



2/2026

vhs  Volkshochschule
Menden-Hemer-Balve
BILDUNG | VIELFALT | LEBEN

Für coole Kids, wissbegierige Teenies
& kreative Familien

Das erwartet Dich!

Weniger Zeit, mehr Verpflichtungen... Wir stellen etwas dagegen was bleibt: Die **Junge VHS** der Volkshochschule Menden-Hemer-Balve bietet Kreativität, Wissen und Kurzweil für Kinder, Jugendliche und Familien.

Abseits von Stress und Leistungsdruck vermitteln dir unsere Dozentinnen und Dozenten mit viel Engagement und Kreativität Fachwissen und den Umgang mit verschiedenen Materialien.

Neue Erfahrungen und nicht zuletzt viel Spaß stehen hier auf dem Programm! Komm, mach mit und entdecke deine Talente!

Melden Sie Ihr Kind unkompliziert und direkt an. Telefonisch unter **02373/94713-0** oder unter **www.vhs-mhb.de**

Junge VHS der VHS Menden-Hemer-Balve,
Untere Promenade 28 | 58706 Menden





VHS-KinderUni	ab 8 Jahren	Seite 4-6
Starke Kinder sind sichere Kinder	ab 7 Jahren	Seite 7
Selbstverteidigung für junge Frauen	ab 12 Jahren	Seite 8
Ein Funke reicht- Stark durch den Alltag	ab 6 Jahren	Seite 9
Mutmodus an! sicher auftreten & cool reagieren	ab 8 Jahren	Seite 10
Ferienkurs - PC-Tast schreiben	ab 10 Jahren	Seite 11
Programmieren lernen mit Python	ab 12 Jahren	Seite 12
Polnisch für Kinder im Vorschulalter	ab 4 Jahren	Seite 13
Ferienkurs - Die Stressdetektive	ab 6 Jahren	Seite 14
Ferienkurs - Inline-Skating	ab 5 Jahren	Seite 15
Dirtjump Fahrtechnik	ab 10 Jahren	Seite 16
Ukulele Einstiegs-Workshop	ab 9 Jahren	Seite 17
Ferienkurs - Handlettering	ab 12 Jahren	Seite 18
Ferienkurs - Die fotorealistische Zeichnung	ab 10 Jahren	Seite 19
Grundkurs Zeichnen	ab 16 Jahren	Seite 20
Silberring gestalten	ab 12 Jahren	Seite 21
Fotografieren wie ein Profi	ab 16 Jahren	Seite 22
Der kreative Nadelzauber	ab 8 Jahren	Seite 23



Live-ONLINE-Vorträge von Wissenschaftlern und Experten für Kinder von 8-12 Jahren

In Zusammenarbeit mit einem Netzwerk aus zahlreichen VHS in Deutschland führen wir in der vhs.KinderUni online-basierte Vorträge durch. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der „Konserve“ sitzen bei den folgenden ONLINE-Vorträgen die Dozentinnen und Dozenten exklusiv für die teilnehmenden Kinder live vor der Webcam und referieren in „Echtzeit“ zu Ihrem Thema.

Jeder Online-Vortrag ist **einzeln für 5 Euro buchbar**.
Bitte unter der genannten Kursnummer anmelden.

Du erhältst zeitnah zum ONLINE-Vortrag den LINK und deine Zugangsdaten!

ONLINE-Vortrag 1:

Wölfe in Deutschland

NEU

Der Wolf ist nach 150 Jahren zurück in Deutschland! Manche Menschen freuen sich riesig darüber, andere haben etwas Angst vor den wilden Tieren. Weil Wölfe aber streng geschützt sind, müssen wir lernen, friedlich mit ihnen zusammenzuleben. In diesem spannenden Vortrag erfährst du alles über das Leben im Wolfsrudel. Du lernst, wie die Welpen aufwachsen und warum wir keine Angst haben müssen.

262-8121 *Bärbel Oftring*

So, 27.9.2026, 11–12 Uhr, 1,33 UE



ONLINE-Vortrag 2:

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Der Dozent 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 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.



262-8122 Dr. Johannes Mallow
So, 1.11.2026, 11–12 Uhr, 1,33 UE

ONLINE-Vortrag 3:

Orcas, die geschicktesten Jäger der Meere

NEU

Orcas sind die größten und stärksten Delfine der Welt! Sie halten in ihren Familien super eng zusammen. Besonders spannend ist, wie schlau sie gemeinsam im Team jagen. Egal ob Fische, Robben oder sogar andere Wale - Orcas arbeiten perfekt als Gruppe und nutzen clevere Tricks. Kommt mit aufs Meer und lernst die geschicktesten Jäger der Ozeane bei ihrer großen Jagd kennen!

262-8123 Dr. Thomas Henningsen
So, 29.11.2026, 11–12 Uhr, 1,33 UE



ONLINE-Vortrag 4:

Achtung, Sternschnuppe!

NEU

Hier reist ihr durch das Weltall und erfahrt, woher die geheimnisvollen Steine kommen. Ihr lernt, wie aus ihnen Meteoriten werden, warum sie auf die Erde fallen und wie man sie selbst finden kann. Zum Schluss dürft ihr sogar echte Weltraum-Steine live bestaunen - fast so, als würdet ihr sie selbst anfassen!

262-8124 Horst Thiel

So, 24.1.2027, 11–12 Uhr, 1,33 UE

NUTZE DEN MOMEND!

**GANZ MENDEN
IN MEINER APP!**

Entdecke jetzt die Vielfalt deiner Stadt.

MIT ÜBER
14.000
DOWNLOADS



JETZT HERUNTERLADEN!

GET IT ON
Google Play

Available on the
App Store



 **Stadtwerke
Menden**

www.stadtwerke-menden.de/momend



Schnupperkurs: Starke Kinder sind sichere Kinder Selbstverteidigung für Kinder von 7-11 Jahren

Damit du auf mögliche Konflikte und Gefahrensituationen im Alltag vorbereitet bist, werden dir im Kurs kleine Techniken für den Notfall gezeigt. Du lernst zu erkennen, wann eine mögliche Gefahr droht und wie du richtig reagieren kannst. Auch das Verhalten Fremden gegenüber wird Thema sein. Konflikte sollten nach Möglichkeit gewaltfrei gelöst werden. Dafür werden Körpersprache, Mimik und Wortwahl bewusst eingesetzt. Doch manchmal reicht das nicht, weshalb darüber hinaus auch ein körperliches Training mit Schlagpolstern stattfindet. Das Equipment wird gestellt. Für realistisch nachgestellte Übungen zu der Situation, aus dem Auto angesprochen zu werden, findet ein Rollenspiel auf dem Parkplatz hinter der VHS statt.



Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Stoppersocken oder Sportschuhe mit heller Sohle und ein Getränk.

262-8153 Lucia Schmermbeck
Sa, 10.10.2026, 10–13 Uhr, 4 UE
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224
21 Euro



Selbstverteidigung

Für junge Frauen von 12-16 Jahren

Lass dich nicht in die Opferrolle drängen! Selbstverteidigungstraining hilft dabei, Risikosituationen schneller zu erkennen, zu handeln und sich im Ernstfall körperlich gegen einen überlegenen Gegner zu wehren. Deshalb zeigt dieser Kurs die Grundlagen der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigung, indem Schlagtechniken an Schlagpolstern und Bewegungsabläufe sowie Befreiungstechniken geübt werden. Aber auch Körpersprache, Mimik, ein klares „Nein“ und Cybergrooming werden thematisiert. Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind keine Voraussetzung. Das Equipment wird gestellt. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Stoppersocken oder Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und ein Getränk.



262-8154 Lucia Schmermbeck
Sa, 7.11.2026, 10–13 Uhr, 4 UE
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224
21 Euro



NEU

Ein Funke reicht Stark durch den Alltag mit KARLY® Für Kinder von 6-8 Jahren

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch ihre eigenen Stärken. Mit Bewegung, Kreativität, Musik und kleinen Mutmach-Impulsen lernen sie, Gefühle besser wahrzunehmen, selbstbewusster aufzutreten und mit Konflikten oder schwierigen Situationen sicherer umzugehen. Auch erste Strategien im Umgang mit Ausgrenzung und Mobbing werden kindgerecht vermittelt. Ein geschützter Raum zum Ausprobieren, Wachsen und Starkwerden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppsocken oder Hallenturnschuhe.



262-8401 Nicole Engel

Do, ab 5.11.2026, 15.15–16 Uhr, 6x, 6 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

35,50 Euro



Mutmodus an! Sicher auftreten und cool reagieren Für Kinder von 8-10 Jahren

NEU



Manchmal läuft's richtig gut – und manchmal können Konflikte, Unsicherheiten oder die Meinung anderer ganz schön herausfordernd sein. In diesem Kurs geht es darum, stärker mit schwierigen Situationen umzugehen, selbstbewusster aufzutreten und mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Mit Spielen, Bewegung, kreativen Challenges, Musik und echten Alltagssituationen entdecken die Kinder:

- wie sie sicherer auftreten können
- wie sie Grenzen setzen
- wie sie mit blöden Sprüchen oder Ausgrenzung umgehen
- wie sie ruhig bleiben, auch wenn's stressig wird
- und was ihnen innerlich Halt gibt

Ohne Leistungsdruck – dafür mit Spaß, Austausch und jeder Menge stärkenden Impulsen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Hallenturnschuhe

262-8402 Nicole Engel

Do, ab 5.11.2026, 16.15–17 Uhr, 6x, 6 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

35,50 Euro



10 flinke Finger! - PC-Tastschreiben Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Wer künftig Referate und Mails schnell mit zehn Fingern schreiben oder im Chatroom mühelos „reden“ möchte, sollte diesen Kurs belegen. Hier lernt ihr, „blind“ mit 10 Fingern zu schreiben und dies mit geringem Aufwand. Kursinhalte sind: Buchstaben, Ziffern und Zeichen. Auf Wunsch kann eine 10-Minuten-Abschrift als Prüfung abgelegt werden. Die Kosten für ein Übungsbuch sind in den Kursgebühren enthalten. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.



262-8331 *Hermine Hackler*
Mo-Do, 19.–22.10.2026, 9–12 Uhr, 4x, 16 UE
Menden, Haus der VHS, Raum A 21
87 Euro (*, inkl. 15,50 Euro für Lehrbuch)

262-8333 *Hermine Hackler*
Mo-Do, 26.–29.10.2026, 9–12 Uhr, 4x, 16 UE
Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25
87 Euro (*, inkl. 15,50 Euro für Lehrbuch)



Programmieren lernen mit Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung

Auch für Jugendliche ab 12 Jahren

Python ist ein guter Kandidat, um das Programmieren zu erlernen. Der Einstieg ist relativ einfach, jedoch ist Python ein mächtiges Instrument. Umfangreiche Bibliotheken unterstützen Sie/Euch bei der individuellen Arbeit. Python ist die Programmiersprache Nummer 1 auf dem Raspberry Pi. Wer die Grundlagen von Python kennt, findet sich schnell in C, JavaScript, VisualBasic oder PHP zurecht.

Programmierenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Grundlegende PC-, Mac- oder Linux-Kenntnisse sind notwendig.



262-3922 Dr. Peter Schönenberg
Sa/So, 23./24.1.2027, 9.30–15 Uhr, 2x, 12 UE
Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25
67,40 Euro



NEU

Polnisch für Kinder im Vorschulalter

Für Kinder von 4-7 Jahren mit Polnisch als erste oder zweite Sprache

Du verstehst oder sprichst schon ein wenig polnisch und möchtest mehr lernen? Dann bist du hier genau richtig. Mit viel Freude und unterschiedlichsten Aktivitäten lernst du Polnisch auf ganz spielerische Weise. Beim gemeinsamen Singen, Basteln und Tanzen lernst du fast wie von selbst immer besser Polnisch. Aber das Wichtigste ist, dass es dir Spaß macht und dir die polnische Sprache gefällt.



262-8446 Justina Zajac-Knitter

Di, ab 22.9.2026, 15.30–17 Uhr, 15x, 30 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 014

47,50 Euro



Die Stresstektive

Gemeinsam auf geheimer Mission gegen
Schul- und Alltagsstress

Für Kinder von 6-12 Jahren

In diesem Kurs schlüpfen Kinder in die Rolle echter Stresstektive. Gemeinsam gehen wir auf geheime Mission, um herauszufinden, was Stress ist, wie er sich anfühlt und wo er sich versteckt – in der Schule, zu Hause oder überall im Alltag. Mit unserem geheimen Werkzeugkoffer voller Tricks und Hilfsmittel lernen die Kinder spielerisch, Stressfallen zu entdecken und zu verstehen, wie sie Stress ausgleichen können. Wir probieren spannende Missionen, kleine Experimente und witzige Übungen, um Entspannungstechniken und Strategien für die eigene innere Stärke (Resilienz) zu üben.

Am Ende sind die kleinen Detektive echte Profis darin, Stressfallen zu erkennen, ihre Kräfte gezielt einzusetzen und gestärkt durch den Alltag zu gehen – sei es in der Schule, zu Hause oder bei anderen Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Stoppersocken, ggf. Kuscheltier.



262-8577 Romina Orlando

Mo–Mi, 19.–21.10.2026, 10–13 Uhr, 3x, 12 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 33

52,50 Euro



Inline-Skating - „Sicher auf 8 Rollen“ Erstes Sicherheitstraining für Kinder von 5-8 Jahren

Inline-Skaten ist dynamisch, extrem vielseitig und ermöglicht Einsteigern wie Geübten schnelle sportliche Erfolgserlebnisse. Das Inline-Skating Training bildet als spielerische und solide Einführung in die Basistechniken (u.a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung. Wir bitten alle Teilnehmenden, etwa 15 Minuten vor Kursbeginn zu erscheinen. Eltern oder Großeltern können passiv oder aktiv (gegen Gebühr) am Kurs teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Inliner, Helm und Sicherheitsausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschoner).



262-8574 Stefanie Falker

*Mo-Do, 19.-22.10.2026, 14.30-15.15 Uhr, 4x, 4 UE
Menden, Mehrzweckhalle Schwitten, Turnerweg 10
17,50 Euro*



Dirtjump Fahrtechnik - Einsteiger-Workshop Für Kinder und Jugendliche von 10-16 Jahren



Dirtbiken, BMXen und Freeriden liegen voll im Trend. Das Fahren und Fliegen in der freien Natur macht Spaß, ist ein optimales Fitnessstraining und fördert die Motorik. In diesem praxisorientierten Workshop werden dir die Grundlagen dieser neuen Trendsportart erläutert und anschließend auf dem Rad umgesetzt. Nach einem speziellen Trainingsprogramm wird das Springen, Droppen und die Kurvenfahrtechnik gelernt. So bekommst du im Umgang mit dem Bike die nötige Routine.

Neben der Fahrtechnik werden auch Tipps zur Biketechnik gegeben. Kleinere Reparaturen sollten nach dem Workshop für dich kein Problem mehr sein. Eine Bike-Ausleihe ist nicht möglich.

Bitte mitbringen: Eigenes Bike, Fahrradhelm und Knieschoner, Getränk.

262-8142 Rasmus Tigges

Sa, 10.10.2026, 10–14.15 Uhr, 5 UE

Hemer, Deilinghofen, Englandstr., Dirtpark (gegenüber von Kaufpark)

26 Euro



Ukulele spielen(d) lernen

Einstiegs-Workshop

Auch für Kinder ab 9 Jahren in Elternbegleitung

Die Ukulele ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie ist preiswert und leicht zu erlernen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Du erlernst das basis- und rhythmische Grundlagenwissen und kannst nach dem Workshop mehrere Lieder auf der Ukulele spielen. Du wirst in der Lage sein, zuhause autodidaktisch weiter zu üben.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial, Getränk und falls vorhanden: Fußbank, Kapodaster und ggfs. Plektrum.



Bitte Beachten:

Es wird eine Sopran-, Konzert-, oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung „gCEA“ benötigt, falls keine entsprechende Ukulele vorhanden ist, kann beim Dozenten eine solche für 5 Euro einmalig ausgeliehen werden. Ferner: Du solltest keine Haltearbeit mehr leisten müssen, und die Ukulele sollte nicht auf dem Bein wegrutschen.

262-23041 Dietmar Spatz

So, 11.10.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE

Menden, Kursort wird noch bekanntgegeben

7,50 Euro (bei Bedarf 5 Euro Instrumentenausleihe direkt beim Dozenten)



Handlettering Für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

In diesem Handlettering-Workshop tauchst du in die Welt der schönen Schrift ein. Zu Beginn lernst du die Basics der richtigen Haltung und Führung des Stiftes sowie kreative Schreibtechniken kennen. Dann erfährst du etwas über Typografie (Schriftgestaltung) und übst das Schönschreiben kreativer Alphabete und Schriftzüge. Anschließend bekommst du einen Einblick in das Gestalten von unterschiedlichen dekorativen Elementen. Jetzt hast du jede Menge kreativer Inspiration für dein erstes Lettering Projekt, das du dann nach Workshopende mit nach Haus nimmst.



262-82411 Nina Schätzle
Do-Fr, 29./30.10.2026, 10–13.15 Uhr, 2x, 8 UE
Menden, Haus der VHS, Raum A U2
35 Euro (zusätzlich 15 Euro Material-Starter-Kit
direkt bei der Dozentin)



Die fotorealistische Zeichnung Für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Hier lernst du, wie man mit einer spannenden Zeichentechnik realistische Bilder entwirft, die cool wirken und echten Fotos verblüffend ähnlich sehen. Mit Bleistiften verschiedener Härtegrade, Fine-linern und Radierer wirst du in diesem Workshop die Basics kennenlernen und ausprobieren. Nach einer Einführung werden wir schrittweise täuschend echte Bilder erwecken und unterschiedliche Motive zum Leben erwecken. Es wäre gut, wenn du gern zeichnest und dich schon einige Zeit damit beschäftigt hast. Aber auch Neu-Interessierte können hier erste Erfahrungen sammeln.
Bitte mitbringen: Getränk, Pausenimbiss.



262-82416 *Desirée Lingenberg*
Sa/So, 31.10./1.11.2026, 13–15.30 Uhr, 2x, 6 UE
Hemer, Sauerlandpark, Raum 122
28,50 Euro (zusätzlich 6 Euro Materialnutzungsgebühr direkt bei der Dozentin)



Grundkurs Zeichnen Für Jugendliche ab 16 Jahren

An einfachen Beispielen erlernst du die Grundlagen des wirklichkeitsgetreuen Zeichnens. Dabei geht es darum, Raum, Formen und Strukturen zeichnerisch zu erfassen und die vorgestellten Grundkenntnisse und Techniken im Umgang mit Linie, Schraffur, Schattierung, Fläche, Komposition, Proportion, Perspektive und Licht einzusetzen. Vor allem aber wirst du „das richtige Sehen“ lernen. Denn sehen lernen heißt, zeichnen lernen. Ebenso wird die Handhabung mit verschiedenen Zeichenmaterialien vorgestellt.

An einem Abend können erste Versuche in die Radiertechnik unternommen werden. Wie das Tiefdruckverfahren funktioniert, wird im Kurs erklärt. Das benötigte Material für die kleine Druckaktion wird von der Dozentin besorgt. Es fallen geringe Materialkosten an.

Die Inhalte des Kurses bilden die Basis für die weiterführenden Zeichenangebote, Malkurse und Radierseminare.

Bitte mitbringen: Nur bereits vorhandene Bleistifte, Faserstifte, Kugelschreiber, Buntstifte, Zeichenpapier (ab DIN A3) und eine Pappunterlage für lose Blätter.



262-2403 Tania Mairitsch-Korte
Mi, ab 23.9.2026, 18–19.30 Uhr, 7x, 14 UE
Menden, Haus der VHS, Raum A U2
68 Euro (inkl. Skript)



Silberring - selbst gestaltet

Auch für Kinder ab 12 Jahren

Unter fachlicher Anleitung lernst du die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks (Sägen, Löten, Hämmern, Feilen) am Beispiel eines selbstgefertigten Silberringes kennen. Alle notwendigen Werkzeuge bringt die Dozentin mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.



262-2422 Uschi Becke

Sa, 21.11.2026, 9.30–17.30 Uhr, 10 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 122

41 Euro (zusätzlich ab ca. 30 Euro für verbrauchte Ringmaterialien (Silber etc.) direkt bei der Dozentin)



Fotografieren wie ein Profi

Grundlagen der Fotografie, ab 16 Jahren

Die Welt der Fotografie öffnet sich hinter der Automateinstellung und jenseits von Filtern und Effekten. Um wirklich gute Bilder zu machen, ist es nötig, die zentralen Einstellungen einer Kamera zu verstehen und vor allem deren Beziehung zueinander. Blende, Zeit, Brennweite und ISO sind die vier wesentlichen Faktoren für ein gelungenes Bild. In diesem grundlegenden Einstiegsseminar spielen wir mit diesen Faktoren und zaubern aus einer Situation ganz unterschiedliche Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Geladene Fotoapparate mit Filmen oder Digitalkameras mit Speicherkarte und, wenn vorhanden, Stativ. Zur Bild- und Motivwahlbesprechung können vorhandene Bilder mitgebracht werden.



262-2440 Ulrich Steinfurt
Sa, 19.9.2026, 10–15 Uhr, 6 UE
Hemer, Sauerlandpark, Raum 014
31 Euro



Der kreative Nadelzauber (HM6)

Nähspaß für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Hast du Lust, deine Kleidung ganz individuell für dich selbst zu gestalten? Dann bist du richtig. Hier bekommst du eine coole Auswahl für trendige Sachen und lernst Schritt für Schritt mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden eigene Nähprojekte selbstständig umzusetzen. Damit dir das kreative Spiel mit Nadel und Faden gelingt, erhältst du umfangreiches Grundlagenwissen, wertvolle Tipps zu Werkzeugen und Nähmaterialien, den richtigen Umgang mit Schnittvorlagen, sowie natürlich alles Wissenswerte über das Nähen mit deiner Nähmaschine. Jetzt aber ran an die Nadel - Nähspaß ist garantiert! Bitte mitbringen: 40 cm langer Stoffstreifen von üblicher Stoffrolle (Breite 140/150 cm) in beliebiger Unifarbe, eine Rolle Garn in Kontrastfarbe zum Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Stoffkreide.



262-82524A Helene Müller

Do, ab 10.9.2026, 16.30–18.45 Uhr, 6x, 18 UE

Menden, Haus der VHS, Raum C 3

83 Euro (zusätzlich 3 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)

GESUNDES ESSEN FÜR KITAS & SCHULEN

Frisch, ausgewogen und kindgerecht



www.rother-kids.de

- ✔ Täglich frische Zubereitung
- ✔ Saisonale und regionale Produkte
- ✔ Individuelle Anpassung an Allergien und spezielle Ernährungsbedürfnisse
- ✔ Einfacher Bestellprozess und pünktliche Lieferung

