



1/2026

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
Ferienkurs - PC-Tast schreiben	ab 10 Jahren	Seite 9
Programmieren lernen mit Python	ab 12 Jahren	Seite 10
Polnisch für Kinder	ab 8 Jahren	Seite 11
Deutsch als Zweitsprache	ab 8 Jahren	Seite 11
Ferienkurs - Der Glückskurs	ab 8 Jahren	Seite 12
Ferienkurs - Die Stressdetektive	ab 6 Jahren	Seite 13
Ferienkurs - Hoop it	ab 8 Jahren	Seite 14
Ferienkurs - Inline-Skating	ab 5 Jahren	Seite 15
Ferienkurs - Waveboard	ab 6 Jahren	Seite 16
Ferienkurs - Dirt Jump	ab 10 Jahren	Seite 17
Ukulele Einstiegs-Workshop	ab 9 Jahren	Seite 18
Ferienkurs - Handlettering	ab 12 Jahren	Seite 19
Ferienkurs - Mangas zeichnen	ab 12 Jahren	Seite 20
Ferienkurs - Die fotorealistische Zeichnung	ab 10 Jahren	Seite 21
Grundkurs Zeichnen	ab 12 Jahren	Seite 22
Silberring gestalten	ab 12 Jahren	Seite 23
Fotografieren wie ein Profi	ab 16 Jahren	Seite 24
Der kreative Nadelzauber	ab 8 Jahren	Seite 25
Ferienkurs - Auf geht`s an die Nähmaschine	ab 8 Jahren	Seite 26



**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 **einzelnd buchbar für 5 Euro**. Bitte dennoch unter der genannten Kursnummer anmelden. Du erhältst zeitnah zum ONLINE-Vortrag den LINK und deine Zugangsdaten!

ONLINE-Vortrag 1

Wo sind die Dinos geblieben?



Dinosaurier waren die Giganten der Urzeit. Aber warum sind sie eigentlich verschwunden? In dieser Kinderuni-Vorlesung tauchen wir ein in die Welt der Dinos: Wir reisen Millionen Jahre zurück, lernen ihre erstaunlichen Tricks zum Überleben kennen und finden heraus, was Forscherinnen und Forscher heute über sie wissen. Kommt mit auf eine spannende Zeitreise!

261-8121 Prof. Dr. Rainer Schoch
So, 8.2.2026, 11–12 Uhr



ONLINE-Vortrag 2

Kann man Glück lernen?

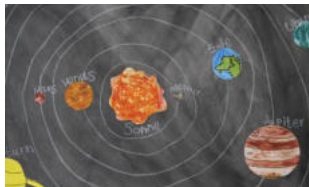
In diesem Vortrag geht es darum, welche unterschiedlichen Formen des Glücks es gibt und wie wir es selbst stärken können. Dabei lernen wir, welche Fähigkeiten man für ein glückliches Leben braucht. Deine Beziehungen und Freundschaften gut zu gestalten, deine Gefühle besser zu verstehen und dich selbst besser kennenzulernen, sind dabei besonders wichtig. Denn nur so werden wir unseres eigenen Glückes Schmied!

261-8122 Myriam Meier
So, 8.3.2026, 11–12 Uhr



ONLINE-Vortrag 3

Eine Reise durch das Sonnensystem



Wie ist unser Sonnensystem entstanden? Wie viele Planeten gibt es? Wer hat die meisten Monde? Gibt es Leben auf anderen Planeten? Wir versuchen, solche und viele andere Fragen auf unserer virtuellen Reise durch das Sonnensystem zu beantworten. Und natürlich machen wir auch beim Nachbarplaneten Mars Halt, der ja schon viel Besuch von der Erde bekommen hat.

261-8123 Dr. Richard Bräucker
So, 3.5.2026, 11–12 Uhr, 1,33 UE



ONLINE-Vortrag 4

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln 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. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

261-8124 Dr. Johannes Mallow

So, 31.5.2026, 11–12 Uhr



ONLINE-Vortrag 5

Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?



Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super und vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

261-8125 Prof. Dr. Nadine Bergner

So, 5.7.2026, 11–12 Uhr



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.



Schnupperkurs

261-8153 Lucia Schmermbeck

Sa, 9.5.2026, 10–13 Uhr, 4 UE

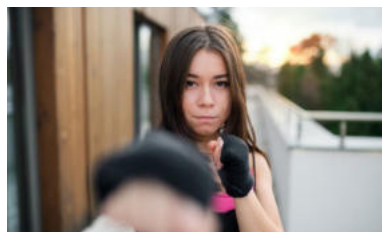
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224

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 und 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.

261-8154 Lucia Schmermbeck
Sa, 30.5.2026, 10–13 Uhr, 4 UE
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224
21 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.



261-8331 Hermine Hackler

Mo-Do, 30.3.–2.4.2026, 9–12 Uhr, 4x, 16 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

84,70 Euro (inkl. 15,50 Euro für Lehrbuch)

261-8333 Hermine Hackler

Di-Fr, 7.–10.4.2026, 9–12 Uhr, 4x, 16 UE

Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

84,70 Euro (inkl. 15,50 Euro für Lehrbuch)



Programmieren lernen mit Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung

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.

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

261-3922 Dr. Peter Schönenberg
Sa/So, 7./8.2.2026, 9.30–15 Uhr, 2x, 12 UE
Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25
67,40 Euro



Polnisch für Kinder - auf geht's!

Für Kinder von 8-12 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.

261-8446 Justina Zajac-Knitter

Di, ab 3.3.2026, 15.30–17 Uhr, 12x, 24 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 014

85,50 Euro

Deutsch als Zweitsprache für Kinder

Für Kinder von 8-10 Jahren

Wenn du noch Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache hast und sicherer werden möchtest, bist du in diesem Kurs richtig. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernst du, frei zu sprechen. Die Grammatik wird ganz nebenbei spielerisch geübt. Deutsch lernen macht sehr viel Spaß - du bist herzlich willkommen!

261-8448 Justina Zajac-Knitter

Di, ab 3.3.2026, 14–15.30 Uhr, 12x, 24 UE

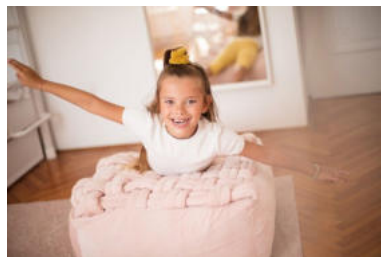
Hemer, Sauerlandpark, Raum 014

85,50 Euro



Der Glückskurs Für Kinder von 8-10 Jahren

In diesem Kurs steht das im Mittelpunkt, was Kinder glücklich macht: das bewusste Wahrnehmen, Entdecken und Erleben mit allen Sinnen. Spielerisch und ohne Leistungsdruck erkunden die Kinder ihre Umwelt, lernen kleine Achtsamkeits- und ZENbo® -Übungen kennen und kommen dabei ganz bei sich an. Weitere Infos unter www.vhs-mhb.de. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken.



261-8575 Janette Klein

Sa, 11.4.2026, 10–11 Uhr, 1,33 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

17,50 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.



Weitere Infos unter www.vhs-mhb.de.

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

261-8577 Romina Orlando

Mo-Mi, 30.3.-1.4.2026, 10-13 Uhr, 3x, 12 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 33

52,50 Euro



Hoop it!

Hula Hoop-Workshop für Kinder von 8-12 Jahren

Hier lernen Kinder spielerisch coole Tricks mit dem Reifen. Mit Spaß und Bewegung wird Koordination, Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein gefördert. Gemeinsam üben, tanzen und neue Moves ausprobieren!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sport-Hallenschuhe mit elastischer Sohle. Hoops werden zur Verfügung gestellt. Falls Hoops vorhanden, gerne mitbringen.

261-8572 Marie Heidi Höpfe

Mi/Do, 8./9.4.2026, 10–11 Uhr, 2x, 2,67 UE

Hemer, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52,

Gymnastikraum

12,50 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).



261-8574 Stefanie Fälker

Mo, Mi, Do, 30.3.–2.4.2026, 14.30–15.30 Uhr, 3x, 4 UE

Menden, Mehrzweckhalle Schwitten, Turnerweg 10

17,50 Euro

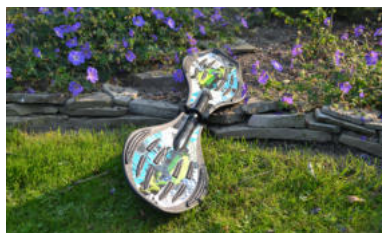


„Waveboard“ für alle

Erste Schritte und Sicherheitstraining für Kids ab 6 Jahren

Der Einstieg und das Erlernen der Grundtechniken sowie verschiedener Tricks sind motorisch anspruchsvoll, aber mit der richtigen Hilfestellung einfach erlernbar. Hier lernt ihr alle Grundlagen für das erste Fahrvergnügen, das Material und eure Sicherheit: Gleichgewichtsschulung, die richtige Fußstellung, Anschwung, bremsen, Kurven fahren, usw. Waveboard, Helm und Sicherheitsausrüstung werden gestellt. Eltern oder Großeltern können passiv oder aktiv (gegen Gebühr) am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Helm und Sicherheitsausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handschoner).



261-8570 Holger Klippel

Mo-Mi, 30.3.-1.4.2026, 9.30–12.45 Uhr, 3x, 12 UE

Menden, Mehrzweckhalle Schwitten, Turnerweg 10
40,80 Euro

261-8571 Holger Klippel

Di-Fr, 7.-10.4.2026, 9.30–12.45 Uhr, 3x, 12 UE

Menden, Mehrzweckhalle Schwitten, Turnerweg 10
40,80 Euro



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

In diesem praxisorientierten Workshop werden dir die Grundlagen des Dirtbiken, BMXen und Free-riden 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.



261-8142 Rasmus Tigges

Sa, 21.3.2026, 10–14.15 Uhr, 1x, 5 UE

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

20 Euro



UKULELE SPIELEN(D) LERNEN

Einstiegs-Workshop

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 von Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen überschaubaren Instrument interpretieren.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Weitere Infos unter www.vhs-mhb.de.

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial und Getränk

261-23041 *Dietmar Spatz*

Sa, 7.3.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE

Menden, *Haus der VHS, Raum A 15*

55 Euro (bei Bedarf 5 Euro Instrumentenausleihe 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.



261-82411 Nina Schätzle

Do/Fr, 9./10.4.2026, 10–13.15 Uhr, 2x, 8 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A U2

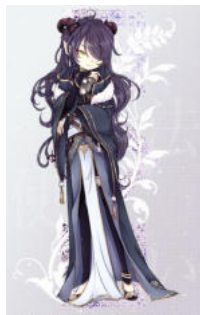
33 Euro (zusätzlich 15 Euro Material-Starter-Kit bei der Dozentin)



Mangas zeichnen Für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

Weißt Du, dass Manga auf Japanisch Comic bedeutet? Hier lernst du, wie man Mangas zeichnet. Deine Fähigkeiten werden trainiert und erweitert. Von einfachen Blei- und Buntstiften bis hin zu digitalen Zeichnungen am Tablet, alles ist möglich. Dabei lernst du, wie eine Figur mit ihrem ausdrucksvollen Charakter entsteht. Für die Teilnahme musst du noch kein Meister sein. Hauptsache, du hast Freude am Zeichnen von Mangas!

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, 2B), Radiergummi, schwarzen Filzliner, Filz- und Buntstifte



261-82412 Laura Gerlach

Di/Mi, 7./8.4.2026, 11–14.15 Uhr, 2x, 8 UE

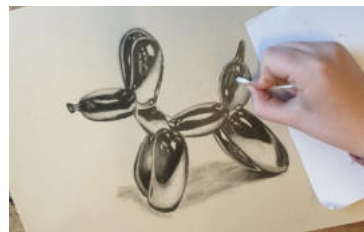
Balve, Alte Volksschule, Raum 2

29 Euro



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.

261-82416 *Desirée Lingenberg*

Sa/So, 11./12.4.2026, 13–15.30 Uhr, 2x, 6 UE

Hemer, *Sauerlandpark, Raum 122*

25 Euro (zusätzlich 6 Euro Materialnutzungsgebühr bei der Dozentin)



Grundkurs Zeichnen

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Die Grundlagen des wirklichkeitsgetreuen Zeichnens werden vermittelt. Es geht darum, Raum, Formen und Strukturen zeichnerisch zu erfassen und die Grundkenntnisse und Techniken im Umgang mit Linie, Schraffur, Schattierung, Fläche, Komposition, Proportion, Perspektive und Licht einzusetzen. An einem Abend können erste Versuche in der Radiertechnik unternommen werden. Weitere Infos unter www.vhs-mhb.de.

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



261-2403 Tania Mairitsch-Korte

Mi, ab 4.3.2026, 18–19.30 Uhr, 7x, 14 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A U2

68 Euro (inkl. Skript)



Silberring - selbst gestaltet **Für Jugendliche ab 12 Jahren**

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie 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. Es können auch Jugendliche ab 12 Jahren teilnehmen.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.



261-2422 Uschi Becke

Sa, 7.3.2026, 9.30–17.30 Uhr, 10 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 122

41 Euro (zusätzlich ab ca. 25 Euro für verbrauchte Ringmaterialien (Silber etc.) direkt bei der Dozentin)



Fotografieren wie ein Profi Für Jugendliche 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.

261-2440 Ulrich Steinfort
Sa, 21.3.2026, 10–15 Uhr, 6 UE
Menden, Haus der VHS, Raum A 15
31 Euro



Der kreative Nadelzauber 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.



261-82524A Helene Müller

Do, ab 12.2.2026, 16.30–18.45 Uhr, 6x, 18 UE

Menden, Haus der VHS, Raum C 3

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



Auf geht's an die Nähmaschine Für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

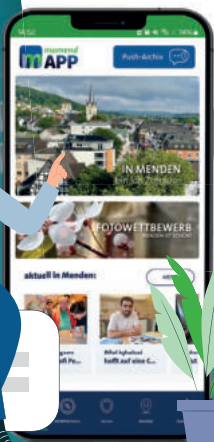
Wie behandle ich meine Nähmaschine? Wann nähe ich Zick-Zack, wann gerade Nähte? Welche Nadeln benötige ich für welchen Stoff? Welchen Nähfuß verwende ich wann? Welche Sticharten habe ich an meiner Maschine und wie werden sie angewendet? Wie funktioniert „Kurven nähen“ oder „Rückwärts-

NUTZE DEN MOMEND!

**GANZ MENDEN
IN MEINER APP!**

Entdecke jetzt die
Vielfalt deiner Stadt.

MIT ÜBER
14.000
DOWNLOADS



momend APP

JETZT HERUNTERLADEN!



Stadtwerke
Menden

www.stadtwerke-menden.de/momend





gang“? In diesem Workshop bekommst du Antworten auf diese und weitere Fragen und probierst vieles praktisch aus. Jetzt bist du bereit, um erste kleine Nähprojekte umzusetzen.

Es stehen ausreichend Schulungsnähmaschinen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Nur bereits vorhandene Nähmaschine, 40 cm langer Stoffstreifen von üblicher Stoffrolle (Breite 140/150 cm) in beliebiger Unifarbe, eine Rolle Garn in Kontrastfarbe zum Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Stoffkreide.



261-82532 Helene Müller

Mo/Mi/Fr, 20.-24.7.2026, 10–12.15 Uhr, 3x, 9 UE

Menden, Haus der VHS, Raum C 3

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

261-82535 Helene Müller

Mo/Mi/Fr, 24.-28.8.2026, 10–12.15 Uhr, 3x, 9 UE

Menden, Haus der VHS, Raum C 3

42 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

