Der Klimawandel ist greifbar und betrifft jeden Menschen. Auf einer Wanderung durch den Wald bei Sundern-Hagen sollen ganz konkret die Auswirkungen des Klimawandels auf den Wald aufgezeigt werden. Darüber hinaus soll der Blick auf eine nachhaltige Waldwirtschaft gelenkt werden, die einen großen Interessenkonflikt auszugleichen hat: Wie kann zukünftig ein stabiler, klimagerechter Mischwald entstehen, der zugleich forstwirtschaftlich bearbeitet werden kann? Die Wanderung ist auch für Ungeübte gut zu meistern! Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit. Treffpunkt ist der Parkplatz am Friedhof in Sundern-Allendorf.

104-040 / Leandra Sommer
Sundern-Allendorf, Parkplatz am Friedhof
Di. 08.09.2026, 17:30 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2,33 Ustd. / entgeltfrei

Besichtigung des Kraftwerks an der Sorpetalsperre

Eine Besichtigung des Kraftwerks an der Sorpetalsperre! Ausgewiesene Expert:innen erläutern Aufbau und Funktion des Kraftwerks.

104-045 / NN
Sundern-Langscheid, Kraftwerk Sorpetalsperre
Di. 22.09.2026, 16:30 - 18:30 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei

Mitdenken.Mitreden.Mitgestalten? vhs online

Was dialogische Bürgerbeteiligung für die demokratische Nachhaltigkeitspolitik leisten kann.

Sei es der deutsche „Bürgerrat Klima“ oder der Arnberg Bürger:innenrat zum ökologischen Fußabdruck: Dialogorientierte Beteiligungsverfahren gewinnen an Bedeutung. Der Vortrag nimmt diese Entwicklung zum Anlass, Potenziale und Herausforderungen solcher Formate näher zu beleuchten. Ziel ist eine kritische Einschätzung der Frage, welchen Beitrag dialogische Bürgerbeteiligung zu einer demokratischen Gestaltung der Nachhaltigkeitstransformation leisten kann.

104-053 / Dr. Carolin Bohn
Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 23.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).



Der Arnberger Wald heute

vhs online



In Kooperation mit der senaka.

Der Arnberger Wald (~600 km²) ist das größte zusammenhängende Waldgebiet in NRW, von Voßwinkel (Westen) bis Brilon (Osten) und bis ca. 400 m ü. NN. Er hat viele Funktionen und ist z.B. Naherholungsraum, Lebensraum für Flora/Fauna/Pilze, Wirtschaftsraum (Holz/Jagd/Tourismus), Schutzraum für Boden/Wasser/Luftreinhaltung/CO₂-Bindung. Typische Lebensräume sind Buchen- und Eichenwald, bachbegleitender Erlenwald, Birkenmoorwald und Quellmoore. Der Baumbestand ist durch Trockenheit, Sturmschäden (z. B. Kyrill 2007) und Schädlingsbefall unter Stress; Kalamitätsflächen sind entstanden. Windenergieanlagen (WEA) verursachen Rodungen, Bodenverdichtung, Erosion, Mikroklima- und Wasserhaushaltsbeeinträchtigungen sowie Vogel-Kollisionen und Lärm. Der Wald ist historisches Naturerbe und regionaler Schatz; seine Zukunft hängt von vielen Maßnahmen ab. Hoffnungen liegen in klimaangepasstem Waldumbau, dem Schwammwaldprojekt des Kreises Soest und bürgerschaftlichem Engagement, z. B. für einen zweiten NRW-Nationalpark „Arnberger Wald“. Der Referent stellt die aktuelle Lage des Arnberg Waldes sachlich-fundiert dar und ordnet sie in Bezug auf die bestehenden Ziel- und Interessenskonflikte ein.

104-100 / Paul Köhler
Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).

Wasserspeicher Wald

vhs online



In Kooperation mit der senaka.

Welche Chancen der Rückbau von Entwässerungsgräben im Klimawandel bieten kann. Wälder sind in Deutschland aufgrund ihres hohen Flächenanteils von rund 30% von immenser Bedeutung für den Wasserrückhalt. Waldbedeckung wirkt sich ausgleichend auf den Landschafts-Wasserhaushalt aus. In Wäldern sammelt sich das Wasser in Böden, Gestein und Mooren. Die relative Bedeutung der Wälder als Wasserspeicher wird in Zukunft aufgrund der immer weiter voranschreitenden Flächenversiegelung im Offenland sowie der Folgen des Klimawandels zunehmen. In Deutschland haben Entwässerungsmaßnahmen die Entwicklung der Forstwirtschaft maßgeblich mitgeprägt. Spätestens seit Ende des 18. Jahrhunderts wurden staunasse und grundwasserbeeinflusste Standorte im Zuge der Intensivierung der Forstwirtschaft mit der Einführung der schnell wachsenden Nadelholzarten Fichte und Waldkiefer großflächig mittels offener Entwässerungsgräben trocken gelegt. Sowohl in Nässe- als auch in Trockenzeiten reicht ihre Wirkung weit über die dränierten Flächen hinaus. Allein im Arnberger Wald umfasst das Grabensystem eine Länge von vielen hundert Kilometern. Im Rahmen des „Projekts Schwammwald“ wurden hier auf einer Testfläche Gräben zurück gebaut. Bereits relativ kurzfristig zeigten sich erste Erfolge. Neben dem Rückbau von Entwässerungsstrukturen sind klimaangepasster Waldumbau und bodenschonende Holzernteverfahren sinnvolle Maßnahmen, um den Wasserrückhalt im Wald zu fördern.

104-105 / Prof. Dr. Rolf Nieder
Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 05.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).



Zur Geoökologie des Arnberger Waldes

vhs online

In Kooperation mit der senaka.

Der Arnberger Wald ist den Naturräumlichen Einheiten des Nordsauerländer Oberlandes und des Niedersauerlandes zuzuordnen. Er bietet beste Voraussetzungen für einen einzigartigen Naturraum. Die vorherrschenden silikatischen Festgesteine aus dem Karbon sowie der Massenkalk aus dem Mitteldevon werden häufig durch jüngere Deckschichten überlagert. Die Gesteinsvielfalt umfasst auch holozäne Auensedimente und Torf, das Substrat der Moore. Entsprechend der Gesteinsverbreitung wird der größte Flächenanteil des Arnberger Waldes neben flachgründigen und staunassen Böden von basenarmen, steinhaltigen Braunerden eingenommen. In Abhängigkeit von Gestein und Vegetation haben sich unterschiedliche Humusformen gebildet. Entlang der sehr zahlreichen Wasserläufe treten Auen- und Grundwasserböden auf. Moorbodenstandorte sind zumeist kleinflächig ausgebildet. Für die Wasser- und Nährstoffversorgung der vielfältigen Waldvegetation sind abgesehen vom Mineralboden die organischen Auflagen und der klüftige Gesteinsuntergrund von Bedeutung. Wald und Böden sind durch jahrhundertlang anthropogene Nutzung, Bachbegradigungen und forstliche Entwässerung, atmosphärische Stoffbelastungen, Sturmschäden, Waldbrände sowie Dürre und Borkenkäferbefall erheblichem Stress ausgesetzt. Hinzu kommen extreme Boden-Schadverdichtungen und Bodenerosion als Folge der Schadholzräumung vergangener Jahre sowie die Auswirkungen im Zuge des neuerlichen Ausbaus der Windkraft im Wald.

104-108 / Prof. Dr. Rolf Nieder
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 18.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
 Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).

Auf leisen Pfoten: Das geheime Leben der Wildkatze

vhs online

Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart
 In Kooperation mit dem BUND

Sie lebt mitten unter uns und doch bekommt man sie fast nie zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Tagsüber gut versteckt, nachts auf leisen Pfoten unterwegs, ist ein verborgener Bewohner unserer Wälder. Obwohl sie unserer Hauskatze ähnlich sieht, handelt es sich um eine eigene streng geschützte Art. Ursprünglich war die Wildkatze in vielen Regionen Deutschlands heimisch. Doch durch den Verlust naturnaher, strukturreicher Wälder wurde ihr Lebensraum stark eingeschränkt. Heute setzt sich der BUND gemeinsam mit zahlreichen Partner:innen dafür ein, geeignete Lebensräume wiederherzustellen und zu vernetzen, damit sich die Wildkatze langfristig wieder ausbreiten kann. In diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über die Lebensweise der Wildkatze, ihre Ansprüche an den Lebensraum und die Herausforderungen, denen sie gegenüber steht. Außerdem lernen Sie konkrete Schutzprojekte kennen und wie auch Sie zum Schutz dieser faszinierenden Art beitragen können.

104-220 / Dozenten:innen-Team
ZOOM
Di. 26.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei
 Anmeldeschluss: Dienstag, 26.01.2027, 15:00 Uhr

Wölfe in Deutschland: Rückkehr eines Wildtieres

vhs online

In Kooperation mit dem BUND.

Warum tauchen Wölfe heute wieder in Regionen auf, in denen sie lange verschwunden waren? Und wie gefährlich sind sie wirklich? Kaum ein Wildtier wird so kontrovers diskutiert wie der Wolf: Für die einen ist er ein faszinierendes Symbol für gelungene Naturentwicklung, für andere eine Herausforderung - etwa für die Weidetierhaltung. Zwischen Märchenbildern vom „bösen Wolf“ und aktuellen politischen Debatten stellt sich die Frage: Wie können wir mit diesem Rückkehrer umgehen? In diesem Online-Vortrag werfen wir einen fundierten Blick auf die Lebensweise, das Verhalten und die ökologische Rolle des Wolfs. Gleichzeitig geht es um aktuelle Entwicklungen in Deutschland und NRW sowie um die Frage wie ein Zusammenleben von Mensch, Nutztieren und Wolf gelingen kann. Diskutieren Sie mit uns und erfahren Sie mehr von Katharina Stenglein, Christine Thiel-Bender vom Bund NRW.

104-200 / Katharina Stenglein / Christine Thiel-Bender
ZOOM
Di. 12.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei
 Anmeldeschluss: Dienstag, 12.01.2027, 15:00 Uhr

Der Luchs in NRW

vhs online

Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart.
 In Kooperation mit dem BUND.

Der Luchs gehört zu den faszinierendsten, aber zugleich am seltensten beobachteten Wildtieren Europas. Einst in weiten Teilen Deutschlands heimisch, wurde er über Jahrhunderte verfolgt und nahezu ausgerottet. Heute gibt es wieder erste Ansätze, ihn in unsere Landschaften zurückzubringen. In Nordrhein-Westfalen wird die mögliche Rückkehr des Luchses im Rahmen von Schutz- und Wiederansiedlungsprojekten intensiv diskutiert und vorbereitet, unter anderem durch den BUND gemeinsam mit der NRW-Stiftung und weiteren Partner:innen. Dabei spielen Fragen der Vernetzung geeigneter Lebensräume, der genetischen Stabilität von Populationen sowie das Monitoring der Tiere eine zentrale Rolle. Im Vortrag gibt der BUND Einblicke in die Biologie des Luchses und seinen Lebensraumanspruch, beleuchtet Chancen und Herausforderungen einer möglichen Wiederansiedlung und informiert über aktuelle Schutz- und Monitoringprojekte in Deutschland und NRW. Ebenso werden mögliche Konflikte und Gefahren für die Tiere thematisiert, etwa durch Straßenverkehr oder Lebensraumzerstörung. Diskutieren Sie mit uns über die Perspektiven einer Rückkehr der größten wildlebenden Katzenart Europas.

104-210 / Dozenten:innen-Team
ZOOM
Di. 19.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei
 Anmeldeschluss: Dienstag, 19.01.2027, 15:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live
 Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

104-110 / Prof. Dr. -Ing. Claus Daniel
ZOOM
Di. 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €
 Anmeldeschluss: Dienstag, 13.10.2026, 15:00 Uhr
 Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Unabhängig von Erdöl und Erdgas

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen.
 So gelingt die Energiewende zuhause
 Eine nachhaltige Energieerzeugung ist zentral für die Zukunft der Energieversorgung. Wie finden wir eine Lösung, die uns unabhängig von Erdöl und Erdgas machen? Auch das Warten auf Wasserstoff oder E-Fuels schafft eine neue Abhängigkeit. Im Vortrag wird die aktuelle Energielage analysiert und beispielhaft gezeigt, wie die Energiewende geschafft werden kann – zuhause. Wie sieht eine eigene regenerative Energieversorgung aus? Wie macht man das Haus für die Wärmewende fit? Was muss man bei der Wärmepumpe beachten? Was kann jeder Einzelne tun, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen? Der Dozent bringt über 20 Jahre Erfahrung in der Energiewende mit und teilt als Solarstrom-Pionier bewährte Praxistipps.

104-250 / Prof. Dr. Martin Hundhausen
Online-Vortrag (edudip)
Di. 20.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
 Anmeldeschluss: Dienstag, 20.10.2026, 15:00 Uhr
 Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.



Energiestammtisch Extra: Energiekrise 2.0 vs. Autarkes Haus

vhs online

Wer sich von Energieversorgern unabhängig macht, kann steigenden Energiepreisen gelassen entgegensehen und die eigene Energiewende starten. Prinzipiell stehen Sonne, Wind und Umweltwärme als Energiequellen zur Verfügung. Doch wie lassen sie sich effizient nutzen, um möglichst autark bei der Energieversorgung zu werden? Darauf gibt Buchautor Dr. Johannes Spruth während einer Lesung aus seinem Buch „Strom und Wärme selbst erzeugen“ Antworten und steht für Fragen zur Verfügung. Parallel informiert Dipl.-Ing. Carsten Peters am Infostand zu Heizungstausch, Solarstrom, Dämmung und Energieeinsparung im Haushalt.

104-512 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Dr. Johannes Spruth
Neheim, Stadtbibliothek, Neheimer Markt 2
Sa. 19.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei
 Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).



Info

Der Energiestammtisch

In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale in Arnsberg.

Seit 1994 trifft sich monatlich der Stammtisch der Energieberatung der Verbraucherzentrale Arnsberg zu einem Schwerpunktthema aus dem Bereich Energieeinsparung, erneuerbare Energien, Haustechnik o.ä. Daneben besteht die Gelegenheit zum Fachsimpeln und zum Erfahrungsaustausch. Die Themen werden teilweise vorher festgelegt, zum Teil ergeben sie sich aus den Wünschen der Teilnehmer:innen der vorhergehenden Stammtisch. Die aktuellen Themen werden in der Presse und im Internet veröffentlicht, oder schreiben Sie an:

arnsberg.energie@verbraucherzentrale.nrw. Sie werden dann in den Verteiler aufgenommen und zu jedem Stammtisch per Mail eingeladen.

Bitte melden Sie sich an:
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de,
Tel.: 02931/13464 (vhs) oder Tel. 02932/51097-05

Achtung: Die Energiestammtische in Arnsberg finden grundsätzlich als Hybrid-Veranstaltungen statt. Sie können persönlich zum Stammtisch kommen, aber auch von daheim aus online daran teilnehmen.



Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG) – Rolle Rückwärts?

vhs online

Änderungen beim Heizungstausch und Risiken der neuen Regelungen. Zusätzlich werden weitere neue Vorschriften für Wohngebäude im Bestand gezeigt.

262. Energie-Stammtisch

**104-514 / Dipl.-Ing. Carsten Peters
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 21.09.2026, 18:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).

Biogasanlage Ense: Praxisbericht Biogaserzeugung

vhs online

Nutzung zur Produktion von Strom und Wärme im Blockheizkraftwerk (BHKW)

Ein sinnvollerer Einsatz als in der Biotreppe des Gebäudemodernisierungsgesetzes (GModG)

263. Energie-Stammtisch

**104-516 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Andreas Düser
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 12.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).

Modernisierung von denkmalgeschützten Gebäuden

vhs online

Gesetzliche Vorgaben, Überblick Umsetzungsmöglichkeiten und Förderung

264. Energie-Stammtisch

**104-518 / Dipl.-Ing. Carsten Peters / Anna Lena Wirth / Dorothee Görlitz
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 23.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 3,33 Ustd. / entgeltfrei
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).

Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG)

Rolle rückwärts beim Heizungstausch?

Änderungen und Risiken durch neue Regelungen beim Austausch alter Heizungen. Zusätzlich werden weitere neue Inhalte für Wohngebäude im Bestand gezeigt.

**104-530 / Dipl.-Ing. Carsten Peters
Sunderns Wohnzimmer
Mi. 07.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei

Falsche Polizeibeamte, Schockanrufe und andere Betrügereien

In Kooperation mit der Kreispolizeibehörde HSK

Immer wieder geraten Senioren als Zielgruppe ins Visier von Betrügern und Trickdieben. Hierbei werden die jeweiligen Maschen immer perfider. Kriminalhauptkommissar Oliver Milhoff informiert in seinem Vortrag über die aktuelle Kriminalitätslage im Hochsauerlandkreis. Die Teilnehmenden werden über die momentan gängigsten Tricks der Ganoven aufgeklärt und erhalten Verhaltenstipps, wie sie sich gegen diverse Betrügereien schützen können.

**104-800 / Oliver Milhoff
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 14.10.2026, 15:30 - 17:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung jedoch erwünscht.

Manipuliert und abgezockt: Finanzbetrug im Internet

Finanzbetrug im Internet gehört zu einem rasant wachsenden Kriminalitätsfeld. Mit der fortschreitenden Digitalisierung haben sich die Methoden der Betrüger:innen verfeinert. Sie nutzen psychologische Tricks, künstliche Intelligenz, technische Schwachstellen und das Vertrauen ahnungsloser Nutzer:innen, um an sensible Daten oder direkt an deren Geld zu gelangen.

Online-Betrüger:innen setzen auf wiederkehrende Muster der Beeinflussung wie emotionale Überrumpelung, perfekte technische Fälschungen und professionelle psychologische Einflussnahme.

Um Verbraucher:innen effektiv vor Finanzbetrug zu schützen, ist präventive Aufklärung wichtig. Hier setzt die Verbraucherzentrale NRW an. Der Vortrag von Petra Golly, Leiterin der Verbraucherzentrale in Arnsberg, klärt zum Thema auf, sensibilisiert und zeigt konkrete Hilfestellung. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Informationen, um Betrugsversuche zu erkennen, persönliche Daten zu schützen und im Ernstfall richtig zu reagieren.

**104-900 / Petra Golly
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 07.10.2026, 18:00 - 19:45 Uhr**

1 Termin / 2,33 Ustd. / entgeltfrei

Was ist eigentlich Mental Load? – Unsichtbare Arbeit im Familienalltag

Mental Load beschreibt die oft unsichtbare Denkarbeit im Alltag: planen, organisieren, an alles denken und Verantwortung für den reibungslosen Ablauf des Familienlebens tragen. Häufig sind es Frauen, die einen Großteil des Mental Loads schultern. Wer jedoch permanent im Hintergrund dafür sorgt, dass das Zusammenleben funktioniert, kann langfristig in eine Überlastung geraten.

In dieser hybriden Veranstaltung (Sie können in die vhs Sundern kommen oder online teilnehmen) erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in das Thema „Mental Load und Care-Arbeit“. Sie erfahren, welche gesellschaftlichen und individuellen Faktoren dazu beitragen, dass Aufgaben oft nicht gleich verteilt sind, und warum es so

schwer ist, das zu verändern. Neben inhaltlichen Impulsen bietet die Veranstaltung Raum für Austausch und Diskussion in einem geschützten Rahmen.

Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Paare und auch Einzelpersonen, die ihre Alltagsdynamiken besser verstehen und erste Denkanstöße für Veränderungen mitnehmen möchten.

Ein vertiefender Workshop zur praktischen Umsetzung mit konkreten Methoden und Tools wird ergänzend angeboten (Gleiches Team, gleiche Verantwortung? Kursnummer AF105-111) - er kann mit und ohne diesen Vortrag besucht werden.

**105-110 / Anne Scharfenstein
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Mi. 23.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €

Gleiches Team, gleiche Verantwortung? Mental Load im Familienalltag

Wer denkt an Geburtstagsgeschenke, Arzttermine oder daran, dass der Kühlschrank wieder gefüllt werden muss? Neben der sichtbaren Arbeit im Familienalltag gibt es eine Vielzahl unsichtbarer Aufgaben – den sogenannten „Mental Load“. Diese Denkarbeit ist oft ungleich verteilt und kann auf Dauer belasten.

Ein vorbereitender Online-Vortrag („Was ist eigentlich Mental Load? – Unsichtbare Arbeit im Alltag verstehen, Kursnummer 105-110) vermittelt die Grundlagen zu Mental Load und Care-Arbeit verständlich und praxisnah. Die Teilnahme am Vortrag ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für den Workshop. Im dreistündigen Präsenz-

Workshop geht es um die praktische Umsetzung im eigenen Alltag. Paare und auch Einzelpersonen erhalten Raum und Impulse, um ihre eigene aktuelle Situation gemeinsam zu reflektieren: Welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten tragen wir – sichtbar und unsichtbar? Welche Ressourcen stehen uns als Paar zur Verfügung? Welche Tools können uns als Paar helfen, Mental Load und Care-Arbeit fairer zu verteilen? Anhand einer praxisnahen Toolbox lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden kennen, um Mental Load greifbar zu machen und Verantwortung bewusster zu verteilen. Sie wählen daraus im Nachgang die Ansätze, die wirklich zu ihrem Alltag passen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die „perfekte“ Aufteilung, sondern individuelle, realistische Lösungen für mehr Klarheit, Entlastung und ein gutes Miteinander.

Die Veranstaltung richtet sich an Paare und auch Einzelpersonen, die ihre Zusammenarbeit im Alltag bewusster und gerechter gestalten möchten.

**105-111 / Anne Scharfenstein
Sunderns Wohnzimmer
Sa. 10.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 15,00 €





Kinder und Medien – Was Eltern wissen sollten

vhs online

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

105-120 / Robin Weniger
ZOOM
Mo. 21.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / 29,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 21.09.2026, 15:00 Uhr

Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)

vhs online

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Kursinhalte: Was sind persönliche Informationen? Worauf sollte ich beim Spielen achten? Welche Konsequenzen haben Kommentare? Cybermobbing, Fake News

105-121 / Robin Weniger
ZOOM
Fr. 02.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 19,50 €
Anmeldeschluss: Freitag, 02.10.2026, 12:00 Uhr

Mut tut gut. Warum wir unseren Kindern mehr zutrauen können.

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen. In ihrem gemeinsamen Buch „Mut tut gut“ verbinden der Soziologieprofessor Norbert Schneider und die Psychiaterin und Psychotherapeutin Maria Bellinger ihre fachlichen Perspektiven zu einer einzigartigen Analyse der gegenwärtigen Kultur des Aufwachsens. Während die Soziologie gesellschaftliche Strukturen, Konstrukte und Erwartungen beleuchtet, fokussiert sich die Psychiatrie und Psychotherapie auf das Individuum und seine psychische Gesundheit und Resilienz. Aus dieser interdisziplinären Auseinandersetzung entsteht ein umfassender Blick auf zentrale Fragen des Aufwachsens in Deutschland: Was bewegt Eltern und Familien heute? Wie verändert sich eine Partnerschaft mit dem ersten Kind? Wo verläuft die Grenze zwischen beschützender Fürsorge und behindernder Ängstlichkeit?

Wie begegnen Eltern den Institutionen Kita und Schule? Wie ist die steigende Anzahl diagnostizierter psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu bewerten? Und wie könnte es gelingen, die alltäglichen Krisen nicht als Bedrohung, sondern als Entwicklungschance zu verstehen?

Eine Veranstaltung für Eltern, Großeltern, Erzieher:innen, Pädagog:innen und alle, die verstehen möchten, welche gesellschaftlichen und individuellen Einflüsse aktuell das Aufwachsen in Deutschland prägen.

105-122 / N.N
Online-Vortrag (edudip)
Di. 29.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 29.09.2026, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig bekommen.

Kinderfreuden – Kindertrauer

vhs online

Kinder sind in der Freude - und auch gleichzeitig können sie, wenn sie einen Verlust erlitten haben, in einer Phase von Traurigkeit sein. Kinder hüpfen in Trauerpfützen hinein, aber auch meist sofort wieder heraus. Das unterscheidet Kinder von uns Erwachsenen. Um sie in diesen unterschiedlichen Gefühlen verstehen zu können, müssen wir uns auf eine Reise in ihre Empfindungs- und Gefühlswelten machen. Der Tod gehört zum Leben dazu, auch wenn wir das oft verdrängen möchten. Eines Tages werden wir sterben.

Auch Kinder bleiben von dieser Erkenntnis nicht verschont. Kinder sind aber auch neugierig und mutig. Sie haben Fragen. Unzählige viele Fragen, die sie oft nicht aussprechen und die sie vor Rätsel stellen. Wenn Kinder Verluste erleben, gehen sie meist spielerisch mit dem Thema um. Trauer ist etwas Individuelles, auch bei Kindern: Kinder zeigen oft andere Gefühle als Erwachsene erwarten. Von einem Moment zum anderen können sich tiefe Trauer und Freude abwechseln. Auch wir Erwachsenen können viel von Kindern und ihrem Umgang mit Trauer lernen.

Eltern und Angehörige können überfordert sein und manchmal nicht recht wissen, was sie auf Fragen der Kinder antworten sollen. Die Reaktion der Erwachsenen hängt meist von dem ab, was sie im eigenen Elternhaus im Situationen von Trauer und Verlust erlebt und erfahren haben. Im besten Fall greifen Erzieher:innen und Lehrer:innen das Thema auf und werden zu Begleiter:innen in der Trauer, wenn akute Krankheits- und Sterbefälle den Schul- oder Kindergartenalltag überschatten. In diesem Vortrag werden unterschiedliche Trauerphasen von Kindern besprochen. Durch Beispiele wird aufgezeigt, wie unter-

schiedlich Kinder den Verlust eines Menschen wahrnehmen und verarbeiten. Einfühlsam und mit spielerischer Leichtigkeit erklärt die Referentin, wie wir mit Kindern reden, sie trösten und ihnen einen guten Weg, mit der Trauer umzugehen, vorleben können.

Die Teilnehmenden bekommen Anregungen, wie sie im (Arbeits-)alltag mit dem Thema umgehen können, das immer noch ein Tabu ist. Die Teilnehmenden werden, wenn sie möchten, auch Gelegenheit zum freiwilligen Austausch eigener Erfahrungen haben.

Der Vortrag kann circa 1,5 Stunden dauern. Er richtet sich grundsätzlich an alle Interessierten, insbesondere an Erzieher:innen und Lehrer:innen. In einem offenen Gespräch nach dem Vortrag können Fragen zum Thema Freude und Trauer beleuchtet und beantwortet werden. Die Referentin Annette Roskamp ist Kinderhospizhelferin, Trauerrednerin und Trauerbegleiterin und beschäftigt sich seit Jahren mit dem Themen Tod und Trauer, insbesondere bei Kindern.

105-151 / Annette Roskamp
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 02.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).
Anmeldeschluss: Montag, 02.11.2026, 12:00 Uhr

Kommunikationspsychologie fürs Tagesgeschäft

Lust auf weniger Stress im Business? Leicht und griffig zum Mitnehmen: (Kommunikations-)Psychologie fürs Tagesgeschäft.

Wer kennt es nicht im nervenaufreibenden Büro- oder Werkstatt-Alltag. Im Umgang miteinander ist plötzlich „der Wurm drin“. Nichts Genaues weiß man nicht. Unschwerflich schweren Konflikte, die die tägliche Arbeit zur Tortur werden lassen. Wie schön wäre es dann, ein einfaches „Handwerkzeug“ parat zu haben, das genau dort zum Einsatz kommt, wo der seelische Schuh oft am meisten drückt!

Dieses Seminar gibt Ihnen auf einfache, komprimierte und praxisorientierte Art und Weise einen detaillierten Einblick in die menschliche Psyche am Arbeitsplatz, so dass Sie auch ohne einen eigenen Betriebspsychologen schnell Licht in das Chaos menschlicher Emotionen bringen können. Das Ergebnis: Sie lernen sich und Ihre Mitarbeiter:innen, z.B. durch die Transaktionale Analyse, viel besser kennen, sparen wertvolle Energie und können Konflikte schon während der Entstehung in kürzester Zeit auflösen.

106-020 / Sören Döhlinger
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 19.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 36,50 €



Körpersprache – kleine Gesten – große Wirkung

Beim Auftreten vor anderen Menschen spielt die Körpersprache eine große Rolle. Umso wichtiger ist es, die Regeln der Körpersprache zu verstehen und bewusst einzusetzen. Wer die Körpersprache richtig nutzt, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. Erleben sie, wie Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Sie erhalten detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotential und die Einsatzmöglichkeiten non-verbaler Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege besprochen, z.B. üben Sie mit Hilfe von Gebärdensprache, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Vielfältige Übungen schaffen einen Mehrwert für Ihre Überzeugungskraft. Inhalte:

- wirkungsvoll auftreten: Haltung, Gestik, Mimik und Stimme gezielt einsetzen
- Körpersprache lesen und deuten
- Signale von Zustimmung, Ablehnung oder Unsicherheit erkennen

106-021 / Sören Döhlinger
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 12.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 36,50 €

Sei deines Glückes Schmied – und was dich davon abhält

Das Leben von heute ist geprägt von Zeitdruck, Stress und stetigen Veränderungen. Die Krankenkassen verzeichnen eine drastische Zunahme psychisch bedingter Erkrankungen. Viele Menschen fühlen sich überfordert und klagen, körperlich und seelisch ausgebrannt zu sein. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, den Blickwinkel auf das eigene Leben zu verändern. Sie erfahren, wie Sie aus der Fremdbestimmung heraus, in ein selbstbestimmtes Leben kommen. Sie lernen Naturgesetze und Phänomene kennen und wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen. Mit Hilfe einfacher mentaler Techniken und praktischer Übungen lernen Sie, sich das Leben leichter zu machen. Aus dieser Leichtigkeit heraus ist es möglich, eigenmächtig notwendige Schritte für ein glückliches Leben einzuleiten. Denn jeder ist selbst seines Glückes Schmied.

Sudhir Gurram ist Mentalcoach. Er hilft Menschen dabei - durch Auflösen von emotionalen und mentalen Blockaden (Glaubenssätzen) - ihre Wahrnehmung zu verändern, um dann eigenverantwortlich ihr Leben schöpferisch zu gestalten.

Bitte viel Neugier, Schreibzeug und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

106-022 / Sudhir Gurram
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Sa. 19.09.2026, 09:30 - 14:30 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 34,00 €

106-023 / Sudhir Gurram
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 21.11.2026, 09:30 - 14:30 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 34,00 €



Fotos: © mushakesa - stock.adobe.com



Erfolg beginnt im Kopf – mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen, ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

106-024 / Steve Windisch
ZOOM
Mo. 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 26.10.2026, 15:00 Uhr

Gelassen und souverän im stressigen Alltag – Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

106-025 / Steve Windisch
ZOOM
Mo. 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 14.09.2026, 15:00 Uhr

Manipulation abwehren-Freiheit sichern

Jeder ist zahlreichen Beeinflussungsversuchen anderer Menschen ausgesetzt. Beispielsweise werden von Vorgesetzten, Kollegen, Familie, Freunden, Beratern, Politikern, Verkäufern, Wissenschaftlern, Pädagogen oder Schülern Einflüsse ausgeübt, die das eigene Verhalten verändern sollen. Ferner gibt es die häufig durchaus erfolgreichen Versuche von institutionellen Organisationen (Unternehmen, Schulen, Universitäten, Parteien, Verbänden, ...), Denken und Handeln zu beeinflussen. Solche Beeinflussungen sind nun keineswegs immer negativ, sondern erfüllen auch sinnvolle Aufgaben, ohne die ein Miteinander in Gruppen und Gesellschaften kaum möglich wäre.

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben. (14,-€)

106-026 / Christoph Dahms
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Mi. 07.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 4,67 Ustd. / 43,00 €

Die Macht der friedfertigen Kommunikation

Dieses Trainingskonzept fängt dort an, wo andere längst aufgegeben haben. Friedfertige Kommunikation (F.K.) minimiert Konflikte und Aggressionen und fördert tolerante, offene und respektvolle Kommunikation. Es kann im privaten und beruflichen Bereich eingesetzt werden. Die Teilnehmenden erhalten hier die professionellen Verfahren, um dieses bewährte Kommunikationsmodell selbst in der eigenen Praxis zu nutzen.

Wir verfolgen mit dieser Trainingsveranstaltung zwei Ziele: Erstens werden die individuellen Einstellungen der Teilnehmenden und ihre Konsequenzen in Beeinflussungsprozessen reflektiert, sodass sie eigene Dispositionen, Prägungen..., überprüfen und gegebenenfalls verändern können. Die Einstellungen, die bewährte Grundlagen für friedfertige Kommunikation sind, werden vermittelt. Zweitens werden die Kommunikationsstrategien, -taktiken und -techniken dieses Kommunikationsmodells dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden die Teilnehmenden ihre Ziele in Kommunikationsprozessen mit weniger Aufwand erreichen können. Da fremde Aggressionen, unsinnige Widerstände und missbräuchlicher Machteinsatz faire Kommunikation erschweren können, liegt ein weiterer Schwerpunkt dieses Seminars in den professionellen Strategien zum richtigen Umgang mit solchen unfriedlichen Methoden. Dieses Trainingskonzept ist der Schlüssel zur nachhaltigen Optimierung von Kommunikationsprozessen. Durch die Anwendung der friedfertigen Kommunikation in Ihrer Praxis können Sie mit einem Minimum an Konflikten und Aggressionen erfolgreich beeinflussen.

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben. (14,-€)

106-027 / Christoph Dahms
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Sa. 28.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin / 8,67 Ustd. / 60,65 €

Systemaufstellung und Familienaufstellung

Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

Ob im beruflichen, gesellschaftlichen oder privaten Leben: Die Systemaufstellung und Familienaufstellung ist eine Methode, mit der neue Perspektiven und Lösungen für scheinbar unlösbare oder steckengebliebene schwierige Kommunikationen gefunden werden können. Oft werden in Familien unbewusste Einstellungen und Verhaltensweisen weitergegeben, die für das Familien- und Beziehungswesen, aber auch für die berufliche Zusammenarbeit im Team oder mit Klienten hemmend oder blockierend sein können. Für viele Beteiligte gibt es keine erkennbare Ursache und damit auch - scheinbar - keine Lösung. Ein inneres Verschließen vor den eigenen Potentialen und vor der Verantwortung im sozialen Raum und in der Gesellschaft kann die Folge sein.

Das Erkennen der Ursachen und Hintergründe von unbewussten Haltungen und verfahrenen Kommunikationsmustern im Verlauf einer eigenen Aufstellung kann ein tieferes Verstehen und damit neue Offenheit ermöglichen. Neue Kommunikationsweisen werden erkannt und erprobt und damit auch neue Lösungen und Perspektiven im sozialen, beruflichen und privaten Feld.

In dem Seminar erlernen die Teilnehmenden zum einen Grundlagen der Methode und der inneren Haltung in der Familien- und Systemaufstellung. Zum anderen geht es um das Erkennen von eigenen Potentialen und Selbstwirksamkeit in wichtigen Bereichen des Lebens. Dazu werden einige kleinere Übungen aus der Aufstellungsarbeit und auch Aufstellungen selbst durchgeführt. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

106-100 / Barbara Thierhoff
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10

Mo, 05.10.2026, 13:30 Uhr - Fr, 09.10.2026, 15:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 586,00 € o.Ü. / 737,00 € im EZ / 611,00 € im DZ
Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

Rauhnächte - wenn das Jahr leiser wird

Wenn das Jahr sich dem Ende neigt, wird es in uns oft leiser. Und genau dann wird spürbar, was im Alltag keinen Platz hatte. Gedanken tauchen wieder auf. Fragen, die lange weggeschoben wurden. Und manchmal dieses Gefühl: So wie bisher soll es nicht einfach weitergehen. Gerade ein Jahr wie dieses hat viel Kraft gekostet - auch durch Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Die Zeit der Rauhnächte öffnet hier einen besonderen Raum. Nicht als festes Ritual oder starre Vorgabe, sondern als Möglichkeit, innezuhalten, zurückzublicken und sich neu auszurichten. Dieser Abend ist ein leiser Einstieg und du erfährst:

- wie du das vergangene Jahr bewusst abschließt
- was du wirklich loslassen möchtest
- welche Fragen dich ins neue Jahr begleiten dürfen
- und wie du die Rauhnächte auf deine eigene Weise nutzen kannst, ohne Druck.

Der Vortrag findet bewusst zum Beginn des Advents statt. Denn die besondere Zeit bis Weihnachten kann mehr sein als hektische Vorbereitung. Sie kann dich begleiten, von laut nach leise. Für Frauen, die spüren: Ich will nicht einfach nur irgendwie weitermachen. Ich will bewusst weitergehen.

106-107 / Jutta Hellermann
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 26.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 15,00 €

Starkes Ich – und wo bleibe ich dabei?

Du hast vieles im Blick. Den Alltag, die Familie, all das, was erledigt werden muss. Und oft klappt ja auch alles. Trotzdem gibt es Momente, in denen du innehältst und merkst: Irgendetwas passt nicht mehr so, wie es einmal war. Vielleicht kennst du das: Du willst etwas ansprechen und lässt es dann doch bleiben. Du merkst, dass du müde bist, sagst aber trotzdem zu. Du nimmst dich zurück, obwohl es sich falsch anfühlt. Und irgendwann taucht diese leise Frage auf: Wann geht es wirklich um mich? Wann bin ich eigentlich selbst gemeint? In diesem Vortrag geht es nicht darum, sich zu verändern oder ein anderer Mensch zu werden. Sondern darum, sich selbst wieder näherzukommen und besser zu verstehen, warum man oft so handelt, wie man



handelt. Du bekommst Einblicke darin, - wie Prägungen und alte Erfahrungen dein Verhalten bis heute beeinflussen

- warum es so schwer sein kann, für sich selbst einzustehen und - wie erste kleine Schritte aussehen können, um sich selbst wieder ernster zu nehmen.

Ein Abend für Frauen, die merken, dass sie sich selbst irgendwo aus dem Blick verloren haben und die beginnen möchten, wieder mehr bei sich anzukommen.

Dieser Vortrag darf als Wegbereiter für das Seminar „Powerfrau mit Herz“ (Kursnummer AF106-109) verstanden werden, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

106-108 / Jutta Hellermann
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 15,00 €

Powerfrau mit Herz – was will ich eigentlich wirklich?

Es gibt Frauen, die halten viel aus. Sie kümmern sich gefühlt um alles, denken mit, bleiben ruhig, auch wenn es in ihnen längst unruhig ist. Nach außen wirkt vieles perfekt. Und trotzdem gibt es dieses Gefühl, dass etwas fehlt, ohne dass man genau sagen kann, was.

Vielleicht kennst du das: Du merkst, dass dich etwas beschäftigt, aber du kommst nicht richtig dran. Du hast gelernt, stark zu sein, aber nicht unbedingt, dich dabei selbst im Blick zu behalten. Und irgendwo ist da die Frage, die sich nicht mehr wegschieben lässt: Wie will ich eigentlich leben - so ganz ehrlich?

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst besser zu verstehen. Nicht oberflächlich, sondern da, wo unsere Entscheidungen wirklich entstehen. Wir schauen darauf,

- wie deine Prägungen und deine Erfahrungen dein heutiges Denken beeinflussen

- welche Rolle Gefühle wie Wut, Trauer oder Scham dabei spielen - und wie du Schritt für Schritt klarer wahrnehmen kannst, was dir wichtig ist.

Du bekommst Raum für Reflexion, neue Perspektiven und konkrete Ansätze, die sich in deinem Alltag umsetzen lassen - auch dann, wenn sich bisher wenig verändert hat.

Anmeldeschluss ist der 03.10.2026.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt. Bitte bringen Sie Schreibmaterial und etwas zu trinken für die Pause mit.

106-109 / Jutta Hellermann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 10.10.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin / 5,33 Ustd. / 81,00 €



Der neuen Phase (m)einen Sinn geben: Gelingender Übergang in den Ruhestand

vhs **Bildungsurlaub**

Das Ende des Berufslebens, das manchmal auch zeitgleich mit dem Ende der Familienphase einhergeht, bringt bei aller Freude auf das Neue häufig auch Wehmut und Abschiedsstimmung mit sich: Der Kontakt zu den Arbeitskolleg:innen fällt ebenso weg wie die vielen Anforderungen und Freuden des Berufsalltags, und die gewohnte alltägliche Tagesstruktur wird hinfällig. Im Lebensabschnitt Ruhestand taucht neben neuem Schwung und neuen Ideen auch die Frage auf, wie die nun gewonnene freie Zeit zu einem persönlichen, zu mir passenden, erfüllenden und sinngebenden Lebensraum gestaltet werden kann. Und was mir Antrieb und Orientierung in diesem Prozess gibt.

In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam mit anderen durch einen persönlichen Rückblick auf die Suche nach dem berühmten roten Faden im Leben: Was hat mich schon immer interessiert und darf jetzt oder in Zukunft mehr Raum in meinem Leben einnehmen? Wie kann ich meine - zum Teil noch verborgenen - Fähigkeiten und Perspektiven entfalten und - vielleicht sogar gemeinsam mit anderen - einsetzen für die vor mir liegenden vielen Jahre des aktiven Ruhestands? Was brauche ich für ein gutes Gelingen dabei? Auf dem Programm stehen eine Reflexion beruflicher und persönlicher Kontexte, Werte und Ziele, die Auseinandersetzung mit einem Modell zum Übergang in den Ruhestand (Barbara Langmaack), Modelle der Grundlagen persönlicher Stärkung (Hilarion Petzold und Peter Klein) und die Erarbeitung von persönlichen Perspektiven für die zukünftige Lebensphase. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

106-190 / Barbara Thierhoff
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10

Mo, 07.09.2026, 13:30 Uhr - Mi, 09.09.2026, 15:00 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 366,00 € o. Ü. / 477,00 € im EZ / 437,00 € im DZ
Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

Gottes Zeit

vhs **online**

Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike.

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hat und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Markschies arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Christoph Markschies ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u.a. mit dem Hanns-Lilje-preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

108-010 / Prof. Christoph Markschies
ZOOM

Fr. 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Anmeldeschluss: Freitag, 04.12.2026, 12:00 Uhr

Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.



Fotos: © peopleimages.com - stock.adobe.com

MACHERLAND

WO INDUSTRIE GESCHICHTE SCHREIBT

19.06. 2026 — **04.04. 2027**


AUSSTELLUNG IN ARNSBERG

SAUERLAND-MUSEUM
MUSEUMS- UND KULTURFORUM SÜDWESTFALEN

GEFÖRDERT DURCH:
IHK Arnsberg
HSK
LWL KULTURSTIFTUNG



Schottland – Ruf der Freiheit (Multivisionsshow) Schottland – Ruf der Freiheit (Multivisionsshow)

 In Kooperation mit der senaka

Schottland ist anders. Vor allem im Vergleich zum südlichen Nachbarn England. Das erlebte schon der römische Kaiser Hadrian im zweiten Jahrhundert n. Chr., als er mit einem gewaltigen Heer Britannien erobern wollte. Während der Süden leicht zu unterwerfen war stellten sich die schottischen Ureinwohner den römischen Legionen furchtlos entgegen und drängten sie zurück. Kaiser Hadrian ließ daraufhin eine Mauer von 113 km Länge errichten, um das römische Reich vor den Barbaren aus dem Norden zu schützen. Der Hadrianswall durchzieht noch heute die Hügellandschaft in der Nähe der schottischen Grenze, er ist das steinerne Zeugnis für den Freiheitsdrang und die Tapferkeit eines kleinen Volkes, das in einer unwirtlichen Natur ein Auskommen zu finden suchte.


Viele Jahrhunderte später wurde an dieser Grenze wieder Blut vergossen und unzählige Soldaten haben in den Schlachten um Schottlands Unabhängigkeit von England ihr Leben gelassen. Die Heldentaten der Highlander aus dieser Zeit sind vielfach besungen worden, haben Einzug in die Literatur erhalten und wurden sogar von Hollywood verewigt. Die Zeit der Kriege ist heute vorbei, die modernen Schlachten um die Zukunft Schottlands werden in den Parlamenten ausgefochten und es geht immer noch um die Unabhängigkeit. Am 18. September 2014 hält die schottische Regierung ein Referendum ab, mit „Ja“ oder „Nein“ soll über Schottlands Unabhängigkeit abgestimmt werden. Hier wird Geschichte lebendig und das letzte Kapitel in einem Jahrhunderte währenden Kampf hat gerade erst begonnen. Gereon Roemer folgt in seiner neuen Live-Multivision Schottlands Ruf der Freiheit, der sich in vielen Facetten des Landes widerspiegelt. Der Drang zur politische Freiheit ist auf den vielen Schlachtfeldern zu spüren, die persönliche Freiheit finden viele skurrile Typen, denen das Land genug Raum für ihr ausgefallenes Leben bietet. Und da ist natürlich noch das großartige Gefühl der Freiheit, das der Wanderer in den endlosen Weiten der Highlands erlebt. Unterwegs zwischen stillen Seen, wolkenverhangenen Bergen und baumlosen Mooren versteht der Besucher das tiefe Gefühl der Menschen zu ihrem Land. Und so ist es besonders die abwechslungsreiche Natur, die Gereon Roemer in den Bann gezogen hat. Es gibt Landschaften voller Dramatik und Wildheit genauso wie Orte der Stille und Einsamkeit, heranrollende Wetterfronten verwandeln sich in Minuten in traumhafte Lichtspiele. All diese Facetten hat der Naturfotograf in brillanten Panoramafotos eingefangen. Ein halbes Jahr lang ist er während vieler Reisen mit der Kamera unterwegs, oft muss er viele Tage oder Wochen warten, bis seine Motive im perfekten Licht erstrahlen. Für seine Aufnahmen durchquert er das größte Moor Europas, besteigt den höchsten Berg Großbritanniens und paddelt im Kajak von der West- zur Ostküste Schottlands.

Am Ende bleibt die überwältigende Gewissheit, dass dieses kleine Land im Norden Großbritanniens den Besucher immer wieder zum Staunen bringen wird. Schottland ist eben anders.

109-001 / Gereon Roemer
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 05.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 15,00 €

Paris

 In Kooperation mit der senaka

Die französische Hauptstadt ist ein Lieblingsziel von Touristen aus aller Welt.

Eiffelturm, Sacré Coeur, Notre Dame usw. schauen sich alle an. Wir stellen aber auch Sehenswürdigkeiten vor, die allzu leicht vergessen werden. Die Zuhörer/innen können sich auf einen farbigen Bogen von der Römerzeit bis in die Neuzeit freuen, bei dem versucht wird, die Weltstadt an der Seine ausgewogen zu präsentieren.

Der Vortrag mit Digitalfotos und landeskundlichen Erläuterungen eignet sich sehr gut als Vorbereitung und Informationsabend für die Studienfahrt der vhs nach Paris im Sommer 2027. Weitere Details stehen im Augenblick noch nicht fest.

109-085 / Dr. Gerhard Brüser
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

109-087 / Dr. Gerhard Brüser
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 11.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr


1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.



Fotos: © Maksym Yemelyanov - stock.adobe.com

Mit der Volkshochschule in ...Usbekistan (Seidenstraße) Vortrag mit Digitalfotos

 In Kooperation mit der senaka

Die östliche Seidenstraße

Kaum eine Route zieht Touristen so magisch an wie die Seidenstraße, die zu Recht zu einem der beliebtesten Reiseziele der Erde gehört. Sie ist Ziel und Weg für Abenteurer und für Leute mit Interesse an Kultur und Kunst, Archäologie, Volkskunde, Geschichte, Religion, Natur. Wer Komfort und Remmidemmi sucht, ist auf der Seidenstraße allerdings falsch.


Die Seidenstraße in Zentralasien: Wolkenloser Himmel und farbenprächtige Kuppeln in Usbekistan. Das Blau von Moscheen und Grabmälern wetteifert mit dem des Himmels. So kennt man Usbekistan - von Postkartenmotiven. Der Referent erinnert an seine Reisen durch Zentralasien aus den letzten 40 Jahren und zeigt, was den Reiz Usbekistans ausmacht und Touristen aus aller Welt magisch anzieht. Spielen sich die Märchen aus 1001 Nacht tatsächlich heute auch noch hier ab? Der Vortrag eignet sich sehr gut als Vorbereitung und Informationsabend für die Studienfahrt der vhs nach Usbekistan Anfang Oktober 2027. Weitere Details stehen im Augenblick noch nicht fest.

109-090 / Dr. Gerhard Brüser
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Die Seidenstraße – Auf den Spuren von Marco Polo durch China (Vortrag)

 In Kooperation mit der senaka

- Im äußersten Westen - vom Hochgebirge des Pamirs mit atemberaubenden Blicken auf seine zum Greifen nahe 7000er Gipfel begeben wir uns auf den Spuren von MARCO POLO durch endlose Sandwüsten und Oasen unter dem Meeresspiegel zu grandiosen muslimischen und buddhistischen Stätten des UNESCO-Weltkulturerbes. Dabei lernen wir nicht nur eines der bedeutendsten tibetischen Klöster kennen, sondern auch pulsierende Basare und wuselige Millionenstädte, wie die ehemalige Metropole im „Reich der Mitte“, Xi'an mit ihrem „achten Weltwunder“, der 2.200 Jahre alten Terra-Cotta-Armee des Ersten Kaisers von China. Erfahrungsberichte über Studienreisen vom Himalaya ins alte Zentrum der angehenden Weltmacht aus erster Hand. Der Vortrag eignet sich sehr gut als Vorbereitung und Informationsabend für die Studienfahrt der vhs nach China, Anfang September 2027. Weitere Details stehen im Augenblick noch nicht fest.

109-092 / Dr. Gerhard Brüser
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 25.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Anwalts- & Notarkanzlei
WESENDAHL & BRADENBRINK

MARTIN BRADENBRINK


Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht



Hauptstraße 128
59846 Sundern
Telefon (0 29 33) 97 52-0
Telefax (0 29 33) 97 52-52
E-Mail: info@ra-wesendahl.de
www.ra-wesendahl.de




Italien – Sehnsuchtsziel vieler Nordeuropäer

 In Kooperation mit der *senaka*
„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn“ dichtete Goethe 1787 auf seiner Reise nach Italien. Das Land bietet nach wie vor eine Fülle landschaftlicher, historischer und kultureller Sehenswürdigkeiten von Weltrang. Der Vortrag führt zunächst in die ewige Stadt Rom, dann über Neapel, als Ausgangspunkt für Ausflüge - von Capri über den Vesuv, Pompeji und Herculaneum bis zur Amalfiküste, nach Sizilien, das viel mehr ist als die Heimat der Mafia. Auf dem Weg werden Orte der Reisen des Seefahrers Odysseus gestreift.

109-105 / Heribert Schaller
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 04.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €

Unterwegs in den Anden Perus

 In Kooperation mit der *senaka*.
Peru ist ein Land der Vielfalt, Gegensätze und Extreme. Die drei großen Regionen Küste, Andines Hochland und Amazonastiefland sind charakteristisch für ihre unterschiedlichen klimatischen, topografischen und demografischen Bedingungen. Die Anden bilden die längste Gebirgskette der Erde und prägen Klima, Topografie, Flora und Fauna. Prof. Dr. Rolf Nieder, der das Land 2025 zusammen mit seiner Tochter bereiste, teilt seine vielfältigen Eindrücke aus den Anden in einem spannenden Vortrag.

Die Reise führt zunächst von der Hauptstadt Lima ausgehend über die Küstenwüste in die durch 50 vergletscherte Gipfel und türkisfarbene Seen geprägte „Cordillera Blanca“. In den abgelegenen Bergregionen leben meist indigene Bauern, die bis heute traditionelle Anbauverfahren nutzen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im südlichen Peru in der Region Cuzco, der Hauptstadt des Inkareiches, im Heiligen Tal der Inka mit dem Weltkulturerbe Machu Picchu und in Raqch'i. Hier bezeugen archäologische Stätten und Ausgrabungen die vielfältige und komplexe Entwicklung der Inka-Kultur und ihrer Vorgängerkulturen. Die Eroberung durch die spanischen Konquistadoren 1532 markiert das gewaltsame Ende des Inkareiches. Mit der Inbesitznahme kam die europäische Architektur nach Peru; viele Ortszentren sind durch Kirchen und Villen im Kolonialstil geprägt. Im äußersten Süden Perus befindet sich der auf rund 3.700 m NN gelegene Altiplano mit dem Lago Titicaca, dem höchstgelegenen schiffbaren See der Welt. Hier leben die faszinierenden Uros auf schwimmenden Inseln.

109-110 / Prof. Dr. Rolf Nieder
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 05.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €

Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).
Anmeldung bitte bis Do., 05.11.2026, 16.00 Uhr.

Wandertage im Sauerland


Wir laden alle Teilnehmenden unserer vhs- Wanderreisen sowie „neue“ Wanderfreudige ein, mit uns durch das wunderschöne, herbstliche Sauerland zu wandern. Wir übernachten im NaturHotel Steinbergs Wildewiese und starten von dort aus zu zwei kurzen (ca. 8 km) und einer längeren Wanderung (ca. 18 km) durch die waldreiche Umgebung mit ihren Höhen und Tälern und hübschen Orten. Die Wanderungen können von allen Wandernden mit einer normalen körperlichen Konstitution bewältigt werden.

Mit Frühstück, Lunchpaket und Abendessen werden wir im Hotel Steinbergs Wildewiese versorgt. Nutzung der Sauna ist im Preis enthalten. Bitte bringen Sie geeignete Wanderschuhe und bequeme, wetterfeste Kleidung sowie einen Rucksack für die Tagesverpflegung und eine Flasche zum Auffüllen von Trinkwasser mit.

109-550 / Petra Bierhaus-Mölders / Gabriele Vogt
Naturhotel Steinbergs Wildewiese
So, 11.10.2026, 14:30 Uhr - Di, 13.11.2026, 14:00 Uhr

3 Termine / 20 Ustd. / 196,00 € o. Ü. / 357,00 € im EZ / 329,00 € im DZ
Entgelt inklusive Verpflegung. Nicht inbegriffen im Preis sind kurze Transfers mit Bus/Taxi/Boot sowie eine eventuelle Einkehr unterwegs.

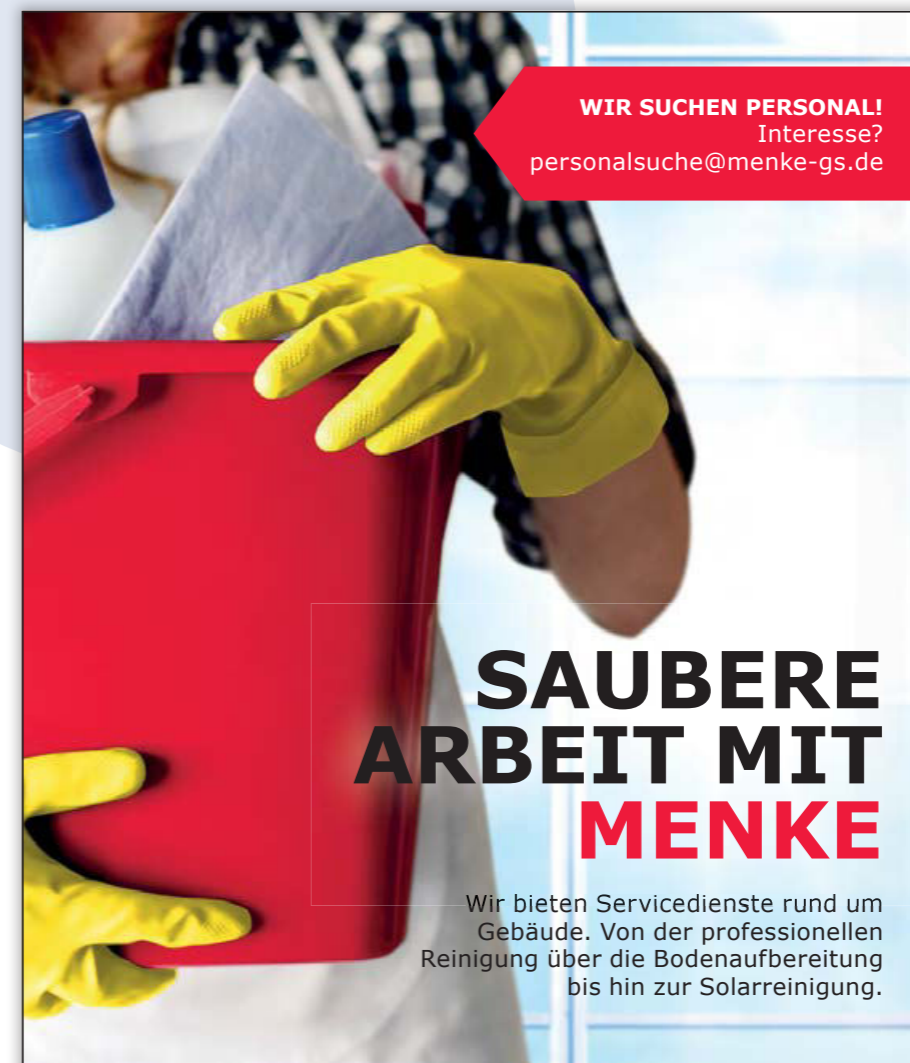
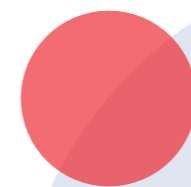
Bodenvielfalt im Sauer- und Siegerland

 In Kooperation mit der *senaka*.
Böden werden oft mit fremdartig klingenden Namen bezeichnet. Wie sie zueinander stehen, zeigt die Bodensystematik. In unserer Region ist die Bodenverbreitung an kleinräumig z.T. sehr stark wechselnde Faktoren wie Gesteinsuntergrund, Geomorphologie und Hydrologie gekoppelt. Die Bodeneigenschaften variieren entsprechend sehr stark. Basenarme, steinhaltige Braunerden auf zumeist sauren Silikatgesteinen sind am weitesten verbreitet. Auf Kalkstein, Diabas und Basalt dominieren basenreiche Braunerden. In Kuppenlagen treten Rohböden (Syroseme) sowie Ranker und Rendzinen auf. Bei dicht gelagertem Substrat im Untergrund sind Staunässeböden (Pseudogleye) vorhanden. Vereinzelt kommen auf nährstoffarmen Gesteinen in Höhenlagen Podsole („Ascheböden“) vor. Zu einem hohen Anteil sind die Böden in eiszeitlichen Frostschuttdecken oder Fließberden entstanden, welche die Festgesteine überlagern. Entlang von Fließgewässern haben sich Auen- und Grundwasserböden (Gleye) entwickelt. Moorböden haben nur lokale Verbreitung.

110-014 / Prof. Dr. Rolf Nieder
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 03.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Die Veranstaltung findet in Präsenz und online statt (Hybrid).
Anmeldung für Online-Teilnahme bitte bis Do., 03.12.2026, 16.00 Uhr



WIR SUCHEN PERSONAL!
Interesse?
personalsuche@menke-gs.de

SAUBERE ARBEIT MIT MENKE

Wir bieten Servicedienste rund um Gebäude. Von der professionellen Reinigung über die Bodenaufbereitung bis hin zur Solarreinigung.

DIENSTLEISTUNGEN VON MENKE



Menke Gebäudeservice GmbH & Co. KG
Von-Siemens-Str. 2 | 59757 Arnsberg
www.menke-gs.de
Service-Nr. 01803-970 9000

 **Menke**
Gebäudeservice



Neues aus dem Universum

In Kooperation mit der senaka

Schon lange vermutet man wegen regelmäßiger Helligkeitsschwankungen des Roten Riesensterns Beteigeuze einen Begleiter, der den Stern alle 6 Jahre etwas abdeckt. Nun wurde dieses Objekt entdeckt, das Beteigeuze noch innerhalb seiner „Atmosphäre“ umkreist. Auch die Hinweise darauf, dass sich das Universum auf Dauer doch nicht immer schneller ausdehnen wird („Dunkle Energie“), sondern sich in ferner Zukunft wieder zusammenziehen könnte, darf nicht fehlen. Solche und ähnlich interessante Meldungen aus der Wissenschaft werden im Vortrag vorgestellt und umfassend erläutert. (Beispiel: Was und wo ist „Beteigeuze“, und warum ist dieses etwa 380 Lichtjahre entfernte Beobachtungsobjekt so interessant für uns?). Im Rahmen des Vortrags ist es wichtig, dass die Neuigkeiten immer in einen Zusammenhang gestellt werden, der auch den Hintergrund der entsprechenden Meldung aufdeckt. Der Referent ist Mitglied bei den Sternfreunden Münster (Kosmologiegruppe).

**110-300 / Wolfgang Albrecht
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 08.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Die dunkle Seite des Universums

In Kooperation mit der senaka

Warum ist der Nachthimmel dunkel, obwohl es Milliarden von Sternen gibt? Dieses scheinbare Paradoxon (nach Heinrich Wilhelm Olbers 1823) bildet den Ausgangspunkt für eine Reise in die Rätsel des Kosmos. Wir erkunden in diesem Vortrag einige der faszinierenden Phänomene der Astronomie: Schwarze Löcher und Schwarze Zwerge: Objekte, die wir mithilfe der Quantenphysik heute erstaunlich gut verstehen - auch wenn wir beide noch nicht direkt beobachten konnten. Dunkle Materie und Dunkle Energie: Das sind die großen Unbekannten, die zusammen über 95 % unseres Universums ausmachen - über deren wahre Natur die Wissenschaft noch immer weitgehend im Dunkeln tappt. Das dunkle Zeitalter: Ein Blick zurück in die Epoche kurz nach dem Urknall, die nach neuesten Erkenntnissen wohl doch etwas anders verlief als bisher gedacht. Begleiten Sie uns auf einer Expedition bis in die Tiefen des Alls und (beinahe) zurück zum zeitlichen Anfang von allem. Ein Abend für alle, die das Geheimnisvolle lieben. Der Referent ist Mitglied bei den Sternfreunden Münster (Kosmologiegruppe).

**110-305 / Wolfgang Albrecht
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 10.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 € Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Schönheit der Astrophysik vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live
Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubende ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

**110-310 / Andreas Müller
ZOOM
Mi. 13.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei
Anmeldeschluss: Mittwoch, 13.01.2027, 15:00 Uhr
Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.



Immer am Sonntag nach Vollmond laden wir, das Bildungsbaro der Stadt Arnsberg sowie die vhs Arnsberg/Sundern, euch zu einer spannenden Stunde ein. Es geht um Wölfe in Deutschland und um Orcas. Sternschnuppen werden betrachtet und es wird gefragt, warum man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen kann.

Die Referent:innen sind alle bekannte Wissenschaftler:innen und Fachleute in ihrem jeweiligen Bereich. Sie präsentieren die Themen kindgerecht, interaktiv und sehr anschaulich. Wenn ihr teilnehmen wollt, ruft einfach an (Tel. 02931 13464) oder schaut auf unserer Homepage nach (www.vhs-arnsberg-sundern.de)

Wir brauchen eure Mail-Adresse (oder die eurer Eltern), damit wir euch jeweils am Freitag vor den Vorträgen den entsprechenden Link zuschicken können. Alle Vorträge dieser Reihe sind für euch kostenfrei.

Die Vorlesungen der vhs-online-kinderuni sind für Kinder von acht bis zwölf Jahren gedacht und werden organisiert von der vhs Boblingen/Sindelfingen.

Wölfe in Deutschland vhs online

Der Wolf ist nach über 150 wolfsfreien Jahren wieder da! Dank seiner wichtigen ökologischen Rolle im Netzwerk heimischer Lebensräume erfreut seine Rückkehr viele Naturfreunde und Förster, andere finden es beängstigend. Denn dieser heimische Beutegreifer ist uns durch die lange Abwesenheit fremd geworden. Wie sollen wir ihm nun begegnen, da die Rudel bei uns immer zahlreicher werden? Jetzt und in Zukunft werden wir mit dem Wolf zusammenleben müssen, da der Wolf international, europaweit und in Deutschland unter strengem Artenschutz steht. Dieses Zusammenleben gelingt am besten, wenn man viel über Wölfe und ihr Leben weiß. In dieser KinderUni begleiten wir einen jungen Wolf, der sesshaft wird und mit einer Wölfin eine Familie (also ein Rudel) gründet. Dabei lernen wir, wie Wölfe zusammenleben, warum sie ein großes Revier benötigen, wie die Wolfswelpen heranwachsen und schließlich als Jungwölfe ihr Rudel verlassen, um nach einer langen Wanderung ein neues Revier zu besiedeln. Und wir erfahren, dass wir uns vor Wölfen nicht ängstigen müssen. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-000 / Bärbel Oftring
Online-Vortrag (edudip)
So. 27.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei
Anmeldeschluss: Freitag, 25.09.2026, 12:00 Uhr

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? vhs online

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-001 / Dr. Johannes Mallow
Online-Vortrag (edudip)
So. 01.11.2026, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei
Anmeldeschluss: Freitag, 30.10.2026, 12:00 Uhr

KINDER-UNI

Orcas vhs online

Orcas - auch Schwereale genannt - sind die größten und stärksten aller Delfine und haben wahrscheinlich die engsten Familienbindungen in der Meereswelt. Beeindruckend ist auch ihr Jagdverhalten. Es gilt als eines der vielschichtigsten und erfolgreichsten unter den Meeressäugern, das bisher beobachtet und erforscht wurde. Je nach Beutetiere - von Fischen oder Vögeln bis zu großen Robben oder anderen Walen - wurden ganz unterschiedliche Jagdmethoden entwickelt. Dabei leisten die Orcas eine perfekte Teamarbeit: sie schließen sich als Gruppe zusammen und organisieren sich zusammen sehr gut. Die faszinierenden Orcas gehören daher sicher zu den geschicktesten Jägern der Meere. Kommt mit aufs Meer und lernt, wie die Orcas auf große Jagd gehen. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-002 / Dr. Thomas Henningsen
Online-Vortrag (edudip)
So. 29.11.2026, 11:00 - 12:00 Uhr**

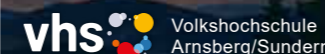
1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei
Anmeldeschluss: Freitag, 27.11.2026, 12:00 Uhr

Achtung, Sternschnuppe! vhs online

Sternschnuppen - geheimnisvolle Steine aus den Tiefen des Weltraums - stehen im Mittelpunkt dieser spannenden vhs.KinderUni-Vorlesung. Doch was genau sind Sternschnuppen eigentlich? Woher kommen sie, wie alt sind sie und woraus bestehen diese faszinierenden Himmelsboten? Ihr begeben euch auf eine Reise durch unser Sonnensystem und erfahrt, wie aus Sternschnuppen Meteoriten werden und warum sie manchmal auf der Erde landen. Ihr entdeckt, wie Wissenschaftler diese besonderen Steine untersuchen und welche Geheimnisse sie über die Entstehung von Planeten verraten können. Außerdem klären wir die spannende Frage: Kann man selbst einen Meteoriten finden - und woran würde man ihn erkennen? Ein besonderes Highlight erwartet euch zum Schluss: Ihr könnt Meteoriten live bestaunen - fast so, als würdet ihr sie selbst in den Händen halten! Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**115-003 / Horst Thiel
Online-Vortrag (edudip)
So. 24.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei
Anmeldeschluss: Freitag, 22.01.2027, 12:00 Uhr





Digitales

Eintauchen in digitale Welten

Die Digitalisierung durchdringt heute nahezu alle Bereiche unseres Alltags. Ob Kommunikation, Einkaufen, Arbeiten oder Behördengänge – viele Prozesse laufen inzwischen digital ab und werden durch automatisierte oder vernetzte Systeme unterstützt. Dadurch steigen sowohl die Geschwindigkeit als auch die Effizienz vieler Abläufe. Gleichzeitig wird es immer wichtiger, digitale Kompetenzen zu besitzen, um Technologien sicher, souverän und sinnvoll nutzen zu können. Wer sich mit digitalen Werkzeugen auskennt, kann nicht nur den Alltag leichter bewältigen, sondern auch beruflich flexibler und zukunftsfähiger handeln.

Zugleich regt der Fachbereich zur kritisch-konstruktiven Beschäftigung mit dem Thema ein, hat die Digitalisierung doch auch Konsequenzen für das gesellschaftliche Zusammenleben. Die Veranstaltungen vermitteln spannendes Wissen und sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch. So werden Lernräume eröffnet, in denen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen nicht nur erfahren, sondern auch entwickelt werden können.

Volkshochschulen sind seit jeher demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Mit ihren offenen Bildungsangeboten schaffen sie Raum für Auseinandersetzung, Reflexion und Verständigung.



Künstlich generiert, echt problematisch?

Wie KI unsere Informationsbasis und unsere Demokratie formt. In Kooperation mit der senaka.

Generative Künstliche Intelligenz verändert derzeit rasant, wie wir Informationen suchen, erhalten und wahrnehmen. Doch welche Folgen hat das für die Meinungsbildung und unser Vertrauen in politische Informationen? In Vortrag und Gespräch wollen wir gemeinsam diskutieren, welche Chancen und Risiken mit KI-gestützten Inhalten verbunden sind – und welche Kompetenzen wir brauchen, um sie kritisch, verantwortungsvoll und im Sinne einer lebendigen Demokratie zu nutzen.

101-010 / Matthias Begenat
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 17.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,00 €

Fakt oder Fake? – Wahrheit im digitalen Zeitalter

vhs online

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos überflutet. Doch was davon stimmt wirklich? Dank Künstlicher Intelligenz („Deepfakes“) können heute selbst Videos täuschend echt gefälscht werden. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug der digitalen Detektive. Wir schauen uns an, wie Desinformation funktioniert, wie Sie gefälschte Bilder entlarven und mit welchen einfachen Tools Sie Quellen überprüfen können. Lassen Sie sich nicht täuschen und werden Sie zum Faktenchecker!

Sie werden am Ende des Kurses Mechanismen von Desinformation und Clickbait verstehen. Außerdem können Sie KI-generierte Bilder und Deepfakes zumindest besser erkennen. Sie lernen darüber hinaus die Anwendung einfacher Verifikations-Tools (Rückwärtsbildsuche, Faktencheck-Portale).

101-015 / Martin Koytek
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 01.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Fr. 04.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 60,00 €

Die Veranstaltung wird in Präsenz und online angeboten (hybrid).

Fotos: © Johannes - stock.adobe.com



Social Media Management – Zertifikatsseminar

Social Media sind ein wichtiger Bestandteil im beruflichen Kommunikationsmix. Wie kann ich meine Sichtbarkeit – wie die Sichtbarkeit meines Unternehmens erfolgreicher gestalten? Welche Netzwerke sind die richtigen für mich bzw. uns? Social Media gehören längst in das Aufgabengebiet rund um Marketing und PR im Unternehmen, um Image und Bekanntheit der Marke zu verbessern, um fachliche Kompetenz zu beweisen, um die Kommunikation mit und den Service für Zielgruppen zu intensivieren.

In diesem Intensivseminar erfahren Sie, wie und wo Sie strategisch Ihren Auftritt auf Social Media gestalten. Finden Sie heraus, welche Kanäle sich für Ihre Vorhaben eignen und wie Sie diese effektiv bespielen. Auf der Agenda stehen u.a. Instagram und Facebook, LinkedIn, WhatsApp, Pinterest, TikTok und YouTube. Zahlreiche Best-Practice-Beispiele zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren auf Social Media funktioniert.

In diesen drei Tagen dreht sich alles um: erfolgreiche Kommunikation mit der Zielgruppe, spamfreies Marketing und transparente PR, das Netzwerken mit Multiplikatoren, aktivierende Unterhaltung und Aufbau einer Community, Tools, Tipps und Tricks.

Auf der Basis von Vorträgen, Übungen und Diskussionen erarbeiten Sie eine Social-Media-Strategie. Diese präsentieren Sie am letzten Tag wie in einem Pitch vor Ihrer Kundschaft oder Ihren Vorgesetzten. Bei erfolgreicher Präsentation erhalten Sie am Schluss ein Zertifikat als „Social Media Manager“.

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Kommunikations-, PR- und Social Media Manager und arbeitet u.a. als Berater und Dozent für Kommunikation, Content und Social Media Marketing für diverse Bildungseinrichtungen.

Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte bringen Sie ein eigenes Smartphone mit.**

501-105 / Christian Gertz
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi, 04.11.2026, 10:00 Uhr - Fr, 06.11.2026, 17:30 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 335,00 €
Entgelt inklusive Verpflegung.

Canva für Social Media und Print: Kreativ, effizient und professionell gestalten

Social Media lebt von ansprechenden Beiträgen und Designs, doch oft fehlen die Zeit oder das Know-how für professionelle Inhalte. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Grafikdesign-Tool Canva einfach und effizient Social-Media-Grafiken, Storys, Reels, Banner und mehr erstellen. Künstliche Intelligenz fließt als Unterstützung für Inhalts- und Ideenfindung mit ein, aber der Fokus bleibt auf praktischen Canva-Skills, um zielgerichtete und visuell ansprechende Social-Media-Posts zu gestalten. Zudem schauen wir uns den Druckprozess von Flyer, Visitenkarte und Broschüren für die Print-Vermarktung an. Das Seminar richtet sich an Einsteiger:innen, die nach drei Tagen Canva beherrschen wollen.

Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

501-110 / Robin Weniger
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi, 11.11.2026, 9:00 Uhr - Fr, 13.11.2026, 16:15 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 398,00 €
Entgelt inklusive Verpflegung.

Canva-Workshop: Grundkurs (online)

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein: Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Kursinhalte: Was ist Canva?, Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features

501-111 / Robin Weniger
ZOOM
Fr. 18.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-113 / Robin Weniger
ZOOM
Mo. 12.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-115 / Robin Weniger
ZOOM
Mo. 07.12.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €



Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung (online)

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

501-120 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 08.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-122 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 10.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media (online)

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

501-130 / Robin Weniger
ZOOM
Fr. 11.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin / 10 Ustd. / 155,00 €

iPhone, iPad & Co.

Willkommen in der Welt von Apple! Lernen Sie Ihr iPhone/iPad von Grund auf kennen. Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten mit einem Apple-Gerät. Dazu klären wir die Tasten und ihre Funktionen und üben den grundlegenden Umgang mit dem Gerät anhand einfacher Praxisbeispiele. Neben allgemeinen Einstellungen und Informationen zum Betriebssystem iOS (iPad OS) besprechen wir die Nutzung von Apps: Wie verwalten Sie zum Beispiel Kontakte oder



Ihre Termine im Kalender? Wie richten Sie ein E-Mail-Konto ein, erstellen Fotos oder surfen drahtlos im Internet? Und welche Apps sind wirklich sinnvoll? EDV-Kenntnisse sind für die Kursteilnahme sinnvoll. **Bitte mitbringen: iPhone 13, auch möglich sind Geräte, die iOS 15 noch unterstützen sowie ein iPad (9. Generation). Hier sind auch Geräte möglich, die iPadOS 15 noch unterstützen. Ältere Geräte können auch benutzt werden, sind aber nicht mehr komplett mit den Kursinhalten und allen Funktionen kompatibel.**

501-201 / Stephan Krick
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 16.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 12 Ustd. / 65,00 €
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

MacBook für Anfänger:innen

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen über Ihr MacBook und sein Betriebssystem macOS und den Standardanwendungen, die Ihnen einen effektiven und sicheren Umgang mit dem Macbook ermöglichen. Sie lernen den Aufbau, die Arbeitsweise und Einsatzgebiete des Macbooks kennen sowie das Ausführen einfacher Anwendungen. Das Macbook kann individuell eingestellt und kleine System-Probleme können behoben werden. **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Macbook mit.**

501-210 / Ludger Droste
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 17.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

6 Termine / 18 Ustd. / 75,00 €
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Computeralltag aufgefrischt – EDV für Wiedereinsteiger:innen

Sie verfügen bereits über Computererfahrung, manches im Umgang mit Dateien und Programmen könnte aber besser laufen? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und gewinnen wieder Routine im digitalen Alltag. An zwei Abenden üben wir ganz praktisch:

- Dateien sinnvoll ablegen und wiederfinden
- Ordnerstruktur übersichtlich gestalten
- Wichtige Funktionen in Word kennenlernen
- Word pragmatisch für Alltagsaufgaben nutzen (z. B. Briefe, kurze Texte, einfache Formatierungen).

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten – verständlich erklärt, mit Raum für Fragen und praktische Übungen.

501-301 / Birgit Reinbott
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 10.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 55,00 €

Einfach sparen mit dem Smartphone

Praktische Spar-Apps für den Alltag
Das Smartphone kann helfen, im Alltag bares Geld zu sparen! In einem zweitägigen, praxisnahen Kurs lernen Sie ausgewählte Apps kennen, mit denen sich Ausgaben gezielt reduzieren lassen, z.B.

durch lokale Rabattangebote, Preisvergleiche, günstigere Flugbuchungen sowie Sparmöglichkeiten beim Einkaufen und Tanken. Die Apps werden Schritt für Schritt vorgestellt. Die Installation und Einrichtung wird gezeigt. Anschließend können die Funktionen direkt ausprobiert werden.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab 40+, die ihr Smartphone bewusster und zielgerichteter nutzen möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind hilfreich. Benötigt werden ein Smartphone (Android oder iOS) mit Internetzugang, ausreichend Speicherplatz sowie Zugriff auf das eigene E-Mail-Postfach. Die Inhalte werden in ruhigem Tempo erklärt, mit genügend Zeit für praktische Übungen. Die kleine Gruppengröße ermöglicht individuelle Unterstützung. **Bitte mitbringen: iPhone 13, auch möglich sind Geräte, die iOS 15 noch unterstützen sowie ein iPad (9. Generation). Hier sind auch Geräte möglich, die iPadOS 15 noch unterstützen. Ältere Geräte können auch benutzt werden, sind aber nicht mehr komplett mit den Kursinhalten und allen Funktionen kompatibel.**

501-500 / Stephan Krick
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 05.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 43,50 €
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.



Identitäts- und Datenschutz am PC, Smartphone und Tablet

Fühlen Sie sich sicher am PC? Wie kann man möglichst verhindern, dass man betrogen wird oder persönliche Daten verliert, wenn man einen Termin beim Arzt oder Bürgeramt bucht, oder Bankgeschäfte und Einkäufe im Internet tätigt? Haben Sie für jedes Benutzerkonto ein eigenes, langes Passwort? Aktualisieren Sie regelmäßig Ihr Betriebssystem? Und kopieren Sie regelmäßig Ihre Dokumente, Fotos, Videos und Musikdateien auf ein zweites Speichermedium? – Wenn Sie auf eine der Fragen mit NEIN antworten müssen, dann sollten Sie diesen Kurs unbedingt belegen, zur eigenen Sicherheit. Mit dem kompakten Kurs zur IT-Sicherheit lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihren persönlichen Daten am PC und Handy. Der Kurs ist geeignet für Privatpersonen jeden Alters mit Basis-Erfahrung an Windows Computern und Android Handys. **Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen. Der Kurs ist auf Windows 11 und Android-Geräte ausgelegt. Bitte beachten Sie, dass Android-Geräte nicht älter als drei Jahre sein sollten.**

501-505 / Klaus Pahlen
Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 03.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

4 Termine / 8 Ustd. / 59,50 €

**FLEXIBEL FÜR DEINE FAMILIE,
TAGSÜBER FREI!**

Werde Zusteller

(m/w/d)

Eine Arbeit, die zu deinem Leben passt!
Unterwegs mit **FUNKE** Logistik

Jetzt bewerben:
telefonisch: 0800 / 450 40 50
oder online: funke-zusteller.de



KI im Arbeitsalltag nutzen vhs Bildungsurlaub

Von Grundlagen zu gezielten Einsatzmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie steckt schon heute in vielen Tools, Apps und Anwendungen, die wir täglich nutzen. Mit Systemen wie ChatGPT, Gemini, Copilot und anderen ist KI jetzt auch direkt im Berufsalltag angekommen. Klar ist: KI bleibt. Umso wichtiger ist es, zu verstehen, wie sie funktioniert und wo ihre Chancen und Grenzen liegen. In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie lernen grundlegende Konzepte kennen, entdecken praxisnahe Anwendungsfelder und reflektieren, wie KI ihren Arbeitsalltag sinnvoll unterstützen kann. Dabei gehen wir unter anderem folgenden Fragen nach:

- Bei welchen Aufgaben ist KI hilfreich?
- Wo stößt sie an ihre Grenzen?
- Welche Regeln und ethischen Überlegungen braucht es im Umgang mit KI?

Wir werfen zudem einen Blick auf Deepfakes und FactChecking, entwickeln Prompts für unterschiedliche Zwecke und analysieren, welche Ergebnisse aktuelle KI-Modelle liefern.

Das Seminar verbindet kompakte Inputs mit praktischen Übungen, Gruppenarbeit und Diskussionen – für einen abwechslungsreichen und interaktiven Einstieg ins Thema. Drei Tage KI, die fit machen, sie im Arbeitsalltag zu nutzen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte bringen Sie zum Seminar Ihr privates Notebook mit.

503-100 / Ute Korinth
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mi, 16.12.2026, 13:00 Uhr - Fr, 18.12.2026, 14:30 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 484,00 € o.Ü. / 595,00 € im EZ / 555,00 € im DZ
Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen (online)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Kursinhalte: Wofür kann man KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT.

503-101 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

503-103 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 27.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

KI im Berufsalltag – sicher einsteigen, klug nutzen.

Künstliche Intelligenz verändert den Berufsalltag – schneller, als viele gedacht haben. Dieser kompakte Online-Workshop führt Sie strukturiert in die Nutzung von KI-Werkzeugen ein. Sie lernen, wie Sie zuverlässig formulieren, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen, was Sie beim Datenschutz beachten müssen – und wie Sie KI in Ihrem Beruf so einsetzen, dass sie tatsächlich entlastet. Praxisnah, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

503-104 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 09.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI in meinem Berufsfeld – was wirklich Zeit spart.

Sie haben mit KI-Anwendungen schon erste Erfahrungen gemacht und fragen sich: Wo bringt mir das im Beruf wirklich etwas? Dieser Online-Workshop hilft, KI gezielt im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen – egal in welcher Branche. Wir betrachten typische Aufgaben, identifizieren passende Werkzeuge, sprechen über Datenschutz und Verlässlichkeit und entwickeln einen kleinen, persönlichen Werkzeugkasten. Sie verlassen den Workshop mit einem Arbeitsablauf, den Sie sofort einsetzen können.

503-105 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 07.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI in Lehre und Bildung – verantwortungsvoll einsetzen.

Wer lehrt, berät oder begleitet, fragt sich aktuell: Wie gehe ich mit KI sinnvoll und verantwortungsvoll um – für mich und für die Lernenden? Dieser Online-Workshop bietet Orientierung. Wir betrachten Einsatzfelder in Kursvorbereitung, Materialerstellung und Begleitung, sprechen über didaktische Möglichkeiten und ethische Grenzen und überlegen gemeinsam, wie Sie Lernende beim eigenen KI-Einsatz unterstützen. Praxisnah, offen für Diskussion, mit Mitnahme-Wert für den nächsten Kurs.

503-106 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 14.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern (online)

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

503-110 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

503-113 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 08.12.2026, 16:30 - 17:15 Uhr
1 Termin / 1 Ustd. / 20,00 €

Foto: © Marina - stock.adobe.com



Foto: © AntonKhrupinArt - stock.adobe.com



Studienfahrten und Exkursionen

Mit Studienfahrten den Horizont erweitern

Haben Sie Lust und Zeit, mit anderen Gleichgesinnten neue Reiseziele zu erkunden oder bereits bekannte Orte neu zu entdecken? Das Studienfahrten-Angebot der vhs Arnberg/Sundern bietet Ihnen diese Möglichkeit. Die Studienfahrten stehen allen interessierten Menschen offen. Sie bieten eine breite Auswahl an Zielen innerhalb und außerhalb Europas an, führen in die Kultur und Kulturgeschichte, Landeskunde und die politische Situation ein und ermöglichen die Begegnung mit den Menschen vor Ort.

Jede Reise wird von einer fachkundigen vhs-Reiseleitung vorbereitet und begleitet. Diese wird gegebenenfalls vor Ort durch örtliche deutschsprachige Reiseleiter unterstützt.

Chinas faszinierende Mitte

Durch die Corona-Epidemie wurden die jährlichen Studienreisen der vhs ins Land der Mitte abrupt unterbrochen. An die jahrzehntelange Tradition hat die vhs 2025 wieder angeknüpft und stellt Ihnen auch 2026 wieder Gegenden im Land der Mitte vor, die den „normalen“ Touristen unbekannt sind. Einzelheiten teilen wir Ihnen am Vortragsabend über China, am Donnerstag, 05.02.2026 mit. Dann erhalten Sie auch erste Eindrücke von der Vielfalt und einigen Superlativen des Landes. Leistungen: Linienflüge, Zug- und Busfahrten, Halbpension, Eintritte u.a.

109-245 / Dr. Gerhard Brüser / Hongxia Zheng
Studienfahrt
Di., 08.09. – Di., 22.09.2026

16 Termine / 171 Ustd. / 3.490,00 €; Unterkunft im ½ Doppelzimmer
720,00 €; Aufpreis Einzelzimmer
16 Tage (15 Übernachtungen); Flug-Bus-Zug-Rundreise, reichhaltiges Besichtigungsprogramm, Stadtführungen
Mindest-Teilnehmerzahl: 20
Bitte beachten Sie den thematischen Vorbereitungsabend des Referenten-Teams über „China“ am Donnerstag, 05.02.2026

Emilia-Romagna – Kunst für alle Sinne

Kunst und Kulinarik – nirgends in Italien sind sie so eng verflochten wie in der Emilia-Romagna, die uns begeistert. Berühmte Geschlechter herrschten hier einst, den schönen Künsten ebenso zugetan wie erlesenen Gaumenfreuden. Romanische Kirchen und Renaissance-Paläste zeugen von der schier unglaublichen kulturellen Dichte dieser Region, die viele großartige Künstler hervorgebracht hat. Wir sehen hier deutlich, dass die Liebe zur Kunst auch durch den Magen geht. Entdecken Sie mit uns die die kulturellen und gastronomischen Schätze der Emilia-Romagna. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Fachbereichsleiterin, Frau Dr. Carina Middel (Tel. 02933 9229588).

109-422 / PD Dr. Walther K. Lang
Studienfahrt
Samstag, 12. September 2026 - Samstag, 19. September 2026

8 Termine / 80 Ustd. / 2.245,00 €; Unterkunft im ½ Doppelzimmer
455,00 €; Aufpreis Einzelzimmer
Teilnehmerzahl min.: 9 Personen

Apulien – im Land der Trulli und Stauer

Folgen Sie uns in die Märchenlandschaft der Trulli nach Apulien. Hier erleben wir mittelalterliche Kreuzfahrerrhöfen, folgen dem Stauferkaiser Friedrich II. und versuchen, das Rätsel des Castel del Monte zu lüften. Kommen Sie mit nach Apulien und ich zeige Ihnen, warum diese Gegend als echter Geheimtipp gilt! Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Fachbereichsleiterin, Frau Dr. Carina Middel (Tel. 02933 9229588).

109-423 / PD Dr. Walther K. Lang
Studienfahrt
Dienstag, 6. Oktober 2026 - Dienstag, 13. Oktober 2026

8 Termine / 80 Ustd. / 1.685,00 €; Unterkunft im ½ Doppelzimmer
200,00 €; Aufpreis Einzelzimmer
Teilnehmerzahl min.: 12 Personen

Rom – Pantheon, Petersdom und Paläste

Nicht umsonst trägt meine Wahlheimat Rom den Beinamen „Die ewige Stadt“, denn Rom ist zeitlos. Hier wurde Europa geboren. Lassen Sie uns gemeinsam die für mich spannendste Hauptstadt des gesamten Kontinents entdecken. Wir zeigen Ihnen die schönsten Orte der Tiber-Metropole! Zwischendurch genießen wir einen guten Cappuccino und lassen uns von der italienischen Lebenslust anstecken. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Fachbereichsleiterin, Frau Dr. Carina Middel (Tel. 02933 9229588).

109-424 / PD Dr. Walther K. Lang
Studienfahrt
Sonntag, 8. November 2026 - Samstag, 14. November 2026

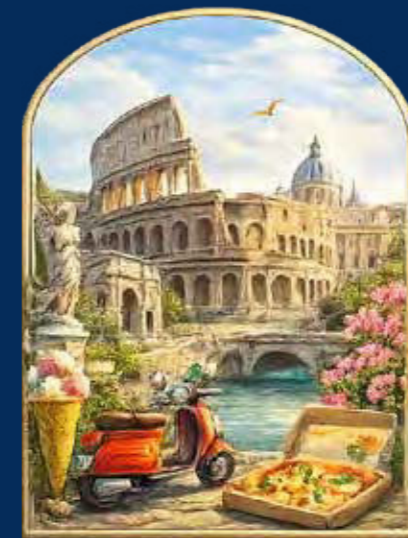
7 Termine / 70 Ustd. / 1.545,00 €; Unterkunft im ½ Doppelzimmer
240,00 €; Aufpreis Einzelzimmer

Tansania erleben – Studienreise nach Morogoro

In Kooperation mit der Stabstelle Nachhaltige Entwicklung der Stadt Arnberg Eine Reise, die verbindet: Die Partnerschaft zwischen der Stadt Arnberg und der Stadt Morogoro, am Fuße des Uluguru-Gebirges gelegen, bietet die seltene Gelegenheit, Tansania jenseits touristischer Pfade kennenzulernen. Im Fokus der Reise: das Erleben der Geschichte und vielfältigen Kultur Tansanias und persönliche Begegnungen mit lokalen Akteur:innen, die Projekte der Partnerschaft und fachliche Themen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Die Reise richtet sich an alle, die offen sind, in andere Denk- und Lebensweisen einzutauchen und neue Perspektiven kennenzulernen. Wer Komfort und Luxus erwartet, ist hier falsch: Eine Reise nach Tansania bietet eine erfrischende Abwechslung zur europäischen Lebensweise, klimatisch herausfordernde Bedingungen und abenteuerliche Wege. Ergänzt wird das Programm durch kulturelle Aktivitäten wie tansanisches Kochen, Erkundungen der Umgebung und eine Safari durch die Savannen des Mikumi Nationalparks. Zum Abschluss führt die Reise für drei Übernachtungen nach Stone Town auf Sansibar, UNESCO Weltkulturerbe. Reiseleistungen: Internationale Linienflüge von Deutschland nach Tansania, Transfers vor Ort, Übernachtungen in ausgewählten Hotels mit Frühstück vor Ort, Führungen und Projektbesuche, Eintritte, Begleitung durch eine deutschsprachige Reiseleitung. Weitere Informationen, Programmflyer mit Reiseverlauf und Anmeldeunterlagen auf Anfrage in der vhs, Tel. 02932-972812.

109-460 / Sarah Fischer / Laura Hieronymus
Studienfahrt
Mo, 12.10.– Sa, 24.10.2026

13 Termine / 130 Ustd. / Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2.750 €, Details zu inkludierten Leistungen erhalten Sie mit dem Programmflyer.






Weitere Infos

finden Sie auf unserer Website: www.vhs-arnberg-sundern.de. Ausführliche Programme mit Reiseverlauf sowie ein Formular für die schriftliche Anmeldung bei der vhs können telefonisch angefordert werden: Tel. 02932 9728 12.



Mit Ihrer Anzeige im VHS Programm erreichen Sie mehr: Reichweite. Präsenz. Und genau Ihre Zielgruppe!

Mit Ihrer Anzeige im aktuellen **VHS Programm** erreichen Sie genau die Menschen, die für Sie zählen:

-  **aufmerksamkeitsstark**
-  lange Werbedauer, viel gelesen und daher **nachhaltig im Gedächtnis**
-  **direkt & gezielt** – genau für Ihre Zielgruppe



»»» INTERESSIERT?

Machen Sie sich bemerkbar und nutzen Sie unsere **Reichweite für Ihren Erfolg!**

»»» INFO & BUCHUNG

gabriele.michael@funkemedien.de
Telefon 01 52 / 31 04 75 20

**»»» FUNKE
MediaSales**



Kunst, Kultur und Kreativität

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der **Kulturellen Bildung** erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

In Kooperation mit den Stadtbibliotheken Arnsberg und Sundern Wir laden Sie ein zu einer spannenden Tagesfahrt zur Frankfurter Buchmesse – dem weltweit größten Treffpunkt für Bücher, Medien und Literatur. Die traditionelle Buchmesse ist alljährlich der wichtigste Handelsplatz und Erlebnisraum für gedruckte und digitale Inhalte und ein fest etabliertes gesellschaftliches und kulturelles Ereignis. Sie bietet die ideale Gelegenheit, Neues zu entdecken, aktuelle Bucherscheinungen zu erkunden und prominente Autor:innen sowie bekannte Persönlichkeiten live zu erleben.

Jedes Jahr im Oktober kommen in Frankfurt Publishing-Expert:innen und Vertreter:innen der Kreativindustrie, Autor:innen und Stars, Journalist:innen und Kulturbegeisterte aus aller Welt zusammen – zum Netzwerken und Diskutieren, zum Verhandeln und Entscheiden, zum Staunen und Feiern. Auf der Messe präsentieren sich Aussteller:innen aus über 100 Ländern mit Hunderttausenden von Titeln, klassischen Werken, Manuskripten und Grafiken bis hin zu digitalen Medien wie E-Books und Hörbüchern. Dabei stehen besondere Themen, die Buchproduktion und die Kultur eines Gastlandes im Mittelpunkt. Ehrengast ist in diesem Jahr Tschechien. Es wird der Deutsche Jugendliteraturpreis verliehen und zahlreiche Lesungen, Diskussionsrunden und Veranstaltungen werden geboten. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Literatur, lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie einen Tag voller Lesefreude und kreativer Impulse.

Begleitet wird die Fahrt von Jutta Ludwig und Simone Lang, Leiterinnen der Stadtbibliotheken Arnsberg bzw. Sundern. Der Bus fährt um ca. 7:00 Uhr am Peter Prinz Bildungshaus in Arnsberg und um ca. 7:20 Uhr am Rathaus Sundern ab. Die Rückfahrt ist für 18:00 Uhr geplant. In der Kursgebühr enthalten sind Fahrtkosten

Mach doch, was du willst (im Kultursommer)

Im Rahmen des Kultursommers laden das Kulturbüro der Stadt Arnsberg und die vhs Arnsberg/Sundern in der letzten Sommerferienwoche (24.-28. August 2026) Kinder und Jugendliche zwischen zehn und sechzehn Jahren zu einem bunten und kreativen Programm ins Peter-Prinz-Bildungshaus ein. Zwischen 10 und 16 Uhr geht es in zahlreichen Workshops kreativ zu.

Im Bildungshaus, in der Phantasiewerkstatt und auf dem Schulhof erwartet euch Theater, Tanz und Kreatives Schreiben, Malerei und Graffiti, Druck und Fotografie, Afrikanisches Trommeln, Keramik und vieles mehr. Freut euch auf ein vielseitiges Angebot, das zum Mitmachen und Ausprobieren einlädt.

Da es mittags einen im Preis enthaltenen Imbiss geben wird, ist eine frühzeitige Anmeldung für die Woche unbedingt erforderlich. Auch eine Teilnahme an Einzelworkshops ist möglich.

Wer mitmachen möchte, meldet sich an unter 02931 13464 oder über www.vhs-arnsberg-sundern.de.

**200-020 / Dozenten:innen-Team
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 24.08.2026, 9:00 Uhr - Fr. 28.08.2026, 16 Uhr**

5 Termine / 40 Ustd. / Der Preis für die gesamte Woche (samt Imbiss und Getränken) beträgt € 15, die Teilnahme an einzelnen Workshops kostet 5 €. Weitere Informationen zum Programm unter Telefon 02931 13464.



sowie die Begleitung, nicht der Eintritt. Die Tickets zur Buchmesse können im Laufe des Sommers (zu einem Gruppenrabatt, für den rechtzeitig ein Rabattcode zur Verfügung gestellt wird) selbständig gebucht werden (Kosten laut Buchmesse: ca. 25 €, Bezahlung nur mit Kreditkarte oder PayPal möglich).

Aus Planungsgründen wird eine verbindliche Anmeldung bis zum 15. August erbeten, spätere Anmeldungen können bei freiem Platzkontingent berücksichtigt werden. **Bitte mitbringen: ausreichend Verpflegung und Getränke bzw. Geld für die Verpflegung vor Ort.**

**201-001 / Jutta Ludwig / Simone Lang
Studienfahrt
Sa. 10.10.2026, 07:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 18,67 Ustd. / 60,00 €

Schüler:innen und Student:innen reisen zum reduzierten Preis von 50 € mit. Weitere Informationen sind erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle Arnsberg unter 02931 13464.

KI und Literatur: Wer schreibt hier eigentlich?

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Arnsberg

Künstliche Intelligenz ist längst im literarischen Feld angekommen: Sie schreibt Gedichte, entwirft Plots, imitiert Stile, unterstützt Autor:innen beim Überarbeiten – und stellt zugleich Grundfragen neu, die Literatur seit jeher begleiten: Was heißt Kreativität? Wer ist Urheber:in eines Textes? Und was erwarten wir eigentlich von Literatur, wenn sie nicht mehr zwingend aus menschlicher Erfahrung hervorgeht?

Der Vortrag widmet sich den Chancen und Herausforderungen, die KI für Autor:innen, Leser:innen und die Literaturlandschaft insgesamt mit sich bringt. Im Mittelpunkt stehen dabei Fragen nach der möglichen Ersetzung des kreativen Menschen durch die Maschine, nach neuen Formen des Schreibens und Publizierens sowie nach den Auswirkungen auf Verlage, Buchhandel, Literaturkritik und kulturelle Öffentlichkeit.

Zugleich geht es um ästhetische, ethische und rechtliche Dimensionen: Kann maschinell erzeugte Literatur berühren? Kann sie originell sein? Was bedeutet literarische Qualität, wenn Texte nicht mehr aus einem menschlichen Innenleben entstehen?

Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, wo bereits KI in der Literatur eingesetzt wird, was aktuelle Systeme auf diesem Feld leisten können und welche Debatten die Branche derzeit prägen – von Urheberrecht und Trainingsdaten über Authentizität und Transparenz bis hin zu neuen kreativen Möglichkeiten. So entsteht ein vielschichtiger Blick auf eine Entwicklung, die unser Verständnis von Schreiben, Lesen und Menschlichkeit grundlegend herausfordert.

Der Referent ist Künstlerischer Leiter des Literaturbüros Ostwestfalen-Lippe in Detmold und Geschäftsführer der Lektora GmbH (Verlag, Text-, Event- und Schulungsagentur) in Paderborn. Nebenbei ist er als Dozent für die Bereiche Kulturmanagement, Verlagspraxis und Kreatives Schreiben an der Universität Paderborn und weiteren Hochschulen tätig.

**201-005 / Karsten Strack
Neheim, Stadtbibliothek, Neheimer Markt 2
Di. 13.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 10,00 €

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live **vhs online**

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent. Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

**201-010 / Jakob Hessing / Dr. h.c. Michael Krüger
ZOOM
Mo. 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Anmeldeschluss: Montag, 12.10.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Franz Kafka und Prag

vhs online

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie »Kafkas erotischer Mythos«. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung »Kafkas Braut«, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für »Kafka: Die Jahre der Erkenntnis« mit dem Sonderpreis zum Heimilton-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

**201-015 / Dr. Reiner Stach
ZOOM
Do. 19.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19.11.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Zeit zum Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

vhs online

Freies, Kreatives und Biographisches Schreiben kann jeder. Das glauben Sie nicht? Nehmen Sie einen Stift, ein Blatt Papier, schütteln Sie alle Bewertungen ab, die zwischen ihnen und dem Blatt stehen, und schreiben Sie so, wie Sie den ganzen Tag über mit sich selbst reden. Jede Schreibeinheit beginnt mit 10 Minuten freiem Schreiben nach einem Impuls. Danach widmen wir uns einem besonderen Schreibgenre wie dem Freien, Assoziativen, Biographischen, Kreativen oder Poetischen Schreiben. Schriftsteller wie Julia Cameron, Natalie Goldberg, Eudora Welty, Annie Dillard, Brenda Ueland oder Ray Bradbury und Stephen King bilden dabei die künstlerische und fachliche Grundlage. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

**202-034 / Beatrix Schulte
ZOOM
Sa. 10.10.2026, 10:45 - 12:00 Uhr**

5 Termine / 8,33 Ustd. / 44,00 €

Anmeldeschluss: Freitag, 09.10.2026, 12.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Storytelling mit KI: Inspiration durch ChatGPT & Co.

vhs online

Kreativ schreiben mit digitalen Tools
Lernen Sie die Grundlagen des Storytellings mit KI kennen. Künstliche Intelligenz kann beim Schreiben inspirieren, Ideen liefern oder Plots strukturieren. In diesem Kurs probieren Sie praktisch aus, wie KI Ihre Kreativität unterstützen kann - ohne sie zu ersetzen. Gemeinsam reflektieren wir Möglichkeiten und Grenzen von KI-gestütztem Schreiben und entwickeln erste eigene KI-inspirierte Texte - inkl. Live-Demos, Schreibübungen und Diskussion. Für Schreibende aller Genres, auch ohne technische Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen: ein eigenes Notebook oder Tablet sowie Schreibmaterial.**

**202-050 / Katharina Homann
ZOOM
Fr. 06.11.2026, 17:30 - 19:30 Uhr**

5 Termine / 13,33 Ustd. / 72,50 €

Anmeldeschluss: Freitag, 06.11.2026, 12.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Sicherheit beginnt an der Haustür!

KAISER
FENSTER & ROLLADEN

- Haustüren
- Markisen
- Raffstores
- Terrassendächer
- Garagentore

www.kaiser-fenster.de | Tel. 02903-1258
Auf dem Lohnsberg 15 | 59872 Mes.-Berge

seit
50
Jahren für
Sie da!





Kurz, knapp, kreativ: Flash Fiction – mit KI-Unterstützung

vhs online

Spielerisch experimentieren mit Sprache und Technik
Wie viel lässt sich in wenigen Zeilen ausdrücken? In diesem Kurs erkunden Sie die Kunst der kurzen Form: Flash Fiction - Kürzestgeschichten mit maximal 2000 Wörtern. KI-Tools liefern auf Wunsch Anregungen für Schreibimpulse, die Sie dann kreativ weiterentwickeln. Der Fokus liegt auf dem eigenen Schreiben, Ausprobieren und dem Spaß an Sprache - inkl. Schreibexperimenten und Austausch. Für alle, die Lust auf kreative Sprachspiele und kurze Texte haben. **Bitte mitbringen: ein eigenes Notebook oder Tablet sowie Schreibmaterial.**

202-055 / Katharina Homann
ZOOM
Do. 24.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 43,50 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.09.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Exzellente Exposés: So gelingt die Verlagsbewerbung

vhs online

Ihr Roman ist fertig. Jetzt soll er überzeugen. Ein gutes Manuskript allein reicht für eine erfolgreiche Verlagsbewerbung nicht aus. Verlage entscheiden auf Basis eines professionellen Exposés, ob sie weiterlesen. Doch wie verdichtet man 300 Seiten zu einer klaren und spannenden Präsentation? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Roman professionell, strukturiert und selbstbewusst präsentieren. Sie erfahren, welche Bestandteile ein überzeugendes Exposé wirklich braucht, wie Sie Ihre Geschichte verdichten können und wie Sie die Essenz Ihres Romans klar auf den Punkt bringen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem sinnvollen Einsatz von KI. Sie erhalten eine Einführung wie Sie mithilfe von KI die Stärken und Schwächen Ihres Exposés analysieren, Dramaturgie überprüfen und Ihre Positionierung im aktuellen Buchmarkt schärfen können. KI wird dabei nicht zur Autorin Ihres Textes, sondern zu Ihrer strategischen Sparringspartnerin.

Der Kurs richtet sich an alle mit Schreiberfahrung und einem fertigen Manuskript, die den nächsten Schritt gehen möchten: eine professionelle Verlagsbewerbung, die neugierig macht und im Gedächtnis bleibt. **Bitte mitbringen: ein eigenes Notebook oder Tablet sowie Schreibmaterial.**

202-060 / Katharina Homann
ZOOM
Do. 08.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 43,50 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 08.10.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Freies und Kreatives Schreiben in Beruf und Alltag

vhs Bildungsurlaub

Sprache spiegelt unser Selbst und besitzt Macht. Wer lernt, Wörter bewusst einzusetzen, kann damit Brücken bauen, Menschen vereinen und zu neuen Ideen inspirieren. Freies und Kreatives Schreiben fördert Selbstreflexion und Resilienz im Berufsalltag und stärkt die eigene Kommunikation in vielerlei Hinsicht. So sind Schreibtechniken wie Nature Writing und Morgenseiten eine Quelle der Kreativität und sorgen dafür, dass die eigene Stimme in der beruflichen Kommunikation deutlicher und klarer wahrgenommen wird.

Im Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit wird Storytelling genutzt, um eigene Erfahrungen und Botschaften packend zu vermitteln. Über die Gattung der Short-Shortstories nähern wir uns der Frage, wie Geschichten mitreißend erzählt werden können – in den unterschiedlichsten Medien und Gattungen. Das Schreiben von Ansprachen, Reden und Vorträgen setzt zudem eine klare, sinnliche und fokussierte Sprache voraus. Um diese motivierend und überzeugend zu gestalten, nutzen wir Methoden wie das Schreiben nach Impulsen, Bildern, Klängen, die 5-Minuten- und die Listen-Technik. Schließlich lernen wir Künstliche Intelligenz als nützliches Werkzeug zur Textüberarbeitung kennen. Wir nutzen das Tool der Wolf-Schneider-KI, die speziell für Journalisten entwickelt wurde und mit der die wichtigsten Schreibregeln einfach zu erlernen und im Berufsalltag umzusetzen sind.

Die Kursleiterin: Beatrix Schulte, M.A., geb. 1970 in Arnsberg. Studium der Philosophie, Romanistik und Pädagogik an der Universität zu Köln. Mehrere Jahre Produktmanagerin und Lektorin in einem Kölner Verlag. Seit 20 Jahren freiberuflich tätig im Sauerland als Sachbuchautorin, Lektorin und Schreibtrainerin für Kinder und Erwachsene. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.**

202-130 / Beatrix Schulte
ZOOM
Mi, 02.12.2026, 08:30 Uhr - Fr, 04.12.2026, 13:15 Uhr

3 Termine / 20 Ustd. / 195,00 €

Freies Schreiben und Sprechen in Beruf und Alltag

vhs Bildungsurlaub

Freigesetzte Kreativität sprengt Grenzen und motiviert zu aktivem Handeln. Schreib- und Sprechübungen, die sich täglich praktizieren lassen, sorgen für ein gutes Selbstwertgefühl, eine präzise Kommunikation und Resilienz im Berufsalltag. Das Seminar vermittelt nützliche Schreib- und Kreativtechniken und trainiert gezielt eine gesunde und freie Stimme durch Körperübungen, Schauspiel- und Achtsamkeitstraining. Dabei dient die Körpersprache als Basis, um kreative Ideen in Worte zu verwandeln.

Kreatives und freies Schreiben bildet die Grundlage des Storytellings in beruflichen Kontexten wie dem Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werfen wir einen Blick in die Gestaltung von Shortstories, die in neun einfachen Schritten aufgebaut werden. Das detaillierte Notieren von alltäglichen Dingen an ganz bestimmten Orten und Zeiten bündelt Ideen und richtet den Fokus auf das Wesentliche. In der beruflichen Kommunikation sorgt diese Präzision für Klarheit und Überzeu-

gungskraft. Zum Überarbeiten der eigenen Texte lernen wir außerdem die wichtigsten Schreibregeln und die Wolf-Schneider-KI kennen. Das speziell für Journalisten entwickelte Tool dient als einfaches Werkzeug, um im Berufsalltag Texte klar und präzise zu gestalten.

Um Vorträge oder Reden im Beruf überzeugend zu halten, braucht es neben einem packenden Text eine klare, entspannte Stimme. Diese entsteht, wenn wir in einer guten Verbindung zum eigenen Körper stehen. Mit gezielten Übungen zur Bauch- und Kieferentspannung und Achtsamkeitsübungen, die für eine natürliche Aufrichtung des Körpers sorgen, unterstützen wir den Aufbau einer eigenen Stimme, die gehört wird, und lernen klares und deutliches Sprechen, dem die Zuhörer begeistert folgen.

Beatrix Schulte, M.A., geb. 1970 in Arnsberg. Studium der Philosophie, Romanistik und Pädagogik in der Universität zu Köln. Mehrere Jahre Produktmanagerin und Lektorin in einem Kölner Verlag. Abgeschlossene Ausbildungen als Mediatorin (fbk), NLP-Trainerin und Coach (dvnlp), HP für Psych. (hpg) und Pilgerbegleiterin. Seit 20 Jahren freiberuflich tätig im Sauerland als Sachbuchautorin, Lektorin und Schreibtrainerin für Kinder und Erwachsene.

Maike Beckers, geb. 1987 in den Niederlanden, arbeitet seit 2011 freiberuflich in Berlin als Schauspielerin, Sängerin und somatischer Coach mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Sie verfügt neben der klassischen Ausbildung an der Theaterschule Aachen über Ausbildungen in körperbasierten Methoden, der Grinberg Methode und dem Pantarei Approach sowie umfassender Expertise in körperbasierten Schauspieltechniken.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.**

202-135 / Beatrix Schulte / Maike Beckers
ZOOM
Mo, 16.11.2026, 08:30 Uhr - Fr, 20.11.2026, 16:15 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 298,00 €

Lebendig vorlesen und erzählen: Die Geschichten-Werkstatt

Angebot für Lesepat:innen, pädagogische Fachkräfte und (Groß-)Eltern - in Kooperation mit der Stadtbibliothek Sundern

Kinder lieben Geschichten. Wie wunderbar ist es, in einer vorgelesenen Geschichte zu versinken und dabei zu entspannen oder gespannt zuzuhören und sich einzubringen. Das Vorlesen und Erzählen öffnet eine magische Tür in diese fantasievolle Welt und legt den Grundstein dafür, dass Kinder irgendwann selbst zu begeisterten Leserinnen und Lesern werden. Ganz nebenbei werden durch Erzählen, Zuhören und den Dialog sprachliche Fähigkeiten und wertvolle Skills wie Empathie oder kreative Lösungskompetenz gefördert. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem wirkungsvollen Vorlesen und freien Erzählen. Es werden Methoden für die private Vorlese-Situation und für die Arbeit mit Kindergruppen angesprochen.

Die Referentin Daria Nitschke ist Dipl.-Sozialpädagogin, Theatermacherin und Erzählerin. Sie betreibt seit 25 Jahren ein Kindertheater in Dortmund.

Inhalte:

- Vorbereitung der Erzähl- oder Vorlesesituation
- Vorlesen und Erzählen als Ereignis
- Die Stimme als wichtigstes Instrument



- Wie man Spannung und Entspannung erzeugt
- Kontakt zu den Kindern aufbauen und halten
- Geschichten kreativ: Requisiten, Musik und Methoden für den Einbezug der Kinder

202-180 / Daria Nitschke
Sundern, Stadtbibliothek, Settmackestraße 3
Sa. 07.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 5,00 €

Für Lesepat:innen an Kitas und Schulen ist die Teilnahme am Workshop kostenfrei.

vhs online

Onleihe 3.0 & eBook-Reader: Flexibel digital lesen – hören – lernen

In Kooperation mit der Stadtbibliotheken Arnsberg und Sundern
Die Stadtbibliotheken Arnsberg und Sundern steigen zum 22. Juni 2026 auf die Onleihe 3.0 um. Was bedeutet das für Sie? Welche Neuerungen gibt es und was muss ich beim Umstieg beachten? Und wie nutze ich die Onleihe überhaupt? Wir sprechen über die Vorteile der Onleihe und klären Schritt für Schritt den Anmelde- und Ausleihprozess an verschiedenen mobilen Geräten und anhand von eBook-Readern. Sie erfahren ebenfalls, welche eBook-Reader sich für die Onleihe eignen. So können Sie erste praktische Erfahrungen mit der Onleihe 3.0 und E-Readern machen, Ihre Kenntnisse vertiefen oder offene Fragen klären.

Wenn Sie eigene Geräte nutzen möchten, bringen Sie diese gerne mit. Dann können wir Sie direkt vor Ort technisch unterstützen.

202-189 / Jutta Ludwig
Neheim, Stadtbibliothek, Neheimer Markt 2
Do. 03.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

202-190 / Simone Lang
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Di. 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei





Spiel mit Haltung und Stimme – Ausdruck bewusst gestalten

vhs online

Online-Kurs für Anfänger:innen mit und ohne erste Theater- oder Schauspielerefahrung

Wie kann ein und derselbe Satz völlig unterschiedlich wirken, allein durch Haltung und Stimme? In diesem Kurs gehst du dieser Frage spielerisch auf den Grund: Du entdeckst, wie du Text, Körper und Stimme einsetzt, um verschiedene Wirkungen zu erzeugen und wie dieselben Worte jedes Mal ganz anders klingen und wirken können. Du experimentierst mit Haltungen, Bewegung und Stimme, spielst kleine Szenen durch und beobachtest, wie sich Charakter und Ausdruck dabei verändern. Das alles in einem geschützten Online-Rahmen, ohne Leistungsdruck und ohne Bühnenzwang. Du entdeckst Stimme und Körper als kreative Ausdrucksmittel. Der Kurs gibt dir Raum, dich auszuprobieren, Neues zu erleben und ein feines Gespür dafür zu entwickeln, wie Ausdruck entsteht und was er bei dir und anderen auslöst. Du lernst: Improvisation als Spiel- und Mutübung einzusetzen; mit Körperhaltungen zu experimentieren und deren Auswirkungen zu erleben; deine Stimme bewusst und variabel einzusetzen; Intentionen zu erkennen und gezielt zu wählen; die eigene Körpersprache und die deines Gegenübers wahrzunehmen; effektiver zu kommunizieren. Ideal für alle, die ihre Ausdruckskraft, online wie offline, erlebbar machen möchten.

Maike Beckers arbeitet seit 2011 freiberuflich in Berlin als Schauspieler:in, Sängerin und somatische Coachin. Sie begleitet Erwachsene, Kinder und Jugendliche und verbindet eine klassische Ausbildung an der Theaterschule Aachen mit körperbasierten Methoden wie der Grinberg Methode und dem Pantarei Approach sowie umfassender Expertise in körperbasierten Schauspieltechniken.

203-100 / Maike Beckers
ZOOM
Do. 24.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine / 10,64 Ustd. / 81,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.09.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

„40 Jahre Adolphinum – die Analyse“ – die daktiker und das Städtische Adolphinum

Das 40jährige Jubiläum „Wunderbar, Dr. Bass!“ – wenn OstR Karl-Eduard Krick mit diesen Worten seinen Ex-Chef umschleimt, hat das Publikum wieder einmal ein ganzes Programm der daktiker in den Knochen und Lachsmuskeln: traditionell ist dieser Song die erste Zugabe des Quartetts. Und so wird es wohl auch in dem neuen Stück „40 Jahre Adolphinum – die Analyse“ zu einer Wiederbegegnung mit dem lächelfreien Schulleiter des Städtischen Adolphinums kommen.

Im November 1984 hätten sich die Herren Boxhammer, Königs und Skutnik zu Beginn ihres Referendariats in Bielefeld nicht träumen lassen, dass aus ihrem allerersten Programm „Das macht Schule – Kabarett für Lehrer und solche, die es immer noch werden wollen“ ein derartiger Dauerbrenner und Selbstläufer werden würde. Und so hat das zwischenzeitlich durch Brigitte Lämgen ergänzte Lippstädter/Dortmunder Quartett mittlerweile weit mehr als 1200 Auftritte, hauptsächlich in NRW, auf dem alters-gebeugten Buckel. Und doch macht es nach eigener Aussage immer noch jede Menge Spaß, wenn in Szene, Wort und Musik die schulischen Ab- und Hintergründe im Land kommentiert werden.

Bekannte Figuren wie Schulleiterin Lengowski, die Herren Müller-Liebenstreit, Lass und Krick oder Hausmeister Maus lassen in dem neuen Programm „40 Jahre Adolphinum – die Analyse“ Schulalltag und –politik der vergangenen Jahrzehnte noch einmal „Paroli laufen“ (Horst Hrubesch). Unvergessenes (etwa der PISA-Schock) wie Verdrängtes (etwa Chancengerechtigkeit), Aktuelles (etwa Digitalisierung) wie Zukünftiges (etwa Inklusion) wird kabarettistisch be- und durchleuchtet. „Inklusion – Moment, hatten wir das nicht schon mal?“ (Ur) Alte bis brandaktuelle Nummern und Songs (aus „Das macht Schule“ bis hin zum aktuellen „Adolphinum – fit for future“) werden dabei durch launige Moderation aufgepeppt, sodass am Ende eine zukunftsweisende Analyse schulischer Befindlichkeiten steht. „40 Jahre Adolphinum – die Analyse“: im Schleudergang durch die Schulgeschichte wird so manches unverhofft an die Oberfläche gespült...

204-100 / Hans-Peter Königs / Thomas Mono
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 22,50 €

Ballett „Frida“ – Fahrt ins Opernhaus Dortmund

Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen vom Opernhaus Dortmund mit anschließendem Besuch der Ballett-Aufführung „Frida“.

in Kooperation mit dem Kunstverein Sundern-Sauerland e.V. Der Tag im Opernhaus Dortmund startet am Nachmittag noch vor den Proben für die Ballettaufführung „Frida“. Bei einer Führung durch das Opernhaus erhalten die Teilnehmer:innen einen Blick hinter die Kulissen, in eine unbekannte und fantastische Welt. Ein echtes Erlebnis! Nach der Führung bleibt Zeit für einen Kaffee oder Ministadtbummel in Dortmund. Am Abend geht es zur Ballettaufführung „Frida“ mit dem Ballett Dortmund im Opernhaus. „Frida“ feiert am Theater Dortmund seine Deutschlandpremiere. Eindrucksvoll würdigt dieses Ballett das intensive Leben und das vielschichtige Werk der zur Ikone gewordenen Malerin Frida Kahlo. Die Choreografin Annabelle Lopez Ochoa, die ab dieser Spielzeit als Artist in Residence beim Ballett Dortmund wirkt, verwandelt Kahlos von Schmerz, Leidenschaft und Kreativität geprägte Biografie in eine Reihe eindringlicher Szenen, die von ihren berühmtesten Gemälden und von Erlebnissen, die die Malerin geprägt haben, inspiriert sind. Statt einer linearen Erzählung entstehen Bilder, die zentrale Momente eines Lebens für die Kunst und für das Leben selbst einfangen.

204-200 / Uta Koch
Studienfahrt
Fr. 11.12.2026, 14:00 - 23:30 Uhr

1 Termin / 10 Ustd. / 75,00 €
Bitte beachten: Termin und Zeiten können sich noch verschieben. Weitere Informationen sind erhältlich unter 02931 13464.

Musikalisch experimentelles Tanztheater

Erschaffen Sie ein Wochenende lang improvisierend einen magischen Raum, in dem Sie Körper und Geist freien Lauf lassen. Benutzen Sie den Raum als Theaterbühne für Ihre Lebendigkeit. Freuen Sie sich auf Austausch, verbal wie non-verbal, in einem geschützten Rahmen unter Gleichgesinnten, und auf eine Zeit voller Inspiration, gefördert durch

Musik unterschiedlicher Genres. In diesem Workshop lassen wir uns ein auf das Abenteuer Tanztheater, und damit auf Erlebnis, Ausdruck, Loslassen. Offen bleibt, ob die Bewegung tanzend oder gehend geschieht - ruhig, stehend oder bewegt - still, wild oder laut. Erweitern und stärken Sie Individualität und Selbstbewusstsein, erleben Sie die Freude am Tanz, brauen Sie eventuelle Hemmungen und Blockaden auf achtsame Weise ab und entdecken Sie, was in Ihnen steckt. Spielerisch, kreativ, forschend - und sanft begleitet von der Seminarleitung. Dieses Wochenende ist für alle geeignet, die Freude an Tanz und Selbstausdruck haben und offen sind, sich auf Unvorhersehbarkeit und Begegnung einzulassen. Weitere Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit.

205-030 / Liane Chris Strauß
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 26.09.2026, 14:00 - 18:30 Uhr
So. 27.09.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine / 12 Ustd. / 65,00 €

Hip-Hop-Workshop – für Neugierige und Tanz-Begeisterte

Hip-Hop als Tanzstil ist ausdrucksstark, energiegeladen und vielseitig. In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt aus Beats und Bounces. Schritt für Schritt lernst du wichtige Basics kennen, entwickelst deinen eigenen Style und tanzst am Ende zu einer kleinen Choreografie. Es gibt einiges an Input rund um die Hip-Hop-Kultur, doch der Spaß am Tanz steht im Vordergrund. Pausen und Zeit zum Austausch sind eingeplant. Der Workshop ist für Anfänger:innen sowie für fortgeschrittene Tänzer:innen aller Altersstufen (ab 16) geeignet. Die Trainerin tanzt seit der Kindheit Hip-Hop, hat an zahlreichen Hip-Hop-Meisterschaften teilgenommen und dadurch früh wertvolle Erfahrungen auf der Bühne gesammelt. Seit einigen Jahren gibt sie ihre Leidenschaft in Tanz-Workshops und regelmäßigen Tanzgruppen für Kinder und Erwachsene weiter. Bitte mitbringen: Saubere Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

205-035 / Samantha Hüttenmüller
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 21.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
So. 22.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 32,50 €



Tanz für Menschen mit Behinderungen

Wenn Menschen mit geistigen Behinderungen zusammen tanzen, lernen sie Musik und Rhythmus kennen. Das hilft ihnen, ihre Bewegungen zu verbessern. Außerdem lernen sie, sich positiv in der Gruppe zu verhalten. Eine Betreuung und Beaufsichtigung der Teilnehmer:innen, die über den Tanzunterricht hinausgeht, kann im Kurs nicht geleistet werden.

205-040 / Ralph Marohn
Arnsberg, Tanzschule Marohn, Neumarkt 2
Sa. 12.09.2026, 14:00 - 15:00 Uhr

8 Termine / 8 Ustd. / 40,00 €

KUNSTWOCHE
VOM 21.11.
BIS 28.11.2026

Die Mosaiken von Ravenna. Zwischen Rom und Byzanz

Die weltberühmten Mosaiken von Ravenna sind eine späte Blüte der antiken Kultur. Der Zeitraum von 150 Jahren, in dem die verschiedenen Mosaiken von Ravenna entstanden, markiert den Untergang des weströmischen Reiches, Aufstieg und Fall des Ostgotenreiches und den Triumph von Byzanz. Es ist das Zeitalter Galla Placidias, Theoderichs des Großen und Kaiser Justinians. Am Ende der Entwicklung steht die stark stilisierte byzantinische Kunst und mit ihr eine neue Zivilisation. Die Mosaiken lassen uns eintauchen in die christliche Bildwelt dieser Zeit des Umbruchs. Im Mausoleum der weströmischen Kaiserin Galla Placidia blicken wir in den bestirnten Himmel der Spätantike, während uns, nur wenige Schritte entfernt, in der Kirche San Vitale, der Hofstaat Justinians, des Kaisers von Byzanz, und der seiner Gattin Theodora mit würdevollem Zeremoniell entgegnet.

206-000 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 21.11.2026, 14:30 - 18:15 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 18,00 €
Zwischendurch wird eine Pause eingelegt. Kaffee und Gebäck sind im Entgelt enthalten. Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.



Fotos: © Orlando Florin Rosu, Africa Studio - stock.adobe.com



Otto Dix. Zwischen Großstadt und Bodensee

Otto Dix, der Maler mit dem „bösen Blick“, wie er in einem Ausstellungstitel vor einigen Jahren genannt wurde, ist eine der prägenden Künstlergestalten der Weimarer Republik. Mit Grimm und Häme schaute Dix hinter die Kulissen der Goldenen Zwanziger Jahre. Schieber und Prostituierte waren seine Anti-Helden. Bettelnde Kriegsversehrt wurden von ihm unbarmherzig präsentiert. Was immer Dix in diesen Jahren aufgriff, er tauchte es in ein grelles Licht: ob freudlose Gassen der Großstadt oder mondäne Tanzlokale. In den Dreißigerjahren jedoch wandelte sich sein Stil rasant. Von der karikierenden Verzerrung zog es Dix nunmehr verstärkt zur altdeutschen Malerei der Dürerzeit. Der Ortswechsel von Dresden an den Bodensee brachte auch neue Themen hervor. In der inneren Emigration malte der öffentlich verfeimte Dix zunehmend Landschaften in altmeisterlicher Technik, bevor er im Alterswerk verstärkt religiöse Motive aufgriff.

**206-001 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 23.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Correggio. Die Harmonie der Renaissance

Der Maler Antonio Allegri, genannt Correggio, war im 18. und 19. Jahrhundert einer der berühmtesten Künstler Italiens. Sein Name wurde in einem Atemzuge mit Raffael und Michelangelo genannt. Die Dresdner Gemäldegalerie, die den bedeutendsten Fundus seiner Werke nördlich der Alpen besitzt, veranstaltet im Herbst 2026 eine große Correggio-Ausstellung unter dem Titel „Berührend menschlich“. Diese Worte charakterisieren treffend das Wesen der Kunst jenes genialen Künstlers, über dessen kurzes Leben wir wenig wissen. Die Bilder Correggios strahlen eine besondere Wärme und Innigkeit aus. Diese strahlende Aura der Harmonie erklärt vielleicht auch das Verblässen seines Ruhms im 20. Jahrhundert, als man ihm eher tragische und komplizierte Zeitgenossen vorzog. Gleichwohl ist eine Wiederentdeckung und Neubewertung Correggios längst überfällig. Correggio nimmt eine Sonderstellung innerhalb der Renaissance ein. In künstlerischer Hinsicht war er in vielem seiner Zeit weit voraus.

**206-002 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 24.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Römische Spaziergänge. Rund um die Piazza del Popolo

Die Piazza del Popolo ist einer der schönsten Plätze Roms. Durch das Stadttor der Porta del Popolo strömten seit jeher Besucher von Norden in die ewigen Stadt, unter ihnen 1786 auch Goethe. Ihr heutiges, prachtvolles Gesicht erhielt die Piazza aber erst im 19. Jahrhundert bei

der klassizistischen Umgestaltung. Hier laufen die drei schnurgeraden Straßen, die die Altstadt Roms, den Tridente, durchschneiden, zusammen. An der berühmten Via del Corso, heute eine beliebte Einkaufsstraße des gehobenen Bedarfs, hat unter anderen Goethe Quartier genommen. In der pittoresken Via Margutta wohnten, über Jahrhunderte hinweg, Künstler aus verschiedensten Ländern. Bedeutende Kirchen und Kunstschätze sind um die Piazza herum zu finden, darunter auch Werke Berninis und Caravaggios. Auf dem hinter der Piazza beginnenden Marsfeld befinden sich aber wichtige antike Denkmäler wie das Mausoleum des Kaisers Augustus und die Ara Pacis.

**206-003 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 25.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Albanien. Eine Einführung in das Land der Skipetaren

Albanien ist in. Immer mehr Touristen reisen nach Albanien, ein Land des Westbalkans, von dem die meisten noch sehr wenige Vorstellungen haben. Das Land der Skipetaren, wie Karl May es bezeichnete, ist für viele noch immer eine große Unbekannte. Jahrzehntlang war Albanien ein völlig isolierter kommunistischer Staat, ein weißer Fleck auf der Landkarte Europas. Aber auch nach dem Sturz der Parteidiktatur und der schrittweisen Öffnung des Landes zog es zunächst nur wenige in das anfänglich völlig verarmte Land. Mittlerweile erlebt Albanien einen ökonomischen Boom, vor allem aber einen Bauboom, der zumindest die Hauptstadt bereits völlig verändert hat. Das Land hat eine reiche und wechselvolle Geschichte, von antiken Ruinenstädten der Römerzeit, Burgen aus dem kriegerischen Mittelalter sowie Moscheen und Wohnhäuser aus der Zeit der fast 500-jährigen osmanischen Herrschaft Zeugnis ablegen. Der Vortrag stellt eine erste Annäherung an dieses fremde Land dar, das vielleicht bald schon ein Teil der Europäischen Union sein wird.

**206-004 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 26.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Pompejanische Spaziergänge. Neue Erkundungen

Wir sehen auf unserem Rundgang einige große und reiche Privathäuser der Stadt, tauchen ein in die Lebenswelt der ehemaligen Bewohner. Am Haus der Silberhochzeit, benannt nach einem Jubiläum des italienischen Königshauses zum Zeitpunkt der Ausgrabung, endete bislang der erforschte Bereich der Stadt. Nach vielen Jahrzehnten der Unterbrechung wird seit gut zehn Jahren in Pompeji wieder weiter ausgegraben. Fast täglich gibt es neue Entdeckungen. In direkter Nachbarschaft des Hauses der Silberhochzeit wurden weitere Privathäuser, aber auch Geschäfte und Restaurants entdeckt. Eine sorgfältige Dokumentation lässt uns teilhaben an der schrittweisen Freilegung der seit zweitausend Jahren verschütteten Häuser und ihrer damals ums Leben gekommenen Bewohner.

**206-005 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Fr. 27.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Bologna. Geballte Kultur

Arkadengänge säumen die Straßen und Plätze der Altstadt. Im Studentenviertel um die Piazza Verdi herum schlägt der Puls einer lebendigen Hochschulstadt. Zwischen Hörsälen, Copyshops und Bars pendeln scharenweise die jungen Leute. Fahrräder sind in diesem Viertel besonders häufig anzutreffen. Mitten im Studentenviertel erinnert in der Kirche San Giacomo das Wandbild mit dem Triumph des Todes an das Kommen und Gehen der Generationen. In Bologna wirkte und verstarb der heilige Dominikus, dessen Grab eine wichtige Pilgerstätte ist. Als eine der bedeutendsten italienischen Städte des Mittelalters und der frühen Neuzeit besitzt Bologna prachtvoll Kirchen von teils gewaltigen Ausmaßen, eine Unzahl von Palästen und hochkarätige Museen.

**206-006 / PD Dr. Walther K. Lang
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 28.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr**

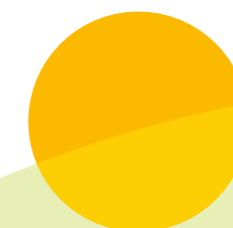
1 Termin / 2 Ustd. / 9,00 €
Um Anmeldung wird gebeten. So können wir Sie bei Änderungen informieren.

Besuch der Franz-Marc-Ausstellung im K20

Studienfahrt zur Kunstsammlung NRW in Düsseldorf in Kooperation mit der vhs Werl-Wickede (Ruhr) und der vhs Menden-Hemer-Balve
Abfahrt ist um 8.15 Uhr in Menden mit Stopps am Pendlerparkplatz an der A445 bei Wickede (Ruhr), am P+R-Parkplatz an der Abfahrt Neheim-Süd an der A46 und anschließend am P+R-Parkplatz Werl-Büderich an der A445. Wenn der Bus mit Reisegruppe vollständig belegt ist, geht es nach Düsseldorf. Dort kann zuerst individuell das Museum K21 erkundet oder an einer Führung teilgenommen werden, bevor es zu Fuß ins Brauhaus Füscheschen für einen Mittagsimbiss geht. Eine Auswahlkarte für die konkrete Abfrage einer Speise findet während der Busfahrt statt. Auf eine Speise sind Sie eingeladen, Getränke zahlt jede Person individuell. Im Anschluss bietet sich ein Spaziergang durch die Altstadt an, bis um 16 Uhr zwei parallele Führungen durch die Ausstellung „Franz Marc - Die Suche nach einer besseren Welt“ im Museum K20 stattfinden werden. Gemeinsam mit Wassily Kandinsky gründete Franz Marc die Redaktionsgemeinschaft „Der Blaue Reiter“ und setzte sich leidenschaftlich für die moderne Kunst ein. Sein Weg führte ihn zunehmend in die Abstraktion, bevor er durch den Ausbruch des Ersten Weltkriegs jäh unterbrochen wurde. Anschließend kann das K20 noch ein wenig individuell erkundet werden, bevor es kurz vor 18 Uhr per Reisebus zurück geht. Mitzubringen: gute Laune, geeignetes Schuhwerk sowie der Witterung angepasste Kleidung und Rucksackverpflegung. **Mitzubringen: Gute Laune, geeignetes Schuhwerk sowie der Witterung angepasste Kleidung und Rucksackverpflegung für unterwegs.**

**206-008
Studienfahrt
Sa. 16.01.2027, 8:30 - 19:30 Uhr**

1 Termin / 12 Ustd. / 68,00 €
In der Teilnahmegebühr sind Busfahrt, Eintrittsgelder samt Führung, Reiseleitung und ein Mittagessen enthalten. Weitere Informationen sind erhältlich unter 02931 13464.



**Möchten Sie regelmäßig
über unsere aktuellen
Angebote informiert werden?**



Abonnieren Sie unseren Newsletter.



KI und Kunst: Können Algorithmen kreativ werden?

In Kooperation mit dem Kunstverein Sundern-Sauerland e.V. Was macht die KI mit der Kunst – und was macht die Kunst mit der KI? Können Algorithmen Symphonien komponieren, die uns zu Tränen rühren? Verwandelt eine KI eine leere Leinwand in ein Meisterwerk, oder bleibt sie nur ein wirkungsvolles Werkzeug? Sind KI-Begleiter im Museum die besseren Kunstvermittler? In diesem interaktiven Vortrag beleuchten wir die spannungsgeladene Beziehung zwischen menschlicher Kreativität und maschineller Intelligenz im Kunst- und Kulturbereich. Wir gehen den brennenden Fragen nach, die die Kultur- und Kreativszene derzeit beschäftigen: Autorschaft und Originalität: Wer ist die „Künstlerin“, wenn der Prompt von einem Menschen stammt, das Bild aber von einer Maschine erzeugt wird? Authentizität und Subjektivität: Verliert Kunst ihren Wert, wenn sie auf Knopfdruck generiert wird? Gibt es eine künstliche Kreativität? Kann KI Kunst? Originalität und Innovation: Wie verändert generative KI die Ästhetik der Gegenwart, und wie beeinflusst sie die Arbeitsweise in der Kreativszene? Die Kunstwissenschaftlerin Prof. Dr. Pamela C. Scorzin untersucht in diesem Vortrag, wie KI-Systeme die Rolle von Künstler:innen und Kreativen transformieren und welche neuen Möglichkeiten der Co-Kreativität zwischen Mensch und Maschine dabei entstehen. Entdecken Sie, ob wir am Beginn einer neuen Renaissance stehen oder (schon wieder einmal) vor dem Ende der Kunst.

AG206-009 / Prof. Dr. Pamela C. Scorzin Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7 Do. 25.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,00 €

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3



Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

206-010 / Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme ZOOM Mi. 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 € Anmeldeschluss: Mittwoch, 23.09.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4



Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

206-011 / Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme ZOOM Mi. 25.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei Anmeldeschluss: Mittwoch, 25.11.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Auf der Spur der Kunstfälscher



Ein Angebot aus der Reihe vhs2vhs Fast 20 Jahre lang jagte sie Kunstfälscher und entlarvte angebliche Meisterwerke von Kirchner bis Kandinsky. Mit akribischer Detektivarbeit kommt sie den Fälschern auf die Schliche. Wie kommt ein Picasso in die Tüte und Dali-Zeichnungen unter das Bett? Die ehemalige Kunstfahnderin gibt einen faszinierenden Einblick in die Welt der Kunstkriminalität.

206-013 Online-Vortrag (edudip) Di. 22.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 € Anmeldeschluss: Dienstag, 22.09.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Stonehenge. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis. Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

206-015 / Dr. Heiner Schwarzberg ZOOM Mi. 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 € Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.09.2026, 15.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji



Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen-live Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

206-017 / Prof. Martin Zimmermann ZOOM So. 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 7,50 € Anmeldeschluss: Freitag, 23.10.2026, 12.00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Grundkurs Zeichnen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das gegenständliche Zeichnen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihren Blick schulen können, um Formen und Proportionen möglichst genau zu erfassen. Denn genaues Beobachten und strategisches Vorgehen sind hier der Schlüssel zum Erfolg. Beginnend mit einfach gehaltenen Motiven, werden nach und nach auch komplexere Bildkompositionen erarbeitet. Plastizität durch Licht und Schatten sowie räumliche Wirkung können dann bereits mit einfließen. Jugendliche ab 12 Jahren sind hier ebenso willkommen wie Erwachsene. Bitte mitbringen: eine Auswahl an Bleistiften (HB, B, 2B), Anspitzer und Radiergummi, Zeichenpapier (DIN A4 oder größer)

207-050 / Wolfgang Wagner Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A Mo. 02.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

5 Termine / 15 Ustd. / 69,50 €

Platz für persönliche Notizen

Handwriting practice area with a grid of horizontal lines on a light yellow background. An image of a notebook is partially visible on the right side.



Malen mit Pastellkreiden: „Sonnenuntergang im Winter“

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Pastellmalerei kennen – von der richtigen Technik bis hin zu praktischen Tipps und Tricks, um mit den weichen, lebendigen Farben der Pastellkreiden zu arbeiten. Schritt für Schritt lernen Sie in der anregenden Umgebung einer Malwerkstatt, wie Sie kleine Kunstwerke erschaffen können, die durch ihre sanften Übergänge und leuchtenden Farbtöne bestechen.

Unter fachkundiger Anleitung entsteht im Kurs ein fertiges Bild – eingeladen dazu sind Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Als Motiv steht ein „Sonnenuntergang im Winter“ im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Gerne eigene Pastellkreiden und Papier; Materialien können aber auch bei der Dozentin für ca. € 5 erworben werden.

207-097 / Annemarie Schulte
Malwerkstatt „Kleine Krähe“, Antoniusweg 14, Herdringen
Do. 22.10.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 32,50 €
Eigene Materialien können mitgebracht werden. Wer die Verbrauchsmaterialien vor Ort nutzt, zahlt 5,00 € direkt an die Dozentin.

Malen mit Pastellkreiden und Acrylfarben: „Weihnachtskugeln“

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Pastellmalerei kennen – von der richtigen Technik bis hin zu praktischen Tipps und Tricks im Umgang mit den weichen, lebendigen Farben der Pastellkreiden. Schritt für Schritt erfahren Sie in anregender Atmosphäre einer Malwerkstatt, wie kleine Kunstwerke mit sanften Übergängen und leuchtenden Farbtönen entstehen. Als Motiv stehen „Weihnachtskugeln“ im Mittelpunkt. Dabei handelt es sich um eine Mischtechnik: Zuerst wird die Leinwand mit Acrylfarben grundiert, anschließend mit Gesso (Haftgrund) bestrichen und danach werden die Kugeln mit Kreide gemalt. Unter fachkundiger Anleitung entsteht im Kurs ein fertiges Bild. Eingeladen sind Anfänger:innen und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** eine rechteckige Leinwand, ca. 30x40cm oder 40x50cm, evtl. ein Föhn, nach Möglichkeit einen breiten Flachpinsel und eine Schürze.

207-099 / Annemarie Schulte
Malwerkstatt „Kleine Krähe“, Antoniusweg 14, Herdringen
Mi. 18.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 32,50 €
Eigene Materialien können mitgebracht werden, wer die Verbrauchsmaterialien vor Ort nutzt, zahlt € 5,00 direkt an die Dozentin.

Aquarellmalerei – Mischtechnik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beim Aquarellmalen kommt eine Mischtechnik zum Tragen, mit der die Kursteilnehmer:innen nach und nach vertraut gemacht werden. Wir verwenden dabei Aquarellfarben, wasserfeste und wasserlösliche Kreide, Deckweiß, Acrylfarben und Tusche. Wir experimentieren mit Caparol-Binder und lernen den Umgang mit dem Spachtel. Anleitungen in der Bildgestaltung führen zu sicherem Umgang in der Pinselführung, der Farbauswahl und der Anwendung neuer Gestaltungstechniken. **Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Bleistift, Kreiden, Pinsel und Aquarellfarben.

207-106 / Malgorzata Pszczolkowska
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 05.10.2026, 09:30 - 11:45 Uhr

8 Termine / 24 Ustd. / 111,30 €

207-107 / Malgorzata Pszczolkowska
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 06.10.2026, 09:30 - 11:45 Uhr

8 Termine / 24 Ustd. / 111,30 €

Aquarellmalerei – unterschiedliche Techniken

Wir erarbeiten Aquarelle in unterschiedlichen Techniken und experimentieren mit Kreide, Tusche, Acrylfarben sowie einigen artfremden Hilfsmitteln. Mit diesen verschiedenen Gestaltungselementen entwickeln wir sehr persönliche Bilder von Landschaften, Häusergruppen, Figuren, Stillleben und Blumen in Mischtechnik. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Bleistift, Kreiden, Pinsel und Aquarellfarben.

207-110 / Malgorzata Pszczolkowska
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 01.10.2026, 09:30 - 11:45 Uhr

5 Termine / 15 Ustd. / 69,70 €

Abstrakte Acrylmalerei für Anfänger:innen: Gießen und Rakeltechnik

Willkommen in der Welt der Acryl-Malerei! Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse, die ihre Kreativität erwecken möchten. Wir lassen die Farben fließen und überlassen die Bildgestaltung dem Zufall - oder schieben die Farben mit Hilfe von Werkzeug in eine bestimmte Richtung. Du hast die Wahl, es gibt kein „Richtig“ und kein „Falsch“. Ziel ist es, am Ende des Kurses ein selbst geschaffenes Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen. Farben und weitere Hilfsmittel werden im Kurs gestellt. **Bitte mitbringen:** eine nicht zu kleine Leinwand, maximal 80 x 80 cm, 1 breiter Lasurpinsel, 1 schmalerer Pinsel, Spachtel, Duschabzieher, Lappen (alte Handtücher eignen sich gut), Wassersprühflasche, Föhn und alte Gläschen mit Schraubverschluss, Malschürze oder Ähnliches zum Schutz der Kleidung

207-370 / Ute Tillmann
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Do. 05.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine / 6 Ustd. / 47,50 €
Materialkosten für Farben und Hilfsmittel in Höhe von 15 € sind im Kursentgelt enthalten.

Acryl Wochenend-Workshop

Acryl-Malkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene Tauche ein in die Welt der Acrylfarben! In diesem Wochenendkurs hast du die Möglichkeit, eigene Bildideen umzusetzen – ganz gleich, ob abstrakt, gegenständlich oder experimentell. Am Freitagabend starten wir mit einer zweistündigen Einführung und ersten Skizzen. Der Samstag steht dann ganz im Zeichen des Malens: mit viel Zeit,

Raum und individueller Unterstützung.

Bei Bedarf erhältst du Hilfestellung bei verschiedenen Techniken, Komposition und Farbgestaltung – ganz gleich, ob du Anfängerin oder Fortgeschrittener bist. Bring gerne eigene Materialien und Ideen mit! Acryl-Farben und A3-Papier werden gestellt. **Bitte mitbringen:** Malschürze oder Ähnliches zum Schutz der Kleidung; 2-3 Pinsel, ca. 1 cm breit, am besten Borstenpinsel, Haarpinsel gehen auch, einen breiten, flachen Pinsel, 3-5 cm breit, gerne aus dem Baumarkt; alte Lappen zum Abtupfen der Pinsel; 2-3 Wasserbehälter; einfaches Papier zum Skizzieren (A4 oder A3), gerne auch alte Pappe oder Rückseite vom Malblock.

207-380 / Ruth Wohlgemuth
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 18.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 19.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 10 Ustd. / 60,20 €
Die Kosten für alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.

207-384 / Ruth Wohlgemuth
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 09.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 10 Ustd. / 60,20 €
Die Kosten für alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.

Acryl Workshop - Silleben

Acryl-Malkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und bietet vielfältige Möglichkeiten, die faszinierende Welt des Stilllebens kennenzulernen und kreativ umzusetzen. Dabei wird das Motto „Keep it simple“ angewendet, um den Zeitrahmen dieses Wochenendkurses optimal zu nutzen. Am Freitagabend starten wir mit einer kurzen Einführung in das Thema. Dabei betrachten wir verschiedene Beispiele von Stillleben und erfahren mehr über die geschichtlichen Hintergründe. Im Kursraum hast du die Gelegenheit, aus verschiedenen Alltagsgegenständen dein eigenes Motiv zusammenzustellen. Es stehen Objekte zur Verfügung, und du kannst gerne auch deine Lieblingsstücke wie Vasen oder Krüge von zu Hause mitbringen. Mit ersten Skizzen erarbeitest du die Komposition. Ein wichtiger Schwerpunkt wird auf dem Zusammenspiel von Vordergrund und Hintergrund sowie dem Einsatz von Licht und Schatten liegen, um Tiefe und Atmosphäre zu schaffen. Der Samstag ist ganz dem Malen gewidmet. Mit Tipps, Ratschlägen und Demonstrationen wirst du unterstützt, dein künstlerisches Ziel zu erreichen. Bei Bedarf werden Grundkenntnisse zu Farben, Mischen, Pinselführung, verschiedenen Techniken und weiteren Themen erklärt.

Farben, Pinsel und A3 Acryl Mal Papier werden bereitgestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Gerne kannst du deine Lieblingsmaterialien oder zum Beispiel Leinwände mitbringen. **Bitte mitbringen:** Malschürze oder Ähnliches zum Schutz der Kleidung; 2-3 Pinsel, ca. 1 cm breit, am besten Borstenpinsel, Haarpinsel gehen auch, einen breiten, flachen Pinsel, 3-5 cm breit; alte Lappen zum Abtupfen der Pinsel; 2-3 Wasserbehälter; einfaches Papier zum Skizzieren (A4), Bleistifte oder Fineliner.



207-386 / Ruth Wohlgemuth
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 13.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 10 Ustd. / 60,20 €
Die Kosten für alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.

Meditative Bildgestaltung

Einfach mal kreativ sein, ohne Planung und Worte. Aus kleinen Bildern und Ausschnitten etwas neues Ganzes gestalten, der Intuition die Führung überlassen und am Ende sehen, was uns das Ergebnis vielleicht zu sagen hat. Die meditative Bildgestaltung ist eine einfache Methode, um beispielsweise Lebenskrisen oder besonderen Herausforderungen etwas Konstruktives entgegenzusetzen und sie damit in etwas Positives zu verwandeln. Unabhängig, ob mit oder ohne künstlerische Talente. Gedankenspiralen können so unterbrochen und Abstand hergestellt werden zu aktuellen, vergangenen oder anstehenden anstrengenden Ereignissen. Zugleich wird dadurch der Raum geöffnet für Impulse und Ideen. Trauen Sie sich und lassen Sie sich ein auf ein Wochenende voller Kreativität. **Bitte bringen Sie alte Zeitschriften, Schere und Klebestift mit.**

207-389 / Liane Chris Strauß
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 19.09.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
So. 20.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

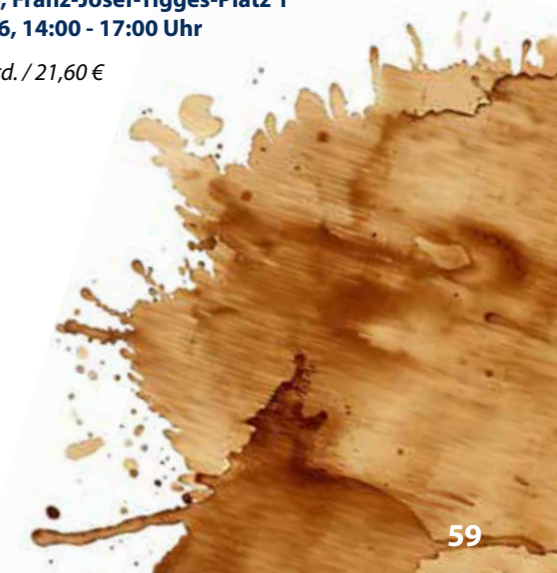
2 Termine / 11 Ustd. / 59,00 €

Kaffeefantasien

Mit Kaffee malen? Wie geht das denn? Was ist Kaffeemalerei? – Eine Kombination aus feinen Zeichnungen, dem köstlichen Aroma von Kaffee und einer Fülle goldener Farbtöne und Aquarell-Effekten. Das Malen mit Kaffee ist ein wunderbares Erlebnis und zugleich wohltuend für die Sinne. Dank des unglaublichen Duftes und des kreativen Prozesses hilft es, sich zu entspannen und die Stimmung zu verbessern. Nicht zuletzt ist das Ganze auch noch umweltfreundlich: das gebrauchte Kaffeemehl ist ein ökologisches und preiswertes Material für kreatives Schaffen, und die Zeichentechnik selbst ist einfach und auch für Anfänger:innen geeignet.

207-390 / Halyna Barchuk
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Sa. 14.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 21,60 €





Blumen, die niemals welken

Willkommen in der kunstvollen Welt des Papierblumenhandwerks! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie man täuschend echte Blumen aus hochwertigem Krepppapier gestaltet. Ob Rosen, Tulpen oder exotische Blüten – mit den richtigen Techniken und etwas Geduld entstehen florale Kunstwerke. Sie erfahren, welches Material sich am besten eignet und wie sich Blüten, Blätter und Stiele realistisch formen lassen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Bastelbegeisterte, die ihre Kreativität mit einem besonderen Hobby erweitern möchten. **Bitte mitbringen: eine Schere.**

207-392 / Anna Fuchs
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 10.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6,67 Ustd. / 48,00 €
 Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Die Kunst der schönen Buchstaben: Handlettering-Workshop für Anfänger:innen

Du möchtest selbst gemachte Grußkarten, Geschenkanhänger oder Wandbilder mit einer ganz persönlichen Note versehen? Dann tauche mit uns ein in die Welt des Handletterings! In entspannter Atmosphäre lernst du die Grundlagen des „Buchstaben-Zeichnens“. Während es bei der Kalligraphie um das kunstvolle Schreiben mit Feder und Tinte geht, ist Handlettering das kreative Malen und Konstruieren von Buchstaben.

Was dich erwartet:

- Drei Schriftstile: Wir üben verschiedene Alphabete – von verspielter Schreibschrift bis zu modernen Druckbuchstaben.
- Deko und Schnörkel: Wir zeigen dir, wie du deine Worte mit Bannern, Kränzen und Verzierungen perfekt in Szene setzt.
- Kreative Projekte: Nutze verschiedene Papiere, um individuelle Karten zu „bemalen“ oder ein Bild für einen Rahmen zu gestalten.

Der Workshop ist für Anfänger:innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine Auswahl an Papieren, Karten und Stiften steht für dich bereit. **Du musst nichts extra kaufen, aber wenn du dein eigenes Equipment bereits zu Hause hast, bring es gerne mit: Bleistift (für Skizzen), Lineal, deine Lieblings-Filzstifte oder Brushpens (Stifte mit Pinselseite), Fineliner in verschiedenen Stärken (Schwarz)**

207-550 / Natascha Grundmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin / 5,33 Ustd. / 29,00 €

Holzbildhauen

Ein Wochenendkurs für alle, die Holz lieben und ausprobieren wollen, Holz bildhauerisch mit Beitel und anderen Werkzeugen zu gestalten. Das Stück Holz ist Ausgangspunkt und Anregung; so liegt die Form gewissermaßen schon im Holz und zugleich in der Vorstellung des Schaffenden. Bildhauen ist ein Prozess von Wegnehmen und Schauen, in dem sich die Form des Holzes zunehmend zu einem Teil (auch) von

mir entwickelt. Der Kurs findet in der Werkstatt des Holzbildhauers Sebastian Betz statt. Eine Hobelbank für jede:n Teilnehmer:in und Werkzeug stehen zur Verfügung. Holz kann gerne mitgebracht oder beim Kurs erworben werden.

Vorerfahrung ist nicht erforderlich, Neugier schon.

208-250 / Sebastian Betz
Arnsberg, Werkstatt für Bildhauerei Sebastian Betz, Ruhrstr. 14
Sa. 19.09.2026 + So. 20.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
 10 € für die Werkzeugnutzung (Aufschlag bei Nutzung der Maschinen) und gegebenenfalls Kosten für Holz sind beim Kurs zu entrichten.

208-252 / Sebastian Betz
Arnsberg, Werkstatt für Bildhauerei Sebastian Betz, Ruhrstr. 14
Sa. 17.10.2026 + So. 18.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
 10 € für die Werkzeugnutzung (Aufschlag bei Nutzung der Maschinen) und gegebenenfalls Kosten für Holz sind beim Kurs zu entrichten.

208-254 / Sebastian Betz
Arnsberg, Werkstatt für Bildhauerei Sebastian Betz, Ruhrstr. 14
Sa. 14.11.2026 + So. 15.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
 10 € für die Werkzeugnutzung (Aufschlag bei Nutzung der Maschinen) und gegebenenfalls Kosten für Holz sind beim Kurs zu entrichten.

208-256 / Sebastian Betz
Arnsberg, Werkstatt für Bildhauerei Sebastian Betz, Ruhrstr. 14
Sa. 12.12.2026 + So. 13.12.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
 10 € für die Werkzeugnutzung (Aufschlag bei Nutzung der Maschinen) und gegebenenfalls Kosten für Holz sind beim Kurs zu entrichten.

Keramik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse, die ihre eigenen Ideen umsetzen möchten. Durch verschiedene Aufbautechniken und ohne die Verwendung einer Töpferscheibe können in diesem Kurs Keramiken für Haus und Garten gefertigt werden. Nach dem Schrühbrand werden die Stücke durch farbige Glasuren verschönert.

208-350 / Martina Kerger
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Do. 03.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine / 20 Ustd. / 106,00 €
 Für Verbrauchsmaterialien und Brennpauschale sind zusätzlich 60,00 € direkt an die Dozentin zu zahlen.

208-355 / Martina Kerger
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Do. 08.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

5 Termine / 20 Ustd. / 106,00 €
 Für Verbrauchsmaterialien und Brennpauschale sind zusätzlich 60,00 € direkt an die Dozentin zu zahlen.

Ton in Ton: Keramikabend mit Musik

An diesem Freitagabend sind Sie eingeladen, das Arbeiten mit Ton kennenzulernen. In entspannter Atmosphäre und bei Musik gestalten Sie einen etwa handgroßen Gegenstand Ihrer Wahl wie eine Tasse oder Schale. Dazu werden mehrere Techniken für die Arbeit mit Ton angeleitet. Nach der „Erschaffung“ gestalten Sie Ihr Ton-Werk mit farbigen Engoben. Es werden auch hier verschiedene Techniken erklärt. Die Dozentin wird Ihre Keramik nach dem ersten Brand mit transparenter Glasur überziehen. Oder Sie entscheiden sich für eine farbige Glasur. Nach dem zweiten Glasurbrand kann die Keramik in der vhs-Geschäftsstelle in Arnsberg abgeholt werden. Ihr Ton-Werk ist für den alltäglichen Gebrauch geeignet (spülmaschinenfest etc.). Bitte mitbringen: Nudelholz, Küchenmesser, Kuchengabel, Schwamm, Plastikschüssel, Küchenhandtuch oder Leinen, Frotteehandtuch, Pinsel, Gestaltungsmaterialien bspw. zum Prägen; Keksformen, Buchstaben, Häkeldeckchen etc. **Bitte erscheinen Sie in Arbeitskleidung und mit kurzen Fingernägeln.**

208-360 / Sabine Knippers
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Fr. 09.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 25,00 €
 Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind am Kursabend an die Dozentin zu entrichten. Nach dem zweiten Glasurbrand kann die Keramik in der vhs-Geschäftsstelle in Arnsberg abgeholt werden. Ein genauer Termin wird noch vereinbart.

208-365 / Sabine Knippers
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Fr. 06.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 25,00 €
 Materialkosten in Höhe von 5 € sind am Kursabend an die Dozentin zu entrichten. Nach dem zweiten Glasurbrand kann die Keramik in der vhs-Geschäftsstelle in Arnsberg abgeholt werden. Ein genauer Termin wird noch vereinbart.

DIY-Workshop – Betongießen

In diesem zweitägigen Workshop entdecken wir gemeinsam die faszinierende Welt des Betons.

Beim ersten Termin gießen wir wunderschöne Formen zum Thema Winter. Du erlernst die Grundlagen des Betongießens, wie man die richtige Betonmischung herstellt und die Form vorbereitet. Wir werden verschiedene Formen vorbereiten, die du anschließend gießen kannst. Am zweiten Tag geht es an die Feinarbeit: Die gegossenen Betonstücke können gestaltet, bemalt oder veredelt werden. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deine Werke ganz individuell verzieren. Für die Gestaltung werden Acrylfarben und Pinsel bereitgestellt. Falls du noch andere kreative Materialien zu Hause hast, die du gerne für die Gestaltung deiner Betonstücke verwenden möchtest, bring sie einfach mit. Neben Acrylfarben kannst du z.B. auch Kreidefarben Sprühlacke, Metallfolien, Blattgold, Strukturpasten oder andere Veredelungsmaterialien nutzen. Bring alles mit, was dich inspiriert.

Wer auch noch die ein oder andere Gießform (für Beton geeignet) hat, kann diese natürlich auch mitbringen. Am besten mit Angabe der notwendigen Betonmasse.



Der Workshop ist für Anfänger:innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte bring alte Kleidung mit, da Beton abfärben kann.**

Das Einatmen des Staubs sollte vermieden werden, daher sind Augenschutz, Mundschutz und Schutzhandschuhe zu tragen. Einweghandschuhe werden gestellt. **Bring bitte eine Schutzbrille sowie Mundschutz mit.**

208-402 / Natascha Grundmann
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Sa. 03.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

So. 04.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 12 Ustd. / 75,00 €
 Die im Kursentgelt enthaltenen Materialkosten für den Beton beziehen sich auf Werke, die pro Stück etwa zwei bis zweieinhalb Kilogramm wiegen. Wer größere oder mehr als zwei Stücke gießen möchte, zahlt entsprechend mehr. Bitte informiere uns bei der Anmeldung darüber, damit genügend Beton zur Verfügung steht.

Silberschmiede: Schmuck – selbst gestaltet

Schmuck zu tragen, der nach eigenen Vorstellungen gestaltet ist, wer wünscht sich das nicht? In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des traditionellen Goldschmiedehandwerks vermittelt. Neben kurzen theoretischen Blöcken bleibt viel Freiraum, eigene Ideen umzusetzen und die Materialien Silber, Kupfer und Holz zu gestalten. Unter fachlicher Anleitung wird gesägt, gelötet, genietet und getrieben. Mit einfachen Mitteln erhalten Metalle andere Farben und Strukturen. Bereits nach kurzer Zeit ist der Erfolg im ersten tragbaren Schmuckstück sichtbar. Das Erlernte kann ohne größeren Werkzeugeinsatz zu Hause angewandt werden. Alle notwendigen Werkzeuge bringt die Kursleiterin mit.

208-510 / Ursula Becke
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 17.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 79,00 €
 Kosten für individuell verbrauchte Materialien sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Silberring – selbst gestaltet

Gestalten Sie Ihren eigenen Silberring. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmer:innen die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks (Sägen, Löten, Hämmern, Feilen) am Beispiel eines selbst zu gestaltenden Silberrings. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle notwendigen Werkzeuge bringt die Kursleiterin mit.

208-511 / Ursula Becke
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 9 Ustd. / 39,00 €
 Kosten für individuell verbrauchte Materialien in Höhe von ca. 30 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.



Stoff- und Papierdruck – Drucken im Schablonen-Siebdruck-Verfahren

Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für Stoffentwürfe, die in diesem Kurs zunächst auf Papier skizziert, auf Schablonenpapier übertragen und auf Stoff oder Papier als wiederkehrendes Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden.

Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und Rakel werden stets begleitet vom Prinzip des Zufalls als Gestaltungsmittel, was sich inspirierend auf Ihren kreativen Gestaltungsprozess auswirkt. So entstehen, ausgehend von einem konkreten Entwurf, überraschende, phantasievolle Resultate in ausdrucksstarken Farben. **Bitte mitbringen:** helle, gewaschene Baumwoll- oder Leinenstoffe, Arbeitskitel, spitze Schere, Bleistift, Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenpapier, Pausensnack, Getränk.

209-000 / Gudrun Beerbohm
Phantasiewerkstatt, Sauerstr. 5
Sa. 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 16 Ustd. / 98,00 €

Die Materialkosten für den Druck in Höhe von 15 € sind im Kursentgelt enthalten.

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt in den Umgang mit der Nähmaschine ein. Inhalte wie Einfädeln, Aufspulen, Besonderheiten der Stiche usw. werden ebenso vermittelt wie die Fertigung und Ausbesserung von Kleidung und ihre Gestaltung. Die Möglichkeiten der Gestaltung von Deko mit der Nähmaschine, wie z. B. Tischsets etc., werden erläutert. Bitte mitbringen: Nähgarn, Stoffschere, Handarbeitsschere, Haushaltsschere (für Papier und Kunststoff), Stecknadeln, Maschinen- und Handnähnadeln, Schneiderkreide, Permanentmarker und, soweit vorhanden, Ihre eigene Nähmaschine.

209-001 / Petra Bansen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 22.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 72,20 €

209-002 / Petra Bansen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 72,20 €



Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten für das Nähen, Ausbessern oder Umgestalten von Kleidung oder Dekoration (Tischsets, Tischläufer, Kissenhüllen). Individuelle Wünsche sollten nach Möglichkeit vor Kursbeginn mit der Kursleiterin abgesprochen werden. Mitzubringen sind: Stoff, Nähgarn, Stoffschere, Haushaltsschere für Papier und Kunststoff, Stecknadeln, Maschinen- und Handnähnadeln, Schneiderkreide, Permanentmarker, Verlängerungskabel. Schnitte werden bei Bedarf von der Kursleiterin gestellt.

209-079 / Kornelia Friebe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1
Mo. 07.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine / 15 Ustd. / 81,10 €

209-083 / Kornelia Friebe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1
Do. 05.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine / 15 Ustd. / 81,10 €

Stricken für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Stricken ist eine Kulturtechnik, die eine Renaissance erlebt. Neben dem Aspekt der Slow-Fashion ist erwiesen, dass Stricken gesundheitsfördernd ist. Das betrifft die Bereiche der Feinmotorik, Koordination beider Gehirnhälften, Stressabbau, Konzentrationsförderung und Freude an der Gestaltung eines individuellen Einzelstücks. Es wird gestrickt, was Spaß macht und beginnertauglich ist: Tücher, Kissen, Mützen, Loops. Erklärt werden die Grundlagen des Strickens wie z.B. Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Zu- und Abnahmen. Darüber hinaus gibt es im Kurs fachgerechte Anregungen und Hilfestellungen. Auch Strickanleitungen werden erklärt - und führen somit zum Erfolg. Am ersten Kurstag werden diverse Modelle vorgestellt und nach entsprechender Beratung die Materialien besprochen und Einkaufstipps gegeben. Mitzubringen sind Wollreste oder Wolle für ein bestimmtes Projekt, falls bereits eine Idee besteht. Dazu bitte die passenden Nadeln (Rundstricknadeln sind sehr zweckmäßig) mitbringen, die passende Nadelstärke kann man der Bänderole der Wolle entnehmen. Erfahrungsgemäß ist eine Nadelstärke von 4mm - 5mm sowie ein glattes Garn (kein Mohair- oder Flauchgarn) zu Beginn besonders geeignet. **Mitzubringen sind Garn/Wolle, Stricknadeln passend zum Garn, Notizblock, Stift, Schere, ggf. Maschenmarkierer.**

210-010 / Birgit Towara
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Termine / 22 Ustd. / 89,30 €

Stricken – Intensivkurs übers Wochenende

Wer möchte gerne ein Wochenende intensiv in ein Strickprojekt eintauchen? In diesem Kurs kann man sich ungestört dem Stricken widmen und Unterstützung und Anregung bekommen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Es können Pullover, Tücher, Schals, Kissen, ... entstehen, geübtere Stricker:innen können Socken stricken lernen (eine Anleitung gibt es dazu). **Mitzubringen sind Ideen für ein Strickprojekt, passendes Garn/Wolle, passende Stricknadeln, Notizblock, Stift, ggf. Maschenmarkierer, Schere. Wir verpflegen uns selber, bitte entsprechend Getränke und Essen mitbringen.**

210-014 / Birgit Towara
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Fr. 20.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Sa. 21.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr
So. 22.11.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 13,33 Ustd. / 54,20 €

Die Kunst der perfekten Aufnahme – Fotokurs mit Fotospaziergang

Um sehr gute Fotos zu „schießen“, braucht man keine Super-Kamera. Wichtiger ist, dass die/der Fotograf:in die Technik beherrscht und ein „Auge fürs Motiv“ bekommt. Dies ist das Ziel des Kurses. Damit sie dieameratechnik beherrschen, lernen die Teilnehmer:innen zunächst ihre mitgebrachte Kamera - egal welchen Typs - intensiv kennen. Während eines Foto-Spaziergangs wird das Erlernte praktisch umgesetzt, verbunden mit Tipps für bessere Landschaftsfotos, Porträts, Nahaufnahmen usw. **Bitte Kamera einschließlich Zubehör mitbringen.**

211-120 / Hartmut Lübbe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1
Fr. 18.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 19.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 12 Ustd. / 65,00 €



Fotos: © The 2R Artificially - stock.adobe.com



Besser fotografieren mit dem Smartphone

Das Foto-Studio in der Hosentasche
Verbessern Sie Ihre Smartphone-Fotos! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone professionelle Bilder aufnehmen können. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Auf dem Programm steht eine Einführung in die Smartphone-Kameratechnik, Bildkomposition und Lichtführung. Zum Herunterladen von Smartphone-Foto-Apps sind eine Apple-ID (iPhone) beziehungsweise ein Google-Konto (Android) sowie Ihre E-Mail-Adresse inklusive Passwort erforderlich.

Vorgesehene Kursinhalte:

- Die Handykamera-App und Ihre Funktionen
- Wichtige Fachbegriffe in der (Smartphone-)Fotografie (z.B. Blende/Zeit/Weißabgleich)
- Tipps und praktische Übungen zur Bild- und Motivgestaltung (Porträtfotos, Landschaftsfotos, Nahaufnahmen)
- Verschiedene Kamera-Modi (z.B. Panorama, Porträt)
- Bildbearbeitung z.B. mit Smartphone-Foto-Apps

Bitte bringen Sie Ihr Handy einschließlich Ladekabel mit.

211-125 / Hartmut Lübbe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggess-Platz 1
Sa. 12.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / 43,00 €

vhs Arnsberg/Sundern goes Insta!

Wer dem Geschehen der vhs Arnsberg/Sundern auch über Social Media folgen möchte, kann dies - neben Facebook - nun auch über Instagram realisieren. Zu finden ist der Account unter vhs_Arnsberg_Sundern.

Das Team der vhs freut sich darauf, Sie mit in das vhs-Leben zu nehmen und über Aktuelles zu informieren.

vhs Arnsberg/Sundern auf Social Media:

Besuchen Sie uns in unseren sozialen Netzwerken:

<https://www.facebook.com/vhs.arnsberg.sundern/>

https://www.instagram.com/vhs_arnsberg_sundern/





Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

vhs **Bildungsurlaub**

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Handy, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie vor und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir in praktischen Übungen, die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es, die unscharfen und verwickelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen, selbstsicher technisch einwandfrei eigenen Content zu erstellen und für jeden Kanal optimal anzupassen. Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenseminar handelt, das praxisorientiert ausgelegt ist.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem und passende Kopfhörer. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören ProCamX (HDKameraPro) / PROCAM8 (iOS), Protake und VN Video Editor. Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollen vor Kursbeginn installiert werden.**

211-220 / Thomas Bocian
Naturhotel Steinbergs Wildewiese
Mo, 05.10.2026, 13:00 Uhr - 09.10.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 619,00 € o. Ü. / zzgl. 448,00 € im EZ / 364,00 € im DZ
Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf:in

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen, ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

211-250 / Robin Weniger
ZOOM
Mi, 25.11.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin / 1 Ustd. / 20,00 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 25.11.2026, 15.00 Uhr

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Kursinhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen der KI, Copyright, Midjourney, Canva KI.

211-260 / Robin Weniger
ZOOM
Di, 06.10.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin / 1 Ustd. / 20,00 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 06.10.2026, 15.00 Uhr

Fotobücher selbst gestalten

Urlaubs- und Familienfotos unvergesslich festhalten. Das gute alte Fotoalbum war gestern - heute können Sie Ihre Fotos als Fotobuch präsentieren, archivieren und verschenken. In diesem Kurs werden wir mit einer kostenlosen Software, die auch von den meisten Fotohändlern genutzt wird, ein Fotobuch erstellen. Mit einem Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE (im Wert von € 24,95) können Sie Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen. **Bitte mitbringen: mindestens 50 Fotos auf CD/DVD, Speicherkarte oder USB-Stick**

211-340 / Hartmut Lübbe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggel-Platz 1
Mo, 30.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 02.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 51,20 €
Der eigene Laptop (inkl. Netzteil) kann mitgebracht werden.

Content Creator Camp: Dein Start auf YouTube, TikTok & Co.

Ferienkurs für junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre - in Kooperation mit dem Jugendbegegnungszentrum Liebfrauen Arnberg, dem Verein zur Stärkung der Schulen im Bildungsnetzwerk „Bildungsstadt Arnberg“ e.V. und dem Verein Förderung der Kinder- und Jugendhilfe in Arnberg e.V.

Du willst eigene Videos produzieren, Let's Plays aufnehmen oder coole Edits schneiden? In diesem Ferienkurs wirst du zum Creator! Wir starten bei Null und enden mit deinem fertigen Video. Du lernst, wie man eine Idee entwickelt, worauf es bei Kamera, Licht und Ton ankommt und wie du deine Clips mit DaVinci Resolve schneidest wie ein Profi. Dabei nutzen wir kostenlose Software, damit du zu Hause direkt weitermachen kannst. Neben der Technik sprechen wir auch über das Wichtigste: Wie schützt du dich vor Hatern, was darfst du posten (Urheberrecht) und wie funktionieren die Algorithmen wirklich?

Der Dozent ist selbst aktiver Content Creator auf YouTube & Twitch und geschäftsführender Gesellschafter der Medienagentur kw.media.

Als Experte für Medien und Videoproduktion kennt er die digitale Welt nicht nur aus dem Lehrbuch, sondern aus der täglichen unternehmerischen Praxis. **Bitte mitbringen: ein eigenes Smartphone (ausreichend Speicherplatz) inkl. Ladekabel oder Powerbank, eigene Kopfhörer (für den störungsfreien Videoschnitt im Kursraum), Collegenblock & Stifte (für das Zeichnen von Storyboards).**

211-650 / Martin Koytek
Arnsberg, Jugendbegegnungszentrum Liebfrauen, Ringlebstraße 12
Mo, 17.08.2026, 10 Uhr - Fr, 21.08.2026, 16 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €

Konzert mit Maria Dueñas (Violine) & dem Columbianischen Jugendsinfonieorchester

Fahrt ins Konzerthaus Dortmund - in Kooperation mit der Musikschule Hochsauerlandkreis

Die Filarmónica Joven de Colombia bringt ihre mitreißende Energie nach Europa - angeführt von Andrés Orozco-Estrada, der das Orchester mit leidenschaftlicher Präzision formt. An seiner Seite steht mit María Dueñas eine der faszinierendsten Geigerinnen ihrer Generation: virtuos, fantasievoll, dabei stets wach für den Moment. Gemeinsam werfen sie ein glühendes Licht auf Lalos »Symphonie espagnole«, bevor das Orchester durch die schillernden Klangräume von Strawinskys »Feuervogel« führt. Ein neues Werk aus Kolumbien eröffnet den Abend - ein weiterer Impuls für die eindrucksvolle künstlerische Neugier dieses Ensembles. Und man spürt: Hier treffen Jugendkraft und Weltklasse aufeinander.

Fachlich begleitet wird die Fahrt von Klaus Esser, Lehrkraft für Violine und Viola an der Musikschule Hochsauerlandkreis.

213-040 / Klaus Esser
Studienfahrt
Fr, 19.02.2027, 17:00 - 23:30 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / Preis wird noch bekannt gegeben.
Bitte beachten: Zeiten können sich noch verschieben. Anmeldeschluss: 11. Oktober 2026. Weitere Informationen sind erhältlich unter 02931 13464.

Meisterwerke der romantischen Klavierliteratur

vhs-Vortragskonzert mit Meisterpianist Menachem Har-Zahav. Über 1000 Mal hat der amerikanische Pianist Menachem Har-Zahav in den USA und in Europa bereits konzertiert. Auch in Arnberg ist er ein gern gesehener Gast, dessen ausgefeilte Interpretationen das Publikum schon mehrfach begeistert haben. Auf dem Programm stehen diesmal neben Frédéric Chopins berühmter Trauermarsch-Sonate von Johannes Brahms die Sonate Nr. 1 in C-Dur sowie die Ballade in h-Moll von Franz Liszt, allesamt Klassiker der romantischen Musikepoche. Das Konzert wird mit näheren Informationen zu den Komponisten und Werken als Vortragskonzert zu einem vielseitigen Veranstaltungserlebnis ergänzt.

Menachem Har-Zahav hat sich in der Welt der klassischen Musik einen Namen gemacht. Sein emotionales und sensibles Klavierspiel und sein technischer Glanz beeindrucken und begeistern Musikliebhaber:innen immer wieder. menachem-har-zahav.de

213-045 / Menachem Har-Zahav
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa, 27.02.2027, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / Karten für dieses besondere Klavier-Highlight kosten regulär 20 Euro, ermäßigt 15 Euro für Studierende und Schwerbehinderte. Tageskasse ab 16:30 Uhr.
Obwohl dies kein Kinderkonzert ist, soll Kindern, Jugendlichen und ihren Familien der Zugang zu klassischer Musik erleichtert werden, und so brauchen unter 18-Jährige nur 1 Euro zu bezahlen. Gleichzeitig erhalten bis zu zwei begleitende Erwachsene pro Familie Eintritt zum halben Preis.

Voces8: „Let's Fly Away“ – A-cappella-Konzert

Ein Konzert, das die Wandlungsfähigkeit und den Farbenreichtum der menschlichen Stimme feiert

Das Konzertprogramm „Let's Fly Away“ führt durch mehr als fünf Jahrhunderte Musik und verbindet unterschiedliche Klangwelten: von der fein gewobenen Polyphonie der Renaissance über die dichte Chorsatzkunst des 19. Jahrhunderts bis hin zu zeitgenössischen Werken, Jazz, Volkslied und Pop. Kompositionen von William Byrd, Giovanni Pierluigi da Palestrina und Anton Bruckner eröffnen dabei Räume klarer, oft leuchtender Klanglichkeit. Dem stehen die reduzierte, suchende Tonsprache von Arvo Pärt, Caroline Shaw und Paul Smith sowie die stilistisch anders geprägten, aber nicht weniger charakteristischen Stimmen von Richard Rodgers und Lorenz Hart, Ben Folds, Bobby McFerrin und Simon & Garfunkel gegenüber. So entfaltet sich ein Programm, das zwischen verschiedenen Ausdrucksformen und Klangvorstellungen wechselt und die Möglichkeiten der Stimme in ihrer ganzen Breite hörbar macht.

Voces8 zählt zu den weltweit führenden Vokalensembles. Mit preisgekrönten Aufnahmen und international gefeierten Auftritten begeistert das britische Oktett sein Publikum rund um den Globus. Die drei Sängerinnen und fünf Sänger sind bekannt für ihren reinen, harmonischen Klang, ihre erfrischenden Auftritte und ein vielfältiges Repertoire, das klassische Chormusik mit anspruchsvollen zeitgenössischen Kompositionen vereint.

213-050 / Voces8
Arnsberg, Liebfrauenkriche, Hellefelder Str. 15
Sa, 24.04.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / Weitere Informationen zu Kosten und Programm folgen.





Chor-Workshop mit Emily Dickens und Sam Dressel (Voces8 Foundation)

Nach dem großen Erfolg der Chor-Workshops der vergangenen Jahre wird im Februar 2027 erneut ein Workshop mit Emily Dickens und Sam Dressel stattfinden. Emily war viele Jahre Sopranistin, Sam viele Jahre Tenor bei dem A-cappella-Ensemble Voces8. Jetzt sind sie unter anderem für die Voces8-Stiftung mit der Leitung von Chor-Workshops und Weiterbildungsaktivitäten beschäftigt.

Bei diesem Workshop stehen Chorsätze von Madrigalen bis hin zu Jazz und Pop auf dem Programm. Mit Begeisterung und Freude am A-cappella-Gesang werden mehrere Stücke erarbeitet, die bei einem öffentlichen Abschlusskonzert am Sonntag um 15:00 Uhr in der St.-Antonius-Kirche in Sundern-Langscheid präsentiert werden. Im Mittelpunkt stehen Stimme, Artikulation, Rhythmus und Präsentation. Noten- und Englischkenntnisse sowie Chorerfahrung sind hilfreich. Die Noten zu den ausgewählten Stücken werden vor dem Workshop zur Verfügung gestellt.

213-090 / Emily Dickens / Sam Dressel / Bianca Kloda Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1
Fr. 05.02.2027, 17:00 Uhr - So. 07.02.2027, 16:00 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 326,00 € o.Ü. / 389,00 € im DZ / 459,00 € im EZ
Entgelt inkl. Verpflegung.

Entdeckungsreise Stimme vhs Bildungsurlaub

Wer seine Stimme fließen und singen lässt, macht sich ein großes Geschenk: den Einklang mit sich selbst. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und flutet das Gehirn mit Glückshormonen. Und bei der Stimmfaltung nach Roy Hart gibt es keinen „falschen“ Ton - alle eigenen Klänge haben ihren Wert und ermöglichen neue Selbsterkenntnisse.

In diesem Seminar werden Atem- und Stimmübungen vermittelt, die die Stimme stärken, ihren souveränen Gebrauch fördern und eine rasche Erholung nach anstrengenden Sprechsituationen ermöglichen. Die ganz eigene Stimme kann in ihrer Klangvielfalt und ihrem Potenzial erkundet und erweitert werden - und damit auch verschiedene Facetten der Persönlichkeit. Ausgewählte Lieder und Klangbilder vermitteln Lebensfreude und ein Gemeinschaftsgefühl und können die Resilienz stärken. Entdecken Sie unbekannte Ressourcen und Fähigkeiten und stärken Sie Ihre innere Lebendigkeit und Freude. Teilnehmer:innen mit und ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen! Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

213-100 / Maria Freund Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr - Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 664 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)
Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

KI und Musik – Kreativ komponieren, produzieren und verstehen

Dieser Workshop bietet einen Einstieg ins Thema „Musik und KI“ für alle Interessierten - mit und ohne Vorerfahrung. Wir lernen unterschiedliche Technologien zum Kreieren von Musik kennen - vom Generieren kompletter Songs bis zum KI-gestützten Gestalten eigener Klänge und Kompositionen. Neben den Potenzialen und Grenzen von Künstlicher Intelligenz werden auch ethische und rechtliche Fragen thematisiert. Aktuelle Praxisbeispiele, umfangreiche zur Verfügung gestellte Materialien und eine Linksammlung runden die Veranstaltung ab. Der Workshop eignet sich auch für Lehrkräfte, die KI in ihrem schulischen oder instrumental-/gesangspädagogischen Unterricht einsetzen wollen. **Falls möglich, bitte eigenen Laptop oder Tablet mitbringen.**

213-130 / Tobias Rotsch Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / 95,00 €

Mundharmonika für Einsteiger:innen und Refresher

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues Harp Spezialist zeigt, wie das geht!

Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag geht schon die Post ab und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer:innen erlernen beim renommierten Blues-Harp-Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperworkshop spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. **Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in „Richter Stimmung“ ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.**

213-152 / Dietmar Spatz Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
So. 27.09.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

213-153 / Dietmar Spatz Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz
So. 29.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

Ukulele für Einsteiger:innen und Refresher

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vor-

kenntnisse vorausgesetzt. Motto: 4 Saiten sind weniger als 6! Leih-Ukulele: 4 €. **Bitte geben Sie unbedingt bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leih-Ukulele benötigen.**

213-165 / Dietmar Spatz Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
So. 27.09.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

213-166 / Dietmar Spatz Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
So. 29.11.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

Kurs auch für Kinder ab 8 Jahre, auch ohne Eltern

Gitarrenkurs „Liedbegleitung für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen“

Was gibt es Schöneres, als mal eben zur Gitarre zu greifen und mit wenigen Griffen für eine harmonische Begleitung zu sorgen? Wie das geht, welche Gitarre für diese Anlässe die richtige ist und was die Buchstaben und Zahlen über manchen Songtexten zu bedeuten haben, darum geht es in diesem Kurs.

Der Dozent ist seit vielen Jahren in der lokalen Musik-Szene unterwegs, hat unter anderem mehrere Bands mitgegründet und zahlreiche Kurse in Lied-Begleitung für Jugendliche und Erwachsene geleitet. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit.**

213-210 / Michael Maschke Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 14.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 53,90 €

Gitarrenkurs „Liedbegleitung für Fortgeschrittene“

Unsere Gitarrenkurse für Fortgeschrittene wenden sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrungen im akkordischen Begleiten von Liedern und Songs gesammelt haben oder einen unserer früheren Kurse für Anfänger:innen mit soliden Vorkenntnissen absolviert haben. Die gebräuchlichsten Akkorde, Schlag- und Zupfmuster sowie der Gebrauch des Kapodasters und der Einsatz von Barre-Griffen sollten bekannt sein. Auch wer gerne singt, ist hier bestens aufgehoben, aber das ist keine Voraussetzung. Neben ausführlichem Unterrichtsmaterial und Erklärungen zu den Songs und Liedern gibt es hilfreiche Tipps und Tricks rund um das Thema Gitarre. Der Dozent ist seit vielen Jahren in der lokalen Musik-Szene unterwegs und hat zahlreiche Kurse in Lied-Begleitung für Jugendliche und Erwachsene geleitet. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre und Schreibutensilien für Notizen mit.**

213-215 / Michael Maschke Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 15.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 53,90 €

213-231 / Michael Maschke



Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 16.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 53,90 €

Afrikanisches Trommeln

Trommeln ist ein jahrtausendealtes Kulturgut vieler afrikanischer Völker und hat auch heute noch einen festen Platz bei wichtigen Ereignissen und Festen. Der Trommelschlag geht direkt ins Blut, der ganze Körper nimmt den Rhythmus auf und gerät unmittelbar in Bewegung. Gemeinsames Trommeln vermittelt das Gefühl von Zusammengehörigkeit, es entführt die Menschen in eine andere Welt und kann den Alltagsstress in die Ferne rücken lassen. Neben den notwendigen Techniken, die im Workshop vermittelt und eingeübt werden, stehen vor allem der Spaß und die Freude an den verschiedenen abwechslungsreichen Rhythmen im Vordergrund. Ohne Vorkenntnisse können sich die Teilnehmenden einfach von der Welt des Rhythmus mitreißen lassen und erfahren, welches Erlebnis der „Tanz der Hände“ auf der Trommel für den Körper bedeutet. Bitte mitbringen: Djembe Trommel. Trommeln können auch beim Kursleiter gegen eine Gebühr von 5,50 € ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Trommel benötigen.

213-404 / Peter Tschauder Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Sa. 26.09.2026, 16:30 - 20:30 Uhr

So. 27.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 10,67 Ustd. / 65,00 €

213-405 / Peter Tschauder Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 14.11.2026, 16:30 - 20:30 Uhr

So. 15.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 10,67 Ustd. / 65,00 €

Salonorchester

In Kooperation mit der Musikschule Hochsauerlandkreis Das Salonorchester Arnsberg hat in den letzten Jahrzehnten mit einem umfangreichen Repertoire an gehobener Unterhaltungsmusik sein Publikum begeistert. Musiziert wird mit Instrumentalisten jeden Alters in Kurorchesterbesetzung. Das Programm wird laufend erweitert und neue Instrumentalist:innen dieses Genres sind gerne willkommen.

213-500 / Zoltán Fancsik Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 05.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

21 Termine / 42 Ustd. / entgeltfrei

Die Anmeldung zum Salonorchester erfolgt jeweils für ein halbes Jahr, das Entgelt in Höhe von € 43,00 pro Monat wird monatlich abgebucht.

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Bei Interesse rufen Sie bitte an unter 02933 9229588 (Fachbereichsleitung Dr. Carina Middel).



Gesundheit

vhs macht gesünder

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Die Vorträge und Seminare der vhs sind kein Therapieersatz. Normale psychische und physische Stabilität werden bei den Teilnehmern:innen vorausgesetzt.

Bonussystem aktuell: Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Wenn Sie mindestens 80 % der Veranstaltung besucht haben, erhalten Sie auf Antrag von der Volkshochschule eine Teilnahmebescheinigung. Diese und den Zahlungsbeleg müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse vorlegen, um den Stempel ins Bonusheft zu erhalten.



Mehr Überblick, mehr Ruhe, mehr Sie: Starke Strategien für den Alltag

In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Hochsauerlandkreises In diesem Kurs lernen Sie praktische Methoden kennen, mit denen sich alltägliche Herausforderungen klarer, ruhiger und selbstbestimmter meistern lassen. Im Mittelpunkt steht ein wacherer Umgang mit sich selbst und den eigenen Reaktionen, ohne komplizierte Begriffe, dafür mit echtem Nutzen für das tägliche Leben. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Momenten standfest bleiben, Grenzen setzen und gleichzeitig respektvoll kommunizieren. Wir erarbeiten gemeinsam leicht verständliche Schritte des Problemlösens, die Ihnen helfen, auch bei spontanen Belastungen einen kühlen Kopf zu bewahren. So gewinnen Sie mehr Sicherheit in Situationen, die sonst schnell überwältigend wirken. Dabei begleitet uns der Gedanke der Selbstfürsorge durch den gesamten Kurs. Sie entwickeln kleine, realistische Gewohnheiten, die Ihnen helfen, Ihre Kraft zu schützen, sich zu stabilisieren und langfristig gestärkt durch den Alltag zu gehen. Anmeldungen über die Selbsthilfekontaktstelle des Hochsauerlandkreises (selbsthilfe@arnsberg.de).

300-020 / Anna Eickelmann
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Sa. 05.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin / 8 Ustd. / entgeltfrei

Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in – Teil 1

In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Bürger:innen, die sich nach Beendigung von Familien- und Berufstätigkeit entschieden haben, einen Teil ihrer neuen Freiräume durch eine neue gesellschaftliche Verantwortungsrolle zu füllen, die sich mit dem Prinzip „Bürger für Bürger“ identifizieren können und die mit Unterstützung der Engagementförderung eine selbstbestimmte, verantwortungsvolle Aufgabe im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements übernehmen möchten. Die Bürger:innen werden in dieser insgesamt neuntägigen Qualifizierungsmaßnahme weitergebildet.

300-045 / Dipl.Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 118
Di. 26.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi. 27.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Do. 28.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / entgeltfrei
Es handelt sich um eine insgesamt neuntägige Maßnahme (drei-mal-drei-Tage). Bitte melden Sie sich für alle drei Teile bei der Engagementförderung Stadt Arnsberg, Isabel Bornemann, i.bornemann@arnsberg.de, Tel. 02932 201 1402, an.

Fotos: © BuyOutFair/04/peoplenimages.com - stock.adobe.com



Info

Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland

Die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis, kurz Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK, ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe und Selbstorganisation im HSK. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK unterstützt: Selbsthilfegruppen - Betroffene und Angehörige - Fachleute. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK wirbt für die Selbsthilfe, auch um gesellschaftliche Akzeptanz für ihre Anliegen zu schaffen. Sie kooperiert mit Trägern und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialwesens. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Gruppen und bildet Foren für Interessenvertreter der Selbsthilfe. Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK pflegt eine zentrale Informationsdatenbank zur Selbsthilfe im HSK und hält Materialien der Selbsthilfeinitiativen bereit.



Ansprechpartner:innen:

Dieter Beckmann, Stefanie Bönsch und Victoria Croonen,
Tel.: 02932 201-2270, Fax: 02932 201-2279, E-Mail: selbsthilfe@arnsberg.de, Internet: www.arnsberg.de/selbsthilfe.
Sprechzeiten: Mo., Di., 09:00 - 12:00 Uhr, Di., 14:00 - 16:00 Uhr, Do., 14:00 - 18:00 Uhr und nach telefonischer Absprache.
Anschrift: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK, Bürgerzentrum Bahnhof in Arnsberg, Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg, Spendenkonto: Stadt Arnsberg, Sparkasse-Arnsberg-Sundern, Konto 26, unter Angabe „Spendenkonto der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland im HSK“, „Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland PN. 4055870“

Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in – Teil 2

300-046 / Dipl.Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 118
Di. 02.03.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi. 03.03.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Do. 04.03.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / entgeltfrei
Es handelt sich um eine insgesamt neuntägige Maßnahme (drei-mal-drei-Tage). Bitte melden Sie sich für alle drei Teile bei der Engagementförderung Stadt Arnsberg, Isabel Bornemann, i.bornemann@arnsberg.de, Tel. 02932 201 1402, an.

Qualifizierungsmaßnahme zum/zur Senior-Trainer:in – Teil 3

300-047 / Dipl.Psych. Claudia Tölle / Isabel Bornemann
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 118
Di. 06.04.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi. 07.04.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Do. 08.04.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / entgeltfrei
Es handelt sich um eine insgesamt neuntägige Maßnahme (drei-mal-drei-Tage). Bitte melden Sie sich für alle drei Teile bei der Engagementförderung Stadt Arnsberg, Isabel Bornemann, i.bornemann@arnsberg.de, Tel. 02932 201 1402, an.

Engagement gestalten

Die Zukunftsagentur Engagementförderung Arnsberg ist eine kommunale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen rund um das bürgerschaftliche Engagement in Arnsberg.



Wir bieten: Schaffung von Zugängen zu laufenden Projekten im bürgerschaftlichen Engagement, regelmäßigen Erfahrungsaustausch von Engagierten - Hilfe bei der Umsetzung von Projektideen und Aufbau von neuen Projekten - Einstieg in eine neue Verantwortungsrolle des Bürgerengagements beim bedarfsorientierten, qualifizierten und selbstbestimmten Engagement - Möglichkeit der Teilnahme an Qualifizierungsmodulen im Ehrenamt, z. B. Qualifizierung zum/r Senior-Trainer/in - regelmäßige kostenlose Qualifizierungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte in laufenden Projekten - Durchführung von Veranstaltungen, z. B. Tag des Ehrenamtes, Weihnachtsmarkt der guten Taten - Wertschätzung und Anerkennung von bürgerschaftlichem Engagement, z. B. durch Vergabe der Ehrenamtskarte NRW, Landesnachweis NRW.

Suchen Sie eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit, die Zusammenarbeit mit anderen bürgerschaftlich Engagierten oder brauchen Sie Hilfe bei der Umsetzung einer Projektidee? Dann wenden Sie sich an: Geschäftsstelle Engagementförderung der Stadt Arnsberg, Isabel Bornemann, Clemens-August-Str. 118, 59821 Arnsberg, Telefon: 02932 2011402





Info

Arnsberger Frauen stärken – Woche gegen Gewalt an Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg

Jährlich am 25. November findet der Internationale Tag zur Beilegung von Gewalt gegen Frauen statt.

Studien verweisen auf ein erschreckendes Ausmaß der Gewalt gegen Frauen: Jede dritte Frau in Deutschland erlebt mindestens einmal in ihrem Leben körperliche und/oder sexuelle Gewalt. Alle drei Tage wird in Deutschland eine Frau durch ihren Partner oder Ex-Partner getötet. Dabei sind Frauen jedes Alters und jeder Schicht betroffen - Gewalt ist also ein gesellschaftliches Problem.

Zwischen dem 25. November und dem 10. Dezember bietet die Gleichstellungsstelle der Stadt Arnsberg verschiedene Veranstaltungen zum Thema an, dabei geht es unter anderem auch um die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins bei Frauen und die Selbstfürsorge.

Nähe und Distanz – Die hohe Kunst Grenzen zu setzen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg

Ein inneres Ja ist wichtig, um eigene Ziele zu verfolgen und um uns vor den unzähligen Ansprüchen, die von außen kommen, gesund abgrenzen zu können. Das Ja zu mir bedeutet keineswegs einem ungesunden Egoismus das Wort zu geben. Es geht vielmehr darum, wert- und sinnvolle Entscheidungen zu treffen und damit Win-Win-Situationen zu schaffen. Grenzen zu setzen und Grenzen zu wahren schafft Klarheit, Freiheit, eine gute Kommunikation und gute Beziehungen. In diesem Workshop blicken wir auf Hintergründe und Stolpersteine beim Neinsagen und wie das Ja zu mir immer mehr gelingen kann.

**300-303 / Petra Kofler-Mertens
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Fr. 27.11.2026, 14:30 - 19:00 Uhr**

1 Termin / 8 Ustd. / entgeltfrei

Wie man sein Selbstwertgefühl trainieren kann

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg

Werden Sie sich bewusst, welche selbst schädigenden und nicht zielführenden Gedanken in Ihrem Unterbewusstsein aktiv sind. Lernen Sie in diesem Workshop praktische Übungen kennen, die Ihnen helfen werden, Ihr emotionales Erleben künftig selbst positiv zu gestalten. Immer wenn das Gefühl der Selbsttherapie in uns aufkommt, kann man gewisse Automatismen erkennen und sie hinterfragen. Mit Hilfe einfacher, regelmäßig praktizierter Übungen, lernen Sie Ihre Bewertungen und die damit verbundenen Gefühle Schritt für Schritt zu ändern. Jeder Mensch ist in der Lage sein eigenes Selbstbild positiv zu gestalten. Selbstakzeptanz oder noch besser Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Leben.

**300-305 / Walter Hönig
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Di. 08.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei

Das Leben eigenverantwortlich gestalten

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg

Das heutige Leben ist geprägt von Zeitdruck, Stress und stetigen Veränderungen. Die Krankenkassen verzeichnen eine drastische Zunahme psychisch bedingter Erkrankungen. Viele Menschen fühlen sich überfordert und klagen, körperlich und seelisch ausgebrannt zu sein. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, den Blickwinkel auf das eigene Leben zu verändern. Sie erfahren, wie Sie aus der Fremdbestimmung heraus in ein selbstbestimmtes Leben kommen.

Sie lernen Naturgrundgesetze und Phänomene kennen und wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen. Mit Hilfe einfacher mentaler Techniken und praktischer Übungen lernen Sie, sich das Leben leichter zu machen. Aus dieser Leichtigkeit heraus ist es möglich, eigenmächtig notwendige Schritte für ein glückliches Leben einzuleiten. Denn jeder ist selbst seines Glückes Schmied.

Sudhir Gurram ist Mentalcoach. Er hilft Menschen dabei - durch Auflösen von emotionalen und mentalen Blockaden (Glaubenssätzen) - ihre Wahrnehmung zu verändern, um dann eigenverantwortlich ihr Leben schöpferisch zu gestalten.

**300-307 / Sudhir Gurram
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Mo. 23.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**

Mi. 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / entgeltfrei

Krav Maga

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Arnsberg

Krav Maga ist ein taktisches Selbstverteidigungssystem und wurde in Israel entwickelt. Übersetzt bedeutet es „Kontaktkampf“ und ist relativ schnell erlernbar, da es auf natürlichen und instinktiven Reaktionen aufbaut. Taktisch richtiges Reagieren unter Stress und unter Berücksichtigung der rechtlichen Rahmenbedingungen ist ein wichtiger Bestandteil des Krav Maga-Trainings. Gefahren sollen möglichst frühzeitig erkannt und vermieden werden. Für den Fall, dass die Deeskalationskonzepte versagen, werden einfache, hoch effektive und defensiv ausgerichtete Nahkampftechniken vermittelt. **Bitte mitbringen: Sportsachen und etwas zu Trinken.**

**300-309 / Herbert Flenner
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Sa. 28.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / entgeltfrei

Hygienebelehrung

In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Bürger:innen, die sich als Ehrenamtler:innen zum Beispiel bei Veranstaltungen engagieren und dort mit Lebensmitteln zu tun haben. Die Hygienebelehrung besteht aus einem kurzen Film und der Gelegenheit, anschließend Fragen dazu an den durchführenden Arzt zu stellen. Teilnehmen an der Belehrung können auch Menschen, die nicht bei der Engagementförderung aktiv sind, diese jedoch auf eigene Rechnung. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

**300-051 / Dr. Michael Wingenfeld
Arnsberg, Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116
Di. 10.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin / 2,67 Ustd. / 35,00 €

1. Hilfe-Auffrischkurs für Ehrenamtler

In Kooperation mit der Engagementförderung der Stadt Arnsberg

Jederzeit können Menschen in eine Situation geraten, in der andere auf ihre Hilfe angewiesen sind. In diesem Kurs erlernen Sie lebensrettende Techniken und das richtige Verhalten in Notfällen, ideal für alle, die ihre Sicherheit und die ihrer Mitmenschen erhöhen möchten. In unseren Erste-Hilfe-Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie im Notfall angemessen handeln oder sogar Leben retten können. Anmeldungen über die Engagementförderung der Stadt Arnsberg (efa@arnsberg.de).

**300-056 / Angelika Gliesche
Arnsberg, Malteser Hilfsdienst e.V., Ruhrstr. 74
Di. 29.09.2026, 10:30 - 12:30 Uhr**

1 Termin / 2,67 Ustd. / entgeltfrei

„Die Seele baumeln lassen – geführte Klangreisen in tiefe Entspannung“

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei“ (Peter Hess). Somit laden die sanften, leisen, tragenden Klänge unserer Klangschalen und Gongs zu tiefer Entspannung von Körper und Geist ein. Zu inneren Reisen, die die Seele berühren und durch meditative Texte und Fantasiereisen unterstützt werden. **Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.**

**301-002 / Anna Schreiner / Andrea Kempf
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 26.09.2026, 14:00 - 17:30 Uhr**

1 Termin / 4,67 Ustd. / 27,00 €

**301-003 / Anna Schreiner / Andrea Kempf
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 07.11.2026, 14:00 - 17:30 Uhr**

1 Termin / 4,67 Ustd. / 27,00 €

**301-004 / Anna Schreiner / Andrea Kempf
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 05.12.2026, 14:00 - 17:30 Uhr**

1 Termin / 4,67 Ustd. / 27,00 €

Entspannen mit Klangschalen für Menschen mit Behinderung

Der leise Klang und die Schwingungen der Klangschalen - in Abstimmung auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer Behinderung - wirken unterstützend, um Anspannungen zu lösen. In Verbindung mit einer geführten Körper- und Klangreise, dürfen unser Körper und der Geist zur Ruhe kommen und so in eine Entspannung gehen. Menschen mit einer Behinderung können durch die Schwingung der Klangschalen ein tieferes Körpergefühl entwickeln und so ihren Körper besser wahrnehmen. Der Klang und die Schwingung ermöglichen auch hier den Menschen Zugang zu Ihren Gefühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen: Handtücher oder eigene Gymnastikmatten**

**301-010 / Susanne Weidlich
Kursort und einzelne Termine werden je nach Bedarf festgelegt. Rufen Sie uns gerne an, Telefon 02931 14281 (Svenja Seep).**

Achtsame Bewegungswoche am Meer

vhs Bildungsurlaub

Dank mehr Bewusstheit den Anforderungen im Job gewachsen sein – erfolgreiche Arbeitsplatzgestaltung durch Gesundheitsmanagement - MBSR (mindfulness based stress reduction) und Bewegungstraining in Cuxhaven-Duhnen.

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich und hat eine breite präventive Bedeutung. Ausdauertraining in der Natur sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen gelten als besonders effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Durch Bewegung können Sie Stress abbauen, und durch Achtsamkeitsübungen werden Sie stressresistenter. Das ist wissenschaftlich erwiesen und gehört auch zum Erfahrungswissen: Häufig wird man belohnt mit der Ausschüttung von Glückshormonen und mit Wohlbefinden. In dieser Woche im charmanten Kurort an der Nordseeküste erfahren Sie Hintergründe zur Bedeutung von Stress in der modernen Gesellschaft und lernen, wie grundlegende Übungen Ihr Stressniveau am Arbeitsplatz sinken lassen können und wie Sie Burnout wirksam mit bewegungsbezogenen Interventionen vorbeugen können. Achtsamkeitsübungen im Seminarraum und in der Natur ergänzen das Bewegungsprogramm. Schließlich erstellen Sie einen Plan, wie Sie individuell passende Bewegungseinheiten in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden und ist auch geeignet für Bewegungsanfänger:innen und Menschen, die wieder mehr in Bewegung kommen möchten. Es ist also kein „Sportseminar“. **Gerne eigene Matte, Decke, kleines Kopfkissen und Meditationskissen sowie warme Socken mitbringen. Bitte denken Sie auch an Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walking-schuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden.**

**301-110 / Elisabeth Frohwein
Cuxhaven-Duhnen, Hotel Seelust, Cuxhavener Str. 65-67
Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr - Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr**

5 Termine / 42 Ustd. / 1.218,00 € im EZ/VP; 1.118,00 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotellschwimmbads und Spa-Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.



Achtsamkeitswoche in der Natur

vhs **Bildungsurlaub**

Mit Achtsamkeit den Herausforderungen im Berufsalltag begegnen - MBSR zum Einsteigen und Auffrischen

Heute, wo so viel von Selbstoptimierung und Burnout die Rede ist, ist uns vieles in Bezug auf Stressbewältigung bereits bewusst. Warum gelingt es uns dann nicht besser, es im Arbeitsalltag umzusetzen? Und wie hängt Stress mit den Herausforderungen der modernen Gesellschaft zusammen? In Zeiten, in denen zahlreiche Stressoren unseren Berufsalltag und das gesellschaftliche Miteinander prägen, fällt es oft nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen und wieder zu sich zu kommen. Wir wollen uns einige Tage nehmen, um Abstand zu gewinnen, die gesellschaftlichen Hintergründe zu verstehen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen zu achten. Der erste Schritt dazu: sich selbst ernst nehmen in dem Wunsch nach Innehalten. Um dann den Faden wieder aufzugreifen und über Ruhe und körperliche Bewegung zu einem besseren Körpergefühl zu finden. Der Mediziner Jon Kabat-Zinn hat dazu eine viel beachtete und bewährte Methode entwickelt: mindfules based stress reduction (MBSR), Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

In dieser Woche werden Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennenlernen bzw. auffrischen und üben, Sie werden sowohl in Ruhe als auch über Bewegung Methoden der Entspannung wiederbeleben, Achtsamkeitsübungen im Raum und in der Natur erleben und einen individuellen Plan erstellen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag bringen können.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte mitbringen: Yogamatte, Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walkingschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden. Falls Sie möchten, können Sie sich gerne Ihre Lieblingsdecke und warme Socken mitbringen.**

AG301-110 / Elisabeth Frohwein

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10 Mo, 22.02.2027, 13:00 Uhr - Fr, 26.02.2027, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 590,00 € o.Ü./ 735,00 € im EZ (VP) / 660,00 € im DZ (VP)

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

Entspannung durch Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist eine präventive und damit gesundheitsfördernde Maßnahme, die u. a. folgenden Störungen entgegenwirken kann: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen, neuromuskulären Verspannungen, Schmerz, Angst, chronischer Müdigkeit, Schwindelanfällen, Konzentrationsstörungen und Zähneknirschen. In diesem Kurs erlernen Sie ausführlich Technik und Anwendung des Autogenen Trainings. Mit eigenen suggestiven (selbstbeeinflussenden) Kräften wird Stress abgebaut und körperliche und seelische Entspannung bewirkt. Schon nach den ersten Sitzungen berichten Teilnehmende von einem deutlich verbesserten Allgemeinbefinden und zeigen viel Motivation, die Übungen regelmäßig durchzuführen. AT kann eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben, da es viele unbewusst ablaufende

Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung oder die Verdauung steuert. Die ungesunde Anspannung wird reduziert und dadurch können Leistungsfähigkeit und Gelassenheit zurückgewonnen werden. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke und Kissen.**

301-118 / Inge Nüsken

Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A Mo. 14.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine / 16 Ustd. / 66,00 €

Dieser Kurs wird als Präventionskurs angeboten und die Kosten dafür werden bei regelmäßiger Teilnahme und nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von vielen Krankenkassen bis zu 80 Prozent erstattet.

Entspannung & Balance – Autogenes Training (AT) für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorerfahrungen im Autogenen Training, die ihre bisherigen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Die vertrauten Entspannungstechniken werden erneut gemeinsam geübt, verfeinert und durch weiterführende Übungen ergänzt. Ziel des Kurses ist es, die eigene Entspannungsfähigkeit durch regelmäßiges gemeinsames Üben weiter zu vertiefen und das Autogene Training wieder sicher und selbstständig anwenden zu können. Ergänzend fließen ausgewählte Elemente der Progressiven Muskelentspannung (PMR), Fantasiereisen und Atemübungen ein. **Bitte Wolldecken, Kissen und warme Socken mitbringen**

301-127 / Wiebke Dalmann

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7 Mo. 07.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

6 Termine / 8 Ustd. / 65,80 €

Schnupperkurs: Progressive Muskelentspannung und mehr...

Die Zeit rast und Hektik bestimmt unseren Alltag. Alle unerledigten Dinge und Probleme wachsen uns über den Kopf. Stress kann entstehen. Was zunächst eine normale Reaktion unseres Körpers ist, kann schnell krankhaft werden. Dem können wir mit verschiedenen Entspannungsübungen entgegenwirken, Ruhe finden und mehr Gelassenheit entwickeln. Neben dem Üben der unterschiedlichen Entspannungstechniken wird in diesem Kurs Hintergrundwissen über die menschliche Psyche und die Entstehung von Stress vermittelt. **Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, kleines Kissen, warme Socken, Getränke (vorzugsweise Wasser), und eine Decke mitbringen.**

301-143 / Kornelia Friebe

Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1 Do. 05.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine / 6 Ustd. / 40,00 €

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Es ist die Lehre und Praxis, den Menschen durch den Wechsel von An- und Entspannung, durch Körper- und Atemübungen gezielt und methodisch zur Harmonie zu führen. Yoga hält Wirbelsäule und Gelenke beweglich, Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gestärkt, langsam ausgeführte Bewegungen lassen Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit entstehen. Hatha-Yoga ist ein Weg zu mehr Körper- und Selbstbewusstsein und eignet sich für Menschen aller Altersstufen. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Handtuch und Gymnastikmatte.**

301-210 / Erika Mischkin

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7 Do. 10.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 91,00 €

Dieser Kurs wird als Präventionskurs angeboten, das heißt, die Kosten dafür werden bei regelmäßiger Teilnahme und nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von vielen Krankenkassen bis zu 80 Prozent erstattet.

301-213 / Marietheres Schwarz

Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A Di. 08.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 104,90 €

Präventionskurs Hatha-Yoga

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke für die Entspannung, ggf. ein Sitzkissen und eine Yogamatte.**



Fotos: © Dmitry Rukhlenko - stock.adobe.com

301-214 / Nese Niekrens
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 09.09.2026, 08:15 - 09:45 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 131,00 €

Dieser Kurs wird als Präventionskurs angeboten und die Kosten dafür werden bei regelmäßiger Teilnahme und nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von vielen Krankenkassen bis zu 80 Prozent erstattet.

301-215 / Nese Niekrens

Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 09.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 131,00 €

Dieser Kurs wird als Präventionskurs angeboten und die Kosten dafür werden bei regelmäßiger Teilnahme und nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von vielen Krankenkassen bis zu 80 Prozent erstattet.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Es ist die Lehre und Praxis, den Menschen durch den Wechsel von An- und Entspannung, durch Körper- und Atemübungen gezielt und methodisch zur Harmonie zu führen. Yoga hält Wirbelsäule und Gelenke beweglich, Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gestärkt, langsam ausgeführte Bewegungen lassen Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit entstehen. Hatha-Yoga ist ein Weg zu mehr Körper- und Selbstbewusstsein und eignet sich für Menschen aller Altersstufen. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Handtuch und Gymnastikmatte.**

301-216 / Erika Mischkin

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 91,00 €

Dieser Kurs wird als Präventionskurs angeboten und die Kosten dafür werden bei regelmäßiger Teilnahme und nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von vielen Krankenkassen bis zu 80 Prozent erstattet.

Hatha-Yoga – Online

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und ein Theraband (grün, 2 m lang).**

301-217 / Marietheres Schwarz

ZOOM
Di. 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 104,90 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 08.09.2026, 15:00 Uhr.



Achtsamkeitswoche in der Natur

vhs **Bildungsurlaub**

Mit Achtsamkeit den Herausforderungen im Berufsalltag begegnen - MBSR zum Einsteigen und Auffrischen

Heute, wo so viel von Selbstoptimierung und Burnout die Rede ist, ist uns vieles in Bezug auf Stressbewältigung bereits bewusst. Warum gelingt es uns dann nicht besser, es im Arbeitsalltag umzusetzen? Und wie hängt Stress mit den Herausforderungen der modernen Gesellschaft zusammen? In Zeiten, in denen zahlreiche Stressoren unseren Berufsalltag und das gesellschaftliche Miteinander prägen, fällt es oft nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen und wieder zu sich zu kommen. Wir wollen uns einige Tage nehmen, um Abstand zu gewinnen, die gesellschaftlichen Hintergründe zu verstehen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen zu achten. Der erste Schritt dazu: sich selbst ernst nehmen mit dem Wunsch nach Innehalten, um dann den Faden wieder aufzugreifen und über Ruhe und körperliche Bewegung zu einem besseren Körpergefühl zu finden. Der Mediziner Jon Kabat-Zinn hat dazu eine viel beachtete und bewährte Methode entwickelt: mindfulness based stress reduction (MBSR), Stressbewältigung durch Achtsamkeit. In dieser Woche werden Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennenlernen bzw. auffrischen und üben, Sie werden sowohl in Ruhe als auch über Bewegung Methoden der Entspannung wiederbeleben, Achtsamkeitsübungen im Raum und in der Natur erleben und einen individuellen Plan erstellen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag bringen können.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte eigene Matte, Decke und Meditationskissen sowie warme Socken mitbringen. Bitte denken Sie auch an Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Wandlungsschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden.**

301-220 / Elisabeth Frohwein
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mo, 09.11.2026, 13:00 Uhr - Fr, 13.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 625,00 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Entgelt inklusive Verpflegung, Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Yoga-Seminar auf Norderney

Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der modernen Gesellschaft. Yoga ist ein hilfreiches Instrument, um einen oft stressigen Berufsalltag zu bewältigen und die eigenen Ressourcen zu stärken. In diesen Tagen lernen Sie, mit Stresssituationen bewusster umzugehen sowie innere Antreiber und Reizmuster zu erkennen, und Sie erfahren neue Handlungsspielräume und eine bessere Selbstregulation. Es erwarten Sie Hatha Yoga, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie. Durch geführte Meditationen können innere Ruhe und Kraft gestärkt werden. In praktisch umsetzbaren Achtsamkeitsübungen erleben Sie Möglichkeiten, im Berufsleben Anker der Ruhe und Konzentration zu setzen. Eine kurze Einführung in die philosophische Tradition des Yoga, erläutern die Wirkung und aktuelle Situation der Yogapraxis in der Prävention und geben Tipps zur Anwendung im Berufsalltag. Ziel ist es, den Anforderungen im Beruf dank Yoga gestärkt und gelassener zu begegnen.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen.

301-300 / Stefanie Hoppe
„Friesenhof“, Norderney
So. 04.04.2027, 15:00 - 14:00 Uhr

8 Termine / 47 Ustd. / 1107,20 €
Unterricht, Unterkunft und Verpflegung sind im Preis enthalten, Anreise zum „Friesenhof“, Benekestr. 55, 26548 Norderney, auf eigene Kosten. Dazu kommt die Kurtaxe (vor Ort zu bezahlen). Es gibt fünf Doppelappartements.

Hatha-Yoga

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen ab der Lebensmitte, die ihre Gesundheit stabilisieren, ihre Muskeln stärken, ihre innere Kraft entdecken und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene entwickeln möchten. Yoga ist das Finden zu sich selbst. Neben Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation umfasst der Kurs auch Entspannungstechniken. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und ein Theraband (grün, 2 m lang).**

301-310 / Marietheres Schwarz
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 07.09.2026, 15:15 - 16:45 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 104,90 €

301-322 / Marietheres Schwarz
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 07.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 104,90 €

301-326 / Peter Richter
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Do. 10.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 82,20 €
Achtung: Am 15.10.2026 ist kein Unterricht.

Hatha-Yoga für Geübte

Im Hatha-Yoga werden Körperübungen in Abstimmung mit dem Atem durchgeführt. Die Beweglichkeit wird verbessert und Verspannungen werden gelöst durch das Zusammenwirken von Körper, Atem und Achtsamkeit (Geist) kommen Sie bei sich selbst an. Die Übungen werden auf die individuellen Körperverhältnisse abgestimmt, in methodischen Reihen entwickelt und dem Übungsfortschritt angepasst. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, evtl. ein kleines Kissen und Yogamatte.**

301-350 / Stefanie Hoppe
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 98,50 €

Yoga für Geübte und Fortgeschrittene

Beim Yoga werden Positionen für einen gewissen Zeitraum gehalten, wodurch Muskeln trainiert werden. Außerdem werden wir dadurch in die Lage versetzt, die Asana (Körperstellung) achtsam einzunehmen und unseren Körper bewusst in der Übung zu spüren. Wir lernen, Körper und Geist aufmerksam zu beobachten. Begleitend dazu üben wir uns in Meditation und Entspannung. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ggf. Sitzkissen, Getränk und Yogamatte.**

301-361 / Stefanie Hoppe
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Di. 08.09.2026, 17:20 - 18:50 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 74,00 €
Achtung: Am 15.09.2026 ist kein Unterricht (Kirmes).

Kundalini Yoga – Yoga der Energie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Wenn Sie bei Yoga ausschließlich an Stille, Ruhe und Meditation denken, kennen Sie Kundalini Yoga noch nicht, denn Kundalini Yoga ist beides: stille Versenkung und pure Dynamik! Kundalini Yoga tut Körper und Seele gut und hilft, die Herausforderungen des Lebens mit frischem Schwung anzugehen. Die Körper-Geist-Seele-Formel von Kundalini Yoga zeigt, wie man entspannen und neue Kraft tanken kann. Egal ob jung oder alt, groß oder klein, schwer oder leicht, trainiert oder untrainiert: jeder kann die Übungen problemlos an das eigene Niveau anpassen. Mit Hilfe von Übungsreihen werden die Muskulatur des Körpers gestärkt, die Beweglichkeit verbessert

und das Körperbewusstsein geschult. Auch die Atemtechnik wird trainiert. Die Körperübungen werden durch Bewegungs- oder Mantrameditationen abgerundet, welche die Konzentrationsfähigkeit, innere Stabilität und Gelassenheit fördern. Die Teilnahme mit akuten Rücken- bzw. Fußgelenkschmerzen ist nicht möglich. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, ggf. Sitzkissen und Gymnastikmatte.**

301-362 / Lidia Steinbeck
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

11 Termine / 22 Ustd. / 80,40 €

Hatha-Yoga für Senior:innen 60+

Achtsamkeit in Bewegung
Mit gelassener Heiterkeit den Alltag meistern. Dazu lädt dieser Kurs ein. Mit sanften, achtsamen Yoga-Bewegungen, verbunden mit der Atmung, kann der ureigene Rhythmus des Lebens wahrgenommen werden. Achtsamkeit fördert die Konzentration und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem. Muskeln und Gelenke werden durch angemessene Abläufe gekräftigt. Das Resultat ist ein ausgeglichenes, positives und aktives Lebensgefühl. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Handtuch und Gymnastikmatte.**

301-376 / Erika Mischkin
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mi. 09.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 91,00 €



Fotos: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

Dozent:innen gesucht

Kompetente Kursleiter:innen sind das Gesicht der vhs. Für die vhs Arnsberg/Sundern sind rund 360 qualifizierte und engagierte Dozentinnen und Dozenten im Einsatz. Dabei sind wir immer auf der Suche nach neuen Kursleitenden in den Fachbereichen Mensch, Gesellschaft Umwelt – Studienfahrten – Kunst und Kultur – Gesundheit – Deutsch und Integration – Fremdsprachen – Beruf – Computer, Internet und Neue Medien.



Mit Yoga gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag vhs Bildungsurlaub

Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der modernen Gesellschaft
Yoga ist ein hilfreiches Instrument um einen oft stressigen Berufsalltag zu bewältigen und die eigenen Ressourcen zu stärken. In diesen Tagen lernen Sie, mit Stresssituationen bewusster umzugehen sowie innere Antreiber und Reizmuster zu erkennen, und Sie erfahren neue Handlungsspielräume und eine bessere Selbstregulation. Es erwarten Sie dynamisches Yoga, Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie. Durch geführte Meditationen können innere Ruhe und Kraft gestärkt werden. In praktisch umsetzbaren Achtsamkeitsübungen erleben Sie Möglichkeiten, im Berufsleben Anker der Ruhe und Konzentration zu setzen. Impulsreferate führen ein in die philosophische Tradition des Yoga, erläutern die Wirkung und aktuelle Situation der Yogapraxis in der Prävention und geben Tipps zur Anwendung im Berufsalltag. Dabei wird Hintergrundwissen zur Entstehung und Vorbeugung von Stress in der modernen Gesellschaft vermittelt und in praktischen Übungen erfahren. Ziel ist es, den Anforderungen im Beruf dank Yoga gestärkt und gelassener zu begegnen.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. **Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid.**

301-381 / Sabine Gerlach
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mo, 02.11.2026, 13:00 Uhr - Fr, 06.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 639,00 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)
Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Tai Chi Chuan – Stufe 1

„Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser.“ Dieses Sprichwort beschreibt die Wirkungen, die dieser uralten chinesischen Bewegungskunst zugeschrieben werden. Obwohl Tai Chi Chuan aus einer Kampfkunst entstanden ist, stehen heute der gesundheitliche und der meditative Aspekt im Vordergrund. Neben Vorübungen zur Lockerung und Dehnung spielt für den/die Anfänger:in insbesondere die „Form“ eine Rolle: Langsame und fließende Bewegungen reihen sich aneinander und ermöglichen (nach den Vorstellungen der chinesischen Medizin) das Fließen der Lebensenergie Chi (Qi). Durch Partnerübungen wird dieses Fließen der Energie erfahrbar gemacht. Gelehrt wird der Yang-Stil nach dem Lehrsystem des Tai-Chi-Forums Deutschland. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

301-400 / Norbert Jacobs
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mi, 04.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 10 Ustd. / 47,40 €

Tai Chi Chuan – Stufe 2

In diesem Semester werden wir uns mit dem Nei Gong, der inneren Arbeit, beschäftigen. Nach dem Erlernen der kompletten langen Form, geht es jetzt um Übungen zur Förderung des Energieflusses in der Bewegung. Dazu gehören sehr unterschiedliche Aspekte wie: Die vier großen Yin, Strukturarbeit, Atmung, die zwei seitlichen Kanäle, das Zhong Ding, Yin- und Yang-Muskeln sowie die fünf Elemente. Die Wirkung wird in Partnerübungen ausprobiert und in die Form integriert. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

301-405 / Norbert Jacobs
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mi, 04.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine / 10 Ustd. / 47,40 €

Tai Chi Chuan – Stufe 3

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in einer weiteren Vertiefung der langen dreiteiligen Form des Yang-Stils, dessen Kenntnis vorausgesetzt wird. Dabei geht es insbesondere um die Abfolge und Steuerung von Yin und Yang in der Bewegung. Ziel ist eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers in der Form und die spiralförmige Ausbreitung der Energie, das wird in Partnerübungen getestet. Die Inhalte aus vorherigen Kursen, d. h. Schwertform und Fächerform, werden wiederholt. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe.**

301-410 / Norbert Jacobs
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Do, 05.11.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

5 Termine / 10 Ustd. / 47,40 €

Qigong und Achtsamkeit vhs Bildungsurlaub am Meer

Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag
Die aktuelle Lebens- und Arbeitswelt mit all ihren Reizen und Herausforderungen bringt viele Menschen an den Rand ihrer Belastbarkeit. Dies äußert sich häufig in Stresssymptomen, Burnout, Krankheit, Müdigkeit und Hörsturz. Qigong ist eine der 5 Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub, der auf die charmante Nordsee-Insel Langeoog führt, wird vor allem deren körperliche Ebene thematisiert. Durch das Praktizieren von Qigong können körperliche Symptome verschiedenster Art gemindert oder präventiv verhindert werden. Durch Dehnung und Streckung des Körpers werden die Muskeln, Sehnen und Bänder aktiviert und der Körper (wieder) beweglicher. Das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Bei regelmäßiger Übung kehren Ausgeglichenheit, Ruhe und Präsenz zurück bzw. ein.
In verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis trainieren wir, wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein. Das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeit kann u. a. die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstwertgefühl und die emotionale Stabilität steigern. Gleichzeitig wird unser Stressempfinden reduziert und wir werden gelassener im Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen. Die ver-

schiedenen Übungen und Bewegungen aus dem Qigong und der Achtsamkeitspraxis lassen sich in den Alltag integrieren und können so auch zu Kraftquellen im Arbeitsalltag werden.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Kissen und Decke, Schuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken sowie geeignete Schuhe und Kleidung für Übungen in der Natur mit.**

301-500 / Karin Klose
Langeoog, Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33
Anreise: So, 13.09.2026, Seminar: Mo, 14.09.2026 - Fr, 18.09.2026

6 Termine / 40 Ustd. / 1200,00 €
Entgelt inklusive Übernachtung im Standard-Einzelzimmer, Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen. Kosten für die Anreise zzgl. Gästebbeitrag sind persönlich zu entrichten.

Qi im Flow

Den „Flow“ erleben wir, wenn die Lebensenergie Qi frei von Blockaden leicht durch den Körper strömen kann. Zuerst atmen wir bewusst. Danach lockern wir die Gelenke, kräftigen und dehnen unsere Muskeln, Sehnen und Bänder, schütteln Stress, Anspannungen und Sorgen ab und wecken somit unsere Lebenskraft. Danach ist unser Körper bereit seine Lebenskraft, Qi, mit Leichtigkeit fließen zu lassen. Vom Geist wird sie angeleitet und von einem langsamen und tiefen Atem begleitet. Im „Flow“ brauchen wir weniger an Kraft, bekommen aber mehr! Dein Nervensystem beruhigt sich, deine Emotionen kommen in Balance, dein Geist wird klarer und leichter, und dein Herz öffnet sich für Dankbarkeit, Mitgefühl, Güte und Freude. So können wir unsere Gesundheit bis ins hohe Alter unterstützen.

Genießen wir das wohltuende Gefühl von Lebendigkeit und bei gleichzeitiger Entspannung im „Flow“ zu sein. Im Stehen und Sitzen sind alle Übungen ohne Vorkenntnisse durchführbar. **Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder bequeme Schuhe.**

301-510 / Heike Wirges
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do, 03.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Termine / 22 Ustd. / 103,00 €



Fotos: © mr. arsad - stockadobe.com

Taiji Qigong

Lernen Sie die wohltuenden Aspekte des Taiji Qigongs kennen. Bei der Ausführung dieser sehr alten chinesischen Bewegungsmeditation mit ihren langsamen, fließenden Übungen werden Sie spüren, wie Ihr Körper und auch Ihr Geist zur Ruhe kommen und Sie wieder zu einer inneren Balance finden. Die äußeren Bewegungen können körperliche Verspannungen und Blockaden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) lösen. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbauen kann. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen: breite, ganz flache Hallenschuhe und etwas zu trinken.**

301-520 / Iris Breitenstein
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

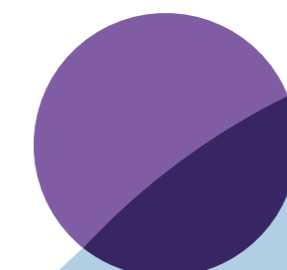
11 Termine / 22 Ustd. / 80,40 €

Qigong

Qigong ist eine meditative Bewegungslehre. (Übersetzung: Qi= Energie gong = Arbeit). Es ist die Grundlage der chinesischen Medizin, wie sie schon vor ca. 3000 bis 4000 Jahren praktiziert wurde. Es gibt verschiedene Arten. Man unterscheidet z.B. bewegtes und stilles Qigong. Es sind Energie-, Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen. Sie können sehr heilsam wirken, unseren Qi-, (auch Lebensenergie) Fluss begünstigen, uns in unsere Mitte bringen, ausgeglichener und bewusster für uns selbst machen. Zudem können sie unsere Beweglichkeit und Muskelkraft verbessern. Was wird benötigt? Die Kleidung beim Qi Gong darf gerne alltägliche Wohlfühl-Kleidung sein. **Bitte mitbringen: etwas zu Trinken und ein Handtuch.**

301-525 / Eva Steinfeldt
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi, 23.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

6 Termine / 12 Ustd. / 79,00 €



vhs to go

Mit der vhsApp finden Sie schnell den richtigen Kurs.



Android



iOS





Meditation durch Bewegung: Qigong-Workshop

Haben Sie auch erfahren, dass ihre Gedanken Sie immer wieder belästigen, wenn Sie im Sitzen zur Ruhe kommen wollen? Überzeugt haben mich die sanft fließenden Bewegungen des Qigong. Mit Leichtigkeit, ganz ohne Anstrengung, gelingt es in der Bewegung in tiefere und ruhigere Ebenen von Achtsamkeit und Bewusstheit einzutauchen. Sie erleben einen klaren, ruhigen und wachen Geist. Gleichzeitig fühlen Sie sich entspannt, stabil, geerdet, voller Energie und zentriert in Ihrer Mitte. Probieren Sie eine andere Möglichkeit aus, um Ihre Gedanken zu beruhigen und wieder in die Kraft Ihrer Mitte zu kommen. Bereits kurze Sequenzen, die Sie nach dem Workshop daheim oder in der Mittagspause anwenden, regulieren Körper, Geist und Seele.

301-530 / Heike Wirges
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 28.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,50 €

Weniger Stress und mehr Energie mit Qigong

Vitalität, Lebenselixier oder Energie fließt durch die ganze Natur und auch durch unseren Körper. Bestenfalls kreiert sie Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden. Stress dagegen blockiert den Energiefluss im Körper. Dadurch entstehen Spannungen - ob mental, emotional oder physisch in Form von Schulter-Nacken-Verspannungen, Rückenschmerzen, Verdauungs-, Schlaf- oder Gleichgewichtsstörungen etc. Qigong hilft, den Energiefluss im Körper wieder zu regulieren, zu harmonisieren und den Speicher aufzufüllen. Fühlen Sie Ihre Lebenskraft, die mit bewusstem Atmen und den sanft fließenden Übungen durch Ihren Körper strömt. Es entsteht eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Körper ist entspannter und gleichzeitig energetisierter, der Kopf klarer, das Herz offener. Lernen Sie Qi Gong kennen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Stehen wie im Sitzen anwendbar. **Bitte mitbringen: dicke rutschfeste Socken oder leichte Schuhe.**

301-535 / Heike Wirges
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 14.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 9,50 €



Stress lass nach... Workshop für mehr Leichtigkeit

Resilienz stärken und Stress lösen in unserer schnellen Zeit In einer Welt, die immer schneller wird, ist es wichtiger denn je, bewusst innezuhalten und für sich selbst zu sorgen. In diesem Workshop lernst du, deine persönlichen Stressoren und Trigger zu erkennen und gezielt loszulassen, was dich belastet und auf Dauer krank machen kann. Unter dem Motto „Stress, lass nach!“ widmen wir uns der Regulation deines Nervensystems und dem Abbau innerer Anspannung. Mit wirkungsvollen Übungen aus verschiedenen Entspannungsbereichen – darunter Qi Gong, Achtsamkeit, Progressive Muskelrelaxation und Naturerleben – stärkst du deine Resilienz und findest zurück zu mehr innerer Balance. Du erhältst kleine, alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung, die du direkt in dein Leben integrieren kannst. Diese besondere „Me-Time“ für Frauen bietet dir einen geschützten Raum, um neue Wege im Umgang mit Stress zu entdecken, ihn besser zu regulieren und nachhaltig abzubauen. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken, Matte, Decke und Kissen.**

301-540 / Karin Klose
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 21.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

So. 22.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine / 10 Ustd. / 50,00 €

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine körperorientierte Methode, bei der Sie selbst Meister:in Ihres eigenen Lernens sind. Die Bewegungsabläufe sind einfach und komplex zugleich. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet. Im Erforschen der Bewegung entdeckt jeder Mensch seine individuelle Art, sich zu bewegen. Wenn vertraute Vorstellungen und vorhandene Begrenzungen bewusst werden, können Alternativen gefunden und die Bewegungen einfacher, schonender, leichter gemacht werden. „Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt, zu tun, nicht wie man 'sollte', sondern wie es einem selbst gemäß ist.“ (Zitat: Moshe Feldenkrais, 1904-1984) **Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken und Gymnastikmatte.**

301-605 / Inga Juchmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 09:00 - 10:15 Uhr

12 Termine / 20 Ustd. / 87,60 €
Achtung: am 09.06.2026 ist kein Unterricht.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung vhs Bildungsurlaub

Feldenkrais ist eine sehr sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich des falschen Gebrauchs des Körpers, verspannter Muskulatur, schmerzhafter Körperbereiche, Kraft raubender

Haltung und Ihrer flachen Atmung bewusst. Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer ruhigen, behutsamen Atmosphäre statt. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte bringen Sie bequeme (Sport-) Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.**

301-694 / Cornelia Schnitt
Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1
Mo, 21.09.2026, 14:00 Uhr - Fr, 25.09.2026, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 510,00 € o.Ü. / zzgl. 221,00 € im EZ / 127,00 € im DZ
Entgelt inklusive Verpflegung.

301-696 / Cornelia Schnitt
Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1
Mo, 07.12.2026, 14:00 Uhr - Fr, 11.12.2026, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 510,00 € o.Ü. / zzgl. 221,00 € im EZ / 127,00 € im DZ
Entgelt inklusive Verpflegung.

Intuitives Bogenschießen

Achtsame Konzentration auf das Hier und Jetzt - für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren Sie suchen einen Weg, Körper, Fühlen und Geist in Balance zu bringen, damit Sie viele Dinge gelassener und einfacher tun können? Sie möchten Augenblicke des Loslassens, tiefster Ruhe, totaler Gedankenfreiheit und höchster Konzentration zusammen mit Ihrer Familie, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder als Single erleben? Mit intuitivem Bogenschießen eine Oase schaffen - mit jedem Pfeil den Kopf „freischießen“ für neue Energie, neue Ziele, Konzentration in Schule und Beruf? Gemeinsam in einer kleinen Gruppe die spannende und entspannende Kunst des Bogenschießens kennen zu lernen, macht riesigen Spaß. Intuitives Bogenschießen bedeutet: Konzentration, Haltung, Gelassenheit, Entspannung, Ziele zu fokussieren ohne Wettkampf und Erfolgsdruck. Körperliche und seelische Balance zu erfahren. Die Muskulatur im Rückenbereich zu stärken, ebenso das Selbstvertrauen und die Intuition. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Veranstaltung findet indoor statt, Kinder ab sieben Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen, der selbst zum Seminar angemeldet ist. **Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.**

301-805 / Heike Hoffmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
So. 24.01.2027, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / 66,00 €



ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINEN GUTEN SCHULABSCHLUSS.

Nutze deine zweite Chance!

- ✓ HS9
- ✓ HS10
- ✓ Abitur
- ✓ Fachabitur

SHK SAUERLAND HELLWEG KOLLEG
Weiterbildungskolleg der Stadt Arnsberg mit Teilstandort Unna
www.sh-kolleg.de

Fotos: © topvectors - stock.adobe.com



Minitrampolin und Klang – Schwingen in Balance

Es heißt, wir können 100 Jahre alt werden, wenn wir etwas dafür tun. Ein Minitrampolin ist vielleicht das beste und angenehmste Gerät, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Mit 10 Minuten Trampolinspringen erreichen Sie so viel wie mit 30 Minuten Laufen. Das reicht durchschnittlich aus, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Die Muskulatur wird aufgebaut und die Haut gestrafft. Das Training auf dem Minitrampolin ist außerdem ein gutes Mittel für gute Laune. Leicht und beschwingt erlernen wir ein Training für 10 Minuten, das danach selbst regelmäßig geübt werden kann. Außerdem erleben wir die entspannende Wirkung von Gong und Klangschalen. Achtsam kommen wir mit unserem Körper und unseren Empfindungen in Kontakt. Körperliche Fitness und gute Laune durch Trampolinspringen, Entspannung und Achtsamkeitsübungen mit Klang sind ideale Möglichkeiten der Gesundheitsprävention. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, neugieriger Anfängergeist ist ausdrücklich erwünscht. Das vermittelte Wissen und erlernte Techniken lassen sich gut in den Alltag integrieren. **Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und Decke mitbringen.**

301-809 / Heike Hoffmann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
So. 15.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / 66,00 €

Mehr Überblick, mehr Ruhe, mehr Sie: Starke Strategien für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie praktische Methoden kennen, mit denen sich alltägliche Herausforderungen klarer, ruhiger und selbstbestimmter meistern lassen. Im Mittelpunkt steht ein wacherer Umgang mit sich selbst und den eigenen Reaktionen – ohne komplizierter Begriffe, dafür mit echtem Nutzen für das tägliche Leben.

Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Momenten standfest bleiben, Grenzen setzen und gleichzeitig respektvoll kommunizieren. Wir erarbeiten gemeinsam leicht verständliche Schritte des Problemlösens, die Ihnen helfen, auch bei spontanen Belastungen einen kühlen Kopf zu bewahren. So gewinnen Sie mehr Sicherheit in Situationen, die sonst schnell überwältigend wirken. Dabei begleitet uns der Gedanke der Selbstfürsorge durch den gesamten Kurs. Sie entwickeln kleine, realistische Gewohnheiten, die Ihnen helfen, Ihre Kraft zu schützen, sich zu stabilisieren und langfristig gestärkt durch den Alltag zu gehen.

301-830 / Anna Eickelmann
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Di. 03.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

3 Termine / 4 Ustd. / 17,60 €

Achtsamkeit für Kinder und Eltern

Gemeinsam zur Ruhe kommen – Verbindung stärken! Im oft trubeligen Familienalltag bleibt wenig Zeit zum Durchatmen und füreinander da zu sein. Genau hier setzt unser Achtsamkeitskurs für Grundschulkinder und ihre Eltern an.

Gemeinsam erleben wir kleine Auszeiten vom Alltag. Mit Fantasierreisen, kindgerechten Bewegungsübungen und spielerischen Achtsamkeitsimpulsen entdecken Kinder und Erwachsene, wie sie zur Ruhe kommen, ihre Gefühle besser wahrnehmen und neue Kraft schöpfen können.

Auch kreative Elemente haben ihren festen Platz im Kurs: Wir malen, gestalten und probieren kleine Übungen aus, die Spaß machen und dabei helfen, Gedanken und Gefühle selbst zu erforschen und bewusst wahrzunehmen.

Die Übungen sind leicht verständlich und lassen sich gut in den Alltag integrieren – zu Hause, in der Schule oder überall dort, wo es manchmal laut und aufregend wird.

Dieser Kurs schenkt nicht nur Momente der Entspannung, sondern stärkt auch die Verbindung zwischen Eltern und Kind – für mehr Gelassenheit, Vertrauen und Freude im Familienleben.

Seid dabei und gönnt euch gemeinsame Zeit – für mehr Ruhe und Kraft im Familienalltag. **Bei Wunsch mitbringen: Kuscheldecke, -kissen und Kuscheltier, etwas zu Trinken.**

301-832 / Anna Eickelmann
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Fr. 27.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Sa. 28.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

2 Termine / 4 Ustd. / 18,30 €

Das Teilnahme-Entgelt gilt pro Teilnehmer:in.

Schnupperstunde – Sitztanz: Mit Freude bewegen

Sitztanz ist eine wirkungsvolle Methode, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Bewegung bringt. In diesem Kurs lernen Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, sich im Sitzen mit Freude und nach einer bestimmten Choreographie zu bewegen. Dadurch werden nicht nur eine bessere Haltung und Aufrichtung der Tänzer:innen bewirkt, sondern fast unbemerkt Gedächtnis, Konzentration und Motorik trainiert. Und nebenher macht es auch viel Spaß, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewegen und miteinander zu lachen. Mitmachen kann jeder:r – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

302-090 / Annegret Schröder
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Di. 22.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 6,00 €

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Der Zugang zum Unterrichtsraum ist barrierefrei.

Sitztanz: Mit Freude bewegen

Sitztanz ist eine wirkungsvolle Methode, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Bewegung bringt. In diesem Kurs lernen Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, sich im Sitzen mit Freude und nach einer bestimmten Choreographie zu bewegen. Dadurch werden nicht nur eine bessere Haltung und Aufrichtung der Tänzer:innen bewirkt, sondern fast unbemerkt Gedächtnis, Konzentration und Motorik trainiert. Und nebenher macht es auch viel Spaß, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewegen und miteinander zu lachen. Mitmachen kann jeder:r – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen.

302-091 / Annegret Schröder
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Di. 29.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 72,90 €

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Der Zugang zum Unterrichtsraum ist barrierefrei.

Gesunde Haltung durch Pilates

In diesem Kurs wird auf sanfte und schonende Weise die Trainingsmethode nach Pilates vermittelt. Im Vordergrund stehen die Körpermitte, Beckenboden, Atmung und Haltung. Es werden die Grundübungen des Pilates erlernt. Leistungsfähigkeit und Alter spielen hier keine Rolle! **Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Gymnastikmatte.**

302-100 / Svetlana Starkhof
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 11.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 66,50 €

Pilates für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Pilates-Methode vermittelt. Sanfte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken das Powerhouse – die Körpermitte – und fördern Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Pilates ist zugleich das beste Training für einen starken und gesunden Beckenboden. Der Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. @Material = Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Gymnastikmatte.

302-101 / Svetlana Starkhof
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 12.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 66,50 €



Rückenschulung

Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Beweglichkeit, u. a. durch spezielle Dehnungsübungen, zurückzugewinnen. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren) angewendet! CIRCL Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. @Material = Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband.

302-102 / Christiane Schmolke
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mo. 21.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

9 Termine / 12 Ustd. / 44,20 €

Achtung: Der Kurs läuft auch in den Herbstferien!

Ich bewege mich rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs lernen Sie eine stets abwechslungsreiche Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule kennen. Rückenproblemen und Rückenschmerzen wird vorgebeugt durch ein Rumpfkraftigungsprogramm, d. h. vor allen Dingen die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen, mit und ohne Sportgeräte, sind ebenfalls vorgesehen. Den Abschluss bildet ein Dehn- und Entspannungsprogramm. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren..) angewendet! CIRCL Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. Jede Kurseinheit endet mit einer wohltuenden Phase der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR). @Material = Bitte mitbringen: Handtuch, Thera- bzw. Physioband, Hanteln 0,5 kg und Gymnastikmatte.

302-105 / Christiane Schmolke
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 15.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

9 Termine / 18 Ustd. / 65,90 €

Achtung: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Rückengymnastik für Männer

Eine effektive Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Beugen Sie Rückenschmerzen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen vor. Sportliche Hilfsmittel wie Hanteln, Therabänder, Redondobälle etc. bringen stets eine tolle Abwechslung. Auch das Stretching darf nicht fehlen, damit Ihr Rücken gesund bleibt! **Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.**

302-163 / Regina Becker
Stockum, Turnhalle, Am Wenne 8
Mo. 07.09.2026, 20:30 - 21:30 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 58,20 €



Rückengymnastik für Frauen

Eine effektive Gymnastik zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Schonen und schützen Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Beugen Sie Rückenschmerzen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen vor. Sportliche Hilfsmittel wie Hanteln, Therabänder, Redondobälle etc. bringen stets eine tolle Abwechslung. Auch das Stretching darf nicht fehlen, damit Ihr Rücken gesund bleibt! **Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.**

302-164 / Regina Becker
Stockum, Turnhalle, Am Wenne 8
Mo. 07.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 58,20 €

Stark und fit für die „besten Jahre“ (60+)

Wer rastet, der rostet? Nicht mit uns! In unserer geselligen Runde trainieren wir gezielt die Kraftausdauer, damit du im Alltag belastbar bleibst. Dich erwartet ein Ganzkörpertraining im Stand, in dem wir Rücken, Beine und Arme für eine aufrechte Haltung kräftigen. Das Trainieren der Alltags-Power lässt Treppensteigen und das Tragen der Einkaufstaschen wieder ein Kinderspiel werden. Die Sturzprävention sorgt für starke Muskeln, die Sicherheit und Standfestigkeit geben. Auch dabei sind Neurofit, Gedächtnistraining und Bewegungsmuster wieder erlernen, und Spaß in der Gruppe, denn gemeinsam schwitzt es sich leichter- und das Lachen kommt nie zu kurz! Das Training ist so aufgebaut, dass jede/r in seinem Tempo mitmachen kann. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, saubere Schuhe und etwas zu trinken.**

302-167 / Sabrina Tigges
Sundern, Aula der Marienschule
Mo. 07.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 90,20 €

Rückengymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Körperbeanspruchung sind charakteristisch für viele moderne Arbeitsplätze. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen Ausgleich zu schaffen durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Gelenke, zur Entwicklung von Muskelkraft und -Dehnfähigkeit und durch Verbesserung der Haltung.

302-170 / Regina Becker
Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19
Di. 08.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 103,80 €



Online-Kurs: Fitter Rücken

In diesem 30-minütigen Onlinekurs erwarten dich effektive Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung deiner gesamten Muskulatur, mit Fokus auf der Rückenmuskulatur. Durch gezielte Bewegungen und alltagstaugliche Tipps beugst du Verspannungen vor, verbesserst deine Haltung und förderst dein allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist ideal, um deinem Rücken regelmäßig etwas Gutes zu tun, ohne viel Zeit zu investieren.

302-175 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mi. 16.09.2026, 19:45 - 20:15 Uhr

7 Termine / 4,67 Ustd. / 47,00 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 Uhr.

302-177 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mi. 11.11.2026, 19:45 - 20:15 Uhr

7 Termine / 4,67 Ustd. / 47,00 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11.11.2026, 15:00 Uhr.

302-179 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mi. 13.01.2027, 19:45 - 20:15 Uhr

4 Termine / 2,67 Ustd. / 26,00 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 13.01.2027, 15:00 Uhr.

Fit mit Smovey – Schnupperkurs

„Smovey“ ist ein innovatives Therapie- und Fitnessgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die beim Schwingen Vibrationen erzeugen, welche bis in die Tiefenmuskulatur wirken. Dadurch werden sensomotorische und neuronale Reize ausgelöst.

Der Kurs bietet eine Einführung in die richtige Handhabung der Smoveys sowie vielfältige Übungen – etwa zur Straffung des Bindegewebes, Aktivierung des Lymphsystems und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen werden gelöst, 97 % der Muskulatur gelenkschonend aktiviert.

Dieser abwechslungsreiche Kurs wird durch wohltuende Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung (PMR), dem Autogenen Training und Yoga bereichert. Smoveys bitte mitbringen; sie können bei Bedarf in begrenzter Anzahl nach Rücksprache mit der Kursleiterin ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune!**

302-301 / Kornelia Friebe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Mo. 07.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 4 Ustd. / 27,00 €
Bei Interesse wird dieser Kurs fortgesetzt.

Body-Rock

Du möchtest einen strafferen Körper und eine bessere Kondition? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Mit einer Mischung aus verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen für alle Muskelgruppen (mit und ohne Gerät) wird der Körper ausgepowert, wodurch Muskelaufbau und eine bessere Kondition erzielt werden können. Der Kurs setzt sich aus drei Teilen zusammen: In der Aufwärmphase wird der Körper auf die Belastung vorbereitet. Im Hauptteil stehen die Kräftigung der Muskulatur (Arme, Rumpf, Beine, Gesäß) und eine Reihe diverser Konditionsübungen an. Im letzten Teil erfolgen eine Lockerung, Dehnung und Entspannung. **Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Theraband und Gymnastikmatte.**

302-305 / Olga Homann
Holzen, Turnhalle, Landerkamp
Mo. 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 58,70 €

302-307 / Olga Homann
Holzen, Turnhalle, Landerkamp
Mo. 07.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 58,70 €

Cardiotraining – Funktionelles Training

Trainieren Sie nicht nur einzelne Muskeln, sondern fordern Sie Ihren gesamten Körper. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes, Medizinbällen, Therabändern etc. trainieren Sie Schnellkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs wird, soweit es die Witterung zulässt, im Solepark am Nass, Am Solepark 15, stattfinden. **Bitte mitbringen: Grundfitness, Theraband, Gymnastikmatte und Faszienrolle.**

302-313
Neheim, Turnhalle Müggenberg, Königsbergstr. 1
Mi. 02.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 44,10 €
Achtung: Am 09.09. und am 11.11.2026 ist kein Unterricht.

Fitness-Mix – Training für den ganzen Körper

Mit verschiedenen Elementen des Trainings bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, das den ganzen Körper trainiert, kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Arme, Beine, Po und Bauchmuskulatur werden unterstützt. Die Stabilisierung der Gesamtkonstitution wird gefördert und den „unge liebten Polstern“ zu Leibe gerückt. Bei flotter Musik kann man sich den Alltagsstress von der Seele powern. In diesem Kurs wird auch CIRCL Mobility (Yoga Übungen, Pilates Übungen, Dehnübungen, Mobilisieren,...) angewendet! Cirkel Mobility hilft dabei, Stress abzubauen, Beweglichkeit und körperliche Fitness zu verbessern. **Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Theraband und Hanteln 0,5 kg.**

302-320 / Christiane Schmolke
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mo. 21.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

9 Termine / 12 Ustd. / 44,20 €
Achtung: Der Kurs läuft auch in den Herbstferien!



Online-Kurs: Power Fit Mix

Stressabbau durch Bewegung – einmal Vollgas bitte. In diesem kurzen aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen – das ist die Devise. **Benötigte Dinge: gute Internetverbindung, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte.**

302-330 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mo. 07.09.2026, 19:30 - 20:00 Uhr

8 Termine / 5,33 Ustd. / 49,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 07.09.2026, 15:00 Uhr.

302-332 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mo. 16.11.2026, 19:30 - 20:00 Uhr

6 Termine / 4 Ustd. / 37,00 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 16.11.2026, 15:00 Uhr.

302-334 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mo. 11.01.2027, 19:30 - 20:00 Uhr

4 Termine / 2,67 Ustd. / 25,00 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 11.01.2026, 15:00 Uhr.

Krav Maga

Krav Maga ist ein taktisches Selbstverteidigungssystem und wurde in Israel entwickelt. Übersetzt bedeutet es „Kontaktkampf“ und ist relativ schnell erlernbar, da es auf natürlichen und instinktiven Reaktionen aufbaut. Taktisch richtiges Reagieren unter Stress und unter Berücksichtigung der rechtlichen Rahmenbedingungen ist ein wichtiger Bestandteil des Krav Maga-Trainings. Gefahren sollen möglichst frühzeitig erkannt und vermieden werden. Für den Fall, dass die Eskalationskonzepte versagen, werden einfache, hoch effektive und defensiv ausgerichtete Nahkampftechniken vermittelt. **Bitte mitbringen: Sportsachen und etwas zu Trinken.**

302-342 / Herbert Flenner
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 12.09.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

3 Termine / 9 Ustd. / 37,50 €

302-343 / Herbert Flenner
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 05.12.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

3 Termine / 9 Ustd. / 37,50 €





Tennis für Anfänger:innen

In Kooperation mit dem Sauerländer Tennisklub (STK07) Unter fachkundiger Anleitung eines ausgebildeten Trainers kannst du in Arnsberg den Tennissport entdecken oder als Wiedereinsteiger den Spaß am Tennis wiedergewinnen. Wir vermitteln spielerisch erste Kenntnisse in einer tollen Umgebung auf einer modernen Tennisanlage im Herzen des Arnsberger Waldes. Was gibt es Schöneres, als sich in einer Gruppe und an der frischen Luft zu bewegen? Tennisschläger können gestellt werden, es werden nur Turnschuhe benötigt - den Rest organisieren wir.

302-350 / Joachim Graef
Arnsberg, Sauerländer Tennisklub, Am Hellefelder Bach 8a
Di. 01.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

6 Termine / 8 Ustd. / 50,00 €
Bei schlechter Witterung wird in der Halle trainiert.

Mobility Kurs – beweglicher, entspannter, fitter

Wenn du Yoga und Pilates liebst, wird dir dieser Kurs gefallen: Es geht um ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das in jedem Alter praktiziert werden kann. Zum einen geht es um die Erweiterung deiner Beweglichkeit und den Abbau von Spannungen. Durch entspannende Übungen wirst du lernen, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Deine körperliche Fitness wird durch Übungen für die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Konzentration verbessert. Die sanften, aber effektiven Bewegungen helfen dir, schneller wieder zu deinem optimalen Fitnesslevel zurückzukehren und das Bewusstsein für deinen Körper zu schärfen. Schließlich aktivierst du auch dein Nervensystem, wodurch Muskeln und die Durchblutung stimuliert werden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Beweglichkeit und Gesundheit nachhaltig verbessern möchten. Natürlich hat dieser Trend auch einen Namen: Circl-Mobility. Lass dich überraschen und mach einfach mit. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe und eine Gymnastikmatte.**

302-391 / Zehra Agovic
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Di. 08.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 48,60 €
Achtung: Am 15.09.2026 ist kein Unterricht (Kirmes).

Schnupperstunde ZUMBA Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Das Tanz- und Fitnessprogramm wurde speziell entwickelt für alle, die zu den aktiven Junggebliebenen gehören, Fitness- oder Tanzeinsteiger:innen sind, Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder einfach ein paar überflüssige Pfunde mit Spaß loswerden möchten. Damit Sie sich ein Bild davon machen können, wie viel Spaß Zumba Gold® macht, laden wir Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde ein.

302-408 / Daniela Wienand
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 09.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / entgeltfrei

ZUMBA Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Das Tanz- und Fitnessprogramm wurde speziell entwickelt für alle, die zu den aktiven Junggebliebenen gehören, Fitness- oder Tanzeinsteiger:innen sind, Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder einfach ein paar überflüssige Pfunde mit Spaß loswerden möchten. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. In diesem Kurs stehen Spaß und einfach erlernbare Schritte im Vordergrund.

302-410 / Zehra Agovic
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 10.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 48,60 €

302-411 / Zehra Agovic
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 09:15 - 10:15 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 48,60 €

302-412 / Zehra Agovic
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 10.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 48,60 €

302-413 / Zehra Agovic
Hüsten, Begegnungszentrum, Schützenhalle, Hövels Gasse 1a
Mo. 07.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 48,60 €
Achtung: Am 14.09.2026 ist kein Unterricht (Kirmes).

302-418 / Mila Siegle
Sundern, Sporthalle Marienschule
Do. 10.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 52,80 €

302-419 / Daniela Wienand
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 16.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 44,20 €

ZUMBA für Alle – open air

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich unter freiem Himmel und zu schwungvoller Musik bewegen wollen. Dabei bauen sie Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte stammen aus dem Zumba-Bereich und sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. In diesem Kurs stehen Spaß und einfach erlernbare Schritte im Vordergrund, um den gewünschten Fitness-Effekt in spielerischer und fröhlicher Weise zu erreichen. **Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränke.**

302-420 / Zehra Agovic
Neheim, Caritas-Werkstätten, Mühlengraben 7
Do. 10.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

5 Termine / 6,67 Ustd. / 14,30 €

ZUMBA®fitness

Zumba®fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto Beto Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs, wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten - und schon war Zumba geboren. Zumba macht Spaß und ist einfach zu erlernen. Das effektive Fitnessprogramm wird nie langweilig und verbessert die Ausdauer bereits nach wenigen Stunden. „Tob dich aus und fühl dich großartig!“ Eine Trendsportart, die es sich auszuprobieren lohnt. **Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränke.**

302-421 / Mila Siegle
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 53,80 €

302-422 / Mila Siegle
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 53,80 €

302-431 / Mila Siegle
Sundern, Sporthalle Marienschule
Do. 10.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 52,80 €

302-432 / Daniela Wienand
Arnsberg, Gymnastikraum, Sauerstr. 3
Mo. 07.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 53,00 €

Zumba Step

Genau wie beim klassischen Zumba Fitness stehen auch in der Step-Version Musik und Spaß im Vordergrund. Der Unterschied beim Zumba Step liegt besonders in der veränderten Koordination der Schritte, die gezielt Balance und Tiefenmuskulatur trainieren. Durch das Step-Board findet das Workout auf zwei Ebenen statt, wodurch die Schritte noch intensiver wirken. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Alter und Fitnesslevel spielen hier keine Rolle. Zumba Step stärkt größtenteils die Körpermitte, Beine und die Gesäßmuskulatur. Außerdem steigert dieser Kurs die Ausdauer und trainiert Koordination und Kondition. Es werden effektive Trainings- und Kräftigungsübungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitnessmusik, die nur Zumba zu bieten hat, kombiniert. **Benötigt werden bequeme Sportkleidung, gute Cross-Trainings- oder Hallensportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.**

302-440 / Daniela Wienand
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 09.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr

11 Termine / 14,67 Ustd. / 61,10 €
Achtung: Am 11. November ist kein Unterricht.



Stretching – Fit durch Dehnung

Stretching ist ein Fitnessprogramm, das Übungen zur Dehnung der Muskeln, zur Verbesserung der Flexibilität und der Gelenkbeweglichkeit beinhaltet. Das Programm umfasst eine effektive Kombination aus dynamischen und statischen Übungen. Das Ergebnis ist eine optimale Belastung für den gesamten Körper. Der Kurs ist für Teilnehmende mit jedem Fitnesslevel geeignet. **Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch und etwas zu Trinken.**

302-500 / Mila Siegle
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1
Mi. 09.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 84,90 €

302-501 / Mila Siegle
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1
Mi. 09.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

12 Termine / 16 Ustd. / 84,90 €





Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein mitreißendes Ausdauerprogramm mit intensiver Belastung von Herz und Kreislauf. Das Krafttraining fordert die gesamte Muskulatur im flachen und im tiefen Wasser. Viele Muskelgruppen werden dabei aktiv bis an die Ermüdungsgrenzen trainiert. Das Angebot wendet sich an Damen und Herren, die Bewegung im Wasser erleben möchten und das Wohlfühlgefühl steigern wollen. Es können alle teilnehmen, sofern aus gesundheitlicher Sicht keine Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass die Wassertiefe 1,36 m beträgt.

302-531 / Angelika Strauß / Cornelia Blanke
Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Auf der Alm 125
Mo. 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

11 Termine / 11 Ustd. / 68,10 €
Achtung: Am 02.11.2026 ist kein Unterricht.

302-532 / Cornelia Blanke
Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Auf der Alm 125
Mo. 07.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 74,20 €

302-533 / Ralf Schumski
Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Auf der Alm 125
Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 74,20 €
Achtung: Am 03.11.2026 ist kein Unterricht.

302-534 / Ralf Schumski
Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Auf der Alm 125
Di. 08.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 74,20 €
Achtung: Am 03.11.2026 ist kein Unterricht.

302-535 / Cornelia Blanke
Arnsberg, Lehrschwimmbecken, Auf der Alm 125
Mi. 09.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 74,20 €

302-561 / Ursula Schültke
Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19
Do. 10.09.2026, 08:00 - 08:45 Uhr

10 Termine / 10 Ustd. / 34,00 €
Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.

302-562 / Ursula Schültke
Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19
Do. 10.09.2026, 09:00 - 09:45 Uhr

10 Termine / 10 Ustd. / 34,00 €
Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.

302-563 / Ursula Schültke
Langscheid, Haus des Gastes, Hakenbrinkweg 19
Do. 10.09.2026, 10:00 - 10:45 Uhr

10 Termine / 10 Ustd. / 34,00 €
Der Eintritt für das Haus des Gastes ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.

Wassergymnastik – Kraft und Ausdauer

Bewegungen im Wasser unterscheiden sich grundlegend von Bewegungen am Land. Vermittelt werden Grundlagen zu den spezifischen Eigenschaften des Wassers, deren Auswirkungen auf den Körper und verschiedene Grundbewegungen. Auch durch den Einsatz von Klein-geräten und den Aufbau eines circuits wird verdeutlicht, wie abwechslungsreich und effektiv das Training im Wasser ist und Kraft und Ausdauer verbessert werden. In der Kursgebühr ist der Eintritt ins Bad enthalten.

302-574 / Birgit Noje / Anja Jedrysiak
Hachen Schwimmbad, Schulstr. 12
Mi. 09.09.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 89,50 €

302-575 / Birgit Noje / Anja Jedrysiak
Hachen Schwimmbad, Schulstr. 12
Mi. 09.09.2026, 17:15 - 18:00 Uhr

12 Termine / 12 Ustd. / 89,50 €

Lauftraining mit Erfolgsgarantie

Laufen ohne psychischen Stress ist das Ziel beim gesundheits- und leistungsorientiertes Lauftraining. Mit der richtigen Laufbetreuung und ausgebildeten und erfahrenen Trainer:innen kommen Sie entspannt dorthin. Die Grundlagenausdauer und damit den Fettstoffwechsel trainieren ist ein wichtiger Baustein des Lauftrainings. In richtiger Kombination mit Intervallen und anderen Trainingsvarianten verstehen wir es, die körperliche Leistung und die Ausdauer nachhaltig zu steigern. Zum eigentlichen Lauftraining gehört auch das Athletic- und Core-Training. Diese Trainingsvarianten erhöhen die Rumpfspannung und verbessern die Koordination. Treffpunkt: Stadion Große Wiese in Hüsten.

302-755 / Natascha Grundmann / Christian Röhlke
Hüsten, Stadion Große Wiese
Di. 15.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine / 13,33 Ustd. / 54,80 €
Achtung: Am 06.10. ist kein Unterricht



Fotos: © Mahemud - stock.adobe.com

Meine Immobilie?

Dafür habe ich jemanden!

über 120 Jahre

Wir beraten und helfen umfassend und kompetent!

Seit 1904 für Euch vor Ort:
Haus & Grund
 Eigentümerschutz-Gemeinschaft
 Neheim-Hüsten e.V.
 Engelbertstraße 11
 59755 Arnsberg
 Telefon 0 29 32/2 25 44
 Telefax 0 29 32/8 38 40
 e-mail: hausundgrund@cityweb.de

Neheim - Hüsten e.V.

www.hausundgrund-neheim-huesten.de



„Expedition Depression“: Ein Roadmovie

In der „Expedition Depression“ werden fünf junge Menschen auf ihrer eindrucksvollen Reise durch Deutschland begleitet, auf welcher sie sich aktiv mit ihren eigenen Erfahrungen mit Depressionen auseinandersetzen. Innerhalb von zwei Wochen besuchen sie verschiedene Einrichtungen, darunter eine Kinder- und Jugendpsychiatrie, und erleben sowohl atemberaubende Landschaften als auch persönliche Herausforderungen. Der Film kombiniert Naturaufnahmen mit ehrlichen Gesprächen über den Alltag mit Depressionen und vermittelt dem Zuschauer authentische Einblicke in den Umgang mit der Erkrankung. Das Roadmovie „Expedition Depression“ von Michaela Kirst und Axel Schmidt, das in Zusammenarbeit mit der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) entstanden ist und finanzielle Unterstützung vom AOK-Bundesverband erhielt, wurde von sagamedia produziert und bietet eine berührende und aufklärende Perspektive auf das Thema. Die Veranstaltung beginnt mit einem „Markt der Möglichkeiten“, bei dem Sie bei Kaffee und Kuchen wertvolle Informationen und Angebote entdecken können. Um 15.00 Uhr startet der Film. Im Anschluss an die Vorführung haben Sie die Möglichkeit, mit fachlichen und persönlichen Experten in den Austausch zu kommen.

303-000 / Dozenten:innen-Team
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 10.10.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

1 Termin / 4,67 Ustd. / Der Eintritt ist kostenlos, wegen der begrenzten Plätze ist jedoch eine Anmeldung unbedingt erforderlich

Gut versorgt Zuhause leben

Viele Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt und gut versorgt zu Hause zu leben. Damit dieser Wunsch gelingt, ist es hilfreich, die regionalen Unterstützungsangebote zu kennen. Der Vortrag gibt praxisnahe Tipps, informiert über regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung sowie Möglichkeiten der Gesundheitsprävention und bietet Raum für Fragen und persönlichen Austausch.

303-150 / Julia Krug
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Mi. 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Finanzierung der Pflege

Die Finanzierung von Pflege stellt Betroffene und Angehörige oft vor große Herausforderungen. Pflegekassen übernehmen je nach Pflegegrad einen Teil der entstehenden Kosten. Darüber hinaus können Eigenanteile entstehen, die individuell geprüft werden müssen. Wichtig ist daher eine frühzeitige Beratung zu möglichen Leistungen, Zuschüssen und Unterstützungsangeboten, um die Versorgung bestmöglich sicherzustellen. In unserem Vortrag erhalten Sie verständliche Informationen rund um die Finanzierung von Pflege, mögliche Leistungen der Pflegekassen sowie hilfreiche Tipps zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten.

303-155 / Susan Holbein
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 08.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Der Weg zum Pflegegrad

Der Weg zum Pflegegrad beginnt mit einem Antrag bei der Pflegekasse. Anschließend erfolgt eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst, bei der geprüft wird, wie selbstständig eine Person ihren Alltag noch bewältigen kann. Anhand verschiedener Lebensbereiche wird dann ein Pflegegrad festgelegt. Eine gute Vorbereitung auf die Begutachtung kann helfen, den tatsächlichen Unterstützungsbedarf realistisch darzustellen. In unserem Vortrag erklären wir Ihnen verständlich die einzelnen Abläufe, mögliche Leistungen sowie verschiedene Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten rund um das Thema Pflegegrad und Pflegefinanzierung.

303-157 / Susan Holbein
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 17.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Demenz – warum, weshalb, wie weiter?

Der Umgang mit Menschen mit Demenz bringt für Angehörige und Betroffene oft viele Fragen und Herausforderungen mit sich. Veränderungen im Verhalten, in der Kommunikation und im Alltag können belastend sein und zu Unsicherheiten führen. Ein verständnisvoller und angepasster Umgang kann dabei helfen, den Alltag für alle Beteiligten angenehmer und sicherer zu gestalten. In unserem Vortrag erhalten Sie verständliche Informationen zum Umgang mit Demenz, hilfreiche Tipps für den Alltag sowie Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige.

303-159 / Susan Holbein
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 15.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Unterstützungsangebote in der Region

Viele Betroffene und Angehörige wissen zunächst nicht, welche Unterstützungsangebote es in ihrer Region gibt. Neben Leistungen der Pflegekasse stehen oftmals weitere Hilfen, Beratungsstellen, Entlastungsangebote und regionale Ansprechpartner:innen zur Verfügung, die den Alltag erleichtern können. In unserem Vortrag informieren wir Sie über verschiedene Unterstützungsangebote in der Region, zeigen mögliche Anlaufstellen auf und erklären, welche Hilfen Betroffenen und Angehörigen zur Verfügung stehen können.

303-161 / Susan Holbein
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 11.11.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / entgeltfrei

Online Workshop: „Mehr Energie im Alltag mit einfachen Schritten“

Du hast mehr Einfluss auf dein Wohlbefinden, als du vielleicht denkst – entscheidend ist, die richtigen „Stellschrauben“ zu kennen. In diesem Workshop erhältst du wertvolle Impulse und alltagstaugliche Strategien, die dir helfen können, neue Energie zu gewinnen und deine innere Balance wiederzufinden. Eine Teilnahme lohnt sich besonders, wenn du dich häufig erschöpft fühlst, morgens unausgeruht aufwachst oder dir Konzentration und Fokus zunehmend schwerfallen. Auch Symptome wie innere Unruhe, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Verdauungsbeschwerden oder das Gefühl von „Brainfog“ können Hinweise darauf sein, dass dein System aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gemeinsam betrachten wir das Thema Erschöpfung aus körperlicher und mentaler Perspektive. Neben fundierten Einblicken erwarten dich praktische Übungen, in denen du deine persönliche Situation reflektieren und erste Schritte in Richtung mehr Wohlbefinden entwickeln kannst.

303-190 / Anke Wende
ZOOM
Sa. 26.09.2026, 10:00 - 11:45 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,00 €
 Anmeldeschluss: Freitag, 25.09.2026, 12.00 Uhr

Ernährung verstehen – Beschwerden lindern

Für Frauen die unter Regelbeschwerden, Endometriose und Adenomyose leiden: In diesem Webinar erfährst du praxisnah und verständlich, bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist, was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst. Ebenso geht es darum, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können. Erhalte wertvolle Impulse, die du sofort in deinem Alltag umsetzen kannst.

303-200 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Di. 20.10.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

1 Termin / 1 Ustd. / entgeltfrei
 Anmeldeschluss: Dienstag, 20.10.2026, 15.00 Uhr

Speiseplan Workshop – Zyklusgerecht essen

Leidest du unter Regelschmerzen oder fühlst dich während deines Zyklus häufig unwohl – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung deine Beschwerden zusätzlich beeinflusst? In diesem Workshop erfährst du, wie du deine Ernährung gezielt an die verschiedenen Phasen deines Zyklus anpassen kannst, um dich ausgeglichener, gestärkter und energiegeladener zu fühlen. Du lernst, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dich optimal unterstützen können und wie du daraus einen individuellen, alltagstauglichen Speiseplan erstellst. Dabei erhältst du praktische Rezeptideen sowie eine Speiseplan-Vorlage.

303-201 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Mi. 18.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / 26,00 €
 Anmeldeschluss: Mittwoch, 18.11.2026, 15.00 Uhr



Weniger Zucker – Mehr Power

In diesem Workshop findest du heraus, warum wir so gerne zu Zucker greifen und wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst. Dabei gibt es gesunde und leckere Alternativen, über die wir ebenso sprechen wie über Strategien, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

303-202 / Annkatrin Seidler
ZOOM
Do. 26.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 26,00 €
 Anmeldeschluss: Donnerstag, 26.11.2026, 15.00 Uhr

Hashimoto und Ernährung: wenn die Schilddrüse erkrankt

In Kooperation mit der vhs Menden/Hemer/Balve
 Etwa jede:r Zehnte in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich nicht mehr so vital und belastbar oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit u.v.m. Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Abhilfe schaffen.

303-210 / Dagmar Lehmkuhl
ZOOM
Do. 08.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / 13,50 €
 Anmeldeschluss: Donnerstag, 08.10.2026, 15.00 Uhr

Den Körper selbst entgiften und gesundheitliche Umweltrisiken reduzieren

In Kooperation mit der vhs Menden/Hemer/Balve
 Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung mit Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen. Teilnehmende erhalten Hinweise, wie sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr sie besonders achten sollten.

303-212 / Dagmar Lehmkuhl
ZOOM
Do. 24.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin / 3 Ustd. / 13,50 €
 Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.09.2026, 15.00 Uhr



Workshop: Entzündungshemmend essen – Lebensqualität gewinnen

Entzündliche Prozesse im Körper entstehen nicht nur bei Autoimmunerkrankungen wie z.B. Rheuma oder MS, sondern auch Arthrose und viele andere körperliche und psychische Probleme werden von stillen Entzündungen begleitet. Eine entzündungshemmende Ernährung bietet hier die Möglichkeit, aktiv etwas gegen diese Entzündungen zu unternehmen und Krankheitssymptome zu lindern. Im Workshop wird aufgezeigt, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken, warum gesunde Fette eine Rolle spielen und wie Ernährung gestaltet werden kann, damit die Gesundheit optimal unterstützt wird. Ob zur Linderung bestehender Beschwerden oder zur Vorbeugung - mit praktischen Alltagstipps werden wertvolle Impulse für eine gesundheitsfördernde und bewusste Ernährungsweise vermittelt und die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Entzündungen und Darmgesundheit aufgezeigt

303-225 / Marianne Theinert
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 09.10.2026, 16:30 - 21:00 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 25,60 €

303-226 / Marianne Theinert
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 21.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 25,60 €

Erste Hilfe für Senioren

Im Alltag kann es jederzeit zu einem Notfall kommen – umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein. Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen und mehr Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen gewinnen möchten. In ruhiger Atmosphäre und in einem angepassten Lerntempo werden die wichtigsten Maßnahmen der Ersten Hilfe verständlich erklärt und praktisch geübt. Dabei stehen typische Notfallsituationen im Alter im Mittelpunkt. Besonderer Wert wird auf nachvollziehbare Erklärungen, ausreichend Zeit für Fragen sowie Wiederholungen gelegt. Zu den Kursinhalten gehören das richtige Verhalten im Notfall und das Absetzen eines Notrufs, das Erkennen von Herzinfarkt und Schlaganfall, Hilfsmaßnahmen bei Stürzen und Bewusstlosigkeit sowie die Wiederbelebung in verständlicher und angepasster Form. Außerdem lernen die Teilnehmenden die Versorgung kleinerer und größerer Wunden kennen und können die erlernten Maßnahmen in praktischen Übungen sicher anwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.**

303-214 / Robin Bronheim
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Sa. 19.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 33,40 €

303-216 / Robin Bronheim
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6 Ustd. / 33,40 €

Starker Beckenboden – mehr Lebensqualität

Ein Vortrag mit vielen kleinen Alltagstipps und Übungen. Wussten Sie, dass unser Beckenboden eine tragende und wichtige Rolle für unsere Gesundheit, Haltung und Lebensqualität spielt? Der Beckenboden ist vielen Menschen lange Zeit kein Begriff, bis er sich bemerkbar macht. Sei es durch Blasenschwäche/Inkontinenz, Entleerungsprobleme, Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden, nach Schwangerschaft(en), Erektionsprobleme, Prostatabeschwerden, etc. Ein trainierter Beckenboden bringt mehr Lebensqualität, Leichtigkeit in den Alltag und schützt vor Isolation. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag, mit kleinen Übungen und Tipps, die Ihnen den Alltag bereits erleichtern können. Aufbau und Funktion des Beckenbodens, Ursachen und Folgen eines geschwächten Beckenbodens sowie präventive Maßnahmen und Trainingsmöglichkeiten werden erläutert, ebenso die Frage geklärt, welchen Einfluss Krankheiten, Stress und die Psyche auf den Beckenboden haben und welche Unterstützungsmöglichkeiten/Hilfsmittel es für den Alltag gibt. Egal, ob jung oder älter, Mann oder Frau, vielleicht kennen Sie auch ein betroffenes Kind – alle sind willkommen. Es ist mir ein Anliegen, hier mit Ihnen über ein gesellschaftliches Tabu-Thema zu sprechen. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Sie damit nicht alleine sind und es kein Tabu sein sollte.

303-240 / Anna Zöllner
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Do. 15.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 12,00 €

Beckenboden-Training

Ein gezieltes Beckenbodentraining optimiert nicht nur unsere Körperhaltung, es sichert auch unsere Kontinenz, reduziert Entleerungsstörungen und sorgt für ein besseres Wohlbefinden. In dem Kurs erlernen Sie den Beckenboden gezielt wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen, mit vielen weiteren Informationen für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. **Sie benötigen bequeme Kleidung und ein großes Handtuch.**

303-242 / Anna Zöllner
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
Do. 05.11.2026, 18:00 - 18:45 Uhr

6 Termine / 6 Ustd. / 25,00 €



Fettleber – die neue Volkskrankheit

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen
Eine Leberzirrhose bekommt man nur von zu viel Alkohol? Weit gefehlt! Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Im schlimmsten Fall ist sie nicht mehr umkehrbar und der Patient braucht eine Lebertransplantation. Die gute Nachricht ist: Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen. Die Patientenveranstaltung informiert über neueste Erkenntnisse zu dieser Volkskrankheit und leistet so einen Beitrag zur Aufklärung.

303-250 / Ingolf Schiefke
Online-Vortrag (edudip)
Do. 24.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss bis Donnerstag, 24.09.2026, 15:00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen
Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Hüft- und Knie-Arthrose betroffen - von älteren Erwachsenen bis hin zu immer jüngeren Betroffenen. Wenn schmerzlindernde Medikamente, entzündungshemmende Mittel und andere Behandlungen wie Physiotherapie nicht mehr die gewünschte Wirkung zeigen, stellt sich die Frage: Kann ein künstliches Gelenk Abhilfe schaffen? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Arthrose die Gelenke beeinflusst und welche Therapieoptionen es gibt. Wir erklären Ihnen, wann ein Gelenkersatz sinnvoll ist und welche Chancen eine Prothese bieten kann. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf den operativen Möglichkeiten: Wir stellen Ihnen verschiedene Prothesentypen für das Hüft- und Kniegelenk und muskelschonende Operationstechniken vor und zeigen Ihnen, welche Erfolge mit einem Gelenkersatz erzielt werden können.

303-260 / Fritz Thorey
Online-Vortrag (edudip)
Do. 15.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss bis Donnerstag, 15.10.2026, 15:00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Fotos: © 100% HAND-CRAFTED - stock.adobe.com



Fit bis ins hohe Alter – Das Essen und das Leben der Hundertjährigen

vhs online

In Kooperation mit der vhs Böblingen/Sindelfingen
Es gibt gewisse Regionen auf der Welt, die so genannten „Blue Zones“, in welchen überdurchschnittlich viele Menschen hundert Jahre und älter werden - und das meist bei guter Gesundheit. Diese befinden sich weit verstreut auf der ganzen Welt, wie zum Beispiel in Italien auf Sardinien, auf Okinawa in Japan, aber auch in Amerika. Doch was haben die Menschen in diesen Regionen gemeinsam? Eine wichtige Gemeinsamkeit, die zu einem Großteil aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln besteht, aber nicht ausschließlich. In jedem Fall kommt der Genuss nicht zu kurz. In diesem Seminar schauen wir uns die Ernährung, aber auch den Lebensstil der Menschen in den Blue Zones an. Welche Nahrungsmittel helfen ihnen, gesund und fit zu bleiben? Welche Gewohnheiten tragen außerdem dazu bei? Und wie lässt sich das alles auf unseren Alltag übertragen?

303-270 / Sabrina Fessler
Online-Vortrag (edudip)
Mi. 04.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 7,50 €
Anmeldeschluss bis Mittwoch, 04.11.2026, 15:00 Uhr. Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.

Wir geben unseren Senf dazu

Gemüse fermentieren und selbst gemachter Senf. Seit mehreren tausend Jahren gibt es diese Form des Haltbarmachens. Auch im kleinen Haushalt kann man Gemüse so für den Vorrat aufbereiten und hat ein gesundes lebendiges Lebensmittel. Wir machen Ansätze aus verschiedenen Gemüsen, die den Alltag kulinarisch wunderbar bereichern. Auf dem Programm stehen der Klassiker Sauerkraut, roh wie gekocht verwendbar, bunte Zwiebelstreifen für Burger, Flammkuchen, Salate, sowie verschiedene Sorten selbstgemachter Senf. **Bitte mitbringen: Dicht schließende große und kleine Gläser.**

305-160 / Anke Schneidewind
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 08.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 25,50 €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.





Volles Korn mit wildem Touch

Vollkorn-Snacks für den Vorrat
Wir mahlen selbst Getreide, frischer und nährstoffreicher geht es nicht, und backen herzhaftes Knabbergebäck in Form von Knusperstangen, Käsecrackern und Knäckebrötchen. Diese werden noch vitalstoffreicher durch Zugabe verschiedener Wildsaaten und Kräuter. Da können gekaufte Chips nicht mithalten! **Bitte Dosen mitbringen für das fertige Gebäck.**

305-164 / Anke Schneidewind
Arnsberg, kefb-Küche, Hellefelder Str. 15
Do. 22.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 34,00 €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Wildes weihnachtliches Naschwerk

Wir fertigen verschiedene Plätzchen und Konfekt mit wilder Note und außergewöhnlichen Zutaten. Ob Mozartkugeln mit überraschendem Innenleben oder Orangenplätzchen mit feinem Tannenaroma – in diesem Kurs rollen wir die Weihnachtsbäckerei neu auf. Dabei stehen natürliche, heimische und nachhaltig gesammelte Zutaten wie Nelkenwurz, Fichtennadeln und Brennesselsamen im Mittelpunkt. Durch die Verwendung regionaler Wildpflanzen entdecken wir neue Geschmackswelten und setzen zugleich auf einen bewussten, saisonalen Umgang mit Lebensmitteln und Ressourcen. Lasst Euch ein auf klassische Süßigkeiten – neu, wild und nachhaltig interpretiert. **Bitte Dosen mitbringen für das fertige Gebäck.**

305-166 / Anke Schneidewind
Arnsberg, kefb-Küche, Hellefelder Str. 15
Sa. 21.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 37,70 €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Eine kulinarische Reise durch Indien – der Norden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die nordindische Küche sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor (Lehmfen) und cremige Currys. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren wie mühelos sich vegetarische und nichtvegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier:innen als auch Fleischliebhaber:innen auf ihre Kosten kommen. An jedem Abend kochen Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Vegetarier:innen z.B. Panner Tikka (indischer Hüttenkäse) und Fleischliebhaber:innen z.B. Murgh Makhni (Hähnchencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab. Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person und Abend 12,00 Euro **Bitte mitbringen: Neugier, scharfes Messer, Schürze, Trockentuch, kleine Gefäße für Kostproben.**

305-180 / Regina Gurram
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Mi. 25.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Mi. 02.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Termine / 10 Ustd. / 59,50 €
Die Küche ist über den Parkplatz der Hauptschule (Nähe Friedhof) erreichbar.

Koch dich türkisch

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung (kefb)
Lernen Sie die kulinarischen Highlights einer nachhaltigen türkischen Küche kennen. Die Vielfalt der türkischen Esskultur entwickelte sich über die Jahrhunderte und ist geprägt durch eine große Auswahl an Gewürzen, kräftigen Fleischgerichten sowie schmackhaften Vor- und Nachspeisen, die in diesem Kochkurs gemeinsam entdeckt werden. Lassen Sie sich von den Aromen und Traditionen einer der aufregendsten Küchen der Welt verzaubern und seien Sie gespannt auf ein orientalisches Geschmackserlebnis. Die Kosten für die Lebensmittel werden am Kursabend direkt an die Dozentin gezahlt.

305-182 / Pakize Kütüklü
Arnsberg, kefb-Küche, Hellefelder Str. 15
Sa. 14.11.2026, 17:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4,67 Ustd. / 23,75 €
Die Kosten für die Lebensmittel werden am Kursabend direkt an die Dozentin gezahlt.

Sri Lankas Küche

Sri Lanka ist eine wundervolle Insel, die berühmt für ihre Gewürze - Kardamom, Zimt, Kurkuma - und ihren Tee ist. Auch die Kokosnuss spielt in der Küche Sri Lankas eine große Rolle, weil aus ihr Milch und Öl zum Kochen gewonnen werden. Ein traditionelles Gericht besteht aus Reis und verschiedenen Currys mit Linsen, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Dabei harmonisieren die vielen Gewürze und das Gemüse wunderbar miteinander. Die Zubereitung erfolgt mit viel Liebe und Geduld, so dass die Gerichte nicht nur schmackhaft sondern auch sehr gesund sind. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig und geschmackvoll die Küche Sri Lankas sein kann. Die einzelnen Kurse sind nicht identisch, in jedem Kurs werden unterschiedliche Rezepte gemeinsam gekocht und Schwerpunkte gesetzt. **Bitte bringen Sie mit: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und Getränk.**

305-188 / Suthakini Selvarajah
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Sa. 19.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6,67 Ustd. / 33,30 €
Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel sind vor Ort direkt an die Dozentin zu bezahlen und betragen etwa € 20,00.

305-189 / Suthakini Selvarajah
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Sa. 14.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6,67 Ustd. / 33,30 €
Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel sind vor Ort direkt an die Dozentin zu bezahlen und betragen etwa € 20,00.

Kochen für Männer

Herbstliche Impressionen und ein erster Blick in die Weihnachtszeit. Verarbeitet werden saisonale und regionale Produkte. Ein Kurs für Männer, die bereits über Vorkenntnisse verfügen.

305-190 / Reinhold Hammeke / Klaus-Rainer Willeke
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Do. 05.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 12 Ustd. / 48,00 €
Die Kosten für die Lebensmittel werden umgelegt.

Meal-prep – Gesundes Essen fürs Büro

Wie Sie mit weniger Stress gesünder essen und energiegeladener durch den Tag kommen: In diesem Workshop erfahren Sie, wie Meal Prep Ihren Alltag erleichtern kann. Im theoretischen Teil geht es darum, wie Sie durch clevere Planung und Vorbereitung Mahlzeiten für mehrere Tage zeitsparend organisieren und nachhaltig gestalten. Im anschließenden Praxisteil bereiten wir gemeinsam einfache, ausgewogene Rezepte zum Mitnehmen zu – ideal für Arbeit, Schule oder unterwegs. Leichte Mittagsgerichte sorgen für langanhaltende Energie und helfen, das typische Leistungstief am Nachmittag zu vermeiden. Ein Workshop für alle, die sich unkompliziert, gesund und alltagstauglich ernähren möchten. **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidbrett, 1 Einmachglas (ca. 700 ml) oder ähnliches, das exemplarisch mit einem Gericht befüllt werden kann.**

305-200 / Marianne Theinert
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 02.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 37,00 €
Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel sind im Kursentgelt enthalten.



Fotos: © Krakentimages.com - stock.adobe.com



Porridge und Parkinson

Gemeinsam kochen, genießen und austauschen: In diesem Kochtreff widmen wir uns warmen Frühstücksgeschichten, die für Menschen mit Parkinson besonders bekömmlich sind. Du erfährst, warum Parkinson-Betroffene weniger Rohkost, kaltes Müsli und Brot essen sollten. Außerdem bekommst du Tipps, wie du mit kleinen Ritualen dein Wohlbefinden steigern kannst, und wie sich diese einfach in deinen Alltag integrieren lassen.

Wir bereiten süße und herzhaftere Speisen zu – vom cremigen Birnen-Zimt-Porridge über fruchtigen Apfelauflauf bis hin zu stärkenden Kraftsuppen, die nicht nur morgens, sondern auch mittags oder abends schmecken und das Wohlbefinden steigern können. Du bekommst hilfreiche Tipps, damit du für dein warmes Frühstück nicht jeden Morgen lange am Herd stehen musst.

Im Mittelpunkt stehen darmfreundliche, nährstoffreiche Zutaten, die den Körper stärken und die Verdauung unterstützen. Dabei fließen bodenständige, umsetzbare Anregungen aus dem Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein. Neben dem gemeinsamen Kochen und Essen bleibt ausreichend Zeit für Austausch, Fragen und persönliche Erfahrungen in angenehmer Atmosphäre. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Parkinson und Angehörige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Trockentuch, kleine Gläser oder Dosen für Kostproben**

305-211 / Mareike Dorda
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Sa. 07.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6,67 Ustd. / 48,00 €
Die Lebensmittelumlage beträgt 17 € und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

305-212 / Mareike Dorda
Sundern, Hauptschule Küche, Berliner Str. 60
Sa. 28.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin / 6,67 Ustd. / 48,00 €
Die Lebensmittelumlage beträgt 17 € und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Impro-ART: Die Kunst der Selbstverwirklichung

Haben Sie auch manchmal das Gefühl nur noch zu funktionieren? In diesem Erlebnis-Workshop werden Sie sich auf spielerische Art bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie gut können. In der Positiven Psychologie hat man dazu 24 Charaktereigenschaften beschrieben, die bei uns Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Hat man seine sogenannten Signaturstärken einmal gefunden, liegt es an einem selbst, sie im Alltag möglichst oft zu bespielen. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

306-100 / Walter Hönig
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Sa. 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin / 8 Ustd. / 44,20 €



Deutsch und Integration

Willkommen in Deutschland

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel gelungener Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. So unterstützen unsere Deutsch- und Integrationskurse ausländische Mitbürger:innen und Migrant:innen nachhaltig dabei, die deutsche Sprache zu erlernen und hier in Deutschland anzukommen.



Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 führen die Volkshochschulen des Landes NRW die Einbürgerungstests durch. Der Test kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden. Materialien können unter <https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuengerung/einbuengerung-node.html> heruntergeladen werden.

In **Arnsberg**: vhs im Möhnepark, Werler Str. 2a, 59755 Arnsberg, jeweils 18.00 Uhr; Gebühr: 25,00 €, persönliche Anmeldung (mit Pass) 1 Monat vor dem Termin erforderlich. Information: Anna Wach, Fachbereichsleiterin der vhs Arnsberg/Sundern, **Tel. 02932 972814**.

In **Sundern**: vhs Arnsberg/Sundern, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1, 59846 Sundern; Gebühr: 25,00 €, persönliche Anmeldung (mit Pass) 1 Monat vor dem Termin erforderlich. Information: Dr. Tobias Schulte, Fachbereichsleiter der vhs Arnsberg/Sundern, **Tel. 02932 9728-13**.

Termine

404-913 / Dr. Tobias Schulte
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Di. 15.12.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €
Verbindliche Anmeldung bis vier Wochen vor dem Prüfungstermin.

404-920 / Anna Wach
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €
Verbindliche Anmeldung bis vier Wochen vor dem Prüfungstermin.

404-922 / Anna Wach
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 17.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin / 1,33 Ustd. / 25,00 €
Verbindliche Anmeldung bis vier Wochen vor dem Prüfungstermin.

Hinweis:

Die Teilnehmer:innen der Deutschkurse für ausländische Mitbürger:innen erhalten keine weitere Ermäßigung. Es handelt sich bereits um reduzierte Entgelte.



Online-Lernportal Deutsch

Info

Neben den Präsenzkursen der vhs Arnsberg/Sundern laden wir alle, die ihre Deutsch-Kenntnisse aufbessern und regelmäßig trainieren wollen, **kostenlos** ins Lernportal Deutsch ein. Das Angebot des Deutschen Volkshochschulverbandes beinhaltet Online-Kurse zur Alphabetisierung von Deutsch-Muttersprachlern und Deutschkurse für Erwachsene, die Deutsch als Zweitsprache auf den **Niveaustufen A1 bis B2** lernen möchten. Vokabel-Trainer, Übungen zum Sprachverstehen und Lesen, Grammatik-Tests: Die Kurse bauen die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden systematisch auf und sind abwechslungsreich und praxisnah gestaltet. www.deutsch.vhs-lernportal.de

Deutschkurs im „E-Zentrum“ – (Förderkurs für Frauen)

404-025 / Svetlana Klassen
Hüsten, E-Zentrum, Am Hüttengraben 29
Mo. 07.09.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

25 Termine / 104 Ustd. / entgeltfrei
Der Kurs findet montags und freitags statt.

Deutsch - Komm mit (A1)

404-027 / Jasmijka Cabrilo
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 07.09.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

25 Termine / 100 Ustd. / entgeltfrei
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

Deutsch - Komm mit (A2)

404-028 / Jasmijka Cabrilo
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

22 Termine / 88 Ustd. / entgeltfrei
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.

Deutsch - Komm mit Alphabetisierung

404-030 / Alexandra Stockhausen
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 07.09.2026, 09:00 - 11:15 Uhr

32 Termine / 96 Ustd. / entgeltfrei
Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags statt.

Deutsch - Komm mit (A2)

404-031 / Burkhard Althaus
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 09.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

25 Termine / 100 Ustd. / entgeltfrei
Der Kurs findet mittwochs und freitags statt.

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung INTENSIV

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, die sich gezielt auf die telc Deutsch B1-Prüfung vorbereiten möchten. Auch Teilnehmer:innen, die bereits einen Integrationskurs besucht haben, den Abschlusstest „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) jedoch nicht bestanden haben, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Mit wertvollen Tipps, gezielten Hör- und Schreibübungen, praxisnahen Rollenspielen sowie Prüfungssimulationen bereiten wir dich optimal auf die Deutsch-B1-Prüfung vor.

Deine Vorteile:

- Kompakt - 9 Termine (36 UE)
- Professionell - Unterricht mit einer erfahrenen Lehrkraft
- Zielgerichtet - Prüfungstraining telc Deutsch B1
- Individuell - Du bekommst persönliches Feedback und konkrete Vorschläge

Der Kurs findet mittwochs und donnerstags von 16:30 - 20:00 Uhr und samstags 09:30 - 13:00 Uhr statt.

Noch Fragen? Dann schreib uns gerne eine E-Mail:

a.wach@vhs-arnsberg-sundern.de
oder ruf uns an: 02932 972814.

404-404
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 09.09.2026, 12:30 - 15:00 Uhr

9 Termine / 39 Ustd. / 193,00 €
Der Kurs findet montags, mittwochs und donnerstags statt.

Offener Lerntreff – Lesen und Schreiben lernen

Sie möchten das Lesen und Schreiben erlernen oder verbessern? Sie brauchen Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Überweisungen, dann kommen Sie in unseren Offenen Lerntreff. Die Teilnahme ist kostenlos und Sie können jederzeit einsteigen. Alle sind herzlich willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse.
Tel.- Nr.: 02932 9728 0 und/oder 0151 75078696;
E-Mail: s.schroeter@vhs-arnsberg-sundern.de

**405-500 / Stephanie Schröter / Tatiana Dascal
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 17:30 - 19:45 Uhr**

39 Termine / 117 Ustd. / entgeltfrei

**405-550 / Katarzyna Lakota
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Mo. 07.09.2026, 17:30 - 19:45 Uhr**

13 Termine / 39 Ustd. / entgeltfrei



Fotos: © topdesignstore - stock.adobe.com

So finden Sie Ihr persönliches Sprachlevel

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

A1 – Anfänger:innen

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich 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 kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen, und kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Fremdsprachen

In der Welt zuhause

Fremdsprachen sind zentraler Bestandteil erfüllter und erfolgreicher Biographien. Denn Sprachkompetenz ermöglicht es Menschen, über den eigenen kulturellen Horizont hinauszublicken, unabhängig zu bleiben und berufliche Ziele zu verfolgen. Die Sprachkurse der vhs vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Wirtschaft und Kultur werden zunehmend internationaler, die Mobilität in Europa wächst – Fremdsprachkenntnisse gehören darum zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa bei der Verfolgung des sprachpolitischen Ziels, neben der Muttersprache zwei weitere Sprachen zu erlernen, und fördern damit das Zusammenwachsen Europas.



Chinesisch für Anfänger:innen

Sie sind Anfänger:in und möchten die chinesische Sprache für sich entdecken? Oder Sie haben schon leichte Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? In beiden Fällen sind Sie hier richtig! Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der chinesischen Sprache und gängige Ausdrücke für einen ersten Aufenthalt im Land der Mitte. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke über Land und Leute, Kultur, Sitten und Bräuche.

402-005 / Hongxia Zheng
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 21.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 38,40 €

Chinesisch intensiv (A1) - online

vhs **Bildungsurlaub**

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur für Anfänger:innen. Chinesisch ist die meist gesprochene Sprache der Welt und zählt nicht nur in beruflichen Kontexten, zu den Sprachen der Zukunft. Das Intensivseminar vermittelt in einer kleinen Lerngruppe fundierte Grundsprachkenntnisse, gibt einen Einblick in die chinesische Kultur und trainiert die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen in China. Sie erwartet eine Einführung in Grammatik, Aussprache und die chinesische Schrift sowie zahlreiche praktische Tipps für das selbständige Weiterlernen. Neben der Sprache lernen Sie über unsere muttersprachliche Dozentin auch Land, Leute und alltägliche Gebräuche im faszinierenden Reich der Mitte kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.**

402-015 / Hongxia Zheng
ZOOM
Mo, 02.11.2026, 08:30 Uhr - Fr, 06.11.2026, 16:15 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 329,00 €

Englisch Anfängerkurs (A2.1)

Nach Beendigung des Lehrbuches Great! A1 lernen wir weiter mit Great! A2- Klett ISBN 978 - 3 - 12 - 501482 - 4
Begleitendes Trainingsbuch, das die Units ergänzt :
ISBN 978 - 3 - 12 - 501483 - 1
Der Schwerpunkt liegt auf einem kommunikativen Unterricht. Interessante Einblicke in die englischsprachige Welt werden humorvoll und lebensnah vermittelt. Zusätzliches Arbeitsmaterial wird grammatische Themen vertiefen. Eine kleine Lektüre mit humorvollen Geschichten auf dem A1 Niveau begleitet uns. 5 Minuten - Lektüren „Summer Holidays“ -
Pons ISBN 978 - 3 - 12 - 562173 - 2

406-001 / Ursula Brink
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Mo. 07.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englisch A1 mit guten Vorkenntnissen

Mit „Easy English“ haben wir nun über 3 Lernjahre Englisch in diesem Kurs absolviert und bauen darauf weiterhin auf. Da dieser Kurs extra für Anfänger ist, ist das Lerntempo ebenfalls entsprechend angepasst. Anfänger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen, Wiedereinsteiger sollten allerdings besser nach einem Refreshing-Kurs Ausschau halten. Kursniveau: A2.1. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben. **Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.**

406-005 / Petra Greve
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 09.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englisch Konversation für Anfänger (online)

Der Kurs richtet sich an alle, die von null auf Englisch lernen wollen. Wir beginnen mit den einfachsten Grundlagen - mit viel Zeit und ohne Überforderung. In diesem Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse im Bereich A1 aufzubauen. Im Fokus des Kurses steht das gesprochene Englisch für den alltäglichen Gebrauch.

406-008 / Klara Sabuga
ZOOM
Do. 17.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englisch für Einsteiger (A1.2)

Dieser Kurs schließt an den Kurs A1.1 an. Sie lernen hier in entspannter Umgebung die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache. Anhand alltäglicher Situationen üben Sie einfache Redewendungen: z. B. jemanden begrüßen, sich vorstellen, eine Bestellung aufgeben oder Kontaktdaten austauschen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit viel Spaß erste Einblicke in die englische Sprache und Kultur gewinnen möchten. Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie in der ersten Stunde.

406-010 / Ramona Böddeker
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 02.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

13 Termine / 26 Ustd. / 117,00 €

Englisch am Vormittag (A2.1)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und verbessern wollen. Vielleicht planen Sie eine Reise ins Ausland oder erwarten englischsprachigen Besuch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Lehrbuch: Easy English A 2.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4

406-100 / Claudia Krause
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 09.09.2026, 11:30 - 13:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €



Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)

vhs **Bildungsurlaub**

Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz
Das Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining unter Leitung von muttersprachlichen Dozent:innen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation im Beruf und im Alltag, aber auch schriftliches Englisch in beruflichen Kontexten wird trainiert. Dazu werden Grammatik und Wortschatz gefestigt und erweitert und Konversationspraxis geübt. Darüber hinaus vermittelt das Seminar ein Bewusstsein für interkulturelle Besonderheiten und eine gelungene Kommunikation zwischen den Kulturen. Die Unterrichtsinhalte umfassen vor allem Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, aber auch Small Talk und Alltagssituationen im Urlaub.

Durch eine motivierende Methodik, abwechslungsreiches wie authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Simulationen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Unterrichtet wird, den persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend, in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende). Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

406-211 / Lorcan Flynn
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mo, 09.11.2026, 13:00 Uhr - Fr, 13.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 656,00 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Entgelt inklusive Verpflegung + Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste.



Sprachberatung

Sprachberatung

Vor Semesterbeginn und im laufenden Semester steht Ihnen Frau Anna Wach als Fachbereichsleitung der vhs zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an unter **02932 9728-14**. Für eine Sprachberatung ist es sehr hilfreich, wenn Sie vorab einen Einstufungstest gemacht haben und uns das Testergebnis mitteilen.

Einstufungstest

Falls Sie einen Internetzugang haben, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, stressfrei einen Einstufungstest zu Hause durchzuführen. Dieser Einstufungstest hilft Ihnen, eine Vorauswahl für den passenden Kurs vorzunehmen, damit Sie nicht unter- oder überfordert werden. Wir empfehlen:

- www.sprachtest.de
- www.klett.de/einstufungstest
- www.cornelsen.de/einstufungstest

**Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1)**vhs **Bildungsurlaub**

Business English und interkulturelle Kompetenz
Kommunizieren Sie in den unterschiedlichsten beruflichen Situationen souverän und effektiv auf Englisch! Das Seminar bietet ein intensives Sprach- und Konversationstraining in einer kleinen Gruppe unter Leitung von muttersprachlichen Dozent:innen. Sie lernen, (Geschäfts-)Vokabular und Redewendungen besser zu verstehen und korrekt zu verwenden und klare, prägnante Geschäfts-E-Mails und -berichte zu schreiben. Ein Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit und der „Social Language“ im Beruf ermöglicht ein gekonntes Auftreten bei Geschäftstreffen, Präsentationen und Verhandlungen. Darüber hinaus vermittelt das Seminar ein Bewusstsein für interkulturelle Besonderheiten und eine gelungene Kommunikation zwischen den Kulturen.

Die Teilnahme eignet sich besonders für Berufstätige, die während ihrer Arbeit Englisch nutzen und mit internationalen Kolleg:innen oder Kund:innen zu tun haben. Durch motivierende Methodik, abwechslungsreiches, authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Simulationen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Sie werden ihren persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende) unterrichtet. Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt.

406-212 / Pearl Scott-Habel
Naturhotel Steinbergs Wildewiese
Mo, 16.11.2026, 13:00 Uhr - Fr, 20.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 558,00 € o. Ü. / zzgl. 448,00 € im EZ (VP) / 364,00 € im DZ (VP)

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung, Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)vhs **Bildungsurlaub**

Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz
Das Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining unter Leitung von muttersprachlichen Dozent:innen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation im Beruf und im Alltag, aber auch schriftliches Englisch in beruflichen Kontexten wird trainiert. Dazu werden Grammatik und Wortschatz gefestigt und erweitert und Konversationspraxis geübt. Darüber hinaus vermittelt das Seminar ein Bewusstsein für interkulturelle Besonderheiten und eine gelungene Kommunikation zwischen den Kulturen. Die Unterrichtsinhalte umfassen vor allem Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, aber auch Small Talk und Alltagssituationen im Urlaub. Durch eine motivierende Methodik, abwechslungsreiches wie authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Simulationen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Unterrichtet wird, den persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend, in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende). Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

406-214 / Lorcan Flynn
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mo. 08.02.2027, 13:00 - 14:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 656,00 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Entgelt inklusive Verpflegung + Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste.

Englisch Konversationen (B2-C1) online

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer:innen, die mit der Alltagssprache vertraut sind. Kursinhalte: Übungen zur Kommunikation in Alltag und Beruf sowie Wortschatzarbeit. Grammatikthemen mit höherem Schwierigkeitsgrad werden wiederholt und, wenn notwendig, neu erarbeitet.

406-215 / Pearl Scott-Habel
ZOOM
Mo. 07.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine / 12 Ustd. / 62,40 €

Dieser Kurs findet montags und mittwochs statt.

Englisch am Vormittag (A2.2)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und verbessern wollen. Vielleicht planen Sie eine Reise ins Ausland oder erwarten englischsprachigen Besuch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Lehrbuch: Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8

406-222 / Claudia Krause
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 11.09.2026, 11:30 - 13:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englisch für Fortgeschrittene (A2.2)

Ziel des Kurses ist die sichere kommunikative Bewältigung typischer Alltagssituationen in den Bereichen Verstehen, Sprechen und Schreiben.

Lehrbuch: Easy English A 2.2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen, ISBN 9978-3-06-520817-8

406-230 / Gerd Hagemann
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Fr. 11.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englischkurs (A2-B1)

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! B1 (Klett)“, welches uns eindrucksvolle Einblicke in die englischsprachige Welt bietet, auch außerhalb von Europa und den USA. Das Konzept des Lehrbuches ist humorvoll, lebendig und lebensnah, wobei der Schwerpunkt auf dem kommunikativen Bereich liegt. Inhaltliche und grammatische Themen werden durch zusätzliches Arbeitsmaterial vertieft.

ISBN 978 - 3 - 12 - 501484 - 8. Parallel zum Buch wird uns eine Lektüre begleiten, über die aber erst später entschieden wird.

406-350 / Ursula Brink
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Do. 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Englisch – Konversation am Vormittag (B1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Grundlage sind Lesetexte mit aktuellen Themenfeldern, Kurzfilme, Reiseberichte und landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt. Kommunikation in netter Runde steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2

406-401 / Claudia Krause

Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 9:30 - 11:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Early Birds B1

Englisch - die Sprache, die man tatsächlich immer braucht und anwenden kann, egal ob auf Reisen oder im Alltag. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Englischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre auffrischen möchten. Mit dem eingesetzten Lehrwerk, den Kurzfilmen und den aktuellen Lesetexten erwerben Sie mehr Sicherheit bei der Anwendung der Fremdsprache und erfahren landeskundlich Interessantes über die englischsprachige Welt. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

406-403 / Claudia Krause
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 11.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Freizeit- und Erlebnisbad • Premium-Sauna • Fitnessclub • Wellness & Beauty

Nass Die perfekte Verbindung zwischen Sport, Spass und Erholung

Neues Freizeitbad Arnsberg GmbH
Am Solepark 15
59759 Arnsberg
Tel.: 02932 47573-0
www.nass-arnsberg.de

f /freizeitbadnass

**Englisch für Senior:innen (B1)**

Es wird vor allem auf Englisch diskutiert, ohne Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre.

406-632 / Elisabeth Gryczka
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

Englisch für Fortgeschrittene – Jahreskurs (B1/B2)

Refresh your English and keep it up to date.
 Lehrbuch: Key B2/1, ab Unit 3, Cornelsen Verlag,

406-701 / Julia Spiegel
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 15.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

25 Termine / 50 Ustd. / 210,00 €

English Conversation – Jahreskurs (B2/C1)

Use and improve your English by reading and talking about different topics with others.

Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

406-802 / Julia Spiegel
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 14.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

25 Termine / 50 Ustd. / 210,00 €

Französisch für Anfänger:innen (A1)

Entdecken Sie die französische Sprache und Kultur! In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen der französischen Grammatik, den Wortschatz für Alltagssituationen sowie einfache Gesprächsführung. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne, bzw. mit geringen Vorkenntnissen und legt besonderen Wert auf Sprechen, Hören und die praktische Anwendung. Ideal für Reisen, Beruf oder als Einstieg in eine neue Sprache!

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3

408-004 / Ursula Müller
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Di. 29.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

9 Termine / 18 Ustd. / 81,00 €

Französisch für Einsteiger:innen (A1.2)

Dieser Kurs schließt an den Kurs A1.1 an. Sie tauchen hier in die wichtigsten Grundlagen der französischen Sprache ein. Sie lernen verschiedene Länder kennen, in denen Französisch gesprochen wird und üben mit viel Spaß einfache Redewendungen, mit denen Sie sich im Alltag verständigen können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die neugierig auf die französische Sprache und Kultur sind. Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie in der ersten Stunde.

408-300 / Ramona Böddeker
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 03.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

13 Termine / 26 Ustd. / 117,00 €

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger:innen (A2.1)

Vertiefe Deine Italienischkenntnisse und lerne, Dich fließender und sicherer auszudrücken! In diesem Sprachkurs arbeiten wir mit dem Lehrwerk „Insieme A2“ und nutzen alltagsnahe Sprachanlässe, um die Sprache lebendig und praxisnah zu vermitteln. Ob beim spontanen Gespräch, beim Reisen oder beim Erzählen - Du wirst Dein Italienisch auf ein neues Level bringen und mit Freude anwenden. Perfekt für alle, die ihre Sprachfähigkeiten ausbauen und mit Leichtigkeit kommunizieren möchten. Lehrbuch: Insieme A2, Verlag Cornelsen, ISBN 978-3-06-020161-7

409-050 / N.N
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen (A2.1)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre die italienische Sprache und Kultur kennenzulernen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

409-101 / Antonio Attioli
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene – Konversation (A2/B1)

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse des Italienischen. Sie lesen und verstehen einfache Texte und können sich in Alltagssituationen ausdrücken. Ziel des Kurses ist es, sowohl die Grammatikkenntnisse zu vertiefen als auch die Sprechfähigkeit zu üben und zu verbessern.

409-530 / Antonio Attioli
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

Niederländisch für Anfänger:innen

Ob für den Urlaub, den Alltag oder den Beruf: In diesem Kurs sind alle Personen herzlich willkommen, die die Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen lernen möchten. Zudem wird die Dozentin als gebürtige Niederländerin auch auf kulturelle Aspekte eingehen und Land und Leute thematisieren. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

414-002 / Judith Schulte
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Di. 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Termine / 22 Ustd. / 99,00 €

Niederländisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der niederländischen Sprache. Im Kurs werden Texte gelesen und besprochen, der Wortschatz wird erweitert und es werden komplexere grammatische Strukturen gefestigt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und des schriftlichen Sprachgebrauchs. Ergänzend werden landeskundliche und kulturelle Aspekte der niederländischsprachigen Regionen behandelt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Umgang mit der niederländischen Sprache auf fortgeschrittenem Niveau erlangen möchten.

414-005 / Judith Schulte
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Mi. 09.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Termine / 22 Ustd. / 99,00 €

**Nederlandse Herfstavonden 2026!**

Spannendes Herbstlesefutter auf Niederländisch: Niederländisch Leseclub für Teilnehmende mit fundierten Vorkenntnissen A2-B2. Wir lesen gemeinsam spannende Kurzgeschichten in der niederländischen Sprache und tauchen dabei in verschiedene Themenwelten ein. Übungen und Grammatik begleiten die Lektüren! Het wordt spannend! Graag tot ziens in je cursus Nederlands!

Die Lektüre erscheint in Kürze, die Bestelldaten werden vor Kursbeginn mitgeteilt. Beachten Sie: am 02.12.2026 findet der Sinterklaasavond statt!

**taal:
unie**

414-017 / Eva Verheijen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 23.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Mi. 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Mi. 11.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Mi. 02.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Mi. 13.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine / 10 Ustd. / 60,60 €

Niederländisch-Wochenende 18 (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mehreren Semestern Niederländisch.

Lehrbuch: Niederländisch Goed idee! A2 - Hybride Ausgabe allango Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate) 978-3-12-528609-2 ab Lektion 3

414-018 / Eva Verheijen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 23.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 24.10.2026, 09:30 - 11:45 Uhr
So. 25.10.2026, 09:30 - 11:45 Uhr

3 Termine / 9 Ustd. / 54,50 €

Niederländisch-Wochenende 19 (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mehreren Semestern Niederländisch.

Lehrbuch: Niederländisch Goed idee! A2 - Hybride Ausgabe allango Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate) 978-3-12-528609-2 ab Lektion 4

414-019 / Eva Verheijen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Fr. 20.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Sa. 21.11.2026, 09:30 - 11:45 Uhr
So. 22.11.2026, 09:30 - 11:45 Uhr

3 Termine / 9 Ustd. / 54,50 €

Info

Bitte kaufen Sie sich das entsprechende Kursbuch erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist bzw. nach dem ersten Kurstermin.



Polnisch für Anfänger:innen

Die Altstadt von Warschau, das Hafenviertel in Danzig, die Masurische Seenplatte, Krakau - es gibt viele Gründe, Polen zu bereisen, und wer die Einwohner:innen in ihrer eigenen Sprache begrüßen und ein paar Worte mit ihnen wechseln kann, wird spätestens dann auch deren Gastfreundlichkeit kennen lernen.

Lernen Sie Polnisch bei einem Muttersprachler, der ganz nebenbei auch einiges über Land und Leute erzählen kann.

Lehrbuch: Witam! Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7

417-000 / Jerzy Sramkowski
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

Polnisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lehrbuch: Witam! Hueber Verlag, ab Lektion 3 ISBN 978-3-19-105369-7

417-001 / Jerzy Sramkowski
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 90,00 €

Portugiesisch für Anfänger:innen

Dieser Kurs wendet sich an Interessent:innen, die über geringe Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache verfügen.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528938-3

Wir arbeiten mit dem angegebenen Lehrbuch und beginnen mit dem Kapitel 3.

418-000 / N.N
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 09.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

9 Termine / 20 Ustd. / 108,00 €



Russisch ohne Vorkenntnisse (A1)

Russisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Sprachkenntnisse werden schrittweise und interaktiv aufgebaut, so dass Sie sich in konkreten Situationen, auch im Berufsleben, zurechtfinden können. Sie erhalten darüber hinaus Einblicke in „Land und Leute“.

Lehrbuch: Auf geht's! A1.1 (Pojechalii!), Verlag Zlatoust Publishing House, ISBN 978-3-12-527415-0 und ISBN 978-3-12-527416-7 (Kurs- und Arbeitsbuch)

419-001 / Svetlana Klassen
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine / 14 Ustd. / 63,00 €

ESPAÑOL CON PERSPECTIVAS – Fortsetzungskurs A1

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die Spaß an der spanischen Sprache haben, ihre Kenntnisse festigen und die Sprache und Kultur weiter kennenlernen möchten. Im Kurs wird möglichst viel gesprochen, auch mit Hilfe von easy Readers, Spielen und anderen Unterrichtsmaterialien.

Lehrwerk: Perspectivas Contingo A1, ab Lektion 8 (Kursbuch und Trainer)

422-001 / Gloria Bürgens
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 07.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

ESPAÑOL PARA PRINCIPIANTES Schnupperkurs A1

Dieser Schnupperkurs richtet sich an „blutige Anfänger“, die noch nie oder fast nie etwas

mit Spanisch zu tun hatten. Aussprache und Grundvokabular werden langsam eingeführt und wiederholt in spielerischer Form trainiert. Grammatik wird ausschließlich in kommunikativer Form vermittelt.

Lehrwerk: Entrada al Español - Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

422-002 / Gloria Bürgens
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 07.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

12 Termine / 24 Ustd. / 108,00 €

Hablamos espanol

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger:innen, die einen flotten Lernfortschritt wünschen. In netter kommunikativer Kursatmosphäre wird das Lernniveau und -tempo angepasst.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A2 ab Lektion 3

422-020 / Christiane Schmolke
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Mi. 16.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

9 Termine / 18 Ustd. / 72,00 €

Achtung: Der Kurs läuft auch in den Herbstferien.

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1)

Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden einfache sprachliche Situationen zu meistern.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

422-101 / Annie Penate Huerta
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggas-Platz 1
Mo, 07.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

8 Termine / 16 Ustd. / 72,00 €

422-102 / Annie Penate Huerta
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr.7
Di, 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine / 16 Ustd. / 72,00 €

422-103 / Annie Penate Huerta
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr.7
Mi, 09.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine / 16 Ustd. / 72,00 €



Bildungsurlaub

Anerkannte Seminare der fremdsprachlichen, gesundheitlichen und beruflichen Bildung

Nehmen Sie Ihr Recht auf Weiterbildung während der Arbeitszeit (AWbG NRW) wahr und buchen Sie einen unserer vielseitigen Bildungsurlaube.



<https://www.vhs-arnsberg-sundern.de>

Datum	Dauer	Veranstaltungstitel	Ort	Referent/in	Kurs-Nr.
07.09.-11.09.2026	5 Tage	NLP-Basic, DVNLP und IN	Haus Kückelhaus	Martina Tönnishoff, Violeta Kuzeljevic	506-155
07.09.-09.09.2026	3 Tage	Übergang in den Ruhestand	Gut Funkenhof	Barbara Thierhoff	106-190
13.09.-18.09.2026	5 Tage	Qigong und Achtsamkeit am Meer	Hotel Bethanien	Karin Klose	301-500
21.09.-25.09.2026	5 Tage	Betriebliches Eingliederungsmanagement	Peter Prinz Bildungshaus	Petra Müller	507-125
21.09.-25.09.2026	5 Tage	Feldenkrais	LSB-Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-694
05.10.-09.10.2026	5 Tage	Systemaufstellung und Familienaufstellung	Gut Funkenhof	Barbara Thierhoff	106-100
05.10.-09.10.2026	5 Tage	Fotografie, Videografie und Videoschnitt	Steinbergs Wildewiese	Thomas Bocian	211-220
12.10.-16.10.2026	5 Tage	Entdeckungsreise Stimme	Gut Funkenhof	Maria Freund	213-100
12.10.-16.10.2026	5 Tage	Achtsame Bewegung am Meer	Hotel Seelust	Elisabeth Frohwein	301-110
02.11.-06.11.2026	5 Tage	Chinesisch intensiv	Online	Hongxia Zheng	402-015
02.11.-06.11.2026	5 Tage	Mit Yoga gestärkt und gelassen	Gut Funkenhof	Sabine Gerlach	301-381
04.11.-06.11.2026	3 Tage	Social Media Management	Peter Prinz Bildungshaus	Christian Gertz	501-105
09.11.-13.11.2026	5 Tage	Achtsamkeit in der Natur	Gut Funkenhof	Elisabeth Frohwein	301-220
09.11.-13.11.2026	5 Tage	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	Lorcan Flynn	406-211
11.11.-13.11.2026	3 Tage	Canva für Social Media und Print	Peter Prinz Bildungshaus	Robin Weniger	501-110
16.11.-20.11.2026	5 Tage	Freies Schreiben und Sprechen	Online	Beatrix Schulte, Maike Beckers	202-135
16.11.-20.11.2026	5 Tage	Englisch intensiv für den Beruf	Steinbergs Wildewiese	Pearl Scott-Habel	406-212
02.12.-04.12.2026	3 Tage	Freies und Kreatives Schreiben	Online	Beatrix Schulte	202-130
07.12.-11.12.2026	5 Tage	Feldenkrais	LSB-Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-696
16.12.-18.12.2026	3 Tage	KI im Arbeitsalltag nutzen	Steinbergs Wildewiese	Ute Korinth	503-100
20.01.-22.01.2027	3 Tage	Sehtraining	LSB-Tagungszentrum	Barbara Werkmeister-Link	303-000
08.02.-12.02.2027	5 Tage	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	Lorcan Flynn	406-214
22.02.-26.02.2027	5 Tage	Achtsamkeit in der Natur	Gut Funkenhof	Elisabeth Frohwein	301-110
03.03.-05.03.2027	3 Tage	Biographisches und Literarisches Schreiben	Online	Beatrix Schulte, Anja Grevener	202-130
08.03.-12.03.2027	5 Tage	Mit Yoga gestärkt und gelassen	Gut Funkenhof	Sabine Gerlach	301-381
10.03.-12.03.2027	3 Tage	Social Media Management	Peter Prinz Bildungshaus	Christian Gertz	501-105
08.03.-12.03.2027	5 Tage	Feldenkrais	LSB-Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-690
15.03.-19.03.2027	5 Tage	NLP-Basic, DVNLP und IN	Peter Prinz Bildungshaus	Martina Tönnishoff, Violeta Kuzeljevic	506-155
15.03.-19.03.2027	5 Tage	Qigong und Achtsamkeit	Gut Funkenhof	Karin Klose	301-500



Berufliche Kompetenzen, Technik

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs!

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Neben Angeboten zum Einstieg ins Berufsleben und berufsspezifischen Qualifikationen sind Veranstaltungen zur Optimierung von Managementkompetenzen und zur Förderung beruflicher wie persönlicher Kompetenzen stark vertreten: von Rhetorik über Selbstmarketing bis hin zu Kreativitätstrainings.

Hinweis: Beruflich qualifizierende Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge und berufsbezogene Sprachkurse.



Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte bringen Sie ein eigenes Smartphone mit.**

Social Media Management – Zertifikatsseminar

vhs **Bildungsurlaub**

Social Media sind ein wichtiger Bestandteil im beruflichen Kommunikationsmix. Wie kann ich meine Sichtbarkeit – wie die Sichtbarkeit meines Unternehmens erfolgreicher gestalten? Welche Netzwerke sind die richtigen für mich bzw. uns? Social Media gehören längst in das Aufgabengebiet rund um Marketing und PR im Unternehmen, um Image und Bekanntheit der Marke zu verbessern, um fachliche Kompetenz zu beweisen, um die Kommunikation mit und den Service für Zielgruppen zu intensivieren.

In diesem Intensivseminar erfahren Sie, wie und wo Sie strategisch Ihren Auftritt auf Social Media gestalten. Finden Sie heraus, welche Kanäle sich für Ihre Vorhaben eignen und wie Sie diese effektiv bespielen. Auf der Agenda stehen u.a. Instagram und Facebook, LinkedIn, WhatsApp, Pinterest, TikTok und YouTube. Zahlreiche Best-Practice-Beispiele zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren auf Social Media funktioniert.

In diesen drei Tagen dreht sich alles um: erfolgreiche Kommunikation mit der Zielgruppe, spamfreies Marketing und transparente PR, das Netzwerken mit Multiplikatoren, aktivierende Unterhaltung und Aufbau einer Community, Tools, Tipps und Tricks.

Auf der Basis von Vorträgen, Übungen und Diskussionen erarbeiten Sie eine Social-Media-Strategie. Diese präsentieren Sie am letzten Tag wie in einem Pitch vor Ihrer Kundschaft oder Ihren Vorgesetzten. Bei erfolgreicher Präsentation erhalten Sie am Schluss ein Zertifikat als „Social Media Manager“.

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Kommunikations-, PR- und Social Media Manager und arbeitet u.a. als Berater und Dozent für Kommunikation, Content und Social Media Marketing für diverse Bildungseinrichtungen.

501-105 / Christian Gertz
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi, 04.11.2026, 10:00 Uhr - Fr, 06.11.2026, 17:30 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 335,00 €
Entgelt inklusive Verpflegung.

Canva für Social Media und Print: Kreativ, effizient und professionell gestalten

vhs **Bildungsurlaub**

Social Media lebt von ansprechenden Beiträgen und Designs, doch oft fehlen die Zeit oder das Know-how für professionelle Inhalte. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Grafikdesign-Tool Canva einfach und effizient Social-Media-Grafiken, Storys, Reels, Banner und mehr erstellen. Künstliche Intelligenz fließt als Unterstützung für Inhalts- und Ideenfindung mit ein, aber der Fokus bleibt auf praktischen Canva-Skills, um zielgerichtete und visuell ansprechende Social-Media-Posts zu gestalten. Zudem schauen wir uns den Druckprozess von Flyer, Visitenkarte und Broschüren für die Print-Vermarktung an. Das Seminar richtet sich an Einsteiger:innen, die nach drei Tagen Canva beherrschen wollen.

Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

501-110 / Robin Weniger
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi, 11.11.2026, 9:00 Uhr - Fr, 13.11.2026, 16:15 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 398,00 €
Entgelt inklusive Verpflegung.



Info

Bildungsurlaub

Die vhs Arnsberg/Sundern ist anerkannte Einrichtung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in NRW und führt Bildungsurlaube in den Bereichen der politischen und der beruflichen Weiterbildung durch. Ihre Grundlage: der im AWbG verbriefte Anspruch von Arbeitnehmer:innen auf Weiterbildung während der Arbeitszeit.

- Für den Besuch anerkannter Seminare werden Arbeitnehmer:innen beurlaubt – bei einer 5-Tage-Woche besteht Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr.
 - Die Kosten teilen sich i. d. R. Arbeitnehmer:innen (Seminaregebühren) und Arbeitgeber:innen (Lohnfortzahlung). Denn beide profitieren vom Knowhow-Zuwachs: der Arbeitgeber durch das neu erworbene Wissen, das dem Unternehmen zur Verfügung steht, der Arbeitnehmer durch die Gewissheit, auf diese Weise auch mit zunehmendem Lebensalter fachlich auf aktuellem Stand zu sein.
 - Der Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn beantragt werden. Die notwendigen Unterlagen (Ankündigung und Kursprogramm) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung von der vhs. Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen. Erfolgt innerhalb dieser Frist keine Reaktion, gilt dies als Zustimmung.
- Bei allgemeine Anfragen zu Bildungsurlauben wenden Sie sich bitte per Mail an: bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de.

Canva-Workshop: Grundkurs

vhs **online**

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein: Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Kursinhalte: Was ist Canva?, Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features

501-111 / Robin Weniger
ZOOM
Fr, 18.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-113 / Robin Weniger
ZOOM
Mo, 12.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-115 / Robin Weniger
ZOOM
Mo, 07.12.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

vhs **online**

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

501-120 / Robin Weniger
ZOOM
Di, 08.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

501-122 / Robin Weniger
ZOOM
Di, 10.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4 Ustd. / 40,00 €

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

vhs **online**

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

501-130 / Robin Weniger
ZOOM
Fr, 11.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin / 10 Ustd. / 155,00 €



iPhone, iPad & Co.

Willkommen in der Welt von Apple! Lernen Sie Ihr iPhone/iPad von Grund auf kennen. Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten mit einem Apple-Gerät. Dazu klären wir die Tasten und ihre Funktionen und üben den grundlegenden Umgang mit dem Gerät anhand einfacher Praxisbeispiele. Neben allgemeinen Einstellungen und Informationen zum Betriebssystem iOS (iPad OS) besprechen wir die Nutzung von Apps: Wie verwalten Sie zum Beispiel Kontakte oder Ihre Termine im Kalender? Wie richten Sie ein E-Mail-Konto ein, erstellen Fotos oder surfen drahtlos im Internet? Und welche Apps sind wirklich sinnvoll? EDV-Kenntnisse sind für die Kursteilnahme sinnvoll. **Bitte mitbringen: iPhone 13, auch möglich sind Geräte, die iOS 15 noch unterstützen sowie ein iPad (9. Generation). Hier sind auch Geräte möglich, die iPadOS 15 noch unterstützen. Ältere Geräte können auch benutzt werden, sind aber nicht mehr komplett mit den Kursinhalten und allen Funktionen kompatibel.**

501-201 / Stephan Krick
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 16.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 12 Ustd. / 65,00 €
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

Android-Smartphone – Einführungskurs

Mit einem Smartphone kann man auch telefonieren. Aber es bietet so viel mehr: Es dient als Kamera, Organisations- und Informationszentrale, Navigationsgerät und mobiler Computer mit Internetzugang. Viele hilfreiche Anwendungen kann man darauf einrichten. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android-Smartphone von Grund auf kennen: Wie verschicken Sie Kurznachrichten und E-Mails? Wie nutzen Sie den Kalender (vielleicht auch als Familienkalender), das Telefonbuch und die Adressenliste? Wie richten Sie einen Notruf ein? Mit dem Rüstzeug aus diesem Einführungskurs wird aus dem „schlau“ Telefon schnell Ihr praktischer Begleiter im Alltag. **Bitte mitbringen: Smartphone mit Android-Betriebssystem.**

501-205 / Klaus Pahlen
Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 15.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

4 Termine / 8 Ustd. / 65,00 €

MacBook für Anfänger:innen

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen über Ihr Macbook und sein Betriebssystem macOS und den Standardanwendungen, die Ihnen einen effektiven und sicheren Umgang mit dem Macbook ermöglichen. Sie lernen den Aufbau, die Arbeitsweise und Einsatzgebiete des Macbooks kennen sowie das Ausführen einfacher Anwendungen. Das Macbook kann individuell eingestellt und kleine System-Probleme können behoben werden. @Material = Bitte bringen Sie Ihr eigenes Macbook mit.

501-210 / Ludger Droste
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 17.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

6 Termine / 18 Ustd. / 75,00 €
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Computeralldag aufgefrischt – EDV für Wiedereinsteiger:innen

Sie verfügen bereits über Computererfahrung, manches im Umgang mit Dateien und Programmen könnte aber besser laufen? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und gewinnen wieder Routine im digitalen Alltag. An zwei Abenden üben wir ganz praktisch:

- Dateien sinnvoll ablegen und wiederfinden
- Ordnerstruktur übersichtlich gestalten
- Wichtige Funktionen in Word kennenlernen
- Word pragmatisch für Alltagsaufgaben nutzen (z. B. Briefe, kurze Texte, einfache Formatierungen).

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten – verständlich erklärt, mit Raum für Fragen und praktische Übungen.

501-301 / Birgit Reinbott
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 10.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

2 Termine / 6 Ustd. / 55,00 €

Excel – Basiskurs

Daten in Listen verwalten und sortieren, kalkulieren, die Ergebnisse analysieren und visualisieren - Excel ist ein wahrer Tausendsassa. Nicht ohne Grund ist die Software von Microsoft das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Excel kennen. Wir besprechen die wichtigsten Bedienungselemente, gehen auf den Unterschied zwischen relativen und absoluten Bezügen ein und üben die Eingabe einfacher Funktionen. Mit nach Hause nehmen Sie am Schluss unverzichtbare Basiskenntnisse im Umgang mit der Kalkulationssoftware - systematisch, zeitsparend und sicher. **Bitte USB-Stick mitbringen.**

501-316 / Ralf Scheffer
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1
Mo. 31.08.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

4 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

501-318 / Ralf Scheffer
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 05.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Mi. 07.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Mo. 12.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Mi. 14.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

4 Termine / 16 Ustd. / 120,00 €
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Excel für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden spezielle Themen, wie z. B. der Umgang mit Mustervorlagen, verschachtelte Funktionen (WENN-UND, WENN-ODER), das Rechnen mit Zeiten und Diagramme vermittelt. Auf die Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen. Grundkenntnisse (z. B. aus dem Basiskurs) sind zwingend erforderlich. **Bitte USB-Stick mitbringen.**

501-321 / Ralf Scheffer
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1
Di. 10.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 60,00 €

501-322 / Ralf Scheffer
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mi. 18.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 60,00 €



Windows und Word – Basiskurs

Sie wollen Ihren Laptop oder PC für private Zwecke und Korrespondenz nutzen, haben bisher aber nur wenig mit Ihrem Computer gearbeitet? Dieser Kurs vermittelt Schritt für Schritt Basiswissen rund um Windows und Word. Was Sie lernen: Browser und Explorer nutzen, Ordner anlegen, Dateien verwalten, Texte verfassen und gestalten, mit Grafiken und Bildern arbeiten, Briefe gestalten, Tabellen anlegen, Visitenkarten erstellen, Mail-Programme nutzen und vieles mehr. Die Kursleitung geht dabei auf individuelle Interessen und Fragestellungen aus der Gruppe ein und legt besonderen Wert darauf, das Erlernete praktisch zu üben. So werden die Kursinhalte nachhaltig gefestigt. Eine Fortsetzung des Kurses zur Vertiefung bzw. Erweiterung des Wissens ist möglich. Besonders geeignet für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und alle, die Spaß daran haben, ihre PC-Kenntnisse auszubauen und zu vertiefen. **Bitte bringen Sie möglichst den eigenen Laptop mit. Es kann nach Rücksprache auch ein Gerät vor Ort genutzt werden. Ihr Laptop/PC sollte über Windows 11, Office/Word und WLAN verfügen. Ältere Betriebssysteme sind nach Absprache möglich.**

501-333 / Hans Jürgen Friebe
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggens-Platz 1
Mo. 09.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine / 10 Ustd. / 65,00 €

Einfach sparen mit dem Smartphone

Praktische Spar-Apps für den Alltag
Das Smartphone kann helfen, im Alltag bares Geld zu sparen! In einem zweitägigen, praxisnahen Kurs lernen Sie ausgewählte Apps kennen, mit denen sich Ausgaben gezielt reduzieren lassen, z.B. durch lokale Rabattangebote, Preisvergleiche, günstigere Flugbuchungen sowie Sparmöglichkeiten beim Einkaufen und Tanken. Die Apps werden Schritt für Schritt vorgestellt. Die Installation und Einrichtung wird gezeigt. Anschließend können die Funktionen direkt ausprobiert werden.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ab 40+, die ihr Smartphone bewusster und zielgerichteter nutzen möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind hilfreich. Benötigt werden ein Smartphone (Android oder iOS) mit Internetzugang, ausreichend Speicherplatz sowie Zugriff auf das eigene E-Mail-Postfach. Die Inhalte werden in ruhigem Tempo erklärt, mit genügend Zeit für praktische Übungen. Die kleine Gruppengröße ermöglicht individuelle Unterstützung. **Bitte mitbringen: iPhone 13, auch möglich sind Geräte, die iOS 15 noch unterstützen sowie ein iPad (9. Generation). Hier sind auch Geräte möglich, die iPadOS 15 noch unterstützen. Ältere Geräte können auch benutzt werden, sind aber nicht mehr komplett mit den Kursinhalten und allen Funktionen kompatibel.**

501-500 / Stephan Krick
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 05.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 43,50 €
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.



Fotos: © j-mel - stock.adobe.com



Identitäts- und Datenschutz am PC, Smartphone und Tablet

Fühlen Sie sich sicher am PC? Wie kann man möglichst verhindern, dass man betrogen wird oder persönliche Daten verliert, wenn man einen Termin beim Arzt oder Bürgeramt bucht, oder Bankgeschäfte und Einkäufe im Internet tätigt? Haben Sie für jedes Benutzerkonto ein eigenes, langes Passwort? Aktualisieren Sie regelmäßig Ihr Betriebssystem? Und kopieren Sie regelmäßig Ihre Dokumente, Fotos, Videos und Musikdateien auf ein zweites Speichermedium? – Wenn Sie auf eine der Fragen mit NEIN antworten müssen, dann sollten Sie diesen Kurs unbedingt belegen, zur eigenen Sicherheit. Mit dem kompakten Kurs zur IT-Sicherheit lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihren persönlichen Daten am PC und Handy. Der Kurs ist geeignet für Privatpersonen jeden Alters mit Basis-Erfahrung an Windows Computern und Android Handys. **Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen. Der Kurs ist auf Windows 11 und Android-Geräte ausgelegt. Bitte beachten Sie, dass Android-Geräte nicht älter als drei Jahre sein sollten.**

501-505 / Klaus Pahlen
Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 03.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

4 Termine / 8 Ustd. / 59,50 €

Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tast schreiben

Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in der Schule, im Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berüchtigte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

501-810 / Frank Albrecht
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 130,30 €
 Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

KI im Arbeitsalltag nutzen vhs[®] Bildungsurlaub

Von Grundlagen zu gezielten Einsatzmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz
 Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie steckt schon heute in vielen Tools, Apps und Anwendungen, die wir täglich nutzen. Mit Systemen wie ChatGPT, Gemini, Copilot und anderen ist KI jetzt auch direkt im Berufsalltag angekommen. Klar ist: KI bleibt. Umso wichtiger ist es, zu verstehen, wie sie funktioniert und wo ihre Chancen und Grenzen liegen. In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie lernen grundlegende Konzepte kennen, entdecken praxisnahe Anwendungsfelder und reflektieren, wie KI ihren Arbeitsalltag sinnvoll unterstützen kann. Dabei gehen wir unter anderem folgenden Fragen nach:
 – Bei welchen Aufgaben ist KI hilfreich?
 – Wo stößt sie an ihre Grenzen?
 – Welche Regeln und ethischen Überlegungen braucht es im Umgang mit KI?

Wir werfen zudem einen Blick auf Deepfakes und FactChecking, entwickeln Prompts für unterschiedliche Zwecke und analysieren, welche Ergebnisse aktuelle KI-Modelle liefern.

Das Seminar verbindet kompakte Inputs mit praktischen Übungen, Gruppenarbeit und Diskussionen – für einen abwechslungsreichen und interaktiven Einstieg ins Thema. Drei Tage KI, die fit machen, sie im Arbeitsalltag zu nutzen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. **Bitte bringen Sie zum Seminar Ihr privates Notebook mit.**

503-100 / Ute Korinth
Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10
Mi, 16.12.2026, 13:00 Uhr - Fr, 18.12.2026, 14:30 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 484,00 € o.Ü. / 595,00 € im EZ / 555,00 € im DZ
 Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen (online)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Kursinhalte: Wofür kann man KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT.

503-101 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

503-103 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 27.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

KI im Berufsalltag – sicher einsteigen, klug nutzen.

Künstliche Intelligenz verändert den Berufsalltag - schneller, als viele gedacht haben. Dieser kompakte Online-Workshop führt Sie strukturiert in die Nutzung von KI-Werkzeugen ein. Sie lernen, wie Sie zuverlässig formulieren, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen, was Sie beim Datenschutz beachten müssen - und wie Sie KI in Ihrem Beruf so einsetzen, dass sie tatsächlich entlastet. Praxisnah, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

503-104 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 09.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI in meinem Berufsfeld – was wirklich Zeit spart.

Sie haben mit KI-Anwendungen schon erste Erfahrungen gemacht und fragen sich: Wo bringt mir das im Beruf wirklich etwas? Dieser Online-Workshop hilft, KI gezielt im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen - egal in welcher Branche. Wir betrachten typische Aufgaben, identifizieren passende Werkzeuge, sprechen über Datenschutz und Verlässlichkeit und entwickeln einen kleinen, persönlichen Werkzeugkasten. Sie verlassen den Workshop mit einem Arbeitsablauf, den Sie sofort einsetzen können.

503-105 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 07.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI in Lehre und Bildung – verantwortungsvoll einsetzen.

Wer lehrt, berät oder begleitet, fragt sich aktuell: Wie gehe ich mit KI sinnvoll und verantwortungsvoll um - für mich und für die Lernenden? Dieser Online-Workshop bietet Orientierung. Wir betrachten Einsatzfelder in Kursvorbereitung, Materialerstellung und Begleitung, sprechen über didaktische Möglichkeiten und ethische Grenzen und überlegen gemeinsam, wie Sie Lernende beim eigenen KI-Einsatz unterstützen. Praxisnah, offen für Diskussion, mit Mitnahme-Wert für den nächsten Kurs.

503-106 / Arno Schimmelpfennig
Virtueller Kursraum
Mo. 14.12.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 3,33 Ustd. / 45,50 €

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern (online)

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

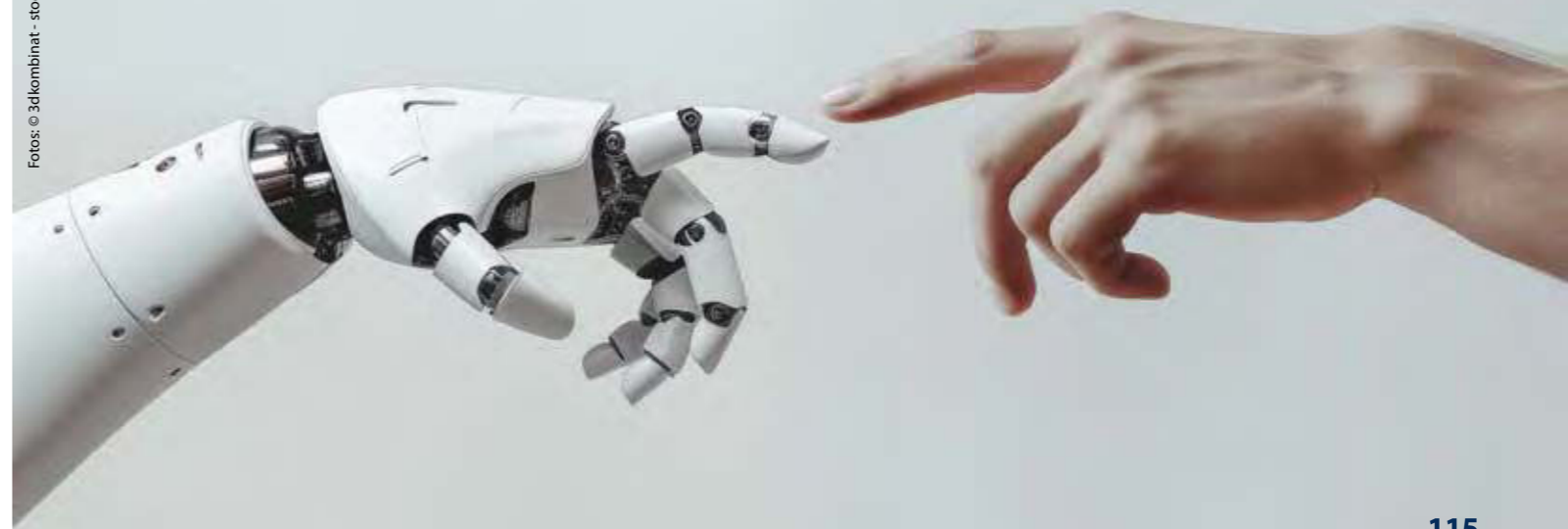
503-110 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin / 2 Ustd. / 20,00 €

503-113 / Robin Weniger
ZOOM
Di. 08.12.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

1 Termin / 1 Ustd. / 20,00 €

Fotos: © 3dkombinat - stockadobe.com



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Info

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volks-Hochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen Lohn Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Finanzbuchführung 1 (Xpert Business Webinar)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eventueller Nachholtermin: 11.02.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 10.04.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-101
Xpert Business LernNetz
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine / 64 Ustd. / 360,00 €

Finanzbuchführung 2 (Xpert Business Webinar)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Eventueller Nachholtermin: 03.02.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 04.04.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-102
Xpert Business LernNetz
Mo. 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine / 58,67 Ustd. / 331,00 €

Finanzbuchführung mit Datev (Xpert Business Webinar)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Eventueller Nachholtermin: 16.02.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 17.04.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026 08:30-20:30

504-103
Xpert Business LernNetz
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine / 42,67 Ustd. / 268,00 €

Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business Webinar)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Eventueller Nachholtermin: 11.02.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 10.04.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-104
Xpert Business LernNetz
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine / 64 Ustd. / 360,00 €





Personalwirtschaft (Xpert Business Webinar)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden. Eventueller Nachholtermin: 27.01.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 28.03.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-110
Xpert Business LernNetz
Mo. 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine / 53,33 Ustd. / 303,00 €

Bilanzierung (Xpert Business Webinar)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Eventueller Nachholtermin: 28.01.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 29.03.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-111
Xpert Business LernNetz
Di. 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine / 53,33 Ustd. / 303,00 €

Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business Webinar)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Eventueller Nachholtermin: 14.12.2027, Verfügbarkeit der Videoaufzeichnung bis 12.02.2027. Es wird eine Prüfung am Standort Neheim der vhs Arnsberg/Sundern angeboten (Xpert Business Zertifikat).
Techniktest vom 26.10.2026-30.10.2026, 08:30-20:30 Uhr

504-112
Xpert Business LernNetz
Mo. 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

11 Termine / 29,33 Ustd. / 182,00 €

Prüfung Xpert Business vor Ort

An diesem Tag können Sie vor Ort in Arnsberg bei Bedarf Ihre jeweilige Prüfung im absolvierten Xpert-Webinar ablegen. Anmeldeschluss zu den Prüfungen für alle Kurse ist der 08.06.2026. Fragen beantwortet Helen Schreiber Tel: 02932 972818 Mail: h.schreiber@vhs-arnsberg-sundern.de

504-113
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Do. 25.02.2027, 17:00 - 20:30 Uhr

1 Termin / 4,67 Ustd. / 75,00 €

Kaufmännische Buchführung (Teil 1)

In diesem Kurs steigen Sie praxisnah in die Welt der Buchführung ein. Sie lernen die Grundlagen von Kapital und Vermögen, den Aufbau und die Veränderung einer Bilanz sowie die Systematik der doppelten Buchführung kennen. Dazu üben Sie die Buchungssätze, arbeiten mit Eröffnungs- und Schlussbilanzkonto, Erfolgs- und Aufwandskonten sowie die Gewinn- und Verlustrechnung. Der Kurs richtet sich an Berufseinsteiger:innen, Auszubildende, Berufstätige mit Weiterbildungswunsch, Selbständige, Gründer:innen, Wiedereinsteiger:innen und Studierende. Teil 1 bildet die Grundlage für Teil 2 der kaufmännischen Buchführung, in dem Sie Ihr Wissen vertiefen und erweitern können. Dieser ist für das Semester 1/2027 geplant.

504-120 / Marco Ricke
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Di. 29.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr

6 Termine / 12 Ustd. / 65,00 €

Mut zur Veränderung – Bewerbungstraining in Einzelschulung

Mut zur Veränderung - das Bewerbungstraining in Einzelschulung will zum Jobwechsel ermutigen und unterstützt mit Motivation und Tipps auf dem Weg zum Bewerbungsgespräch. Termine und Kursumfang werden individuell abgesprochen. Ihre Ansprechpartnerin: Helen Schreiber: 02932 9728-18, h.schreiber@vhs-arnsberg-sundern.de

506-000 / Frank Albrecht
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 07.09.2026, 09:00 - 09:45 Uhr

1 Termin / 1 Ustd. / Die Kursgebühr beträgt je UE 32,50 Euro. Die Abrechnung erfolgt nach dem individuellen Zeitbedarf.

Zeig, was in dir steckt! Erfolgreich bewerben und sicher auftreten

Du möchtest dich für einen Job, ein Praktikum oder eine Ausbildung bewerben und fragst dich, worauf es wirklich ankommt? In diesem interaktiven Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellst und im Vorstellungsgespräch souverän auftrittst. Gemeinsam erarbeiten wir deine Stärken, optimieren deinen Lebenslauf und bereiten dich auf typische Fragen im

Gespräch vor. Durch praktische Übungen und individuelles Feedback von Recruiterinnen bekommst du direkt umsetzbare Tipps für deine eigenen Bewerbungen. Der Kurs richtet sich an Schüler:innen und Studierende, die ihren Berufseinstieg aktiv und gut vorbereitet angehen möchten.

506-110 / Christina Hillebrand / Katharina Witte
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Do. 12.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 8 Ustd. / 55,00 €

Feedback geben und annehmen – die Wirkung klarer Rückmeldung

Feedback spielt sowohl im Alltag als auch im Berufsleben eine zentrale Rolle. Es kann motivieren, Orientierung geben, aber auch verunsichern. Wie kann ich Kritik so äußern, dass sie ankommt, ohne zu verletzen? Und wie gehe ich selbst souverän mit Rückmeldungen um? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, konstruktives von destruktivem Feedback zu unterscheiden und die Wirkung von Rückmeldungen besser zu verstehen. Sie setzen sich mit eigenen Reaktionsmustern auseinander und erfahren, wie Gedanken und Bewertungen den Umgang mit Kritik beeinflussen. Anhand von praktischen Übungen, Beispielen und Methoden stärken Sie Ihre Fähigkeit, Feedback sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag gelassen anzunehmen und klar, wertschätzend und wirkungsvoll zu formulieren.

506-119 / Christina Hillebrand / Katharina Witte
Neheim Möhnepark, Werler Str. 2A
Sa. 19.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin / 9 Ustd. / 81,00 €

NLP-Basic, DVNLP und IN

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben der Fachkompetenz entscheidend für den beruflichen Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - bietet Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, um die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver zu gestalten. NLP-Methoden unterstützen Sie auch im Umgang mit Stress und Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen mehr und mehr Kontrolle über Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Wahlmöglichkeiten Sie haben, desto mehr gewinnen Sie an Selbstvertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Darüber hinaus erwerben Sie sinnvolle Methoden für ein erfolgreiches Selbstcoaching und lernen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

Inhalte: Grundlagen des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der „gute Draht“ zum Gegenüber, Selbstwahrnehmung: eigene Denk- und Verhaltensmuster bewusster wahrnehmen und steuern, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Stimmungen erarbeiten und abrufbar machen. In diesem Training folgen auf kurze Inputs der Trainerin Übungen, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, um einen hohen Nutzen für Sie zu gewährleisten. Dieser Kurs kann als Teil der zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach DVNLP genutzt werden. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

506-155 / Martina Tönnishoff / Violeta Kuzeljevic
vhs Soest, Nöttenstr. 29b
Mo, 07.09.2026, 9:00 Uhr - Fr, 11.09.2026, 17:15 Uhr

5 Termine / 45 Ustd. / 495,00 €

Die Unterrichtsmaterialien sind im Preis enthalten. Zertifizierungsgebühren: 22,00 € (direkt mit der Trainerin abzurechnen). Frühbucher werden belohnt! Wir erstatten Ihnen am Ende der Qualifizierung 5% der Gesamtkosten bei einer Buchung bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

In der heutigen dynamischen Arbeitswelt, die zunehmend von einem Bewusstsein für Mitarbeiter:innengesundheit und -wohlbefinden geprägt ist, hat das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) einen unbestreitbaren Stellenwert erlangt. Es dient dazu, Mitarbeitende nach längerer Arbeitsunfähigkeit erfolgreich in den Arbeitsprozess zurückzuführen oder bei wiederholter Arbeitsunfähigkeit unterstützend zur Seite zu stehen. So können weitere Fehlzeiten vermieden und Arbeitsplätze langfristig gesichert werden. Als systematischer Prozess ist das BEM fest im Sozialgesetzbuch IX verankert. Ein erfolgreiches BEM ist untrennbar mit der Kompetenz und dem Engagement des beteiligten Personals verbunden. Geschulte Mitarbeiter:innen sind der Schlüssel zu einem funktionierenden Prozess. Sie gewährleisten die korrekte Durchführung des BEM-Verfahrens, entwickeln individuelle Lösungen, koordinieren die Zusammenarbeit aller Beteiligten, vermeiden Konflikte und schaffen Vertrauen bei den Mitarbeitenden. Dieser Zertifikats-Lehrgang vermittelt ein breites Spektrum an Wissen und Kompetenzen rund um das BEM, von den rechtlichen Grundlagen bis zur Kommunikations- und Gesprächsführung. Das Seminar ist für Bildungsfreistellungen (Bildungsurlaub/Bildungszeit) in vielen Bundesländern anerkannt. Die Dozentin ist Koordinatorin für Betriebliches Eingliederungsmanagement, Personalreferentin und studierte Erwachsenenpädagogin.

507-125 / Petra Müller
Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo, 21.09.2026, 13:00 Uhr - Fr, 25.09.2026, 13:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 1450,00 €

Entgelt inkl. Abschlusszertifikat und Mittagsverpflegung.

Info

Bringen Sie zu den EDV-Kursen einen Speicherstick mit – dann können Sie das neue Wissen mit nach Hause tragen!



Junge vhs

Hinter X-TRA und Ab16! stehen vhs-Angebote, die speziell auf Junge Leute zugeschnitten sind. Hier werden Kreativität und persönliche Entwicklung gefördert, aber auch Bewegung und motorische Fähigkeiten. In unseren Veranstaltungen könnt Ihr euch fit machen für Schule und Beruf oder etwas für euer persönliches Wohl tun. Dabei habt Ihr immer die Chance, in der Gruppe gemeinsam zu lernen und neue Freundschaften zu schließen. Garantiert mit jeder Menge Spaß!

Hinweis: Ab 16 Jahren könnt Ihr selbstverständlich auch an jeder anderen vhs-Veranstaltung teilnehmen.



Mach doch, was du willst (im Kultursommer)

Im Rahmen des Kultursommers laden das Kulturbüro der Stadt Arnberg und die vhs Arnberg/Sundern in der letzten Sommerferienwoche (24.-28. August 2026) Kinder und Jugendliche zwischen zehn und sechzehn Jahren zu einem bunten und kreativen Programm ins Peter-Prinz-Bildungshaus ein. Zwischen 10 und 16 Uhr geht es in zahlreichen Workshops kreativ zu.

Im Bildungshaus, in der Phantasiewerkstatt und auf dem Schulhof erwartet euch Theater, Tanz und Kreatives Schreiben, Malerei und Graffiti, Druck und Fotografie, Afrikanisches Trommeln, Keramik und vieles mehr. Freut euch auf ein vielseitiges Angebot, das zum Mitmachen und Ausprobieren einlädt.

Da es mittags einen im Preis enthaltenen Imbiss geben wird, ist eine frühzeitige Anmeldung für die Woche unbedingt erforderlich. Auch eine Teilnahme an Einzelworkshops ist möglich.

Wer mitmachen möchte, meldet sich an unter 02931 13464 oder über www.vhs-arnberg-sundern.de.

**200-020 / Dozenten:innen-Team
Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7
Mo. 24.08.2026, 10:00 Uhr - Fr. 28.08.2026, 16 Uhr**

5 Termine / 40 Ustd. / Der Preis für die gesamte Woche (samt Imbiss und Getränken) beträgt € 15, die Teilnahme an einzelnen Workshops kostet 5 €.

Content Creator Camp: Dein Start auf YouTube, TikTok & Co.

Ferienkurs für junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre - in Kooperation mit dem Jugendbegegnungszentrum Liebfrauen Arnberg, dem Verein zur Stärkung der Schulen im Bildungsnetzwerk „Bildungsstadt Arnberg“ e.V. und dem Verein Förderung der Kinder- und Jugendhilfe in Arnberg e.V.

Du willst eigene Videos produzieren, Let's Plays aufnehmen oder coole Edits schneiden? In diesem Ferienkurs wirst du zum Creator! Wir starten bei Null und enden mit deinem fertigen Video. Du lernst, wie man eine Idee entwickelt, worauf es bei Kamera, Licht und Ton ankommt und wie du deine Clips mit DaVinci Resolve schneidest wie ein Profi. Dabei nutzen wir kostenlose Software, damit du zu Hause direkt weitermachen kannst. Neben der Technik sprechen wir auch über das Wichtigste: Wie schützt du dich vor Hatern, was darfst du posten (Urheberrecht) und wie funktionieren die Algorithmen wirklich?

Der Dozent ist selbst aktiver Content Creator auf YouTube & Twitch und geschäftsführender Gesellschafter der Medienagentur kw.media. Als Experte für Medien und Videoproduktion kennt er die digitale Welt nicht nur aus dem Lehrbuch, sondern aus der täglichen unternehmerischen Praxis. **Bitte mitbringen: ein eigenes Smartphone (ausreichend Speicherplatz) inkl. Ladekabel oder Powerbank, eigene Kopfhörer (für den störungsfreien Videoschnitt im Kursraum), Collegenblock & Stifte (für das Zeichnen von Storyboards).**

**211-650 / Martin Koytek
Arnberg, Jugendbegegnungszentrum Liebfrauen, Ring-
lebstraße 12
Mo. 17.08.2026, 10 Uhr - Fr. 21.08.2026, 16 Uhr**

5 Termine / 40 Ustd. / 50,00 €

Fotos: © anatolijcherkas - stock.adobe.com



Mundharmonika für Einsteiger:innen und Refresher

An einem Tag Mundharmonika spielen(d) lernen: Ein Singer-Songwriter und Blues Harp Spezialist zeigt, wie das geht!

Die Mundharmonika ist in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Am ersten Tag geht schon die Post ab und man kann ein Lied spielen. Die Teilnehmer:innen erlernen beim renommierten Blues-Harp-Virtuosen und Musikschulleiter die Basis und das rhythmische Grundlagenwissen zum Spielen auf der diatonischen Mundharmonika. Einfache Volkslieder, Traditionelles, Blues-Songs sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperworkshop spielen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. **Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues-Harp-Mundharmonika in „Richter Stimmung“ ist mitzubringen oder im Kurs zu erwerben.**

**213-153 / Dietmar Spatz
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz
So. 29.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

Ukulele für die ganze Familie

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Motto: 4 Saiten sind weniger als 6!

**213-166 / Dietmar Spatz
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tigges-Platz 1
So. 29.11.2026, 11:00 - 14:00 Uhr**

1 Termin / 4 Ustd. / 65,00 €

Geeignet für Kinder ab 9 Jahren, ab 12 Jahren auch ohne Begleitung der Eltern.

Platz für persönliche Notizen

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for personal notes.



Afrikanisches Trommeln

Trommeln ist ein jahrtausendealtes Kulturgut vieler afrikanischer Völker und hat auch heute noch einen festen Platz bei wichtigen Ereignissen und Festen. Der Trommelschlag geht direkt ins Blut, der ganze Körper nimmt den Rhythmus auf und gerät unmittelbar in Bewegung. Gemeinsames Trommeln vermittelt das Gefühl von Zusammengehörigkeit, es entführt die Menschen in eine andere Welt und kann den Alltagsstress in die Ferne rücken lassen. Neben den notwendigen Techniken, die im Workshop vermittelt und eingeübt werden, stehen vor allem der Spaß und die Freude an den verschiedenen abwechslungsreichen Rhythmen im Vordergrund. Ohne Vorkenntnisse können sich die Teilnehmenden einfach von der Welt des Rhythmus mitreißen lassen und erfahren, welches Erlebnis der „Tanz der Hände“ auf der Trommel für den Körper bedeutet. **Bitte mitbringen: Djembe Trommel. Trommeln können auch beim Kursleiter gegen eine Gebühr von 5,50 € ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Trommel benötigen.**

213-404 / Peter Tschauder
Sundern, VHS, Franz-Josef-Tiggies-Platz 1
Sa. 26.09.2026, 16:30 - 20:30 Uhr

So. 27.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 10,67 Ustd. / 65,00 €

Flinke Finger, flotter Text – 10-Finger-Tastschreiben Kinder

Auch der beste PC führt nicht daran vorbei: Ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das berühmte Zwei-Finger-Suchsystem Zeit, es produziert Fehler und raubt die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben - und zwar mit zehn statt zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren Ihre Griffsicherheit. Das zugrundeliegende Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

501-820 / Frank Albrecht
Neheim, Möhnepark, Werler Str. 2A
Mo. 02.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine / 20 Ustd. / 130,30 €
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Erinnerung an einen bescheidenen Großen

Prof. Dr. rer. Nat Antonius Kettrup (26.03.1938 – 24.01.2026) gehörte zu den Gründungsmitgliedern der Seniorenakademie Arnsberg (senaka). Sein Anliegen war es, aktuelle wissenschaftliche Themen aus unterschiedlichsten Fachgebieten verständlich einem größeren Publikum in Arnsberg und im Sauerland zu vermitteln.

Unermüdlich setzte er sich dabei in seinem Universitätskollegium und in seinem hochqualifizierten Bekanntenkreis dafür ein, um Referenzen für „Hochschuleminare für Jedermann in Arnsberg“ zu gewinnen. Dies gelang ihm in einer charmanten und gleichzeitig zupackenden Art. Das Publikum hat Prof. Dr. Kettrup bei seinen Vorträgen und Seminaren als äußerst vielfältig interessierten und zugänglichen Gelehrten kennengelernt, der selbst komplexeste Zusammenhänge wissbegierigen Laien verständlich machen konnte. Niemals spröde oder überheblich, immer zuhörend, abwägend und sein Gegenüber wertschätzend konnte er mit jüngeren (Schüler:innen) und älteren Zuhörer:innen gleichermaßen entgegenkommend umgehen, mit einer studentischen und akademischen Zuhörerschaft ohnehin.

Auch wenn er zuletzt aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten musste, so hat Prof. Dr. Kettrup in mehr als einem Jahrzehnt die Grundlagen für das von allen geschätzte Bildungsinstitut der senaka gelegt und es maßgeblich mitgestaltet. Dafür gebührt ihm Dank und Anerkennung. An seinen menschlichen, pädagogischen und fachlichen Ansprüchen muss sich die senaka weiterhin messen lassen und an seinen Werten und Prinzipien orientieren. Wir werden uns an Prof. Dr. Kettrup voller Hochachtung erinnern.

Dr. Gerhard Brüser
PD Dr. Walther K. Lang



Seniorenakademie Arnsberg/Sundern (senaka) Herbst 2026

Mit spannenden Themen aus der Wissenschaft lädt die senaka zu Austausch und lebenslangem Lernen ein. Als Senioren-Akademie wurde die senaka gegründet, um vor allem älteren Menschen hochschuladäquate Veranstaltungen zu bieten. Inzwischen hat sich das Hörerspektrum aber deutlich ausgeweitet: Auch jüngere Menschen aus der Region sind zu den Vorträgen aus Theologie, Geschichte, Kunstgeschichte und Landeskunde herzlich willkommen.



Weitere Infos

finden Sie in den entsprechenden Fachbereichen, in unserem senaka-Flyer sowie auf unserer Website.

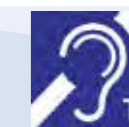
PD Dr. Walther Lang
vom Vorstand
der senaka.

Veranstaltungen September 2026 bis Januar 2027

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Referent/in	Kurs-Nr.
Do 10.09.26	18:30	Demokratie oder Autokratie?	Bertels	AF100-013
Di 15.09.26	18:00	Der Arnsberger Wald heute	Köhler	AF104-100
Do 17.09.26	19:00	Das erwachsene Land - Deutschland ohne Amerika	Stark	AF100-005
Mi 23.09.26	18:30	Mitdenken.Mitreden.Mitgestalten?	Bohn	AF104-053
Di 29.09.26	18:30	Zwischen Demokratie und kompetitiver Autokratie. Die USA vor den Kongresswahlen	Sirakov	AF100-007
Do 01.10.26	18:30	Was wollen wir? Was können wir?	Kiesewetter, MdB	AF100-001
Mo 05.10.26	18:00	Wasserspeicher Wald	Nieder	AF104-105
Do 08.10.26	19:30	Neues aus dem Universum	Albrecht	AF110-300
Di 13.10.26	18:30	KI und Literatur: Wer schreibt hier eigentlich?	Strack	AF201-005
Do 15.10.26	18:30	Deutschland im Ernstfall	Steger	AF100-010
Mi 04.11.26	18:30	Vergessene Opfer der NS-Diktatur	Filthaut	AF100-020
Mi 04.11.26	19:00	Paris	Brüser	AF109-085
Mi 04.11.26	18:30	Italien - Sehnsuchtsziel vieler Nordeuropäer	Schaller	AF109-105
Do 05.11.26	18:30	Schottland - Ruf der Freiheit (Multivisionsshow)	Roemer	AF109-001
Do 05.11.26	18:00	Unterwegs in den Anden Perus	Nieder	AF109-110
Mo 09.11.26	18:00	Identität und Interessen deutscher Außenpolitik	Liedtke	AF100-009
Mi 11.11.26	19:00	Paris	Brüser	AF109-087
Di 17.11.26	18:30	Künstlich generiert, echt problematisch?	Begenat	AF101-010
Mi 18.11.26	18:00	Zur Geoökologie des Arnsberger Waldes	Nieder	AF104-108
Mi 18.11.26	19:00	Mit der Volkshochschule in ...Usbekistan (Seidenstraße) Vortrag mit Digitalfotos	Brüser	AF109-090
Do 19.11.26	19:00	„40 Jahre Adolphinum – die Analyse“ – die daktiker und das Städtische Adolphinum	Königs	AF204-100
Sa 21.11.26	14:30	Die Mosaiken von Ravenna. Zwischen Rom und Byzanz	Lang	AF206-000
Mo 23.11.26	16:30	Otto Dix. Zwischen Großstadt und Bodensee	Lang	AF206-001
Di 24.11.26	16:30	Correggio. Die Harmonie der Renaissance	Lang	AF206-002
Mi 25.11.26	19:00	Die Seidenstraße - Auf den Spuren von Marco Polo durch China (Vortrag)	Brüser	AF109-092
Mi 25.11.26	16:30	Römische Spaziergänge. Rund um die Piazza del Popolo	Lang	AF206-003
Do 26.11.26	16:30	Albanien. Eine Einführung in das Land der Skipetaren	Lang	AF206-004
Fr 27.11.26	16:30	Pompejanische Spaziergänge. Neue Erkundungen	Lang	AF206-005
Sa 28.11.26	16:30	Bologna. Geballte Kultur	Lang	AF206-006
Do 03.12.26	18:00	Bodenvielfalt im Sauer- und Siegerland	Nieder	AF110-014
Do 10.12.26	19:30	Die dunkle Seite des Universums	Albrecht	AF110-305
Do 25.02.27	18:00	KI und Kunst: Können Algorithmen kreativ werden?	Scorzin	AF206-009

Bei Bedarf kann bei Vorträgen im Peter Prinz Bildungshaus (Geschäftsstelle Arnsberg) eine Induktive Höranlage zur Verfügung gestellt werden.

Sprechen Sie uns an!



Info

Kooperationspartner



Stichwortverzeichnis

A	F	L	Senior Trainer..... 68-69	Tennis..... 84	Windenergie..... 16
Achtsamkeit..... 71-72, 80	Familienaufstellung..... 28	Laufen..... 87	Sitztanz..... 80-81	Theater..... 52	Windows / Word..... 113
Acryl..... 58-59	Feldenkrais..... 78	Lesen..... 51	Smartphone..... 40-41, 112	Trampolin..... 80	Wirbelsäulengymnastik..... 81-82
AGBs..... 130	Finanzen..... 19, 20	Literatur..... 48	Smovey..... 82	Trommeln..... 67, 124	X
Alphabetisierung..... 98	Fitness..... 82-83		Social Media..... 39, 64, 110, 122		Xpert..... 116-120
Amerika..... 14	Foto..... 63-64	M	Spanisch..... 106-107	U	X-tra..... 122-124
Anmeldung..... 9	Fotobuch..... 64	MacBook..... 112	Sprachberatung..... 101	Ukulele..... 66, 123	
Antisemitismus..... 16	Französisch..... 104	Medienführerschein..... 26	Sprachlevel..... 99	Usbekistan..... 33	Y
Aquarell..... 58		Meditative Bildgestaltung..... 59	Stimme..... 52		Yoga..... 73-76
Arnsberger Frauen stärken..... 70	G	Mental Load..... 24-25	Storytelling..... 49	V	
Astronomie..... 36-37	Gebäudemodernisierungsgesetz..... 24	Morogoro..... 44	Stretching..... 85	Verbraucherzentrale..... 23	Z
Autogenes Training..... 72	Geldanlage..... 18-19	Museumsfahrt..... 55	Stricken..... 62-63	Vorsorgevollmacht..... 17	Zeichnen..... 57
	Geschäftsstellen..... 8	Musik..... 65-66	Studienfahrten..... 44-45		Zumba..... 84-85
B	Gesundheit..... 91	Mundharmonika..... 66, 123		W	
Ballett..... 52	Gitarre..... 67			Wahlen..... 16	
Beckenboden..... 90		N		Wald..... 21, 22	
Betongießen..... 61	H	Niederländisch..... 105		Wassergymnastik..... 86	
Betreuungsrecht..... 18	Handlettering..... 60	NLP..... 121	T	Weltraum..... 36-37	
Betriebl. Eingliederungsmanagement... 121	Holzbildhauen..... 60	Nähen..... 62	Tai Chi Chuan..... 76-77		
Bewerbungstraining..... 120	Hygienebelebung..... 71		Tanz..... 52-53		
Bildungsurlaube..... 109		P	Tastschreiben..... 114, 124		
Bogenschießen..... 79		Paris..... 32			
Börse..... 19, 20	I	Parkinson..... 93			
Buchführung..... 120	Inhalt..... 4	Patientenverfügung..... 17			
Buchmesse..... 47	Integrationskurse..... 96	Pastellkreiden..... 58			
	Impro-ART..... 93	Persönlichkeitsentwicklung..... 28-29			
C	iPad/ iPhone..... 112	Peru..... 34			
Canva..... 39-40, 110-111	Italien..... 34	Pflege..... 88			
China..... 33	Italienisch..... 104-105	Pilates..... 81			
Chinesisch..... 100		Polnisch..... 106			
Chorkonzert..... 65	J	Portugiesisch..... 106			
	Jüdisches Leben..... 16	Promting..... 115			
D					
Datenschutz..... 41, 129	K	Q			
Demenz..... 88	Kabarett..... 52	Qigong..... 76-78			
Demokratie..... 2, 12, 14, 16	Keramik..... 60-61				
Depression..... 88	Kinder..... 26	R			
Deutsch..... 95-98	Kinderuni..... 37	Rente..... 30			
Deutschland..... 11, 13, 14	Klangschalen..... 71	Russisch..... 106			
	Klavierkonzert..... 65	Rücken..... 81, 82			
E	Klima..... 20-21				
EDV für Wiedereinsteiger..... 40, 112	Klimagruppe..... 20	S			
Einbürgerungstest..... 94	Kochen..... 91-93	Salonorchester..... 67			
Energiestammtisch..... 23-24	Kooperationspartner..... 126-127	Sauerland..... 34			
Engagementförderung..... 71	Kommunikation..... 27, 28	Schmuck..... 61			
Englisch..... 100-104	Körpersprache..... 27	Schreiben..... 48-50			
Ernährung..... 89-90	Kräuter..... 92	Schottland..... 32			
Europa..... 15	Krav Maga..... 70, 83	Selbsthilfe..... 69			
Excel..... 113	Kultursommer..... 47, 122	Senaka..... 125			
	Kunstwoche..... 53-55	Senf..... 91			
	Kl..... 13, 15, 38, 42, 43, 56, 114-115				

Datenschutzhinweis

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Zweckverband Volkshochschule Arnsberg/Sundern, Möhnepark, Werler Str. 2 A, 59755 Arnsberg, Tel.: 02932 97280, vhs@vhs-arnsberg-sundern.de, vhs@vhs-arnsberg-sundern.de. Verantwortliche Stelle ist die natürliche oder juristische Person, die allein oder gemeinsam mit anderen über die Zwecke und Mittel der Verarbeitung von personenbezogenen Daten (z.B. Namen, E-Mail-Adressen o. Ä.) entscheidet.

Für die Verwaltung der Kurse und damit für die Aufgabenerfüllung bzw. Vertragserfüllung der Volkshochschule ist es notwendig, personenbezogene Daten zu erfassen und zu verarbeiten. Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet.

Die Volkshochschule setzt eine automatisierte Datenverarbeitung (Verwaltungssoftware) ein, in der die verschiedenen erhobenen Daten eingepflegt werden. Diese Daten werden ausschließlich zu verwaltungs- und dienstleistungsbezogenen Zwecken verwendet. Bei der Anmeldung werden folgende Daten erhoben: Kurstitel, Entgelt, Kursnummer, Name, Vorname, An-

schrift, Geburtsdatum, Telefon, E-Mail und im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Beim Lastschriftverfahren werden die erforderlichen Daten an die Kasse der Stadt Arnsberg übermittelt. Mit der Weitergabe der eigenen personenbezogenen Daten an die Volkshochschule erkennt die Teilnehmerin oder der Teilnehmer an, dass mit diesen Daten in der oben beschriebenen Art und Weise umgegangen wird. Ohne diese Einwilligung ist eine Anmeldung nicht möglich.

Newsletter: 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. Durch Anmeldung für unseren Newsletter haben Sie folgende Erklärung erteilt: „Ich bin damit einverstanden, dass mich der Zweckverband Volkshochschule Arnsberg/Sundern per E-Mail regelmäßig (max. 2 Mal im Monat) über die verschiedenen Themen/Angebote/Bereiche der Volkshochschule Arnsberg/Sundern informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.“ Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Datenweitergabe: Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte

die Daten in unserem Auftrag verarbeiten. Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der Volkshochschule Arnsberg/Sundern um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der Volkshochschule Arnsberg/Sundern die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Ihre Daten können gelöscht werden, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist und keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen dagegen sprechen. Unsere vollständige Datenschutzerklärung können Sie gerne telefonisch bei uns anfordern oder auf unserer Internetseite nachlesen unter: <https://www.vhs-arnsberg-sundern.de/datenschutz/>. Gerne klären wir Sie ausführlich über unsere umfangreiche Datenschutzerklärung auf.

Sie können sich jederzeit mit allen datenschutzrechtlichen Belangen an unsere Datenschutzbeauftragte, Sandra Balkenohl, wenden: 02931 13464.

Aktuell sind die Angebote der Volkshochschulen von der Umsatzsteuerpflicht befreit.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Arnsberg/Sundern

1. Anmeldungen zu Kursen und Veranstaltungen der vhs Arnsberg/Sundern

Anmeldungen sind

- telefonisch
- schriftlich
- über die Homepage der vhs
- per Email
- persönlich
- und per FAX möglich.

Anmeldungen sind in allen Geschäftsstellen der vhs zu allen Veranstaltungen, unabhängig vom Kursort, möglich. Mit der Anmeldung und der Annahme durch die vhs kommt ein Vertrag zustande. Die Anmeldung verpflichtet, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme, zur Zahlung des im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungsentgelts. Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. Ihre Anmeldung ist für die vhs verbindlich. Eine Anmeldebestätigung versenden wir nicht. Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie unsicher sind, ob Sie einen Platz im gewünschten Kurs erhalten haben.

2. Abmeldungen aus gebuchten Kursen und Zahlungspflicht

Abmeldungen aus zuvor gebuchten Kursen und von Vorträgen sind bis sieben Tage vor Beginn der Veranstaltung gebührenfrei möglich. Abmeldungen sind nur in den Geschäftsstellen telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozent:innen.

Ausnahmen von der Zahlungsverpflichtung, welche ab dem siebten Tag vor Kursbeginn gilt:

- es wird ein/e Ersatzteilnehmer:in gestellt, welche die Zahlungsverpflichtung übernimmt,
- tritt für den/die Teilnehmer:in ein nicht vorhersehbarer Umstand ein, der eine (weitere) Teilnahme an der Veranstaltung nicht (mehr) möglich macht (z.B. Unfall mit stationärem Aufenthalt), kann das Entgelt unter Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung für eine andere Veranstaltung gutgeschrieben werden. Die Gutschrift wird im Verwaltungsprogramm erfasst und bei Ihrer nächsten Buchung verrechnet.

Bei Exkursionen, Studienfahrten gelten die jeweils veröffentlichten gesonderten Teilnahmebedingungen auf dem jeweiligen Anmeldeformular. Für Kurse, die im Internet oder fernmündlich gebucht wurden, existiert ein 14-tägiges Rücktrittsrecht.

3. Kursbenachrichtigungen

Nach erfolgter Anmeldung können Sie am gewünschten Kurs teilnehmen.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, ausfallen oder aus anderen Gründen Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden können, werden wir uns mit Ihnen rechtzeitig in Verbindung setzen. Das wird in der Regel bis zum siebten Tag vor Kursbeginn geschehen.

4. Kursabsage

Die vhs ist berechtigt Kurse abzusagen, wenn die notwendige Teilnehmer:innenzahl nicht erreicht wurde. Bei längerfristig absehbaren Absagen werden wir versuchen, Ihnen Alternativangebote vorzuschlagen.

5. Anmelde- und Stornobedingungen bei Veranstaltungen in Tagungshotels

Veröffentlichung ab 01.10.2024, mit Gültigkeit ab 01.01.2025

Für alle Seminare, die in Tagungshotels stattfinden, benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Die Regelungen bei Abmeldung richten sich nach den Stornobedingungen im jeweiligen Seminarhaus. Stornierungen von Veranstaltungen im Sport- und Tagungszentrum des Landessportbundes in Sundern-Hachen (LSB), im Naturhotel Steinbergs Wildewiese und im Hotel Gut Funkenhof sind bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei; bei Stornierungen innerhalb von weniger als 28 Tagen bis zum Beginn des Seminars fallen 100 % der Unterrichtsgebühren, eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20 € sowie die Stornogebühren des jeweiligen Tagungshotels für Unterbringung und Verpflegung an. Bei Stornierungen in anderen Tagungshäusern gelten die Stornobedingungen auf dem Anmeldeformular. Sollte eine Ersatzteilnehmer:in durch den Teilnehmenden vermittelt werden, fällt lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20 € an. Rechtzeitig vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Seminarzusage oder bei Ausfall der Veranstaltung eine Absage.

6. Veranstaltungsentgelt

Grundlage für die Festsetzung der Veranstaltungsentgelte ist die jeweils gültige Fassung der Honorar- und Entgeltordnung der vhs Arnsberg/Sundern (aktuelle Version vom 18.01.2023). Das Veranstaltungsentgelt wird bei Teilnahme am Lastschriftverfahren nach Veranstaltungsbeginn per SEPA Basislastschrift eingezogen. Kreditkartenzahlung ist nicht möglich. Barzahlung ist nur in den Geschäftsstellen möglich. Ausgenommen sind Vorträge, bei denen Sie das Entgelt direkt vor Ort entrichten können.

7. Anpassung des Veranstaltungsentgelts

Veranstaltungen, zu denen sich nicht die notwendige Anzahl von Teilnehmer:innen gemeldet haben, können mit einem entsprechend erhöhten Entgelt dennoch durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, können von der Anmeldung kostenlos zurücktreten. Wird dadurch die Wirtschaftlichkeit der Veranstaltung gefährdet, kann die vhs die Veranstaltung absagen.

8. Ermäßigungen

Falls Sie in Besitz einer Familienkarte der Städte Arnsberg oder Sundern sind, wird das Entgelt für die Teilnahme von Kindern an Kinderkursen der vhs Arnsberg/Sundern um 20% ermäßigt. Inhaber einer Ehrenamtskarte der beiden genannten Städte erhalten ebenfalls eine 20%ige Ermäßigung. Ermäßigungen werden nur auf das Kursentgelt, nicht aber auf Umlagen und Materialkosten gewährt. Ermäßigungen aus sozialen Gründen sind in Einzelfällen möglich. Sprechen Sie uns bitte an.

9. Organisatorische Änderungen

Die vhs Arnsberg/Sundern behält sich in Ausnahmefällen vor, Veranstaltungen räumlich und/oder zeitlich zu verlegen oder abzusagen bzw. einen anderen Dozenten/eine andere Dozentin ersatzweise einzusetzen. Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden können, erhalten Sie evtl. bereits eingezogene Entgelte zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

10. Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme erhalten Sie auf Wunsch, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Für Kurse im Bereich der beruflichen Weiterbildung erhalten Sie unter der gleichen Bedingung (80%) automatisch, nachdem der Kurs beendet ist, eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Für Zertifikate und die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen über Kurse, die mindestens 2 Jahre zurückliegen, erheben wir Gebühren entsprechend dem damit verbundenen Aufwand und eigenen entstehenden Kosten.

11. Haftung und Hausordnung

Die Teilnahme an Kursen der vhs Arnsberg/Sundern erfolgt auf eigene Gefahr. Die vhs übernimmt keine Haftung, insbesondere auch nicht bei Diebstählen, Verlust, Beschädigung u.a. von Kleidungsstücken.

Da die vhs zum Teil auf die Inanspruchnahme von Räumen in Schulen usw. angewiesen ist, werden Sie gebeten, die Hausordnung in den entsprechenden Gebäuden zu beachten. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. In den vhs eigenen EDV-Räumen ist die Benutzerordnung veröffentlicht.

12. Speicherung personenbezogener Daten

Der Schutz Ihrer Privatsphäre bei der Verarbeitung persönlicher Daten ist für uns ein wichtiges Anliegen. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie unserer Datenschutzerklärung (<https://www.vhs-arnsberg-sundern.de/datenschutz/>). Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind. Datenschutzhinweis s. vorhergehende Seite.

13. Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

Herausgeber und verantwortlich für den Programminhalt:

VHS Arnsberg-Sundern
Dr. Tobias Schulte
Werler Straße 2A
59755 Arnsberg

Layout/Gestaltung:

BRINKSCHULTE >> MEDIEN
Brinkschulte Medien A
GmbH & Co. KG
Martin Falcone
Möhnestraße 55 (Kaiserhaus)
59755 Arnsberg
Telefon (02932) 9775-0
www.brinkschulte.com

Anzeigengestaltung:

Petra Albert
petra.albert@gmx.de

Druck:

Westermann Druck pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

Objektleitung und Anzeigenverkauf:

>>> FUNKE
MediaSales

Nordrhein-Westfalen
Jakob-Funke-Platz 1
45127 Essen

Burkhard Vrede / Verkaufsleitung
E-Mail: burkhard.vrede@funkemedien.de
Gabriele Michael / Mediaberatung
E-Mail: gabriele.michael@funkemedien.de



Wir alle sind mitten im Sauerland.

Wir sind Ihre
Nachbarn, Freunde
und Beraterinnen und
Berater in allen
Finanzfragen.

Gemeinsam gestalten
wir unsere Zukunft
mitten im Sauerland.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mitten im Sauerland