

# KURS

aufnehmen



Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve



# Programm

Herbst / Winter 2026



Förderung



Perspektive

# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Wir fördern, begleiten und unterstützen nachhaltige Projekte für die Menschen vor Ort. **Mehr auf sms-hm.de**



Nachhaltigkeit



Gemeinwohl



Stiftung der Sparkasse Märkisches Sauerland Hemer - Minden für die Stadt Hemer



Stiftung der Sparkasse Märkisches Sauerland Hemer - Minden für die Stadt Minden



Sparkasse Märkisches Sauerland Hemer - Minden



Kliniken Hemer

## Wir sind für Sie da – im Herzen von Hemer

Zwei starke Partner – für Ihre medizinische Versorgung in unserer Region



Lungenklinik Hemer

Theo-Funccius-Straße 1  
58675 Hemer  
Telefon +49 2372 908-0  
info@lkhemer.de



Die **DGD Kliniken Hemer** vereinen die hochspezialisierte Versorgung der **DGD Lungenklinik Hemer** und die breitgefächerte medizinische Expertise der **DGD Stadtklinik Hemer**. Gemeinsam stehen die Kliniken für medizinische Spitzenleistung, patientenorientierte Betreuung und einen hohen Qualitätsanspruch in der Gesundheitsversorgung in unserer Region. **Mit Menschen für Menschen.**

Atmen ist Leben.



Gesundheit verbindet.

- + Fachklinik für Lunge, Atemwege & Brustkorb
- + Modernste Diagnostik & Therapie
- + Zertifizierte Zentren
- + Mehrere MVZ & Logopädie

- + Ihre Akutklinik in Hemer
- + Breites Spektrum
- + MVZ zur ambulanten Versorgung
- + Zertifiziertes Endoprothetikzentrum



Stadtklinik Hemer

Breddestraße 22  
58675 Hemer  
Telefon +49 2372 903-0  
info.skh@dgd-stiftung.de



[www.lungenklinik-hemer.de](http://www.lungenklinik-hemer.de)

Zwei Kliniken – ein Ziel:  
Ihre Gesundheit



[www.stadtklinik-hemer.de](http://www.stadtklinik-hemer.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Herbst-Winter-Semester 2026 steht unter dem Motto „Kurs aufnehmen“.

Die kleine Schildkröte auf unserem Titel begleitet uns dabei. Sie steht an der Brandung – vor sich das offene Meer, hinter sich den schützenden Panzer. Ein Bild für den Aufbruch ins Unbekannte – mit Mut und einem sicheren Rückhalt – robust, langlebig und bedacht.

Gerade in Zeiten, in denen vieles in Bewegung ist, wird es umso wichtiger, informiert zu bleiben, Zusammenhänge zu verstehen und sich eine eigene Meinung bilden zu können. Ein Anspruch, der seit jeher zum Auftrag von Volkshochschulen gehört.

Unser Team aus 17 hauptamtlich Beschäftigten und mehr als 200 freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten hat ein vielseitiges Programm zusammengestellt. Ob Gesundheit, Sprachen, Kultur, Beruf, Digitalisierung oder kreative Angebote – es bietet zahlreiche Möglichkeiten, den eigenen Interessen zu folgen und neue Wege auszuprobieren.

Das neue Semester markiert auch für unsere Volkshochschule einen Wechsel: Mit unserer neuen VHS-Leiterin Diana Bücken beginnen wir ein neues Kapitel und freuen uns auf die gemeinsame Gestaltung der kommenden Jahre und auch unseren Kurs neu aufzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms. Nehmen Sie Kurs auf das, was Sie interessiert – wir freuen uns darauf, Sie dabei zu begleiten.

Ihr Team der VHS Menden-Hemer-Balve



[www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)  
[www.instagram.com/vhsmhb](https://www.instagram.com/vhsmhb)  
[www.facebook.de/vhsmhb](https://www.facebook.de/vhsmhb)  
[www.youtube.de/vhsmhb](https://www.youtube.de/vhsmhb)





# Unsere aktuellen Kursorte

## Menden

- Albert-Schweitzer-Schule Lahrfeld, *Beethovenstr. 2, 58706 Menden*
- Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, *Böingser Weg 5, 58710 Menden*
- Anne-Frank-Schule, *An der Beile 6, 58706 Menden*
- Bonifatiuschule, *Margueritenweg 5, 58708 Menden*
- Gepflegtes Wohnen, *St. Vinzenz, Am Wasserrad 29 – 31, 58706 Menden*
- Gesamtschule Menden, *Gisbert-Kranz-Str. 21, 58706 Menden*
- Gymnasium an der Hönne, *Walramstraße 2, 58706 Menden*
- Haus der VHS, *Untere Promenade 28, 58706 Menden*
- Hörsaal der Katholischen Kliniken des Märkischen Kreises in Menden, *Hauptstraße 34, 58706 Menden*
- Josefsschule Menden, *Werringser Straße 2, 58706 Menden*
- Kath. Gemeindehaus Walburgisstift, *Walburgisstraße 5, 58706 Menden*
- Mehrzweckhalle Schwitten, *Turnerweg 10, 58708 Menden*
- Realschule Lendringsen, *Drosselstraße 2, 58710 Menden*
- Sporthalle Wilhelmstraße, *Wilhelmstraße 4, 58706 Menden*
- Walburgisgymnasium, *Schwitter Weg 22, 58706 Menden*

## Hemer

- Freiherr-vom-Stein-Schule, *Berliner Straße 50, 58675 Hemer*
- Friedrich-Leopold-Woeste Gymnasium, *Albert-Schweitzer-Str. 1, 58675 Hemer*
- Felsenmeerbad Hemer, *Bahnhofstraße 14, 58675 Hemer*
- Jugend- & Kulturzentrum Hemer, *Parkstraße 3, 58675 Hemer*
- Sauerlandpark, *Edmund-Weller-Str. 2, 58675 Hemer*
- Hans-Prinzhorn-Realschule Hemer, *Urbecker Straße 52, 58675 Hemer*

## Balve

- Alte Volksschule, *St. Johannes Platz 2, 58802 Balve*
- Hallenbad Balve, *In der Murrke 9, 58802 Balve*
- Hauptschule, *Am Krumpaul 6, 58802 Balve*
- Murrke Turnhalle, *In der Murrke 9, 58802 Balve*
- Realschule Balve, *Am Krumpaul 4, 58802 Balve*
- Sokolade, *Mittelweg 15, 58802 Balve*

## Sonstige

- Haus Böinghoff, *Kamener Str. 49, 59199 Bönen-Flierich*
- Zöpnek Halle, *Langer Brauck 13, 58640 Iserlohn*
- Schnapp's Hof Möhnese, *Schnapp's Hof 3, 59519 Möhnese*

In Einzelfällen weitere Kursorte laut Ausschreibung in den jeweiligen Kursdaten.

## Servicezeiten der Geschäftsstellen

**Menden:** Mo-Mi 9 - 12 Uhr + 14.30-16 Uhr  
Do 9 - 12 Uhr + 14.30-17.30 Uhr  
Fr 9 - 12 Uhr

**Hemer:** Mo-Fr 9 - 12 Uhr

**Balve:** Mo+Di 10 - 12 Uhr  
Do 15 - 17 Uhr

# Wir sind für Sie da!

## VERWALTUNG Information und Anmeldung



### Menden

Alexandra Thöle &  
Simone Post-Zimmerling  
Untere Promenade 28  
58706 Menden  
Fon: 02373/94713-0  
Fax: 02373/94713-80  
anmeldung-menden@vhs-mhb.de



### Hemer

Silvia Staehr  
Edmund-Weller-Str. 2  
58675 Hemer  
Fon: 02372/9139-100  
Fax: 02372/9139-101  
anmeldung-hemer@vhs-mhb.de



### Balve

Simone Simon-Bömer  
St. Johannes-Platz 2  
58802 Balve  
Fon: 02375/91450-20  
Fax: 02375/91450-21  
anmeldung-balve@vhs-mhb.de

## FACHBERATUNG UND ORGANISATION Termine nach Vereinbarung



### Diana Buecker

VHS-Leitung | Geschäftsführung  
Fon: 02373/94713-14  
Mail: d.buecker@vhs-mhb.de



### Martin Dolinski

Gesellschaft | Kultur  
Fon: 02373/94713-19  
Mail: m.dolinski@vhs-mhb.de



### Melanie Wirtz

Sprache | Beruf  
Fon: 02373/94713-17  
Mail: m.wirtz@vhs-mhb.de



### Bastian May

Verwaltungsleitung | Stellv. GF  
Fon: 02373/94713-13  
Mail: b.may@vhs-mhb.de



### Jessica Merse

Gesundheit | Beruf  
Fon: 02373/94713-18  
Mail: j.merse@vhs-mhb.de



### Karin Nichols

Integration  
Fon: 02373/94713-30  
Mail: k.nichols@vhs-mhb.de



### Alexandra Rother

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
Fon: 02373/94713-15  
Mail: a.rother@vhs-mhb.de



### Lina Bargon

Beruf | Digital  
Fon: 02373/94713-16  
Mail: l.bargon@vhs-mhb.de



### Ann-Sophie Horlemann

Integration  
Fon: 02373/94713-30  
Mail: a.horlemann@vhs-mhb.de



### Lisa Grove

Gebäude- und Gerätewartin

## TEAM INTEGRATION **Dienstags 10-13 Uhr** und nach Vereinbarung

Bonifatiussschule  
Margueritenweg 5 | 58706 Menden  
Fon: 02373/94713-40  
bonifatiussschule@vhs-mhb.de



Sandra Schulte-Arens

Natalie Schwab

Janina Klüter



# 750 Jahre Menden

Ein ganzes Jahr voller Geschichten und gemeinsamer Erlebnisse – Menden feiert 750 Jahre Stadtgeschichte!

Und wir von der VHS Menden-Hemer-Balve feiern natürlich mit. Unter dem Motto „750 Jahre – Wissen verbindet!“ laden wir Sie herzlich ein, Teil dieses besonderen Jubiläums zu werden. Denn Bildung, Begegnung und Gemeinschaft sind Werte, die Menden seit Jahrhunderten prägen – und genau das möchten wir mit Ihnen teilen. Ob spannende Stadtführungen, kreative Workshops, geschichtliche Themenabende oder Mitmachaktionen – hier ist für jede und jeden etwas dabei.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Momente im Zeichen von 750 Jahren Stadtgeschichte – und ganz viel Zukunft.

## UND DAS BESTE:

**Wir bieten in jedem Fachbereich Jubiläumskurse an. Diese kosten nur 7,50 EUR**

– ein symbolischer Beitrag, passend zum runden Geburtstag der Stadt.

**Tipp:** Achten Sie im Heft auf den Button – so erkennen Sie alle Jubiläumskurse auf einen Blick!

P.S: Selbstverständlich gilt der Preis auch für unsere Teilnehmenden aus Hemer und Balve.



## Doppelt Grund zum Feiern: 750 JAHRE MENDEN - 50 JAHRE VERBAND DER

**vhs** Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve

# Menden im Blick Ausstellung



AB 7.9.2026



Dauerhaft während der  
reg. Öffnungszeiten









Haus der VHS

**GEBÜHRENFREI**

Heimische Kunstschaffende präsentieren Werke, die im Rahmen von VHS-Kursen entstanden sind und ihre ganz eigene Sicht auf Menden zeigen.

Kunstliebhabende und Freunde der VHS dürfen sich auf vielfältige künstlerische Interpretationen unserer Stadt freuen.



	<b>Gesellschaft</b> .....	6		<b>Schulabschlüsse &amp; Grundbildung</b> .....	118
	<b>Kultur</b> .....	22		<b>Junge VHS</b> .....	120
	<b>Beruf</b> .....	36		.....	120
	<b>Digital</b> .....	48	<b>Mediadaten</b> .....	.....	128
	<b>Sprachen</b> .....	58	<b>Anmeldeformulare</b> .....	.....	129
	<b>Integrationskurse</b> .....	78	<b>AGB / Datenschutz</b> .....	.....	131
	<b>Gesundheit</b> .....	80			

Während der Schulferien und der Feiertage findet mit Ausnahme von Ferienkursen **kein** Unterricht statt.

Gegebenenfalls kann hierzu im Kurs eine abweichende Vereinbarung getroffen werden.

## IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich: Verband für die Volkshochschule Menden-Hemer-Balve  
Diana Bücken, VHS

Verantwortlich für Anzeigen: VHS Menden-Hemer-Balve

Gestaltung und Koordination: Alexandra Rother (VHS Menden-Hemer-Balve)

Gesamtherstellung: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG

Auflage: 5.000 Exemplare

Bildnachweis: Fotos: VHS Menden-Hemer-Balve / Stadt Hemer / DVV  
Bilddatenbanken Adobe Stock, Pexels, Unsplash,  
Istock & Pixabay  
Mitarbeiterfotos: Stefanie Rohmann (Fotowerk)



Die gesellschaftliche Entwicklung ist gekennzeichnet durch einen schnellen Wandel von Normen, Werten, sozialen und individuellen Lebensverhältnissen.

Die Kursangebote in der gesellschaftlichen Bildung erklären Zusammenhänge und leisten einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung über komplexe Sachverhalte und Strukturen.



## GESELLSCHAFT

**Martin Dolinski** | Fachbereichsleiter  
02373/94713-19 | [m.dolinski@vhs-mhb.de](mailto:m.dolinski@vhs-mhb.de)

## ZEITGESCHEHEN, GESCHICHTE UND HEIMAT



### Zwischen Burnout und Weltöffnung Philosophische Gedanken zum Leben im 21. Jahrhundert

Aus der Sicht des Soziologen Hartmut Rosa ist unsere Gesellschaft einer zunehmenden „Beschleunigungsspirale“ unterworfen. Bei dem Einzelnen wächst die Gefahr, in einen Depressions-Burn-Out-Stillstand zu geraten. Daneben zeichnen sich rückwärtsgewandte Tendenzen insbesondere in der Politik ab. Um Orientierung zu finden, analysieren wir die Strukturen der Moderne von ihren Wurzeln bis heute. Chancen und Gefahren können so besser sichtbar gemacht werden. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-1501** Dr. Detlef Hauck  
*Mi, ab 30.9.2026, 19–21 Uhr, 8x, 21,33 UE*  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
7,50 Euro



### Mythische Nachtwanderung durch das Hönnetal

Das Hönnetal ist nicht nur wegen seiner Geschichte und der wildromantischen Landschaft als „sagenhaft“ anzusehen. Im Tale „geht es um“! - Riesen und Zwerge hausen in den Bergen, Geister und Nebelgestalten bevölkern die Wälder, und auf einsamen Heideflächen und in dunklen Mooren treiben noch ganz andere Gestalten ihr Unwesen: Werwölfe und Totenhunde! Auf einer nächtlichen Reise ins Unbekannte vor unserer Haustür erleben wir neben den Sagen des Hönnetals die speziellen Hexen- und Teufelssagen mit allen Sinnen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Taschenlampen.



**262-1012** Wolfgang Hänisch  
*Fr, 16.10.2026, 20–23 Uhr, 4 UE*  
**Hemer, Treffpunkt: Binolen, am Parkstreifen gegenüber dem Bahnhof**  
7,50 Euro

**262-1013** Wolfgang Hänisch  
*Sa, 31.10.2026, 20–23 Uhr, 4 UE*  
**Hemer, Treffpunkt: Binolen, am Parkstreifen gegenüber dem Bahnhof**  
7,50 Euro



### Beim Bart der heiligen Walburga **NEU** Eine Unter-Stadt-Führung von Walburgiskirche bis Walburgisapotheke

Im Mendener Jubiläumsjahr wird die Unterstadt vorgestellt. Ein historischer Stadtspaziergang führt von der Walburgiskirche bis zum „Niedersten Stadttor“ von der Werler Straße über die Unnaer Straße. Die Unterstadt war ein eigener lebendiger Stadtteil mit der Walburgisgemeinde rund um die Walburgiskirche. Erfahren Sie von Fabrikantenfamilien und Industrievillen, von Handwerkern und Pfarrern, von Geschäften und Gaststätten, die die Unterstadt einst und manchmal bis heute prägen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**262-1017** Stephan Reisloh  
*Fr, 9.10.2026, 16.30–18.45 Uhr, 3 UE*  
**Menden, Treffpunkt: Walburgiskirche, Walburgisstr. 1**  
7,50 Euro

## ANDERE LÄNDER

### Paris

#### Weltstadt an der Seine

#### Bildervortrag mit landeskundlichen Erläuterungen

Erleben Sie den Zauber von Paris! Unser Bildervortrag führt Sie an die Ufer der Seine, vorbei an weltberühmten Ikonen wie dem Eiffelturm, Notre-Dame und dem Louvre. Entdecken Sie das romantische Montmartre, prächtige Boulevards und versteckte Gassen voller Charme. Tauchen Sie ein in das Savoir-vivre, die Kunst und die Modemetropole. Ein visueller Spaziergang durch die Stadt der Liebe und Lichter!

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-1044** Dr. Gerhard Brüser  
*Mo, 12.10.2026, 19–20.30 Uhr, 2 UE*  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
5 Euro (Anmeldung über VHS oder Abendkasse)



### NEU



## Die Seidenstraße in China

Auf den Spuren von Marco Polo

**Bildervortrag mit landeskundlichen Erläuterungen**

Vom Pamir-Hochgebirge mit seinen 7000er-Gipfeln folgen wir Marco Polo durch China. Unsere Bilderreise führt durch endlose Sandwüsten und Oasen unter dem Meeresspiegel zu UNESCO-Weltkulturerbestätten. Entdecken Sie grandiose buddhistische und muslimische Monumente sowie ein bedeutendes tibetisches Kloster. Pulsierende Basare und wuselige Millionenstädte prägen das Bild. Höhepunkt ist die alte Metropole Xi'an: Hier fasziniert das „achte Weltwunder“, die 2200 Jahre alte Terrakotta-Armee des Ersten Kaisers. Eindrücke voller Kontraste zwischen Kultur, Wüste und Geschichte! Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-1045** Dr. Gerhard Brüser

Mi, 20.1.2027, 19–20.30 Uhr, 2 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

5 Euro (Anmeldung über VHS oder Abendkasse)

**NEU**

## Die Seidenstraße in Zentralasien

**Wolkenloser Himmel und farbenprächtige Kuppeln in Usbekistan**

**Bildervortrag mit landeskundlichen Erläuterungen**



Unter wolkenlosem Himmel führt diese Bilderreise zu den Wundern Usbekistans. Erleben Sie die Oasenstadt Chiwa, in der die Zeit stillsteht, und Buchara, das heilige „Freilichtmuseum“ des Islam. In Samarkand fasziniert der legendäre Registan-Platz mit drei prachtvollen Koranschulen vor tiefblauem Himmel.

Den modernen Gegenpol bildet die grüne Metropole Taschkent mit breiten Alleen und einer Mischung aus Historie und Moderne. Faszinierende Impressionen voller farbenprächtiger Kuppeln, Wüstenquerungen und architektonischer Meisterwerke an der Seidenstraße!

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-1046** Dr. Gerhard Brüser

Mi, 3.2.2027, 19–20.30 Uhr, 2 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

5 Euro (Anmeldung über VHS oder Abendkasse)

**NEU**

## BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT UND EHRENAMT

**Bezahlung im Ehrenamt?**

**Alternativen und eine systematische Anerkennungskultur**

Wie viel Geld darf, soll oder muss ein Ehrenamt „wert“ sein? Der Dozent beleuchtet im Kurs die Chancen und Risiken finanzieller Vergütungen im Ehrenamt und zeigt alternative Modelle einer nachhaltigen Anerkennungskultur auf - von Fortbildungsangeboten bis zu symbolischen Formen der Wertschätzung. Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Zusammenarbeit mit der Stabstelle Bürgerengagement der Stadt Menden.

**262-1091** Klaas Pütschneider

Do, 8.10.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE

**Menden, Kursort wird noch bekanntgegeben**  
gebührenfrei

## Versicherungsschutz im Ehrenamt

**NEU**

Auch bei der Ausführung einer ehrenamtlichen Tätigkeit können Unfälle passieren. Wer hilft mir dann? Bin ich versichert? Und was hat das Land NRW damit zu tun? Welcher Versicherungsschutz beim bürgerschaftlichen Engagement greift und wie ich ihn in Anspruch nehmen kann, wird in diesem Vortrag erläutert. Er richtet sich an Vereine und Organisationen, aber auch an Einzelpersonen, die sich über den Versicherungsschutz im Ehrenamt informieren wollen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stabstelle Bürgerengagement der Stadt Menden.



**262-1092** Klaas Pütschneider

Do, 5.11.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE

**Menden, Kursort wird noch bekanntgegeben**  
gebührenfrei

## Fördermittel für das Engagement

Welche Fördertöpfe gibt es und wie kann ich darauf zugreifen?

Im Vortrag stellen Ihnen die Dozenten verschiedene Fördermittel vor, auf die zivilgesellschaftliche Akteure, welche sich bürgerschaftlich engagieren, zugreifen können, welche Bedingungen dafür erfüllt



sein müssen und wie die konkrete Beantragung läuft. Fragen willkommen! Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stabstelle Bürgerengagement und dem Fördermittelmanagement der Stadt Menden.

**262-1093** Klaas Pütschneider, Mandy Wehren  
Do, 19.11.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Menden**, Kursort wird noch bekanntgegeben  
gebührenfrei

## Engagiert in Menden

Infoabend über die Online-Ehrenamtsplattform  
Für Interessierte



Die Plattform „menden-engagiert“ vernetzt Freiwillige mit Mender Vereinen. Sie bietet einen Überblick über Kurz- oder Langzeiteinsätze, nötige Qualifikationen und Ziele der Organisationen. Im Vortrag

erläutert der Dozent die Nutzung für Suchende und Anbieter. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Zusammenarbeit mit der Stabstelle Bürgerengagement der Stadt Menden.

**262-1094** Klaas Pütschneider  
Do, 21.1.2027, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Menden**, Kursort wird noch bekanntgegeben  
gebührenfrei

NEU

## POLITIK UND WISSENSCHAFT

### VHS.AKADEMIE.VIRTUELL

Live-Web-Vorträge von Wissenschaftlern und Experten zu Ihnen nach Hause

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk [vhs-wissen-live.de](http://vhs-wissen-live.de) führen wir online-basierte Vorträge durch. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der „Konserve“ sitzen bei den folgenden Web-Vorträgen die Dozentinnen und Dozenten exklusiv für die Volkshochschulen und ihre Teilnehmer live vor der Webcam und referieren in „Echtzeit“ zu Ihrem Thema.

Verfolgen Sie die Vorträge auf Ihrem heimischen Endgerät und diskutieren Sie über einen Chat mit den Dozentinnen und Dozenten.

Jeder Web-Vortrag ist **einzel**n buchbar und in diesem Semester **gebührenfrei**. Bitte dennoch unter der genannten Kursnummer anmelden. Sie erhalten zeitnah den LINK und Ihre Zugangsdaten!

**vhs • wissen live**

das digitale Wissenschaftsprogramm

Weitere Informationen zu den einzelnen Web-Vorträgen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Web-Vortrag 1

### Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen **NEU**

Helene Bubrowski und Michaela Wiegel bilanzieren Emmanuel Macrons Amtszeit vor den französischen Präsidentschaftswahlen 2027, bei denen er nicht erneut antreten darf. Sie diskutieren seine Erfolge, Misserfolge, das deutsch-französische Verhältnis sowie die Stimmung im Volk und die Frage nach seiner Nachfolge.



**262-1201** Helene Bubrowski, Michaela Wiegel  
Do, 17.9.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE



## Web-Vortrag 2

### Kunst im Ohr - Teil 3

NEU

#### Ein Livestream für alle Sinne

In Teil 3 der Reihe „Kunst im Ohr“ tauschen sich wieder drei Kunsthistoriker verständlich über bedeutende Kunstwerke der Neuen Pinakothek München und der Hamburger Kunsthalle aus. Die Teilnehmer sind eingeladen, Materialien zu ertasten und Sinne zu nutzen. Der Vortrag ist ein kulturelles Angebot für Menschen mit Sehbehinderung.

**262-1202** Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme  
 Mi, 23.9.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 3

### Stonehenge

NEU

#### Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Vom 18. September 2026 bis August 2027 zeigt die Archäologische Staatssammlung München die Schau „STONEHENGE“. Kurator Dr. Heiner Schwarzberg präsentiert virtuelle Einblicke und originale Funde, die neue Forschungsergebnisse zur Entstehung des Bauwerks und zum Leben der Menschen vor 5000 Jahren zeigen.



**262-1203** Dr. Heiner Schwarzberg  
 Mi, 30.9.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 4

### Der Wolf und die Deutschen

NEU

#### Konflikt oder Koexistenz?

Wölfe sind als Raubtiere zugleich Symbole für Naturschutz und Konfliktpotenzial. Im Vortrag zeigt der Dozent auf, wie ein Zusammenleben durch Dialog zwischen Politik, Wissenschaft und Betroffenen gelingen kann und analysiert die nötigen Voraussetzungen für ein Überleben in unserer Kulturlandschaft.

**262-1204** Prof. Dr. Heribert Hofer  
 Mo, 5.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 5

### Vertrauen in Wissenschaft

NEU

#### Zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt den Alltag, doch das Vertrauen in sie schwindet in Teilen der Gesellschaft. Im Vortrag untersucht der Dozent, warum Forschungsgläube wichtig ist, worauf er basiert und weshalb Skepsis oder Widerspruch in manchen Gruppen zunehmen, während das Vertrauen in anderen stabil bleibt.



**262-1205** Prof. Dr. Mike S. Schäfer  
 Di, 6.10.2026, 18.30–20 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 6

### Deutsch-jüdische und israelische Literatur

NEU



Jüdische Autoren prägen die deutsche Literatur seit Heine, auch wenn das Konzept einer „deutsch-jüdischen Symbiose“ heute als problematisch gilt. Seit den 1980ern bereichern zudem israelische Größen wie Amos

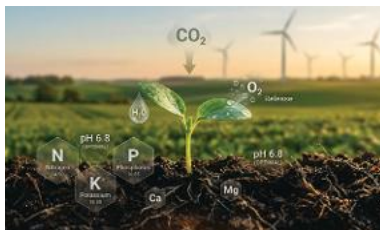
Oz erfolgreich den deutschen Buchmarkt. Im Gespräch tauschen die Dozenten ihre Erfahrung aus.

**262-1206** Prof. Dr. Jakob Hensing, Dr. Michael Krüger  
 Mo, 12.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 7

**Kohlendioxid als Rohstoff****NEU****Wie schließen wir den Kreislauf?**

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten 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. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

**262-1207** Prof. Dr. Claus Daniel  
Di, 13.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 8

**Die Abschottung der Welt****NEU****Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen**

In Deutschland drangsaliiert und verfolgt, versuchten viele Juden während der NS-Zeit von 1933-1945, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit

jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

**262-1208** Dr. Susanne Heim  
So, 18.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 9

**Versunkene Welten****NEU****Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji**

Während moderne Besucher antike Ruinen mit Nostalgie bewundern, war der Umgang im Altertum rein pragmatisch. Zerstörte Städte galten als negativ; sie wurden ignoriert oder beseitigt. Romantische Wehmut über den Untergang alter Kulturen ist ein modernes Phänomen und war damals völlig fremd.



**262-1209** Prof. Dr. Martin Zimmermann  
So, 25.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 10

**Künstliche Intelligenz und Bildung****NEU****Lernen mit und lernen trotz KI**

KI prägt Alltag und Schule, entlastet uns und unterstützt beim Lernen. Doch die Übertragung kognitiver Aufgaben birgt das Risiko von Kompetenzverlusten. Im Vortrag zeigt der Dozent Konzepte auf, wie KI-Systeme so gestaltet werden können, dass menschliche Fähigkeiten erhalten bleiben und gefördert werden.

**262-1210** Prof. Dr. Ute Schmid  
Mi, 28.10.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 11

**Veränderungsstress****NEU****Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?**

Im Vortrag untersucht der Dozent die Wahrnehmung von Veränderungen und Reaktionen auf sozialen Wandel. Er zeigt, dass gesellschaftliche Dynamik Konflikte schürt, und diskutiert, wie sich das Bedürfnis nach Beständigkeit mit notwendigen Anpassungen erfolgreich verbinden lässt.

**262-1211** Prof. Dr. Steffen Mau  
Mo, 2.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE



## Web-Vortrag 12

### Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas **NEU**

Im Vortrag begeben wir uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

**262-1212** Prof. Dr. Joachim Grzega  
Mi, 4.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 13

### Trump und die MAGA-Bewegung **NEU**

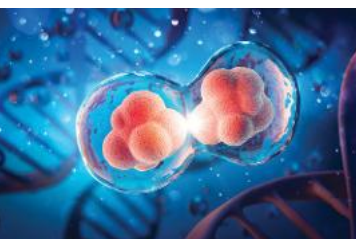
Im Vortrag analysiert der Dozent das Innenleben der MAGA-Bewegung und ihre rivalisierenden Strömungen. Er untersucht, ob Trumpismus ohne Trump möglich ist, wie die Führungsschwäche des Präsidenten die Szene beeinflusst und wie die Machtverhältnisse im Umfeld der Zwischenwahlen in den USA aussehen.



**262-1213** Prof. Dr. Michael Hochgeschwender  
So, 8.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 14

### Wie einfach kann ein lebendes System sein? **NEU**



Die synthetische Biologie versucht, das Leben durch den Nachbau einfacher zellulärer Module zu verstehen. Ein Fokus liegt auf der Zellteilung: Mit Proteinen aus E. coli-Bakterien wird ein System entwickelt, das einfache Membranvesikel autonom teilt, um den Ursprung des Lebens zu erforschen.

**262-1214** Prof. Dr. Petra Schwillie  
Di, 10.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 15

### Franz Kafka und Prag **NEU**

Prag um 1900 war geprägt von technischen Neuerungen und nationalen Spannungen zwischen Tschechen und Deutschen. Besonders für die jüdische Bevölkerung und Autoren wie Franz Kafka war diese Zeit des Umbruchs und der Modernisierung, von der Tram bis zum Telefon, faszinierend wie beunruhigend.

**262-1215** Dr. Reiner Stach  
Do, 19.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 16

### Konrad Adenauer **NEU**

#### Kanzler nach der Katastrophe

Konrad Adenauer verankerte nach 1945 die Demokratie im Westen und schuf die Basis für Wohlstand und Frieden. Der Dozent zeichnet zum 150. Geburtstag ein unbestechliches Porträt des Gründungskanzlers, dessen Politik die junge Bundesrepublik maßgeblich prägte, als Schattenseite aber die deutsche Teilung ermöglichte, sowie die kollektive Verdrängung der NS-Vergangenheit in Kauf nahm.



**262-1216** Prof. Dr. Norbert Frei  
Di, 24.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 17

### Kunst im Ohr - Teil 4 **NEU**

#### Ein Livestream für alle Sinne

In Teil 4 der Reihe „Kunst im Ohr“ tauschen sich wieder drei Kunsthistoriker verständlich über bedeutende Kunstwerke der Neuen Pinakothek München und der Hamburger Kunsthalle aus. Die Teilnehmer sind eingeladen, Materialien zu ertasten und Sinne zu nutzen. Der Vortrag ist ein kulturelles Angebot für Menschen mit Sehbehinderung.

**262-1217** Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister  
Mi, 25.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 18

**Not am Mann****NEU****Die Erfindung toxischer Männlichkeit**

Die Dozentin analysiert im Vortrag, wie ein Mangel an positiven männlichen Identifikationsangeboten in Medien und Politik ein Vakuum schafft. Dieses wird oft von rechten Influencern und toxischen Vorbildern gefüllt. Wer Männlichkeit nicht thematisiert, überlässt das Feld radikalen Machtfantasien und Hass.

**262-1218** Eva Ladipo  
So, 29.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 19

**Die Bauern waren nicht überrascht****NEU****Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest**

Während die Corona-Pandemie für viele neu war, gehört der Umgang mit Seuchen in der Landwirtschaft seit langem zum Alltag. Im Vortrag zeigt der Dozent am Beispiel der Schweinepest die Entwicklung vom 19.

Jahrhundert bis heute und beleuchtet die Moderne als ständigen Kampf gegen Krisen für Mensch und Tier.

**262-1219** Prof. Dr. Frank Uekötter  
Mi, 2.12.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 20

**Gottes Zeit****NEU****Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**

War das Leben in der Antike bereits von Stress und apokalyptischen Ängsten geprägt? Der Dozent untersucht in seinem neuen Buch das Zeitverständnis jener Epoche. Er beleuchtet den Umgang mit konkurrierenden Zeitrechnungen, die religiöse Bedeutung der Zeitmessung und verbreitete Zukunftsszenarien.

**262-1220** Prof. Dr. Christoph Marksches  
Fr, 4.12.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 21

**Rubens oder Rembrandt?****NEU****Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek**

Mit der Unabhängigkeit der Niederlande 1581 entstand ein eigener bürgerlicher Malstil mit Fokus auf Alltag und Landschaften. Im Gegensatz zur flämischen Kunst für Adel und Kirche prägte dies die Identität der Region. In der Kunstführung durch die Alte Pinakothek in München stellt die Dozentin Unterschiede und Parallelen, etwa bei Rubens und Rembrandt vor.

**262-1221** Dr. Mirjam Neumeister  
Do, 10.12.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 22

**Die Bischofskirche von Ostia****NEU**

Die konstantinische Bischofskirche von Ostia zählt zu den ältesten Kirchen und blieb einzigartig ohne Überbauung erhalten. Seit 2023 legen deutsche und römische Forscher den Bau aus der Zeit um 320-330 frei. Der Vortrag präsentiert die Dozentin erste Grabungsergebnisse zur Gestaltung dieser frühen Sakralarchitektur.



**262-1222** Prof. Dr. Sabine Feist  
So, 10.1.2027, 19.30–21 Uhr, 2 UE

## Web-Vortrag 23

**Schönheit der Astrophysik****NEU**

Astronomie fasziniert durch ästhetische Aufnahmen, besonders von Teleskopen wie Hubble oder James Webb. Der Dozent zeigt in seinem Vortrag, dass diese Bilder eine noch tiefere Wirkung entfalten, wenn man die wissenschaftlichen Hintergründe versteht. Er vereint die Magie der Optik mit astrophysikalischem Wissen,

um den Blick auf das Universum zu schärfen.

**262-1223** Dr. Andreas Müller  
Mi, 13.1.2027, 19.30–21 Uhr, 2 UE



Web-Vortrag 24

## Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im Vortrag erläutert der Dozent das historische Gewaltverbot im Völkerrecht seit 1945 und dessen heutigen Kontext. Darauf aufbauend analysiert er aktuelle politische Herausforderungen der Friedenssicherung sowie künftige Perspektiven.

**262-1224** Prof. Dr. Claus Kreß  
Mi, 20.1.2027, 19.30–21 Uhr, 2 UE



NEU

## RECHT, WIRTSCHAFT UND VERBRAUCHER

### Die elektronische Patientenakte (ePA)

#### Funktion, Vor- und Nachteile

Seit 2025 müssen die Krankenkassen ihren Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung stellen. Diese ePA erhalten alle gesetzlich Versicherten, die oder der nicht aktiv widerspricht. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktionen der ePA. Wo liegen die Vorteile für Sie, und gibt es auch Risiken? Welche Daten werden in Ihrer ePA gespeichert, und wer hat Zugriff auf diese Daten? Wie können Sie den Zugriff einschränken? Sind die Daten sicher? Wie können Sie widersprechen, wenn Sie keine ePA haben wollen? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Vortrag beleuchtet werden. Eine Anmeldung ist erforderlich. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Iserlohn/Hemer.



**262-1301** Maren Behrendt  
Do, 21.1.2027, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023  
5 Euro

### Altersrente und / oder Weiterarbeit? - ONLINE

Einfach weiterarbeiten, wenn die Altersrente vor der Tür steht? Diese Frage bewegt immer mehr Menschen im Berufsleben. Im Vortrag bringt der Dozent Licht ins Dunkel und zeigt die verschiedenen Wege in den Ruhestand. Im Fokus steht die Kombination aus Arbeit und Rente: Lohnt es sich, den Rentenstart aufzuschieben? Wie funktionieren Voll- und Teilrente in der Praxis? Erhalten Sie einen fundierten Überblick über alle Optionen sowie die wichtigsten Regeln zur Sozialversicherung und rechtlichen Besonderheiten, damit Sie die richtige Entscheidung treffen. Um Anmeldung wird gebeten. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Westfalen und der VHS HSK, Brilon, Werl, Arnsberg und VHS MHB.

**262-1302** Dirk Brauns  
Do, 3.12.2026, 18–20.15 Uhr, 3 UE  
**Virtueller Kursraum**  
gebührenfrei

### Geldanlagen für Einsteigende

#### Richtig Geld anlegen und sparen in wirtschaftlich unsicheren Zeiten

Sie möchten Ihr Geld gewinnbringend anlegen, suchen aber noch verlässliche Orientierung? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Finanzen in Eigenregie kompetent steuern. Wer auf teure Beratung verzichtet und selbstbestimmt agiert, spart erhebliche Gebühren – so bleibt der Gewinn vollständig bei Ihnen. Der Dozent stellt Ihnen die wichtigsten Anlagealternativen von Banken und Investmentgesellschaften verständlich vor. Sie erfahren praxisnah, wie die Mechanismen der Börse funktionieren, wo solide Renditechancen warten und bei welchen Strategien das Risiko eines Totalverlusts besteht. Die optimale Balance zwischen sicheren und schwankungsintensiven Anlagen richtet sich dabei ganz nach Ihrer persönlichen Risikobereitschaft. Schritt für Schritt erarbeiten Sie sich so das Fundament für Ihre Geldanlage und Altersvorsorge. Dabei ist es unerheblich, ob Sie monatlich kleine Beträge ansparen oder eine größere Summe einmalig investieren möchten.



Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

**262-1304** Wolfgang Brinkmann  
Do, 5./12.11.2026, 18–21 Uhr, 2x, 8 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
39 Euro

## HAUS, GARTEN, NATUR UND TECHNIK

### Künstliche Intelligenz (KI)

#### Arbeiterleichterung und zukunftsweisende Einsatzmöglichkeiten für jedermann

Wie kann Künstliche Intelligenz (KI) Ihre Alltagsaufgaben erleichtern? Egal ob Schule, Arbeit oder Freizeit: Hier erfahren Sie, wie moderne KI-Technologien (wie z.B. ChatGPT u.a.) Abläufe wirkungsvoller gestalten, Zeit sparen und zukunftsweisende Arbeitsmethoden ermöglichen, die vor der breiten Einführung von KI-Systemen nicht zugänglich und denkbar waren. Nach einem kurzen und unterhaltsamen Themen Einstieg liegen die weiteren Ausführungen auf konkreten Anwendungsbeispielen. Der Dozent erläutert, wie KI bei alltäglichen Herausforderungen unterstützt, beim Lernen inspirieren, lästige bürokratische Arbeiten entlasten oder sogar übernehmen kann und wie „funktionale CustomGPTs“ für die eigenen Bedarfe erstellt werden können. Ein Abriss über unterschiedliche kostenlose Werkzeuge (wie z.B. NotebookLM oder Storm) und deren Nutzung zur Verbesserung Ihres persönlichen oder beruflichen Alltags runden das Themenfeld ab. Im Mittelpunkt stehen dabei praktische Tricks und Kniffe,



die Sie sofort anwenden können und die Ihnen zeigen, wie Sie die spezielle Arbeitsweise von KI-Systemen gezielt einsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Sie mögen, können Sie ein Smartphone oder ein Tablet mitbringen. Ansonsten genügen Neugier und Interesse, um zu entdecken, wie KI auch Ihren Alltag verändern und bereichern kann.

**262-1401** Oliver Clases  
Fr, 25.9.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Balve**, Alte Volksschule, Raum 2  
9 Euro

**262-1402** Oliver Clases  
Fr, 22.1.2027, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
9 Euro

### KI-Werkzeuge im persönlichen Alltag und Beruf Workshop zur Vertiefung durch Praxisbeispiele

Nach einem kompakten Überblick zu den Möglichkeiten künstlicher Intelligenz steht hier das praktische Ausprobieren im Fokus. Sie lernen anhand intensiver Übungen, wie Sie KI-Werkzeuge zeitsparend in Alltag und Beruf integrieren. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Schreiben „funktionaler Prompts“, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Jedes Thema wird durch Praxisbeispiele vertieft, während auch Chancen, Grenzen und Risiken kritisch beleuchtet werden. Es sind keine KI-Vorkenntnisse erforderlich, PC-Grundkenntnisse sollten jedoch vorhanden sein.



**271-1403** Oliver Clases  
Sa, 6.3.2027, 9.30–16.30 Uhr, 8 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
49,50 Euro

VHS- da schau ich vorbei!





## Das klimaresiliente Haus

### Schutz vor Starkregen

Bei Starkregen drohen Überschwemmungen und ein Rückstau aus der Kanalisation. Dringt das Schmutzwasser von außen oder über tiefe Abflüsse in Gebäude ein, drohen massive Schäden: Möbel, Elektronik und Räume werden zerstört. Wie können sich Grundstückseigentümer vor diesen Folgen wirksam schützen und welche Aspekte sollten beachtet werden? Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW.

### Kostenlose Energieberatung Für Menden und Umgebung



Verbraucherzentrale NRW berät bei allen Energiefragen

An jedem ersten Mittwoch im Monat beantwortet die Energieberaterin Frau Andrea Blömer (Dipl.-Ingenieurin) von **14-17 Uhr telefonisch** die Energiefragen der Mendenener Bürgerinnen und Bürger.

Die Expertin für die Verbraucherzentrale berät unabhängig zu allen Themen der Energieeffizienz- von Gebäudehülle über Technik bis hin zu erneuerbaren Energien und Förderung.

Eine Voranmeldung für den **telefonischen Beratungstermin (30 Minuten)** ist erforderlich.

Terminanfragen nimmt Frau Marion Klein von der Stadt Menden unter

Telefon **02373 / 903-1272** oder unter

E-Mail **m.klein@menden.de** entgegen.

**Die Beratung ist** dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz für alle Verbraucher **kostenlos**.

**262-1404** Dorothee Görlitz

Do, 17.9.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 022**

5 Euro

## Sicher und Energieeffizient

**NEU**

### Fenster- und Türentausch: Heizkosten senken, Einbrecher stoppen

Wer Heizkosten senken will, startet die energetische Gebäudesanierung meist bei Fenstern und Türen. Doch der Austausch bietet eine doppelte Chance: Neben der optimalen Energieeffizienz lässt sich hierbei auch der Einbruchschutz perfekt integrieren. Zeitgemäße Sicherungsmaßnahmen sperren die Kälte aus und stoppen gleichzeitig ungebetene Gäste. In diesem Vortrag zeigen die Dozenten praxisnah, wie Sie Sanierung und Sicherheit klug kombinieren. Sie erfahren alles über den richtigen Fenstereinbau, widerstandsfähige Materialien, effektive Nachrüstung und aktuelle staatliche Förderungen. Machen Sie Ihr Zuhause fit für die Zukunft!



In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW und der Kreispolizeibehörde des MK.

**262-1406** Dorothee Görlitz, Christoph Preker

Di, 22.10.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**

5 Euro

## Wärmewende neu geregelt

**NEU**

### Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz

Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG) löst das alte Heizungsgesetz ab. Es streicht einerseits die feste 65%-Quote für erneuerbare Energien und stellt andererseits Technologieoffenheit sowie den erlaubten Einbau von Gas- und Ölheizungen in den Vordergrund. Der Vorteil: maximale Wahlfreiheit. Der Nachteil: Durch die neue „Biotreppe“ steigen die Kosten für fossile Brennstoffe ab 2029 schrittweise massiv an.

Im Vortrag stellt die Dozentin die Chancen, Risiken und Förderungen vor.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW.

**262-1408** Dorothee Görlitz  
Do 19.11.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
5 Euro

## Einen Kleingarten pachten

**Wir geht das und worauf sollte ich achten?**

### Für Interessierte und Neupächter

Viele Menschen leben heutzutage in engen Wohnungen und haben kaum die Möglichkeit, ihre Freizeit ungehindert im Freien zu verbringen. Da ist es nicht verwunderlich, dass sie ernsthaft überlegen, sich eine Parzelle in einer Kleingartenanlage zu pachten. Dort können Kinder sich freier entfalten und die Natur besser kennenlernen. Die Erwachsenen hingegen können in einem Kleingarten nicht nur nach Lust und Laune das eigene Obst und Gemüse anbauen, sondern die Freizeit aktiv dazu nutzen, unter freiem Himmel sozusagen neue Kraft zu tanken, zu relaxen oder sich auch mit Freunden und Familie zu treffen. Doch bevor man den Pachtvertrag eines Kleingartens besiegelt, sollte einiges bedacht und geklärt sein. Im Kurs stellen Ihnen die Dozenten - beide Wertermittler für Kleingärten - die wichtigsten Punkte über die Mitgliedschaft, die Aufgaben und die Pacht in einem Kleingartenverein vor, und geben zahlreiche fachliche und rechtliche Tipps zur langfristigen Gestaltung des persönlichen „Gartentraums“.

**262-1412** Ulrich Steinfort, Barbara Steinfort  
Do, 5.11.2026, 18.30–20.45 Uhr, 3 UE  
**Balve, Alte Volksschule am St.-Johannes-Platz**  
9 Euro (inkl. Skript)

## Obstbaumschnitt Altbäume

**Für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen**

Für alte Obstbäume eignet sich der Winterschnitt gut zur Verjüngung. Auch Jahre lang nicht gepflegte Obstbäume können revitalisiert werden. Teilnehmer, die bereits Erfahrung in der Pflege von Obstbäumen besitzen, können in diesem Kurs

Schnittkenntnisse an Altbäumen vertiefen und die Schnitttechniken an Obstbäumen üben. Nach einer Einführung in die Theorie des Altbauumschnitts kann das Erlernte in einem privaten Garten ausprobiert werden. Weitere Infos auch zur Anfahrt und ggf. Verschiebung unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Obstbaum- oder eine andere geeignete Handsäge, eine Rosenschere oder ggf. eine Astschere und Arbeitskleidung.

**262-1415** Stephan Reisloh  
Sa, 7.11.2026, 9.30–13.30 Uhr, 5 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum B 12**  
23 Euro

## Motorsägen-Grundschulung

**Für Interessierte ab 18 Jahren**

Im Kurs wird die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen vermittelt. Neben dem korrekten Schneiden und Aufarbeiten des Holzes gibt es Informationen über Unfallverhütungsvorschriften, geeignete Schutzmittel, die Durchführung kleinerer Reparaturen, die Wartung der Säge, das Kettenschärfen mit der Feile und den richtigen Umgang mit unterschiedlichen Arbeitsmitteln.

Wenn möglich, zur Bildung von Fahrge-meinschaften (Praxisteil im Waldgebiet), mit eigenem PKW anreisen. Alle Teilnehmenden erhalten einen Nachweis, der den Vorgaben des Landesbetriebes Wald und Holz NRW zur Erlangung einer Fachkunde im Umgang mit der Motorsäge entspricht ("Motorsägenschein").

Zur Ortsfindung in das Navigationsgerät bitte St.-Johannes-Platz 2, 58802 Balve eingeben.





# Gesellschaft

Bitte mitbringen: Voraussetzung für die Teilnahme ist eine vollständige, funktionierende eigene Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge mit ausreichend Kraftstoff und Öl. Eine Ausleihe ist nicht möglich.

**262-1421** Holger Dreeskornfeld  
 Sa, 26.9.2026, 9–16 Uhr, 8 UE  
**Balve, Alte Volksschule, Raum 2**  
 88 Euro (\*)

## Motorsägenschulung - Erweiterungskurs Fällen von Bäumen

Aufbauend auf dem Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten. Hierzu gehört das Brennholzschneiden für Fortgeschrittene und das Fällen von Bäumen. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Die Teilnehmenden müssen mindestens 18 Jahre alt sein. Wenn möglich, zur Bildung von Fahrgemeinschaften (Praxisteil im Waldgebiet), mit eigenem PKW anreisen. Zur Ortsfindung in das Navigationsgerät bitte St.-Johannes-Platz 2, 58802 Balve eingeben.



Bitte mitbringen: Eine vollständige, funktionierende eigene Schutzkleidung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Hose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage) und eine Motorsäge mit ausreichend Kraftstoff und Öl. Eine Ausleihe ist nicht möglich.

**262-1426** Holger Dreeskornfeld, Tim Gerbracht  
 Sa, 23.1.2027, 9–16 Uhr, 8 UE  
**Balve, Alte Volksschule, Raum 2**  
 129 Euro (\*)

## PHILOSOPHIE, LEBENSFRAGEN UND PÄDAGOGIK



### Zwischen Burnout und Weltöffnung Philosophische Gedanken zum Leben im 21. Jahrhundert

Aus der Sicht des Soziologen Hartmut Rosa ist unsere Gesellschaft einer zunehmenden „Beschleunigungsspirale“ unterworfen. Bei dem Einzelnen wächst die Gefahr, in einen Depressions-Burn-Out-Stillstand zu geraten. Daneben zeichnen sich rückwärtsgewandte Tendenzen insbesondere in der Politik ab. Um Orientierung zu finden, analysieren wir die Strukturen der Moderne von ihren Wurzeln bis heute. Chancen und Gefahren können so besser sichtbar gemacht werden. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-1501** Dr. Detlef Hauck  
 Mi, ab 30.9.2026, 19–21 Uhr, 8x, 21,33 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 7,50 Euro

### Wenn das Erlebte Spuren hinterlässt Trauma erkennen und verstehen

Was passiert mit einem Menschen, wenn er überfordert, bedroht oder existenziell erschüttert wird? Warum verhalten sich traumatisierte Personen oft „anders“ - und wie können wir verstehen, ohne zu bewerten? In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Grundlagen der Psychotraumatologie. Vermittelt werden zentrale Begriffe, die Entstehung und Wirkung von Traumata (auch über Generationen hinweg), die neurobiologischen Mechanismen sowie typische Traumafolgestörungen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**262-5015** Nicole Umschaden-Rüsken  
 Mo, 30.11.2026, 18.30–20.30 Uhr, 2,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 20,80 Euro

### Gute Erinnerungen tragen mein Leben Autobiografisches Schreiben

Unser Leben besteht aus Geschichten, die bewahrt werden wollen, sei es für die eigenen Kinder, Enkel oder auch als wichtiges Zeitdokument. Wenn wir uns schreibend an die

Kindheit und Jugend zurückerinnern, ist es so, als sei es gestern gewesen: Orte und Menschen, Gerüche und Gefühle werden wieder lebendig. Kurze Schreibimpulse werden den Einstieg in das Biographische Schreiben erleichtern und das gemeinsame Vorlesen sorgt dafür, dass wir andere an unsere Erinnerungen teilhaben lassen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier.

**262-2130** Beatrix Schulte  
Do, ab 1.10.2026, 15–16.30 Uhr, 10x, 20 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
77,50 Euro

### Nein sagen mit Herz und Klarheit

NEU

Fällt es Dir schwer, „Nein“ zu sagen - besonders dann, wenn Du niemanden verletzen möchtest? In diesem Workshop lernst Du, wie Du freundlich, klar und mit gutem Gefühl Grenzen setzt. Gemeinsam entdecken wir, wie Du hinter Deinem „Nein“ stehen kannst, ohne Schuldgefühle oder endlose Erklärungen. Du bekommst einfache Gesprächsmodelle, Praxisübungen und inspirierende Formulierungen, die wirklich zu Dir passen. Schritt für Schritt entwickelst Du Deinen ganz eigenen Stil, „Nein“ zu sagen - ehrlich und respektvoll. Für alle, die öfter „Ja“ sagen, obwohl sie „Nein“ meinen - und das künftig verändern möchten.  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.



**262-5004** Stefanie Schelte-Elfert  
Sa, 14.11.2026, 10–12.15 Uhr, 3 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
14,50 Euro

### Bewegte Kunst-Zeit für die ganze Familie Familien mit Kinder bis 12 Jahren

NEU

Erlebt gemeinsam kreative Momente in Bewegung! In diesem besonderen pädagogischen Angebot entstehen individuelle Kunstwerke durch spannende, bewegte Techniken - lebendig, kreativ und voller kleiner magischer Augenblicke. Während euer persönliches Kunstwerk entsteht, lädt eine

kleine „Bewegungsbaustelle“ dazu ein, Wartezeiten aktiv und spielerisch zu überbrücken. So verbinden sich Kreativität und Bewegung auf ganz natürliche Weise. Ein Angebot für die ganze Familie - bunt, bewegend und einzigartig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Hallenturnschuhe

**271-1550** Vanessa Thonemann  
Sa, 20.2.2027, 10–12 Uhr, 2,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Gymnastikhalle**  
47,50 Euro

### Kleine Tür, große Magie

NEU

#### Eine individuelle Wichteltür gestalten Für Eltern

Die Wichteltür ist seit einiger Zeit ein großer Trend in der Vorweihnachtszeit und bei Kindern äußerst beliebt. Für viele Eltern bedeutet sie jedoch auch eine zusätzliche „Aufgabe“, die im Alltag herausfordernd sein kann. Doch das muss keineswegs stressig sein - im Gegenteil. Richtig in die Vorweihnachtszeit integriert, bringt die Wichteltür viel Freude und Abwechslung für Eltern und Kinder. Nehmen Sie sich eine kreative Auszeit und tauchen Sie gemeinsam in die zauberhafte Welt der Wichtel ein. In gemütlicher Atmosphäre gestalten Sie Ihre persönliche Wichteltür mit natürlichen Materialien. Zusätzlich erhalten Sie praktische Wichtelimpulse, ein Skript sowie Kopiervorlagen für eine stressfreie und magische Wichtelzeit zu Hause. Kreativ, entspannt und voller kleiner Wunder.

**262-1551** Vanessa Thonemann  
Di, 13.10.2026, 18.30–20.45 Uhr, 3 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A U2**  
55,50 Euro

**262-8401 Ein Funke reicht - stark durch den Alltag mit KARLY®; Seite 121**

**262-8402 Mutmodus an! - Sicher auftreten & cool reagieren, Seite 121**



## Veränderungen ins Rollen bringen **NEU** Mit dem Rad des Lebens eigene Potenziale und Perspektiven entdecken

In diesem Kurs setzen sich Teilnehmende aktiv mit ihrer aktuellen Lebenssituation und ihren persönlichen Zielen auseinander. Mit dem „Rad des Lebens“, das zentrale Lebensbereiche wie Beruf, Beziehungen, persönliches Wachstum und Gesundheit umfasst, analysieren sie IST- und SOLL-Zustand, klären Wünsche und entwickeln Strategien zum Erreichen von Zielen - für mehr Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5013** Julia Jäschke-Didymou  
Fr, 4.12.2026, 17–19.15 Uhr, 3 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
7,50 Euro

## Vision Board

### Lebensziele visualisieren und gestalten **NEU**

Der Workshop bietet Raum für Selbstreflexion und persönliche Neuorientierung. Durch Wertearbeit, Visualisierung und kreative Methoden werden Wünsche und Ziele herausgearbeitet und priorisiert. Ein individuell gestaltetes Vision Board dient als Inspiration und unterstützt die Umsetzung im Alltag. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5014** Julia Jäschke-Didymou  
Sa, 16.1.2027, 10–13 Uhr, 4 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
27,80 Euro (Die Materialumlage von 10 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.)

## Digital Detox

### Abschalten lohnt sich!

Ständig erreichbar sein und aufs Handy schauen, bis spät in den Abend gefangen in Social Media. Wo ist nur die Zeit geblieben? Wenn man sich diese Frage öfter stellt, dann ist es an



der Zeit, etwas Abstand davon zu nehmen, um wieder mehr Lebenszeit zu gewinnen. In diesem Workshop gibt es Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Umsetzung, auch mal ohne Smartphone auszukommen und den Umgang mit digitalen Medien zu reduzieren. Und das ist gar nicht so schwer! Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5005** Stefanie Schelte-Elfert  
Sa, 23.1.2027, 10–12.15 Uhr, 3 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
14,50 Euro

## Anschlussqualifizierung 160+ zur Kindertagespflege nach QHB **NEU**

Diese Anschlussqualifizierung richtet sich an Interessenten, die die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach QHB oder einen Qualifizierungskurs nach DJI 160 Unterrichtseinheiten mit Zertifikat abgeschlossen haben. Der Qualifizierungskurs QHB 160+ ist kompetenzorientiert aufgebaut und ermöglicht den Teilnehmenden die Weiterentwicklung der persönlichen und fachlichen Kompetenzen. Die Qualifizierung umfasst 140 UE in Präsenzveranstaltungen sowie 40 Stunden als Selbstlerneinheiten und wird einen Zeitraum von ca. 11 Monaten bis zur abschließenden Lernergebnisfeststellung beanspruchen. Der Unterricht findet einmal wöchentlich am Abend statt. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Wenn Sie in Hemer wohnen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Alexandra Sülberg-vom Braucke unter 02372 551-226 auf.

Wenn Sie aus Menden kommen, ist Katharina Engel unter 02373 / 9287-33 für Sie zuständig.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie dann von der VHS.

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Fachberatung Kindertagespflege der Stadt Hemer und der Fachberatung Kindertagespflege SKFM (Menden).

**262-3001Q**

Sa/Di, 9.1.-23.11.2027, 17.30–19.45 Uhr, 39x, 142 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 102  
 1.500 Euro

**Erste Hilfe am Kind für Pädagogische Fachkräfte**

Dieser Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die den Kurs Erste Hilfe am Kind nach 2 Jahren auffrischen müssen oder auch erstmalig besuchen.

Kursinhalte sind: Wundversorgung, Kontrolle Bewusstsein-Atmung,



Schädel-Hirn-Trauma, Fieberkrämpfe, Pseudokrapp/Kehldeckelentzündung, HLW, Verbrennungen und Vergiftungen, Ertrinkungsunfälle, Knochenbrüche, Hirnhautentzündung und rechtliche Grundlagen. Gutscheine der Unfallkasse können nicht eingelöst werden.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fortbildung.

**262-3020Q** Ulrich Tolksdorf

Fr, 13.11.2026, 8.30–15.30 Uhr, 9,33 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023

36 Euro (\* inkl. Skript u. zertifizierte TN-Bescheinigung, bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum für die TN-Bescheinigung angeben)

## Doppelt Grund zum Feiern: 750 JAHRE MENDEN - 50 JAHRE VERBAND DER



# Menden im Blick Ausstellung



**AB 7.9.2026**



**Dauerhaft während der  
 reg. Öffnungszeiten**



**Haus der VHS**

**GEBÜHRENFREI**

Heimische Kunstschaffende präsentieren Werke, die im Rahmen von VHS-Kursen entstanden sind und ihre ganz eigene Sicht auf Menden zeigen.

Kunstliebhabende und Freunde der VHS dürfen sich auf vielfältige künstlerische Interpretationen unserer Stadt freuen.





Durch sinnliche Erfahrung und Erlebnisreichtum prägt die **kulturelle Bildung** das Selbstverständnis und die Lebensqualität der Menschen.

Hier erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.



## KULTUR

**Martin Dolinski** | Fachbereichsleiter  
02373/94713-19 | [m.dolinski@vhs-mhb.de](mailto:m.dolinski@vhs-mhb.de)

## KUNSTGESCHICHTE UND LITERATUR

### Franz Marc, August Macke und die Expressionisten

NEU

Franz Marc und August Macke revolutionierten als Expressionisten die Kunst durch befreite Farben und emotionale Ausdruckskraft. Während Marc das Spirituelle im Tier suchte, feierte Macke die Lebensfreude. Ihr früher Kriegstod beendete eine Ära, die die moderne Malerei bis heute prägt.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier

**262-2101** Ulrike Weidmann

*Sa, 14.11.2026, 10–15 Uhr, 5 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum C 3**

25 Euro

### Aktuelle Entwicklungen in der Architektur

NEU

#### Klein und Fein - Ikonen der Baukultur

Weiter, höher, imposanter - in Zeiten der digitalen Medien wird Architektur zur Kulisse mit Wiedererkennung rund um den Globus. Doch es gibt sie auch im kleinen Maßstab, wo die Stimmigkeit von Licht, Proportion, Material und Fügung einnimmt und verzaubert: Kleinode der Baukultur, die zu Entdeckung und Erleben einladen. Seit mehr als drei-



ßig Jahren berichtet der Dozent bei der VHS von aktuellen Entwicklungen in der Architektur, mit zeittypischen Beispielen, persönlichen Lieblingsprojekten und kritischem Blick auf das Architekturgeschehen im Land. Der Vortrag findet im bestuhnten Eingangsbereich (Foyer) des Gymnasiums statt. Zur Ortsfindung in das Navigationsgerät bitte Walramstr. 2, 58706 Menden eingeben.

**262-2107** Anselm Vedder

*Di, 10.11.2026, 19.30–21 Uhr, 2 UE*

**Menden, Gymnasium an der Hönne, Foyer**

5 Euro (Anmeldung über VHS oder Abendkasse)

## 50 Jahre weiter - 800 Jahre Menden

NEU

### Blick voraus zurück

Nach dem Jubiläum ist vor dem Jubiläum: in fünfzig Jahren steht der nächste große Stadtgeburtstag an: 800 Jahre Menden! Die Veränderungen in den letzten fünfzig Jahre - wie z.B. kommunale Neuordnung, Altstadtsanierung, Fußgängerzone, Westtangente, Verbrauchermärkte, Papenbusch, Überplanung des Bahnhofs und abnehmende Attraktivität der Innenstadt - prägen heute die Stadt. Wie wird Menden vor dem Hintergrund von Bevölkerungsrückgang, gesellschaftlichen Veränderungen und Klimawandel in fünfzig Jahren aussehen? Es lässt sich nicht verlässlich prognostizieren, doch über die großen Linien muss man sprechen, meint der Referent, ein „alter Mendener“, der als Architekt und Stadtplaner in langen Zeiträumen zu denken weiß - und das ist sein Thema an diesem Abend: Menden in fünfzig Jahren, Blick voraus zurück!



**262-2109** Anselm Vedder

*Di, 19.1.2027, 19.30–21 Uhr, 2 UE*

**Menden, Kursort wird bekanntgegeben**

5 Euro (Anmeldung über VHS oder Abendkasse)

## Stilepochen der Architektur - Teil 1

### Baustile von der Antike bis zum Jugendstil

Dieser Kurs bietet eine Zeitreise durch die Architekturgeschichte von der Antike bis zum 19. Jahrhundert. Er erklärt die Merkmale von Stilen wie Romanik, Gotik und Barock. Am Ende lernen Sie, Gebäude anhand von drei Kriterien sicher zu erkennen und geschichtlich einzuordnen.



Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**262-2105** Thomas Richter

*Di, 26.1./2.2.2027, 19–20.30 Uhr, 4 UE, 2x*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

19 Euro



## Stilepochen der Architektur - Teil 2

### Baustile vom Jugendstil bis heute

Im Kurs werden die verschiedenen Architekturstile und -strömungen des 20. Jahrhunderts bis zum heutigen Tag überblicksartig vorgestellt. Die Zeitreise startet zu Beginn des letzten Jahrhunderts mit dem Jugendstil, der unmittelbar nach Beendigung des 1. Weltkriegs vom Bauhaus abgelöst wurde. Daraufhin folgte das Art Deco über die Post Moderne bis hin zu den aktuellen Entwicklungen der Architektur in der Gegenwart. Anhand zahlreicher Beispiele werden erneut die jeweiligen Besonderheiten dieser Zeitepochen thematisiert. Zum Ende der Reise haben Sie einen geschärften Blick und können auf der Basis weniger Merkmale den Stil erkennen und eine geschicht-



liche Einordnung vornehmen. Die Teilnahme an Teil 2 setzt keine Teilnahme an Teil 1 voraus.

**271-2102** Thomas Richter  
 Di, 9./16.2.2027, 19–20.30 Uhr, 4 UE, 2x  
 Menden, Haus der VHS, Raum A 02  
 19 Euro

## Gute Erinnerungen tragen mein Leben

### Autobiografisches Schreiben

Unser Leben besteht aus Geschichten, die bewahrt werden wollen, sei es für die eigenen Kinder, Enkel oder auch als wichtiges Zeitdokument. Wenn wir uns schreibend an die Kindheit und Jugend zurückerinnern, ist es so, als sei es gestern gewesen: Orte und Menschen, Gerüche und Gefühle werden wieder lebendig. Kurze Schreibimpulse werden den Einstieg in das Biographische Schreiben erleichtern und das gemeinsame Vorlesen sorgt dafür, dass wir andere an unseren Erinnerungen teilhaben lassen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier.

**262-2130** Beatrix Schulte  
 Do, ab 1.10.2026, 15–16.30 Uhr, 10x, 20 UE  
 Hemer, Sauerlandpark, Raum 014  
 77,50 Euro

## STUDIENFAHRT

### Franz Marc

**NEU**

### Die Suche nach einer besseren Welt

#### Studienfahrt nach Düsseldorf zur Ausstellung

Von September 2026 bis Ende Januar 2027 findet in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf wieder eine bedeutende Sonderausstellung statt, die dem Maler Franz Marc (1880–1916) gewidmet ist. Seine Werke faszinieren durch ihre leuchtenden Farben und tief berührenden Themen. Vor allem seine Tierdarstellungen ziehen die Betrachter in den Bann: spiegeln sie doch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und die innige Sehnsucht nach Harmonie. Als engagierter Künstler und Kunstkritiker knüpfte er ein weitreichendes Netzwerk zwischen Paris, Berlin und München, und war Mitbegründer der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Die Ausstellung ist die erste monografische Schau zu Franz Marc seit mehr als zwanzig Jahren und bietet einen umfassenden Einblick in das Schaffen dieses außergewöhnlichen Künstlers. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Werl-Wickede-Ense und Arnsberg-Sundern.

**262-2201** Hubert Romeyke, Tobias vom Endt  
 Sa, 16.1.2027, 8–21 Uhr, 16 UE  
 Düsseldorf  
 68 Euro (einschl. Eintritt und Führung)

## MUSIK UND TANZ

### Ukulele spielen(d) lernen

#### 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.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial und Getränk.

### **Einstiegs-Workshop**

**262-23041** Dietmar Spatz

So, 11.10.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE

**Menden**, Kursort wird bekanntgegeben  
7,50 Euro (bei Bedarf 5 Euro Instrumentenausleihe  
direkt beim Dozenten)



### **Aufbau-Workshop**

**262-23042** Dietmar Spatz

Sa, 23.1.2027, 11–14.15 Uhr, 4 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
55 Euro (bei Bedarf 5 Euro Instrumentenausleihe direkt beim  
Dozenten)

## **Blues Harp-Mundharmonika**

Die diatonische Mundharmonika an einem Tag erlernen

### **Einstiegs-Workshop**

**Auch für Jugendliche ab 13 Jahren**

Die Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Ganz schnell kann man ein Lied spielen; so ist es 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 Musikstilrichtungen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



### **Einstiegs-Workshop**

**262-23051** Dietmar Spatz

So, 11.10.2026, 14.45–18 Uhr, 4 UE

**Menden**, Kursort wird bekanntgegeben  
7,50 Euro



### **Aufbau- und Refresher-Workshop**

**262-23052** Dietmar Spatz

Sa, 23.1.2027, 14.45–18 Uhr, 4 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
55 Euro

## **Gitarrenkurs A-0**

**Grundlagenkurs ohne Vorkenntnisse**

**Für Jugendliche ab 16 Jahren  
und Erwachsene**

Vermittelt werden Grundakkorde und einfache Anschlagtechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Instrument und Schreibmaterial.



**262-23060** Klaus Mundus

Fr, ab 11.9.2026, 19.30–21 Uhr, 5x, 10 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 104  
50 Euro

## **Mit Spaß tanzen lernen - Teil 1**

**Gesellschaftstänze für Paare ohne Vorkenntnisse**

**Allround-Kurs**

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden die weltweit beliebtesten Gesellschaftstänze auf einfache und verständliche Weise. Von der Startposition über den Grundschrift bis hin zur Drehung entdecken Sie alles, was das Tanzen so faszinierend macht. Unter professioneller Anleitung lernen Sie die richtige Schrittfolge und entwickeln ein Gefühl, um die Musik „richtig“ zu hören und im Takt zu bleiben.

Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer, und Walzer/Foxtrott, Mambo/Salsa, Disco Fox/Boogie und Tango gehören schon bald zu Ihrem Tanzrepertoire. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte paarweise anmelden.

Hinweis: Um das volle Tanzvergnügen auszukosten, empfiehlt sich die Teilnahme an beiden Teilen des Allround-Kurses (siehe Kurs 2312 - Allround-Kurs, Teil 2).

Zur Ortsfindung in das Navigationsgerät bitte Mittelweg 15, 58802 Balve eingeben.

Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.





**262-2311** Jürgen Hoffmann  
 Di, ab 8.9.2026, 20–22 Uhr, 6x, 12 UE  
**Balve, SoKoLa.de** - ehemalige Grundschule Langenholthausen  
 55 Euro (pro Person)

## Mit Spaß tanzen lernen - Teil 2

### Gesellschaftstänze für Paare mit ersten Vorkenntnissen

#### Allround-Kurs



Aufbauend auf die Vorkenntnisse werden zu den bereits bekannten Tänzen neue Tanzelemente vorgestellt und die Übergänge zwischen den einzelnen Figuren und Elementen verfestigt. Zudem gibt es viele Praxistipps, um als Herr richtig zu führen und als Frau geführt zu werden. Ziel ist es, auf einer Tanzveranstaltung mit vielen schönen Schritten und Kombinationen den Spaß beim Tanzen zu genießen. Bitte paarweise anmelden.

Erste Vorkenntnisse (Grundschritte) sollten vorhanden sein (siehe Kurs 2311 - Allround-Kurs, Teil 1)

Hinweis: Um das volle Tanzvergnügen auszukosten, empfiehlt sich die Teilnahme an beiden

Teilen des Allround-Kurses.

Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.

**262-2312** Jürgen Hoffmann  
 Di, ab 3.11.2026, 20–22 Uhr, 6x, 12 UE  
**Balve, SoKoLa.de** - ehemalige Grundschule Langenholthausen  
 55 Euro (pro Person)

## Gesellschaftstänze leicht gemacht

### Tanzschritte aus aller Welt für aktive Senioren

Auf einem Fest nur zusehen müssen? Das kann vermieden werden, in dem man die populärsten Tänze (Langsamer/ Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox, Merengue, Rumba, Bachata, ChaChaCha und Salsa) in diesem Kurs gelernt hat. Vielleicht liegt ihr letzter Tanzkurs auch schon länger zurück und so richtig sicher sind die Schritte nicht mehr. Im umfassenden Kursprogramm erhalten Sie auch eine fundierte Schulung dafür, bei jedem einzelnen Musikstück den Rhythmus zu erkennen und in passende Bewegungen und Schrittkombinationen umsetzen zu können. Mit viel Spaß und

Erfolg werden die Teilnehmenden somit ihr Repertoire bald erweitern und das Tanzbein über jedes Parkett schwingen können. Das Kurskonzept ist zwar auf Paartanz zugeschnitten, die Teilnahme für Singles ist dennoch problemlos möglich. Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.

**262-2315** Sigrid Kanthack-Leser  
 Do, ab 1.10.2026, 14–16.30 Uhr, 7x, 21 UE  
**Menden, Kursort wird bekanntgegeben**  
 7,50 Euro (pro Person)

## Discofox-Express

### Tanz-Workshop der Stufe 1

#### Für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand in den 1970er Jahren aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Nach diesem Express-Workshop können Sie verschiedene Variationen tanzen. Einsteigende ohne Vorkenntnisse oder mit lang zurückliegenden Kenntnissen sind willkommen. Das Kursprogramm ist zwar auf Paartanz zugeschnitten, die Teilnahme für Singles ist dennoch problemlos möglich. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.

**Einstiegs-Workshop**  
**262-2316** Sigrid Kanthack-Leser  
 Sa, 7.11.2026, 12.30–17.15 Uhr, 6 UE  
**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105**  
 28 Euro (pro Person)

**Einstiegs-Workshop für aktive Senioren**  
**262-2317** Sigrid Kanthack-Leser  
 Sa, 28.11.2026, 12.30–17.15 Uhr, 6 UE  
**Menden, Kursort wird bekanntgegeben**  
 7,50 Euro (pro Person)



## Discofox-Express

### Tanz-Workshop der Stufe 2

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Tanz-erfahrungen mit dem Discofox, vielleicht schon mal einen Kurs besucht? Es hat Ihnen Spaß gemacht und Sie denken: da geht noch was. Dann bietet Ihnen diese Aufbaustufe die Möglichkeit, Ihr bisheriges Repertoire an Bewegungen zu erweitern: nach einer Auffrischungsphase der Basics entwickeln wir interessante Variationen und neue Kombinationen. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden in einem freien Improvisationsteil die Möglichkeit, die erlernten Kombinationen zu üben.

Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.



**262-2318** Sigrid Kanthack-Leser  
 Sa, 14.11.2026, 12.30–17.15 Uhr, 6 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
 37 Euro (pro Person)



## Latino-Express

### Tanz-Workshop für aktive Senioren

#### Für Teilnehmende ohne / mit lange zurückliegenden Vorkenntnissen

Tanzen zu lebensfrohen Rhythmen aus der Karibik / Lateinamerika macht Spaß, entspannt und verbindet Menschen miteinander. Zu dieser Grundstufe kommen ausgewählte Original-Musikstücke mit langsamem Tempo zum Einsatz, damit die Teilnehmenden Körperkoordination und Rhythmusgefühl in Ruhe und mit viel Zeit zum Genießen erlernen können. Lockerheit und Beckenflexibilität stellen sich bei einfachen Grundschritten mit leichten Kombinationen auf natürliche Weise ein. Wir tanzen in diesem Basisprogramm Merengue, Bachata und wahlweise Salsa oder Discofox. Das Konzept ist

zwar für Paartanz ausgelegt, doch ist die Teilnahme für Singles problemlos möglich. Ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.

#### **Tanz-Workshop - Stufe 1**

**262-2320** Sigrid Kanthack-Leser  
 Sa, 23.1.2027, 12.30–17.15 Uhr, 6 UE  
**Menden**, Kursort wird bekanntgegeben  
 7,50 Euro (pro Person)

#### **Tanz-Workshop - Stufe 2**

**262-2321** Sigrid Kanthack-Leser  
 Sa, 30.1.2027, 12.30–17.15 Uhr, 6 UE  
**Menden**, Kursort wird bekanntgegeben  
 7,50 Euro (pro Person)

## Dance-Aerobic Ladystyle

**NEU**

Den ganzen Tag nur gesessen oder einseitig bewegt? Wir wollen in diesem Kurs zu rhythmisch betonter Musik (Charts, Latino, Cill House) den Kreislauf in Schwung bringen sowie Körperkoordination mit Elementen des Bodystyling für Rücken-Bauch-Beine-Po verbessern. Ganz einfache Bewegungskombis stärken das Rhythmusgefühl, lockern die Muskulatur z.B. mit „Bachatils“ (kleine Stylinggewichte), Hoops etc.. Es wird Stress abgebaut und der Kopf somit freigemacht, um mit neuer Energie in den Feierabend zu starten. Der Spaß am lockeren Abtanzen steht hier im Vordergrund. Ein Cool-Down mit wohltuenden Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Bewegungskonzept ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine durchschnittliche Kondition völlig ausreichend. Ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: Baumwoll-Sportkleidung mit körpernahe Longshirt, saubere Hallensportschuhe mit elastischer Sohle und Getränk.

**262-2328** Sigrid Kanthack-Leser  
 Di, ab 6.10.2026, 20.30–22 Uhr, 6x, 12 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
 70 Euro



## Tango Argentino

**Einstiegs-Workshop für interessierte Neulinge, Wiedereinsteigende und Paare mit wenig Vorerfahrungen**



Der Tango Argentino begeistert auf der ganzen Welt durch seine Leidenschaft und Sinnlichkeit und macht von der ersten Stunde an Spaß. Statt starrer Schrittfolgen steht bei den vielfältigen, meist spontan improvisierten Bewegungsabläufen die Harmonie im Paar im Vordergrund. Daher wird in diesem intensiven Einstiegs-Workshop anhand der Basis-

figuren ein erstes verfeinertes Körperbewusstsein des Kontakts - das Miteinander - aufgebaut und durch das Führen und Folgen die Grundlage für die Improvisation gelegt. Tango Argentino kann altersunabhängig und ohne tänzerische Vorerfahrung erlernt werden. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: Saubere (Tanz-) Schuhe mit niedrigem Absatz oder Fitness-Hallenschuhe mit gleitfähig-elastischer Sohle (keine Straßenschuhe!) und Getränke.

**262-2330** Jürgen Hoffmann

Sa, 5.9.2026, 14–17.30 Uhr, 4 UE

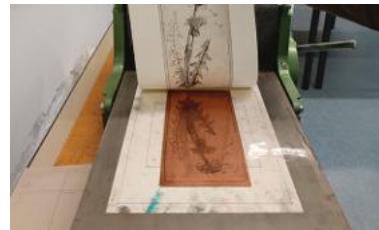
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
7,50 Euro (pro Person)

## KREATIVES GESTALTEN

### Druckgrafik: Alles geritzt

#### Vom Ätzen und Kratzen auf Radierplatten

In diesem experimentellen Seminar lernen Sie die Technik der Radierung mit Nadel und Säure kennen. Sowohl Kupferplatten als auch Alltagsmaterialien wie CDs dienen als Druckstöcke. Einsteiger erhalten eine Einführung,



bevor ohne Themenbindung frei mit Flächen und Linien experimentiert wird. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder Schürze, Skizzenmaterialien (Bleistift und Zeichenblock), wenn vorhanden, eigene erste Bildideen, Fotos und/oder Zeichnungen.

**262-2402** Tania Mairitsch-Korte

Sa/So, 23./24.1.2027, 11–17 Uhr, 2x, 14 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A U2

62 Euro (zusätzlich 20 Euro Materialkosten plus Kupferplatten direkt bei der Dozentin)

**Der VHS-Newsletter!**  
Nichts mehr verpassen...

Abonnieren unter  
[www.vhs-mhb.de/newsletter](http://www.vhs-mhb.de/newsletter)

**vhs**

Leerungszeiten		Deutscher Post	
Wochentag	Leerungszeit	Leistung	Standard
Montag - Freitag	18:30		
Samstag	10:00		
Sonntag			

## Grundkurs Zeichnen

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](http://www.vhs-mhb.de).

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)

## Handlettering

### Die Kunst der schönen Buchstaben entdecken

#### Einsteiger-Workshop ab 16 Jahren ohne Vorkenntnisse

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des modernen Brushletterings kennen und lassen Buchstaben Schritt für Schritt tanzen. Im Mittelpunkt steht das Schreiben mit Brushpens und Pinselstiften: von den ersten Auf- und Abstrichen über Buchstabenformen bis hin zu den ersten Wörtern und kleinen Schriftzügen. Mit einfachen Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für Rythmus, Druck und Linienführung. Ergänzende Tipps zur Gestaltung kleiner Karten, Anhänger oder Dekorationen runden den Einstieg ab.

**262-2404** Nina Schätzle  
 Sa, 10.10.2026, 10–14 Uhr, 5 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A U2  
 26 Euro (zusätzlich 15 Euro Material-Starterset direkt bei der Dozentin)

**262-2405** Nina Schätzle  
 Sa, 16.1.2027, 10–14 Uhr, 5 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A U2  
 26 Euro (zusätzlich 15 Euro Material-Starterset direkt bei der Dozentin)

## Grundlagen der Malerei und Zeichnung

### ... zwischen Farbe und Spiel

In diesem Vormittagskurs sollen die vielschichtigen Verarbeitungsmöglichkeiten der Acrylfarben die Lust fördern, Neues zu probieren und eigene Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken. Eigene Ideen stehen im Vordergrund. Einsteigende finden einen Einstieg in die Acrylmalerei, Kunstschaffende mit Vorkenntnissen können Neues ausprobieren.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Leinwände.

**262-24081** Rosalina Rial-Pérez  
 Mi, ab 9.9.2026, 10–12.15 Uhr, 6x, 18 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum B 11  
 77 Euro (zusätzlich 6 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)



## Vielfältiges Kreatives Gestalten

### Erweiterungskurs für Interessierte mit Vorkenntnissen

Die bildhafte Darstellung bietet eine unbegrenzte Vielfalt an Technikvarianten. Es kann realistisch, abstrakt oder ungenständlich gestaltet werden. Unterstützung gibt es bei der Ideen-Umsetzung in eine überzeugende Bildkomposition. Der Kurs wendet sich an diejenigen, die schon mit unterschiedlichen Farbarten gestaltet haben. Es stehen bei Bedarf Acrylfarben sowie Struktur-



pasten, Sand, Gips und Ölpastelle zur Verfügung. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: Leinwände, Wasserbecher, Pinsel (nach Belieben), Mallappen und einen Teller als Palette.

**262-2409** Ulrike Weidmann  
 Di, ab 8.9.2026, 9.30–11.45 Uhr, 10x, 30 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A U2  
 117 Euro (zusätzlich 5 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)



## Zeichnen, Malen und Gestalten

**Für Neu- und Wieder-Einsteigende und Interessierte mit Vorkenntnissen**

Hier werden Sie individuell in Ihrer künstlerischen Entwicklung begleitet. Kenntnisse und Fertigkeiten mit Materialien wie Pastellölkreiden, Tusche, Aquarell-, Acryl- und Ölfarben werden vertieft, ausgebaut und erweitert. Materialcollagen oder reliefartige Werke entstehen durch den Einsatz von verschiedenen Spachtelmassen, Gips, Sand und eventuell Alltags-Materialien. Verschiedene Stilmixe sind ebenso möglich wie einfache Zeichenarbeiten. Ein breites Experimentierfeld, um sich bildnerisch auszuprobieren. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: Leinwände, Wasserbecher, Pinsel (nach Belieben), Mallappen und einen Teller als Palette.



**262-2410** Ulrike Weidmann  
Do, ab 10.9.2026, 9.30–11.45 Uhr, 10x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A U2**  
117 Euro (zusätzlich 5-7 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)

## Malen, aber wie?

**Acryl, Pigmente, Aquarell**

Der Kurs bietet einen Einstieg in die künstlerische Arbeit wie auch individuelle Fortbildung auf der Basis bisher entwickelter Fähigkeiten. Aufgabenstellungen begleiten und fördern die Erprobung und Erarbeitung der verschiedensten Techniken und Ausdrucksformen. Bei der Umsetzung eigener Bildideen erhalten Sie eine individuelle Beratung und Korrektur für maltechnische und gestalterische Fragen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: bereits verfügbare Farben und Leinwände, Malkittel.



**Für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen**

**262-24110** Danuta Ostrowski  
Do, ab 10.9.2026, 18–20.15 Uhr, 5x, 15 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 122**  
69 Euro (bei Bedarf, zusätzlich 5 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

**262-24111** Danuta Ostrowski  
Fr, ab 11.9.2026, 18–20.15 Uhr, 8x, 24 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 122**  
94 Euro (bei Bedarf, zusätzlich 5 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)

## Die Acrylmalerei und ihre Mischtechniken

Die bildhafte Darstellung in Acryl bietet viele Möglichkeiten. Gestaltet werden kann konventionell realistisch, experimentell oder abstrakt. Hilfsmittel wie Strukturpaste, Sand, Bronze, Kreiden oder andere Materialien können in die Bildgestaltung mit einbezogen werden. Der Kurs wendet sich an Einsteiger, die sich mit Acrylfarben und Acryltechniken vertraut machen möchten, aber auch an Interessierte mit Vorkenntnissen, die nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten suchen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: bereits verfügbare Farben und Leinwand (Format beliebig), zwei Becher, zwei Teller, Rundhals- und Flachpinsel (nach Belieben), einen Bleistift., Mallappen, Malkittel, Brotzeit und Getränk.



**262-24125** Claudia Mölle  
Sa/So, 14./15.11.2026, 9.30–17.30 Uhr, 2x, 20 UE  
**Menden, Atelier Mölle, Fröndenberger Str. 82**  
98 Euro

## Malen mit Pastellkreiden - Stufe 1

Kurs am Vormittag



In der Pastellmalerei lassen sich durch die Kombination „malerischer“ und „zeichnerischer“ Elemente wunderschöne Effekte erzielen. Hier erlernen Sie verschiedene Techniken der Pastellmalerei. Nach einer Einführung stellen wir uns alle dem gleichen Motiv (z. B. Landschaftsbild) und werden gemeinsam Schritt für Schritt das Bild gestalten. Keine bzw. geringe Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien stehen zur Verfügung.

Es können auch Jugendliche ab 16 Jahren teilnehmen.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-24132** Angelika Flügge

*Mi, ab 30.9.2026, 10–12.15 Uhr, 8x, 24 UE*

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 122

98 Euro

## Neues Outfit für meinen Lieblingsstuhl

Einführung in die Grundtechniken des Polsterns

In diesem Workshop lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Grundtechniken des Polsterns. Sie üben den Umgang mit Werkzeugen und Materialien an kleinen Werkstücken, um alten Möbeln einen neuen Look zu geben. Außer etwas handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



**262-2418** Annika Schulte

*Do, 21.1.2027, 18.30–20 Uhr (Vorsbesprechung)*

*Sa, 30.1.2027, 10–14 Uhr, 2x, 7 UE*

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 122

32 Euro (zusätzlich Materialkosten von 5-10 Euro direkt bei der Dozentin)

## Holzbildhauerei

Einführung in die Techniken des Holzschnitzens

Der Kurs richtet sich an Neulinge und erfahrene Teilnehmende. Ausgehend von den individuellen Vorkenntnissen wird die Technik der bildhauerischen Holzbearbeitung mit der Werkzeug-handhabung vermittelt. Die künstlerische Auseinandersetzung mit spezifischen Formfindungen steht im Mittelpunkt. Zielsetzung ist die Erarbeitung einer persönlichen bildhauerischen Ausdrucksweise. Das Werkzeug kann gestellt werden.

Bitte mitbringen: Fallholz (falls vorhanden), praktische, robuste Kleidung.



**262-2419** Ulrike Weidmann

*Do, ab 17.9.2026, 18.30–20.45 Uhr, 10x, 30 UE*

**Menden**, Haus der VHS, Raum A U2

117 Euro (zusätzlich Materialkosten von 5-10 Euro direkt bei der Dozentin)

## Silberring - selbst gestaltet

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks (Sägen, Lötten, 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.

**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)

**262-2423** Uschi Becke

*So, 22.11.2026, 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)



## Einfach Töpfern

### Wege zur eigenen Keramik

Ton ist ein spannendes Material, und mit Ton zu arbeiten, heißt nicht nur töpfern. Mit verschiedenen Aufbautechniken gestalten Sie Formen und Figuren für Haus und Garten. Nach dem ersten Trocknungsbrand werden die Einzelstücke mit unterschiedlichen Glasuren verschönert.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Modellierhölzer für Ton - außerdem Leinentücher, Plastiktüten, Haushaltsfolie, evtl. Nudelholz, Brett, Messer, Gabel, Löffel, Handtuch und Arbeitskleidung bzw. Schürze und feste Schuhe, ferner Imbiss und Getränk.

Für beide Workshops gilt:

*Dozentin Petra Schöpf*

**Menden, Haus der VHS, Raum A U02**

*72 Euro (inkl. umfangreicher Ofenarbeiten, zusätzlich je nach Anzahl und Größe der Objekte Material- und Brennkosten - 13 Euro pro 5 kg Ton, Glasuren, Brennen - direkt bei der Dozentin)*

#### **262-2427**

*Sa, 12.9.2026, 13–16.15 Uhr, So, 13.9.2026, 11–13.15 Uhr, So, 4.10.2026, 11–14.15 Uhr, 3x, 11 UE*

#### **262-2429**

*Sa, 17.10.2026, 13–16.15 Uhr, So, 18.10.2026, 11–13.15 Uhr, So, 15.11.2026, 11–14.15 Uhr, 3x, 11 UE*

## Schnitzen mit der Motorsäge

### Kreativ-Workshop für Interessierte mit und ohne Vorerfahrung

Wenn Sie schon immer einmal mit einer Motorsäge eine Figur schnitzen wollten, sich dies aber nicht zugetraut haben oder nicht wussten, wie Sie dies umsetzen sollen, sind Sie hier richtig. Nach theoretischer und handwerklicher Anleitung werden Sie mit praxisnaher Hilfestellung in einfachen Schritten mit der Motorsäge eine Holzskulptur gestalten. Dabei erhalten Sie auch vertiefende Informationen über Bildhauerarbeit, Entwurfsplanung und das kreative Arbeiten mit der Kettensäge sowie Tipps zu Material, Werkzeug und Zubehör. Zwingend müssen Sie vor Workshop-Beginn Einzelheiten mit dem Dozenten unter Telefon 0151 / 19 33 21 47 besprechen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Eine bereits vorhandene einwandfreie, funktionsgeprüfte und geschärfte Motorsäge (Elektro oder

Benzin), eine Ersatzkette, ausreichend Kraftstoff und Öl, Schutzkleidung (Schutzhose, Helm, Gesicht- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe und Sicherheitsschuhe) und eine feste Plastikplane (ca. 3 x 3 m). Bitte an Brotzeit denken.

Für alle aufgeführten Workshops gilt:

*Dozent Peter Dembon*

**Menden, Haus der VHS, Innenhof**

*85 Euro (zusätzlich je nach Motiv 10-30 Euro Materialkosten für den Holzrohling direkt beim Dozenten)*

#### **262-2431**

*Sa, 12.9.2026, 9–17 Uhr, 10 UE*

#### **262-2432**

*Sa, 17.10.2026, 9–17 Uhr, 10 UE*

#### **262-2434**

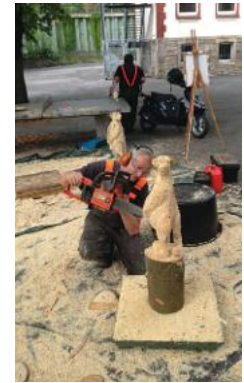
*Sa, 28.11.2026, 9–17 Uhr, 10 UE*

#### **262-2435**

*Sa, 12.12.2026, 9–17 Uhr, 10 UE*

#### **262-2436**

*Sa, 23.1.2027, 9–17 Uhr, 10 UE*



## MEDIENPRAXIS

### Fotografieren wie ein Profi

#### Grundlagen der Fotografie

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. Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

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



## Rau, Rostig, Reizvoll

### Industriefotografie im heimischen Menden

Für Neulinge und Interessierte mit Vorkenntnissen

Menden verbindet Naturidylle mit einer traditionsreichen Industriegeschichte. Wo einst Drahtzieher und Metallherzeuger die Stadt prägten, spüren wir heute der rauen Ästhetik von altem Stahl, historischen Gemäuern und moderner Archi-



tektur nach. Sie lernen, diese markanten Motive gestalterisch perfekt in Szene zu setzen. Nach einer Einführung in Lichtsetzung, Perspektive und Bildkomposition begeben wir uns zu drei fotogenen Industrie-Arealen und Motiven im Raum Menden. Eine abschließende Bildbesprechung holt das Maximum aus Ihren Aufnahmen heraus.

Bitte mitbringen: Geladene Fotoapparate mit Filmen oder Digitalkameras, Speicherkarte und, wenn vorhanden, ein Stativ.

**262-2441** Ulrich Steinfurt  
 Sa, 10.10.2026, 10–13.15 Uhr, 4 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15 und Außenbereich  
 7,50 Euro

## Portraits im Studio fotografieren

Portraitfotografie zählt zur Königsdisziplin der Fotografie und nichts ist anspruchsvoller, als einer Person fotografisch zu dem zu verhelfen, was sie ausmacht - oder was wir in ihr sehen möchten. Belichtung, Ausdruck, Komposition, alles spielt

hier zusammen und macht den Unterschied zwischen einem Foto und einem Portrait. In diesem Workshop setzen wir das Portrait in Bezug zu Innenarchitektur, Raumstrukturen und künstlichem Licht/Studioblitz. Mit jeder Menge Tricks und Tipps können Sie direkt bei unserem Fotoshooting im Innenraum und Gebäude aktiv werden.

Bitte mitbringen: Geladene Fotoapparate mit Filmen oder Digitalkameras mit Speicherkarte und, wenn vorhanden, Stativ und externer Blitz.

**262-2442** Ulrich Steinfurt  
 Sa, 21.11.2026, 10–15 Uhr, 6 UE  
**Balve**, Treffpunkt: Alte Volksschule am St.-Johannes-Platz  
 36 Euro

## TEXTILES GESTALTEN

### Nähen leicht gemacht

#### Nähen für den Einstieg und die Freizeit

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, persönliche Modewünsche und Ideen zu verwirklichen. Als Einstieg lernen Sie im Kurs den richtigen Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Anhand der Schnittausswahl sprechen wir über erforderliche Materialien, die zur Herstellung des gewünschten Kleidungsstücks benötigt werden. Teilnehmende mit Näherfahrung erstellen ein neues Kleidungsstück nach einem Schnittmuster (Schnittkonstruktion) und erweitern so ihre Kenntnisse. Viele Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Neben der eigenen Koffernähmaschine bitte zusätzlich ein Verlängerungskabel mit Mehrfachsteckdose. Ferner für Neulinge: Nähgarn, Schere, Stoffreste, Stecknadeln und evtl. Ideen aus einer Fachzeitschrift.

Ferner für Teilnehmende mit Näherfahrung: Neues Schnittmuster (evtl. Kopierfolie), Stecknadeln, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband und bereits vorhandene Stoffe.



**262-2511** Gerlinde Zink  
 Mi, ab 9.9.2026, 18–20.15 Uhr, 9x, 27 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023  
 97 Euro



## Nähen kompakt - Freies Projekt

Offener Workshop für Interessierte ohne oder mit wenig Vorerfahrung



Wir verfeinern und vertiefen Techniken des Schneiderns. In kleiner Gruppe können wir an einem Wochenende konzentriert und effektiv an der Fertigstellung eines Kleidungsstückes arbeiten oder ein neues, umfangreicheres Nähobjekt beginnen. Vor Workshop-Beginn besprechen Sie in jedem Fall Einzelheiten, auch

über die Materialliste, mit der Dozentin unter Telefon 02373 / 68 00 82. Nähmaschinen sind vorhanden, eine eigene Maschine kann gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Neben den benötigten Materialien bei Bedarf Kaltgetränk und Imbiss für die Pause. Kaffee/Tee stehen bereit.

**262-2531** Helene Müller  
Sa, 19.9.2026, 10–15 Uhr, 6 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum C 3**  
38 Euro (zusätzlich 3 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)

**262-2532** Helene Müller  
Sa, 7.11.2026, 10–15 Uhr, 6 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum C 3**  
38 Euro (zusätzlich 3 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)



## Textilkunst:

### Reisestoffe - Geschichten zum Anfassen

Ein Workshop für alle, die Erinnerungen sichtbar machen möchten

Tauchen Sie ein in die Kunst des Erinnerns und Erzählens: In diesem Workshop entsteht ein einzigartiges, textiles Reisetagebuch, das weit über Worte hinausgeht.

Was Sie erwartet: Fotos und schriftliche Erinnerungen: Reisebilder und Notizen werden zu kleinen Geschichten, die gemeinsam mit Stofffragmenten ein neues Ganzes ergeben. Fundstücke und Reisemitbringsel: Getrocknete Blätter, Eintrittskarten, Stoffreste oder Muscheln bekommen eine neue Bedeutung als erzählerische Elemente.

Textile Collage: Schichten aus Text und Material überlagern sich - wie Gedanken und Erinnerungen selbst - und formen eine lebendige Oberfläche voller persönlicher Tiefe.

Geschichten schichten: Das Reisetagebuch wird zur Leinwand deiner individuellen Erfahrungen, Erlebnisse und Empfindungen.

Mit Nadel und Faden, Fantasie und Gefühl entsteht ein haptisches Kunstwerk, das das Reisen nicht nur dokumentiert, sondern fühlbar macht. Ob Sie viel gereist sind oder nur eine kleine Auszeit festhalten möchten - dieser Workshop öffnet neue Wege, Geschichten sichtbar zu machen.

Der Workshop ist für Einsteigende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird und alle Teilnehmenden individuell unterstützt werden. Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich.

Eine Materialliste wird den Teilnehmenden rechtzeitig zugesandt.

**262-2552** Gabriele Heimann  
Fr-So, 6.-8.11.2026, 10–17 Uhr, 3x, 24 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
210 Euro (zusätzlich 30 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin)



# Fortbildung für Dozenten

## Train-The-Trainer (EPQ)

Qualität und Professionalität haben in allen beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen hohe Priorität. Übertragen auf die Weiterbildung heißt das: Strukturiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Grundlage guter Kurse und Seminare. Solides methodisches Handwerk zeichnet die Qualität des Unterrichts aus und gehört zum Qualitätsanspruch des Marktführers im Bereich der Weiterbildung, der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Die Dozentinnen und Dozenten sind die Gesichter der vhs, für die Teilnehmenden repräsentieren sie die Volkshochschule. Von ihnen hängt entscheidend ab, ob Teilnehmende ein Veranstaltungsangebot als attraktiv empfinden und die vhs als professionelle Bildungseinrichtung weiterempfehlen.

Da die Dozentinnen und Dozenten mit ihrer Persönlichkeit und ihren Fachkompetenzen in hohem Maße die Qualität der Angebote bestimmen, hat ihre Fortbildung bei Volkshochschulen und Landesverbänden eine strategische Bedeutung. Diese Aufgabe behandelt der Landesverband vhs NRW mit Priorität und setzt dafür personelle sowie finanzielle Ressourcen ein. Für die Entwicklung der TTT (EPQ)-Inhalte arbeitet der Landesverband eng mit dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung (DIE, Bonn) zusammen. Materialien zum Download gibt es hier:

<https://www.vhs-nrw.de/qualifizierungen/ttt/>

Infos bei der VHS in Menden unter 02373/94713-0.



**DOZENTENBRUNCH**

Wann: 30. Januar 2027

Wo: Sauerlandpark Hemer

Von: 11 - 14 Uhr



**Das Berufsleben verlangt  
zunehmend Flexibilität!**

Mit unseren Aus- und Fortbildungen  
unterstützen wir Sie bei der  
Erweiterung und Aktualisierung  
Ihrer Qualifikationen.



## **BERUF**

**Lina Bargon** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-16 | [l.bargon@vhs-mhb.de](mailto:l.bargon@vhs-mhb.de)

**Melanie Wirtz** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-17 | [m.wirtz@vhs-mhb.de](mailto:m.wirtz@vhs-mhb.de)

**Jessica Merse** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-18 | [j.merse@vhs-mhb.de](mailto:j.merse@vhs-mhb.de)

## PÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNGEN

### Anschlussqualifizierung 160+ zur Kindertagespflege nach QHB

NEU

#### Zertifikatskurs

Diese Anschlussqualifizierung richtet sich an Interessenten, die die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach QHB oder einen Qualifizierungskurs nach DJI 160 Unterrichtseinheiten mit Zertifikat abgeschlossen haben. Der Qualifizierungskurs QHB 160+ ist kompetenzorientiert aufgebaut und ermöglicht den Teilnehmenden die Weiterentwicklung der persönlichen und fachlichen Kompetenzen. Die Qualifizierung umfasst 140 UE in Präsenzveranstaltungen sowie 40 Stunden als Selbstlerneinheiten und wird einen Zeitraum von ca. 11 Monaten bis zur abschließenden Lernergebnisfeststellung beanspruchen. Der Unterricht findet einmal wöchentlich am Abend statt. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Wenn Sie in Hemer wohnen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Alexandra Sülberg-vom Braucke unter 02372 551-226 auf. Wenn Sie aus Menden kommen, ist Katharina Engel unter 02373 / 9287-33 für Sie zuständig. In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Fachberatung Kindertagespflege der Stadt Hemer und der Fachberatung Kindertagespflege SKFM (Menden).

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



#### 262-3001Q

Sa/Di, 9.1.-23.11.2027, 17.30–19.45 Uhr, 39x, 142 UE

**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 102**  
1.500 Euro



### Mut zur Inklusion

Diese Fortbildung lädt pädagogische Fachkräfte dazu ein, Inklusion als lebendigen Prozess zu verstehen, der im Alltag beginnt: in Sprache, in Beziehungen, in Routinen, in Teamkultur und in der Zusammenarbeit mit Eltern. Gemeinsam reflektieren wir, wie Vielfalt sichtbar wird, wo strukturelle oder unbewusste Hürden entstehen und welche kleinen Schritte große Wirkung entfalten können.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse, konkrete Methoden und alltagsnahe Strategien, um inklusives Handeln mutig und selbstbewusst umzusetzen. Wir arbeiten ressourcenorientiert, stärken die eigene professionelle Haltung und schaffen Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Lösungswege. Ziel ist es, dass jede Fachkraft mit mehr Klarheit, Sicherheit und Zuversicht in den Kita-Alltag zurückkehrt - bereit, Inklusion nicht nur zu denken, sondern zu leben.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**271-3005Q** Lorena De Marco-Seibt  
Di, 20.4.2027, 9–15 Uhr, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
145,50 Euro

### Kinder psychisch kranker Eltern

Psychische Belastungen in Familien gehören zu den häufigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Kindern - und gleichzeitig zu den am schwersten erkennbaren. Im Kita-Alltag zeigen sie sich selten direkt. Viel häufiger tauchen sie in kleinen Alltagsmomenten auf: Ein Kind wirkt erschöpft, kommt regelmäßig zu spät, die Brotdose ist leer, Absprachen geraten in Vergessenheit oder Eltern reagieren ungewöhnlich gereizt oder distanziert. Für pädagogische Fachkräfte entsteht daraus eine komplexe Aufgabe: aufmerksam bleiben, ohne zu bewerten, und gleichzeitig das Wohl des Kindes im Blick behalten. Diese Fortbildung unterstützt Fachkräfte dabei, solche Situationen professionell einzuordnen, Handlungssicherheit zu gewinnen

NEU



NEU





und eine klare, wertschätzende Kommunikation mit Eltern zu entwickeln - auch dann, wenn diese selbst überfordert oder psychisch belastet sind. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Kinder stabil begleiten, Grenzen wahren und gleichzeitig eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Familien ermöglichen.

Weitere Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-3006Q** Lorena De Marco-Seibt  
 Di, 29.9.2026, 15–18.30 Uhr, 4,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 85,50 Euro

## Fit für die Schule

### Voraussetzungen für einen guten Start NEU



Ein gelungener Schulstart beginnt lange vor dem ersten Schultag. Doch was brauchen Kinder wirklich, um „fit“ für die Schule zu sein? In dieser praxisnahen Fortbildung für pädagogische Fachkräfte werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die motorischen Voraussetzungen von

Kindern. Denn eine gute Stifthaltung entsteht nicht am Tisch – sondern durch Bewegung, Körpererfahrung und Wahrnehmung.

Gemeinsam entdecken wir:

- welche motorischen Fähigkeiten entscheidend sind
- wie Wahrnehmung und Bewegung das Lernen beeinflussen
- wie Vorschularbeit sinnvoll und alltagsnah gestaltet werden kann

Freuen Sie sich auf viele praktische Übungen, direkt umsetzbare Ideen und neue Impulse für Ihren Kita-Alltag.

**262-3007Q** Vanessa Thonemann  
 Fr, 9.10.2026, 9–15 Uhr, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 115,50 Euro

## Kinderschutz in der Kita - sicher handeln mit der Verhaltensampel NEU

Kinderschutz zeigt sich im Kita-Alltag selten in großen, eindeutigen Momenten. Viel häufiger sind es kleine Situationen, die irritieren oder Fragen aufwerfen: ein ungeduldiger Tonfall, ein unbedachter Kommentar, eine Berührung, die zu nah wirkt, oder ein Moment, in dem Stress die Professionalität überlagert. Die Verhaltensampel bietet Fachkräften ein einfaches, aber wirkungsvolles Instrument, um solche Situationen einzuordnen und das eigene Handeln bewusst zu reflektieren.



In dieser Fortbildung setzen wir uns intensiv mit der Frage auseinander, wie professionelles Verhalten im Alltag aussieht – und wo Grenzen überschritten werden können, ohne dass es jemand sofort bemerkt. Wir betrachten, wie Nähe und Distanz gestaltet werden, wie Sprache wirkt und wie Kinder auf subtile Grenzverletzungen reagieren. Gleichzeitig geht es darum, Sicherheit zu gewinnen: Was ist fachlich korrekt? Was gehört in den Graubereich? Und was ist eindeutig nicht akzeptabel?

Ein zentraler Bestandteil der Fortbildung ist die gemeinsame Reflexion. Die Teilnehmenden lernen, wie sie im Team offen über Unsicherheiten sprechen können, ohne Schuldzuweisungen oder Angst vor Bewertung. Wir entwickeln eine Haltung, die Kinderschutz nicht als Kontrolle versteht, sondern als gemeinsame Verantwortung. Dazu gehört auch, schwierige Situationen anzusprechen, Beobachtungen zu dokumentieren und sich gegenseitig zu unterstützen, wenn der Alltag herausfordernd wird.

Weitere Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-3008Q** Lorena De Marco-Seibt  
 Di, 19.1.2027, 9–15 Uhr, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 145,50 Euro

## Snoezelen - für mehr Balance im Kita-Alltag Sinnes- und Bewegungserfahrungen

NEU

Kinder brauchen mehr als Ruhe, um zur Entspannung zu finden - sie brauchen die Möglichkeit, ihren Körper zu spüren, sich zu bewegen und Reize bewusst zu verarbeiten. Besonders Kinder mit motorischer Unruhe profitieren von einem gezielten Zusammenspiel aus Bewegung, Sinneserfahrung und achtsamer Begleitung. In dieser praxisnahen Fortbildung für pädagogische Fachkräfte erfahren Sie, wie Snoezelen ganzheitlich im Kita-Alltag eingesetzt werden kann: als Weg zur Selbstregulation, zur Förderung der Wahrnehmung und zur Stärkung emotionaler Ausgeglichenheit. Sie erhalten konkrete Ideen, wie Sie mit einfachen Mitteln Bewegungsimpulse, gezielte Sinnesanreize und ruhige Phasen sinnvoll verbinden - auch ohne speziellen Snoezelenraum. Dabei steht die pädagogische Haltung ebenso im Fokus wie die direkte Umsetzung im Alltag. Aus dieser Fortbildung werden Sie inspirierende Impulse, zahlreiche praktische Übungen und alltagstaugliche Methoden für Kinder von 2 bis 6 Jahren mitnehmen, die Sie sofort in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen können.



**271-3009Q** Vanessa Thonemann  
Do, 11.3.2027, 16–19 Uhr, 4 UE  
Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
58,50 Euro

## Elterngespräche & Gewaltfreie Kommunikation in der Kita

NEU

Elterngespräche gehören zu den anspruchsvollsten, aber auch wirksamsten Momenten im Kita-Alltag. Sie entscheiden darüber, ob Vertrauen entsteht, ob Missverständnisse sich klären und ob Eltern und Fachkräfte wirklich gemeinsam am Wohl des Kindes arbeiten. Doch die Realität zeigt: Unterschiedliche Werte, Stress, Unsicherheiten oder Vorurteile können Gespräche schnell belasten. Diese Fortbildung lädt pädagogische Fachkräfte dazu ein, Elterngespräche neu zu denken: weg von reiner Informationsweitergabe - hin zu

echter Beziehungsgestaltung. Die Teilnehmenden gehen mit konkreten Formulierungen, Gesprächsstrukturen und Haltungselementen zurück in ihren Alltag. Sie gewinnen Sicherheit, Gelassenheit und Klarheit - und schaffen damit eine Atmosphäre, in der Eltern und Fachkräfte wirklich Hand in Hand arbeiten können.

Weitere Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**271-3010Q** Lorena De Marco-Seibt  
Di, 23.2.2027, 15–18.30 Uhr, 4,67 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 02  
85,50 Euro

## Sexualpädagogik in der Kita - sicher, professionell, alltagsnah

NEU

Sexualität gehört selbstverständlich zur kindlichen Entwicklung - und dennoch löst sie bei vielen Fachkräften Unsicherheiten aus. Situationen wie nackte Kinder in der Puppenecke, Doktorspiele oder Fragen zu Körper und Geschlecht können irritieren oder überfordern. Gleichzeitig tragen pädagogische Fachkräfte eine zentrale Verantwortung: Kinder in ihrer Körperwahrnehmung zu stärken und sie vor sexuellen Übergriffen zu schützen. Diese Fortbildung bietet einen sicheren Raum, um Wissen aufzubauen, Unsicherheiten abzubauen und eine professionelle Haltung zu entwickeln, die sowohl kindgerecht als auch schutzorientiert ist. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Leitlinien, Formulierungen und Handlungsschritte, die sofort im Alltag anwendbar sind. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit sensiblen Situationen und tragen dazu bei, eine Kita zu gestalten, in der Kinder sich frei, sicher und respektiert entwickeln können.



Weitere Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-3012Q** Lorena De Marco-Seibt  
Di, 24.11.2026, 9–15 Uhr, 8 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 02  
145,50 Euro



## Erste Hilfe am Kind für Pädagogische Fachkräfte



Dieser Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die den Kurs Erste Hilfe am Kind nach 2 Jahren auffrischen müssen oder auch erstmalig besuchen.

Kursinhalte sind: Wundversorgung, Kontrolle Bewusstseins-Atmung, Schädel-Hirn-Trauma, Fieberkrämpfe, Pseudokrupp/Kehldeckelentzündung, HLW,

Verbrennungen und Vergiftungen, Ertrinkungsunfälle, Knochenbrüche, Hirnhautentzündung und rechtliche Grundlagen. Gutscheine der Unfallkasse können nicht eingelöst werden. In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fortbildung.

**262-3020Q** Ulrich Tolksdorf

Fr, 13.11.2026, 8.30–15.30 Uhr, 9,33 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 023

36 Euro (\* inkl. Skript u. zertifizierte TN-Bescheinigung, bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum für die TN-Bescheinigung angeben)

## KOMMUNIKATION UND SOZIALE KOMPETENZ

### Bewerbungstraining

Ob Berufseinstieg, Jobwechsel oder berufliche Neuorientierung - wer sich erfolgreich bewerben will, sollte sich und seine Stärken überzeugend präsentieren und durch professionelle Unterlagen punkten. In diesem kompakten Online-Training erhalten Sie in nur 90 Minuten das nötige Rüstzeug für einen gelungenen Auftritt im Bewerbungsgespräch - auch im digitalen Raum - und erfahren, worauf es bei einem überzeugenden Lebenslauf und einem treffsicheren Anschreiben wirklich ankommt.

Ideal für den Berufseinstieg, Berufstätige im Umbruch und alle, die sich beruflich neu orientieren möchten.

**262-34410** Christoph Moser

Do, 10.12.2026, 18.30–20 Uhr, 2 UE

**Virtueller Kursraum**

18,72 Euro

## KAUFMÄNNISCHES WISSEN

### Xpert Business Live-Online-Seminar

Die VHS Menden-Hemer-Balve bietet Ihnen die Möglichkeit, von zu Hause online an allen in der Tabelle aufgeführten Kursmodulen der kaufmännischen und betrieblichen Weiterbildung teilzunehmen, entsprechende Prüfungen abzulegen und durch Zertifikate Ihr Wissen nachzuweisen.

Es gibt eine "Durchführungsgarantie" für alle virtuellen Kurse, die in der 1. Spalte der Tabelle aufgeführt werden. Sie finden im virtuellen Raum statt und können per Computer oder mobilem Endgerät live besucht werden.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Sie sparen Wegzeiten und können sich die Aufzeichnungen der Live-Veranstaltungen nachträglich ansehen.

Ein Techniktest von ca. 20 Minuten Dauer ist vom 26.10.2026 - 30.10.2026 (Mo.-Fr. 8.30 Uhr-20.30 Uhr) möglich. Alle Kursmodule mit Inhalten und weitere Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

#### HINWEIS:

Alle Xpert-Kurse werden als **Live-Online-Seminar** durchgeführt und können von zu Hause aus am Computer besucht werden.

In den Kursentgelten sind Lernunterlagen enthalten. Entsprechende Prüfungen können gegen eine Gebühr abgelegt und durch Zertifikate nachgewiesen werden.

**XPERT** Business

## Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsvorfälle (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. Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

**262-3441Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
24x, 64 UE  
389 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Finanzbuchführung 2

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 Buchungsvorfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

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 und 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						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●



**262-3442Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
22x, 58,67 UE  
369 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Finanzbuchführung mit DATEV Mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

**262-3443Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
16x, 42,67 UE  
299 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Lohn & Gehalt 1

### Mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**262-3451Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
24x, 64 UE  
389 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Lohn & Gehalt 2

### Mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung

und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

**262-3452Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
22x, 58,67 UE  
369 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Lohn & Gehalt mit DATEV Mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeitende, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu



erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**262-3453Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
16x, 42,67 UE  
299 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Controlling

Controlling ist nicht nur etwas für Controller und Controllerinnen. Auch in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) ist es wichtig, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen, für alle Bereiche des Unternehmens anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden, man im laufenden Betrieb überwacht, ob die Planungsdaten erreicht werden, im Falle von Abweichungen Maßnahmen ergriffen werden, um entweder die Planwerte durchzusetzen oder zu realistischen Planwerten zu kommen.

**262-3460Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
20x, 53,33 UE  
339 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Überschussrechnung

Freiberuflich Tätige und Gewerbetreibende, deren Umsatz unter 500.000 € und Gewinn unter 50.000 € liegt, können ihren Gewinn durch eine Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben (EÜR) ermitteln. Daher bietet das System Xpert Business einen passenden Kurs speziell für Freiberufler und Freiberuflerinnen, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeitende, aber auch für Mitarbeitende aus der Steuerberatung, die Kleingewerbetreibende unterstützen. Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**262-3461Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
11x, 29,33 UE  
249 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Personalwirtschaft

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 Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen berücksichtigt werden.

**262-3462Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
20x, 53,33 UE  
339 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Bilanzierung

### Mit Xpert Business-Zertifikat

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.

**262-3464Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
20x, 53,33 UE  
339 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Gesamtergebnis eines Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt. Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**262-3466Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
20x, 53,33 UE  
339 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Finanzwirtschaft

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor.



NEU



Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**262-3468Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Di/Do, ab 3.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
19x, 50,67 UE  
287 Euro (inkl. Lehrbücher)



## Betriebliche Steuerpraxis

Thema des Kurses sind die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen und die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln. Sie können dann mit den richtigen Fristen und Meldeverfahren die Steu-

er gegenüber dem Finanzamt abwickeln. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, die steuerlichen Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich ist von Vorteil.

**262-3470Q** Team XpertBusiness LernNetz  
Mo/Mi, ab 2.11.2026, 18.30–20.30 Uhr,  
22x, 58,67 UE  
329 Euro (inkl. Lehrbuch)



## Präsenzprüfungen Xpert-Business

### Für Teilnehmende der Live-Online-Seminare

Sie haben bei uns ein Xpert Business-Live-Online-Seminar besucht und möchten eine Prüfung in Präsenz ablegen? Die Prüfungen des Lehrgangsystems Xpert Business werden nach

der Rahmenprüfungsordnung der Masterprüfzentrale (Baden-Württemberg) durchgeführt und koordiniert, sie erstrecken sich über den gesamten Stoff, der in dem jeweiligen virtuellen Seminar vermittelt wird. Eine Anmeldung zur Prüfung - mit Angabe des jeweiligen „Prüfungsmoduls“ unter Bemerkung - ist bis zum 01.03.2027 erforderlich!

**262-3480P** Lina Bargon  
Mi, 7.4.2027, 10–13 Uhr, 4 UE  
**Menden, Haus der VHS,**  
Raum A 21  
75 Euro (Zertifikat)



# Bock auf Bildung?



Menden Hemer Balve

## GESUNDHEIT UND PFLEGE

### Mit Yoga und Achtsamkeit zur inneren Balance

In die Ruhe und zur eigenen Kraftquelle finden **NEU**

#### Bildungsurlaub

Der berufliche Alltag stellt immer höhere Anforderungen an die Flexibilität und Belastbarkeit. Diese Bildungswoche am „Westfälischen Meer“ verbindet Yoga, Achtsamkeit und Stressprävention zu einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheitsförderung. Durch achtsame Bewegung, Yoga-Praxis (Asanas und Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken werden körperliche Verspannungen gelöst, die Atmung vertieft und mentale Stärke gefördert. Im Fokus stehen die Reflexion individueller Belastungsmuster sowie praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung. Ziel ist es, innere Balance zu fördern und neue Kraftquellen nachhaltig in den beruflichen Alltag zu integrieren.

Das historische und liebevoll restaurierte Tagungshaus Schnapps Hof bietet mit seiner ruhigen Lage direkt am Möhnesee den idealen Rahmen für diesen Bildungsurlaub. Die Nähe zum Wasser und die familiäre Atmosphäre des Hauses unterstützen den Prozess des Loslassens und der Regeneration.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inkl. 4 Übernachtungen (von Montag bis Freitag) im EZ mit Bad und Frühstück an allen 5 Tagen.

Check In ist am Montag ab mittags möglich und Check Out am Freitag bis 10 Uhr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eigene Yogamatte, eine Decke.

**271-3540Q** Elke Rau, Petra Paschalidis  
Mo–Fr, 5.4.–9.4.2027, 8–17.30 Uhr, 5x  
**Außenstellenübergreifend**, Schnapps Hof  
775,50 Euro

*Bildungsurlaub*



### Entspannter und gelassener arbeiten - Stressprävention

**NEU**

Zweitägige Fortbildung für Betreuungskräfte nach § 53b und § 43b SGB XI

Wer andere Menschen täglich betreut oder pflegt, sich mit Herz und Verstand einsetzt, der kommt manchmal an körperliche und seelische Grenzen. Sie lernen, auch in anstrengenden Situationen gelassen zu bleiben, Auszeiten in den Alltag einzubauen und gut für sich zu sorgen, damit Sie (wieder) entspannt und mit Freude begleiten können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erkennen der inneren und äußeren Stressfaktoren. Es werden die theoretischen Grundlagen von Stress vermittelt und neurologische Zusammenhänge erläutert. Bitte mitbringen: Kissen und Decke.

**262-3507Q** Jutta Kuschel  
Mi/Do, 4./5.11.2026, 8.30–15.30 Uhr, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
225 Euro (\*inkl. Getränke, Obst und Gebäck)

### Reaktivierung des Körpergefühls durch Basale Stimulation und Bewegungselemente

Zweitägige Fortbildung für Betreuungskräfte nach § 53b und § 43b SGB XI und Interessierte

Das Gefühl für den eigenen Körper und die Umwelt geht im Alter oft verloren. Um dieses zu reaktivieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die in dieser Fortbildung vermittelt werden. Teilnehmende lernen unter anderem, wie über die Sinne Kontakt hergestellt werden kann. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird erklärt, wie spezifische Trainingsaspekte genutzt und die Koordination geschult werden können. Zudem erfahren Teilnehmende, inwiefern degenerative Prozesse dabei beachtet werden müssen.



Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, zwei kleine Handtücher, ein Tuch und Handcreme.



**271-3507Q** Jutta Kuschel  
 Di/Mi, 16./17.3.2027, 8.30–15.30 Uhr, 16 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 225 Euro (\*inkl. Getränke, Obst und Gebäck)

## Selbstversorgung aus dem Garten

### Bildungsurlaub

Die tägliche Begegnung mit und in der Natur ermöglicht und eröffnet Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten im gärtnerischen Jahreszeitenverlauf für verschiedene Zielgruppen. Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende aus pädagogischen Berufen sowie aus den Bereichen Gesundheit/Ernährung, die lernen möchten, einen Selbstversorger-Garten aufzubauen und zu betreiben. Interessierte aus anderen Berufsfeldern sind auch willkommen. Sie lernen, einen Garten in einen Nutzgarten zur Selbstversorgung zu verwandeln. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie Gemüse und Obst anbauen, Hochbeete anlegen, Beete bepflanzen und Kompost richtig nutzen. Die Bestimmung von Wildpflanzen und Kräutern wird ebenfalls Bestandteil dieses Seminars sein. Ein Mix aus Theorie und Praxis mit vielen praktischen Übungseinheiten ermöglicht ein spannendes und lehrreiches Seminar. Der Unterricht findet zum großen Teil in der Natur statt.



### Inhalte:

- Anlegen eines Selbstversorger-Gartens: Bestandsaufnahme der Gegebenheiten, Standort und Bodenqualitäten, Gerätschaften
- Auswahl von Pflanzensamen und deren Besonderheiten
- Aussäen von Gemüse / Kräuterpflanzen
- Erstellen nachhaltiger Vorkulturen
- Pflanzenpflege mittels Bewässerung, Mulchen, Pflanzenstärkung sowie Einblicke in die Schädlingsbekämpfung
- Erstellen eines Pflanzplans unter Berücksichtigung von Nährstoffen, Mischkulturen
- Anlegen eines Hochbeetes und eines Gemüsebeetes
- Anlegen, Pflege und Aussieben von Kompost

Insekten und Bestäubung  
 Anfertigen eines Insektenhotels  
 Haltbarmachung der Ernte  
 Erkennen von Beipflanzen

Bitte mitbringen: wetterfeste, gartenfeste und warme Bekleidung, Gartenschuhe, Gartenhandschuhe, Gartenwerkzeug (Schüppchen, kleine Harke, Gartenschere), 5 Töpfe für Ableger (falls gewünscht) und Getränk.

**271-3555Q** Birgit Mokross  
 Mo-Do, 15.-18.3.2027, 9.30–16.15 Uhr  
 Fr, 19.3.2027, 9.30–14.15 Uhr, 38 UE  
**Haus Böinghoff, Kamener Str. 49, 59199 Bönen Flierich**  
 348 Euro (\* inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage)  
 Bildungsurlaub

## Heilkräuterausbildung Teile 1, 2 und 3

### Bildungsurlaube

Für alle Termine gilt:  
**Außenstellenübergreifend, Haus Böinghoff**  
 Kamener Str. 49, 59199 Bönen-Flierich

### Teil 1

## Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

### Bildungsurlaub

Die Ausbildung richtet sich an Teilnehmende aus pädagogischen Berufen und Heilberufen, die ihr Wissen vertiefen und weitergeben möchten. Interessierte Laien sind auch willkommen. Es wird ein vielseitiger Einstieg in die Welt unserer Wildkräuter am Wegesrand vermittelt.



Traditionelles Wissen um die heimische Pflanzenwelt wird verbunden mit Erkenntnissen der modernen Phytotherapie. Sie erlernen ein fundiertes Basiswissen um die Heilkräfte der Natur, theoretisch und praktisch. Der Unterricht findet zum großen Teil in der Natur statt.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de) und Flyer.  
Bitte mitbringen: ca. 15 leere, kleine (Marmeladen-)Gläserchen, Schneidebrett, kleines Küchenmesser, eine Flasche Korn/Wodka/Grappa, eine Flasche Weißwein, eine Flasche gutes Olivenöl, zeckensichere Kleidung und Kaltgetränk.

**262-3551Q** Birgit Mokross  
Mo-Do, 24.-27.8.2026, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 28.8.2026, 9.30–14.15 Uhr, 38 UE  
348 Euro (\* inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage)

**272-3550Q** Birgit Mokross  
Mo-Do, 19.-22.7.2027, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 23.7.2027, 9.30–14.15 Uhr, 38 UE  
348 Euro (\* inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage)

**272-3551Q** Birgit Mokross  
Mo-Do, 23.-26.8.2027, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 27.8.2027, 9.30–14.15 Uhr, 38 UE  
348 Euro (\* inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage)

## Teil 2 Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen

### Bildungsurlaub

Die Ausbildung richtet sich an Teilnehmende aus pädagogischen Berufen, Heilberufen und an Laien, die ihr Wissen weiter vertiefen möchten. Voraussetzung zur Teilnahme ist Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse. Traditionelles Wissen um die heimische Pflanzenwelt wird mit Erkenntnissen der modernen Phytotherapie verbunden. Ihre Kenntnisse um die Heilkräfte der Natur werden vertieft, theoretisch und praktisch. Der Unterricht findet zum großen Teil in der Natur statt.



Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de) und Flyer.  
Bitte mitbringen: ca. 10-15 leere, kleine (Marmeladen-)Gläserchen, Schneidebrett, kleines Küchenmesser, eine kleine Flasche Korn/Wodka/Grappa, eine kleine Flasche gutes Olivenöl, zeckensichere Kleidung und Kaltgetränk.

**272-3552Q** Birgit Mokross  
Mo-Do, 26.-29.7.2027, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 30.7.2027, 9.30–14.15 Uhr, 38 UE  
348 Euro (\* inkl. 4 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 25 Euro Materialumlage)

## Teil 3 Für Fortgeschrittene - Herbstfrüchte Bildungsurlaub

Voraussetzung zur Teilnahme sind Teil 1 und 2 der Heilkräuterausbildung oder anderweitig erworbene gute Grundkenntnisse. Wurzeln, Beeren, Baumfrüchte (z.B. Rosskastanien), Meerrettich, Beinwell, Weißdornbeeren sind nicht nur Herbstfrüchte, sondern auch Heilmittel. Es werden die saisonalen Herbstheilmittel zu Tinkturen für Herz oder Venenleiden verarbeitet. Außerdem stellen wir ein Basisöl für Sportverletzungen her und lernen verschiedene andere Herstellungsformen für Kräuter kennen. Der Unterricht findet zum großen Teil in der Natur statt. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de) und Flyer.  
Bitte mitbringen: ca. 10 leere, kleine (Marmeladen-)Gläserchen, Schneidebrett, kleines Küchenmesser, eine kleine Flasche Korn/Wodka/Grappa, eine kleine Flasche gutes Olivenöl, zeckensichere Kleidung und Getränk.



**262-3553Q** Birgit Mokross  
Mi/Do, 4./5.11.2026, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 6.11.2026, 9.30–14.15 Uhr, 22 UE  
226 Euro (\* inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 15 Euro Materialumlage)

**272-3553Q** Birgit Mokross  
Mi/Do 27./28.10.2027, 9.30–16.15 Uhr  
Fr, 29.10.2027, 9.30–14.15 Uhr, 22 UE  
226 Euro (\* inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen, zzgl. 15 Euro Materialumlage)



In einer Zeit rasender technischer Veränderungen und damit einhergehender neuer Herausforderungen und Qualifikationsanforderungen unterstützen wir Sie, am Ball zu bleiben.



## DIGITAL

Lina Bargon | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-16 | l.bargon@vhs-mhb.de

## GRUNDKURSE FÜR PC UND LAPTOP

### Achtung:

Die VHS haftet nicht für die von Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

### Einzelunterricht

Benötigen Sie individuelle Unterstützung für das Programm iMovie oder haben Sie spezifische Fragen und Themen, die Sie klären möchten? Unsere erfahrenen Dozierenden stehen Ihnen in einem maßgeschneiderten Einzelcoaching beratend und schulend zur Seite.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Notebook inkl. Ladekabel.

**262-3305** Dozententeam

Die Sprechstunde über 45 Min. wird persönlich vereinbart

59 Euro (Preis pro Unterrichtseinheit/45 Minuten)

### Apple: Einführung in Pages, Numbers und Keynote - für MacBook, iPhone und iPad

Ob unterwegs, privat oder beruflich - Apples Geräte eignen sich auch für bürotypische Aufgaben. Auf Macs, iPads und iPhones werden die „iWork“-Apps für die Erstellung von Texten, Tabellen und Präsentationen kostenlos mitgeliefert. Sie bieten sich als Alternative zu den bekannten Office-Programmen von Microsoft an, mit welchen sie auch kompatibel sind. Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundfunktionen der drei Programme. Außerdem klären wir Fragen rund um die Eingabe von Texten und um Dateiverwaltung. Im Kurs arbeiten wir zunächst mit den Mac-Versionen und ergänzend mit den Mobilgeräten.

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung mit einem Mac (iPhone, iPad) und möchten den Umgang vertiefen.

Bitte mitbringen: Das eigene MacBook, Stromkabel und Zubehör (z.B. Maus).

**262-3614** Sedat Ali Cengiz

Mi, 30.9./7.10.2026, 15–18 Uhr, 8 UE

Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

87 Euro (\*)

## TASTSCHREIBEN AM PC

### Tastschreiben heute - in wenigen Wochen zum Zertifikat

#### Mit Lehrbuch

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen. In diesem Kurs erlernen Sie die Computertastatur nach dem Konzept „Tastschreiben - heute“. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

**262-3625** Hermine Hackler

Di, ab 3.11.2026, 18–19.45 Uhr, 7x, 14 UE

Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

87,50 Euro (\*, inkl. Lehrbuch)

PC-Tastschreiben für Kids ab 10 Jahren, Seite 122

## OFFICE- UND BÜROANWENDUNGEN

### Excel Grundkurs

NEU

In diesem Grundkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft Excel kennen. Ziel ist es, einfache Tabellen zu erstellen, um damit den eigenen Alltag zu erleichtern. Sie erfahren, wie Tabellen erstellt und formatiert, Daten eingegeben und einfache Berechnungen mit Formeln durchgeführt werden. Außerdem lernen Sie den Umgang mit Funktionen, Diagrammen sowie das Sortieren und Filtern von Daten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bisher keine Erfahrung mit Excel haben. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß an Excel und die praktische Umsetzung - schnelle Lernerfolge sind garantiert!

**262-3632** Christoph Saalmann

Mi, 18./25.11.2026, 19–20.30 Uhr, 2x, 4 UE

Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

35 Euro

### Excel Aufbaukurs

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit Excel gesammelt haben und ihre Kenntnisse gezielt erweitern möchten. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie, wie Sie individuelle Tabellen für den täglichen privaten Gebrauch erstellen und auswerten können – beispielsweise für Tarifvergleiche bei Strom, Gas, Mobilfunk oder anderen regelmäßigen Ausgaben. Nach einer kurzen Wie-



derholung wichtiger Grundlagen werden folgende Themen behandelt: Logik-Formeln, Logik-Formeln mit mehreren Variablen, Matrix-Formeln, Bedingte Formatierung, Kriterien für die Gültigkeit von Daten. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß an Excel und die praktische Umsetzung - schnelle Lernerfolge sind garantiert!

**262-3633** Christoph Saalmann

Mi, 9./16.12.2026, 19–20.30 Uhr, 2x, 4 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

35 Euro

## PC-Wissen wiederholen, festigen, erweitern

### Computerkurs - auch für Ältere

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten Ihre Fertigkeiten im Umgang mit dem Windows-Computer festigen und erweitern und ggfs. einführende Themen wiederholen und ergänzen. Mittels verständlicher Erklärungen und praktischer Übungen lernen und wiederholen Sie beispielsweise die Systematik von Windows, mit Texten umzugehen, Dateien zu ordnen, E-Mails zu schreiben, zu versenden und zu empfangen sowie die Angebote des Internet zu nutzen. Die konkreten Themenschwerpunkte werden zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Bitte ggf. mitbringen: Laptop bzw. Notebook, PCs sind vorhanden.

**262-3611** Sedat Ali Cengiz

Mi, ab 13.1.2027, 18–20.15 Uhr, 3x, 9 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

108 Euro

## Microsoft Office - kompakt vermittelt

### Fit fürs Büro in Word, Excel, Outlook und PowerPoint

Hier erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook - speziell für die Nutzung im Büro. Im Einzelnen geht es um die Erstellung von Geschäftsbriefen, Einladungen, Dokumentationen und Serienbriefen. Im Kurs wird mit Microsoft Office 2019 gearbeitet. Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computern.

**262-3634** Sedat Ali Cengiz

Do, ab 5.11.2026, 18.15–20.30 Uhr, 6x, 18 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

111 Euro (\*)

## Workshop - Analyse von Daten mit Pivot Tabellen

In diesem Workshop erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Dozenten, wie Sie mithilfe von Pivot-Tabellen Daten in Excel professionell auswerten können. Anhand von praxisnahen und leicht verständlichen Beispielen lernen Sie umfangreiche Techniken und Vorgehensweisen für flexible Auswertungen und Bearbeitungen kennen. Zahlreiche Tipps und Hinweise sowie viele Übungen helfen Ihnen, die Lerninhalte schnell nachzuvollziehen und zu festigen.

**262-3655** Frank Pläskén

Sa, 28.11.2026, 8.30–14.30 Uhr, 8 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21

69 Euro (\*)

## PowerPoint - Fit für den Job

Lernen Sie, eine Bildschirmpräsentation mit PowerPoint zu erstellen und zu gestalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Folien layouts, Grafiken und Objekte einfügen und bearbeiten, animierte Folienübergänge erzeugen, mit Vorlagen arbeiten, Bildschirmpräsentationen verfeinern und Folien, Handzettel sowie Notizseiten erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

**262-3669** Sedat Ali Cengiz

Mi, 14.10.2026, 14.15–18 Uhr, 5 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, EDV-Raum 25

49,80 Euro (\*)

## Outlook für den Job

### Organisieren und Kommunizieren: Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben

Kommunikationssoftware im Büro zählt inzwischen zu den unverzichtbaren Anwendungen. Outlook wird zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. Sie erhalten hier eine kompakte Einführung in die wichtigsten Outlook-Funktionen: Nachrichten mit Outlook senden und empfangen, Kontakte und Adressen in Outlook verwalten, Korrespondenz in Word automatisieren, Termine und Besprechungen in Outlook planen (ohne Exchange).



Windows- und Word-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**262-3670 Sedat Ali Cengiz**  
 Mi, 4.11.2026, 16–20 Uhr, 5 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25**  
 55,50 Euro (\*)

## SMARTPHONE, TABLET UND MULTIMEDIA

### Android-Smartphone und Tablet in Ruhe kennenlernen

#### Insbesondere für Ältere!

Die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones können Sie in Ruhe kennenlernen und ausprobieren: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps - welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind, nur ein wenig Neugier und ein Android Smartphone oder Tablet.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone/-Tablet (Samsung, HTC, Sony, LG, Huawei u.a.) mit Zubehör, ggf. auch Vertragsunterlagen, Gmail-Adresse mit Kennwort .

**262-3720 Gerold Dreyer**  
 Mo/Mi/Fr, 16./18./20.11.2026, 15–17.15 Uhr, 3x, 9 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
 71 Euro

**262-3722 Gerold Dreyer**  
 Mo/Mi/Fr, 23./25./27.11.2026, 9.30–11.45 Uhr, 3x, 9 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25**  
 71 Euro

### iPhone & iPad

Mit dem iPhone und dem iPad ist das Internet überall sofort verfügbar. Die Alleskönner sind hilfreiche Begleiter. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie Ihr iPhone oder iPad durch praktische Übungen kennen: WLAN und Sprachassistentin Siri nutzen, Nachrichten oder Mails versenden, Anrufe und Videoanrufe mit Facetime tätigen, Notizen machen, Erinnerungen speichern und vieles mehr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



# Digital Café

Unterstützung älterer Menschen beim Umgang mit digitalen Endgeräten und dem Internet

Jedes Thema ist strukturiert, lässt aber immer Platz für individuelle Fragen und persönliche Anliegen.



Ab 25.8.2026 alle zwei Wochen dienstags (bis 15.12.2026)



15 bis 17 Uhr



Großer Saal des Alten Amtshauses, Hauptstraße 116,  
 Hemer

Eine Kooperation zwischen der Stadt Hemer, dem Netzwerk Demenz und dem Seniorenbeirat der Stadt Hemer





Bitte mitbringen: Ihr iPhone bzw. iPad [nur Apple!] mit der aktuellsten IOS-Version inkl. Apple ID und Kennwort, Netzteil und Ladekabel.

**262-3734 Sedat Ali Cengiz**  
Do, 8./15.10.2026, 15–18 Uhr, 2x, 8 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25**  
75 Euro

## iPhone & iPad für Fortgeschrittene

Gemeinsam ausgewählte Themen werden erklärt und praktisch eingeübt.

Mögliche Inhalte: das iPhone als Hilfsmittel im Alltag; Musik, Foto und Video mit dem iPhone; mobile Navigation mit Google Maps; Apps, die auf keinem iPhone fehlen dürfen; die iCloud: Nutzen und Risiko.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs „iPhone & iPad“.

Sie dürfen gerne (falls schon vorhanden) Ihr iPhone bzw. Ihr iPad (bitte nur von Apple) mit der aktuellsten IOS-Version inkl. Netzteil und Ladekabel mitbringen.



**262-3735 Sedat Ali Cengiz**  
Fr, 11./18.12.2026, 15–18 Uhr, 2x, 8 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25**  
112 Euro

## Apple: Einführung in Pages, Numbers und Keynote - für MacBook, iPhone und iPad

Ob unterwegs, privat oder beruflich - Apples Geräte eignen sich auch für bürotypische Aufgaben. Auf Macs, iPads und iPhones werden die „iWork“-Apps für die Erstellung von Texten, Tabellen und Präsentationen kostenlos mitgeliefert. Sie bieten sich als Alternative zu den bekannten Office-Programmen von Microsoft an, mit welchen sie auch kompatibel sind. Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundfunktionen der drei Programme. Außerdem klären wir Fragen rund um die Eingabe von Texten (Tastaturen, Auto-Korrektur, Diktieren) und um Dateiverwaltung (Drucken, Freigabe, Kompatibilität, PDF). Im Kurs arbeiten wir zunächst mit den Mac-Versionen

und ergänzend mit den Mobilgeräten.

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung mit einem Mac (iPhone, iPad) und möchten den Umgang vertiefen.

Bitte mitbringen: Das eigene MacBook, Stromkabel und Zubehör (z.B. Maus).

**262-3614 Sedat Ali Cengiz**  
Mi, 30.9./7.10.2026, 15–18 Uhr, 2x, 8 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, EDV-Raum 25**  
87 Euro (\*)

## Mit Komoot auf dem Smartphone Wander- und Fahrradtouren navigieren

Sie möchten Fahrrad- und Wandertouren mit der App Komoot planen und auf Ihrem Smartphone nutzen?

Anhand praktischer Übungen lernen Sie, die App auf dem Smartphone zu installieren, vorgefertigte Touren sowie

das Internet-Portal von Komoot zu nutzen, eigene Touren mit dem Smartphone und der App Komoot zu planen und das Navigieren mit Komoot auf Wanderungen und Radtouren.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Computer- und Internetnutzung.



**262-3617 Gerold Dreyer**  
Mo, 2.11.2026, 16–19.30 Uhr, 4,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
37 Euro

## Mit dem Smartphone besser und raffinierter fotografieren und Fotos bearbeiten

Heutige Smartphones haben Kameras integriert, die eine Bildqualität erreichen, wie sie vor wenigen Jahren nur Kameras boten. Dabei kann die Kamera Ihres Smartphones weit mehr als nur Bilder abliefern. Jede Smartphonekamera ist enorm erweiterbar, sodass Sie Fotos oder Videos machen können, von



denen Fotografen früher nur träumen konnten. Darüber hinaus können Sie Fotos auf Ihrem Smartphone verfremden oder missglückte Bilder ausbessern.

Gearbeitet wird in diesem Kurs nur mit kostenlosen Apps. Bitte mitbringen: Vollgeladenes Smartphone und ein USB-Kabel.

**262-3737** Gerold Dreyer

Do, 12.11.2026, 16–19 Uhr, 4 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

32 Euro

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### KI im Alltag sinnvoll nutzen



### NEU

KI macht den Alltag leichter: Entdecken Sie praktische Einsätze für Haushalt, Beruf und Freizeit - von Einkaufslisten über Fitnesspläne bis zu kreativen Ideen. Lernen Sie, wann KI hilft, wann Sie prüfen

müssen, und wie Sie sie effektiv einsetzen, ohne abhängig zu werden. Mit Tipps für den direkten Einstieg.

**262-3820** Tobias Hebmüller

Sa, 10.10.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

40 Euro

**262-3821** Tobias Hebmüller

Sa, 12.12.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

40 Euro

### ChatGPT und KI: Einführung in Prompting **NEU**

In diesem Kurs lernen Sie ChatGPT und andere KIs kennen - KI-Assistenten für Text, Ideen und Problemlösungen. Der Fokus liegt auf Prompting: Wie formuliere ich Fragen und Anweisungen, damit die KI genau liefert, was ich brauche? Von einfachen Chats bis zu professionellen Anwendungen - praxisnah mit vielen Beispielen üben.

## Schaltschränke & Galvanik-Automatisierung aus einer Hand

Von der Idee bis zur Inbetriebnahme



### Schaltschrankbau

Individuelle Steuerungen von Planung & Fertigung über Montage



### Galvanikanlagen

Automatisierung für stabile und effiziente Prozesse



### UL-Zertifizierung

Zertifizierte Lösungen für den internationalen Markt

Jetzt  
Erstberatung  
anfragen!



**atb**

Galvanikanlagen · Schaltschrankbau  
UL-zertifiziert

Bieberkamp 77 · 58710 Menden  
02373 989450 · info@atb-gmbh.de · atb-gmbh.de



**262-3818** Tobias Hebmüller  
Sa, 5.12.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
40 Euro

**262-3819** Tobias Hebmüller  
Sa, 31.10.2026, 11–14.15 Uhr, 4 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
40 Euro

## Workshop: Eigene KI-Agenten erstellen NEU

Hier bauen Sie Ihren persönlichen KI-Assistenten: smarte Agenten, die autonom recherchieren, Dokumente zusammenfassen oder Aufgaben erledigen. Schritt-für-Schritt - ohne Programmierkenntnisse. Am Ende haben Sie Ihren eigenen Bot, der für Sie arbeitet.

**262-3822** Tobias Hebmüller  
Sa, 17.10.2026, 11–15.45 Uhr, 6 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
50 Euro

**262-3823** Tobias Hebmüller  
Sa, 14.11.2026, 11–15.45 Uhr, 6 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
50 Euro

## Von SEO zu GEO NEU

**Von der Trefferliste zur Antwort - GEO als strategische Ergänzung zu SEO**

Die Spielregeln der Online-Sichtbarkeit ändern sich radikal. Während klassisches SEO darauf abzielt, in den „10 blauen Links“ von Google ganz oben zu stehen, revolutionieren generative Suchmaschinen wie ChatGPT, Perplexity und Googles AI Overviews das Nutzerverhalten. Nutzer suchen heute nicht mehr nur nach Webseiten, sie verlangen direkte Antworten. In diesem kompakten 2-stündigen Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Inhalte nicht nur für Algorithmen, sondern für die Generative Engine Optimization (GEO) fit machen, um als zitierte Quelle in KI-Antworten zu erscheinen.

**262-3623** Frank Bigge  
Mo, 14.12.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
17 Euro

## WEBSEITEN UND IT-SICHERHEIT

### Überwachung im Netz: IT-Sicherheit

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Aber fast täglich kommen mittlerweile Meldungen, dass Programme Sicherheitslücken haben, automatische Knackprogramme den heimischen PC entern, oder der Mensch schlicht durch einfache Methoden ausgetrickst wird. Hinzu kommt nun, dass staatliche Stellen und Firmen den Datenaustausch überwachen und sammeln. Das Seminar behandelt drei Bereiche: 1. Kurioses technisches und menschliches Fehlverhalten; 2. Botnetze, Internet of Things (IoT) und Smart Home; 3. Verdeckte Daten. Hätten Sie gedacht, dass Ihr Toaster Viren und SPAM verteilt? Er tut es!

**262-3620** Frank Bigge  
Fr, 20.11.2026, 18–21 Uhr, 4 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
25 Euro

## CMS Joomla! - Webseiten erstellen NEU

Joomla! ist eines der am weit verbreitetsten Content Management Systeme. Wir werden anhand des CMS Joomla! 6 eine eigene Webseite / Internet-Präsenz erstellen. Zunächst geht es um die Grundkonfiguration und Handhabung des CMS. Dabei wird eine Beispiel Webseite erstellt und gezeigt, wie man dynamische Artikel und feste Seitenelemente anlegt, Bilder einfügt, das Grunddesign verändert werden kann, zusätzliche

Module aktiviert und einrichtet. Unter anderem werden auch rechtliche Aspekte betrachtet und wie man die Webseite sichern und aktualisieren kann. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Handhabung eines Browsers.



**262-3622** Frank Bigge  
Mo, 16./23.11.2026, 18–21 Uhr, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 21**  
66 Euro

## WordPress - 4-tägiges Intensivseminar Bildungsurlaub

**Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen  
Kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT**  
Bildungsangebot für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT,

Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Rechtliche Fragen wie Datenschutz und Urheberrecht werden besprochen. Voraussetzung zur Teilnahme: Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm wird empfohlen.

**262-3777 Uwe Schmid**  
Mo-Do, 12.-15.10.2026, 9-14.30 Uhr, 4x, 24 UE  
**Virtueller Kursraum**  
250 Euro



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

## Investieren Sie in Ihr wichtigstes Kapital: Ihre Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter

Sie möchten die Qualifizierung und Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden gezielt voranbringen?  
Wir unterstützen Sie kompetent bei der Planung und Umsetzung Ihrer Bildungsmaßnahmen.

Von der Analyse Ihres Weiterbildungsbedarfs über die Entwicklung passgenauer Konzepte bis hin zur professionellen Durchführung begleiten wir Sie mit unserer langjährigen Erfahrung. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Lösungen, die auf die Anforderungen Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten sind.

Auf Wunsch übernehmen wir die Organisation und Koordination Ihrer Weiterbildungsangebote und unterstützen Sie dabei, die Kompetenzen Ihrer Fachkräfte nachhaltig weiterzuentwickeln.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne persönlich

Sprechen Sie uns an:

VHS Menden-Hemer-Balve  
mail: [info@vhs-mhb.de](mailto:info@vhs-mhb.de)  
fon: 02373 / 94713-0



## BILDBEARBEITUNG

### Digitalisierung alter Fotos

Alte Fotos auf Papier können ganz leicht digitalisiert werden. Handelsübliche Smartphones und Digitalkameras machen es möglich. Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs, wie es geht.

Die Kursinhalte sind: Kamerafunktionen zum Digitalisieren kennenlernen, Fotos für das Digitalisieren vorbereiten, Nachbearbeitung der digitalisierten Bilder, Aufbau eines Archivsystems auf dem Smartphone, PC oder Laptop.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit dem Smartphone bzw. mit der Digitalkamera.

Bitte mitbringen: Papierfotos, ein Smartphone oder eine Digitalkamera

**262-3615** Gerold Dreyer

Mi, 2.12.2026, 17–20 Uhr, 4 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

32 Euro



### Fotobearbeitung mit Künstlicher Intelligenz

**NEU**

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der modernen Bildbearbeitung mit Künstlicher Intelligenz! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe aktueller KI-Tools Fotos verbessern, verändern und kreativ gestalten können. Schritt für Schritt wenden Sie die Techniken praktisch an und erhalten Tipps für den Einsatz im Alltag, Hobby oder Beruf. Voraussetzungen zur Teilnahme: Computer-Grundkenntnisse. Eigene digitale Fotos mitbringen.

**262-3816** Gerold Dreyer

Fr, 4.12.2026, 17–19 Uhr, 2,67 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

7,50 Euro

## GIMP

### Einführung in die kostenlose Bildbearbeitung: Grafik-Anwendungen für Layout

Wer eine Digitalkamera oder einen Scanner besitzt, möchte seine Bilder oft auch nachbearbeiten, retuschieren, ausdrucken oder für das Versenden im Internet vorbereiten. Hierzu steht GIMP, die kostenlose Bildbearbeitungssoftware - auch als „Photoshop unter Linux“ bekannt - für Ihren Windows-PC bereit.

Vorausgesetzt werden der sichere Umgang mit Dateien und

Ordnern sowie Computer-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Ein Speichermedium (USB-Stick, CD, DVD).

**262-3811** Ulrich Steinfort

Sa, 7.11.2026, 10–15 Uhr, 6 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

37,50 Euro

## GIMP - Fortgeschrittene Bildbearbeitung

Die Einsatzmöglichkeiten von GIMP reichen von einfachen Bildveränderungen wie Skalieren oder Farbkorrekturen bis hin zu Retuschierfunktionen, Fotomontagen und der Korrektur von Aufnahme- und Objektivfehlern.



In diesem Workshop werden weitere Effekte, Filter und Tricks gezeigt und erläutert. Alle verwendeten Beispiele sowie die im Kurs benutzte Software erhalten die Teilnehmenden zu Kursbeginn auf Datenträger.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und GIMP-Grundlagenkenntnisse.

Bitte mitbringen: Fotomaterial zum Ausprobieren auf Speichermedium (USB-Stick etc.).

**262-3813** Ulrich Steinfort

Sa, 16.1.2027, 10–15 Uhr, 6 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

37,50 Euro

## Bildbearbeitung mit Affinity

**NEU**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Affinity kennen. Schritt für Schritt entdecken Sie, wie Sie Fotos optimieren, Faben anpassen, Retuschen durchführen und kreative Effekte einsetzen. Anhand von praxisorientierten Übungen erhalten Sie einen sicheren Einstieg in die Software und entwickeln ein Gefühl für professionelle Bildgestaltung. Eigene digitale Fotos mitbringen (USB-Stick, externe Festplatte).

**262-3817** Gerold Dreyer

Mo, 30.11.2026, 16–19 Uhr, 4 UE

Menden, Haus der VHS, Raum A 21

32 Euro

## Preiswerte Fotobücher schnell selber machen und drucken lassen

Hier geht es darum, einfache Fotobücher schnell selbst zu erstellen und von einer Druckerei im Digitaldruck herstellen zu lassen. Sie brauchen die Windowsprogramme Word/LibreOffice. Solch ein Foto-Buch ist schnell fertig erstellt und kostet bei einer Auflage von einem Exemplar unter 30 Euro bei 200 Seiten DIN-A-4, fester Einband und Hochglanzpapier. Bei richtig sortierten Bildern kann solch ein Foto-Buch in einer halben Stunde Arbeit fertig sein. Vorausgesetzt werden Computer-Grundkenntnisse.

Eigene digitale Fotos vorhalten.

**262-3815 Gerold Dreyer**  
Do, 3.12.2026, 16–19 Uhr, 4 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
32 Euro

## PROGRAMMIEREN UND EXPERIMENTIEREN

### 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.

Programmierkenntnisse 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

**Sicher. Modern. Effizient.**  
Mit unseren Partnern.

 Microsoft

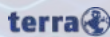
Gerüstet für Cloud, KI, Sicherheit und Microsoft 365.

**SOPHOS**

Bereit für automatische Bedrohungserkennung und Datenabsicherung.

**3CX**

Skalierbar, mobil und immer erreichbar mit Ihrer Telefonanlage im Internet.

 terra

**Lenovo**

 hp

Fit für High-Performance-PCs, Notebooks und skalierbare Serverlösungen.

**Lexware**

Digitale Auftragsverarbeitung und Buchhaltung leicht gemacht – GoBD-konform und e-rechnungsfähig.



**Ihr starker IT-Partner  
in Südwestfalen seit 1988**

#### Hauptsitz Balve

📍 Hönnetalstraße 54 a+b,  
58802 Balve  
☎ 02375 203 903  
✉ info@skiba-procomputer.de

#### Standort Meschede

📍 Im Schlahbruch 6,  
59872 Meschede  
☎ 0291 902 494 84  
✉ meschede@skiba-procomputer.de

#### Servicepoint Neheim

☎ 02932 494 900 9  
✉ neheim@skiba-procomputer.de

#### Servicepoint Plettenberg

☎ 02391 601 653 0  
✉ plettenberg@skiba-procomputer.de

#### Servicepoint Soest:

📍 Bald auch in Soest für Sie vor Ort!

Mehr Infos:





Die VHS macht Ihnen den Einstieg leicht. Mit einem umfangreichen Angebot auf verschiedenen Niveaustufen, mit unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Methoden bringen wir Sie ans Ziel.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige ist, nutzen Sie bitte die Einstufung des Referenzrahmens oder kommen Sie zur Sprachenberatung zu Beginn des Semesters.



## SPRACHE

**Melanie Wirtz** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-17 | [m.wirtz@vhs-mhb.de](mailto:m.wirtz@vhs-mhb.de)

## SPRACHENBERATUNG

Damit Sie den richtigen Kurs wählen, bieten wir Ihnen eine persönliche Sprachenberatung an. Die Erfahrung zeigt: Wer sich falsch einstuft, bricht den Kurs oft enttäuscht ab. Damit Sie sich weder über- noch unterfordert fühlen, helfen wir Ihnen, in einem persönlichen Beratungsgespräch den passenden Kurs zu finden. So wird Sprachenlernen mit uns erfolgreich.

### Sprachenberatung

#### Offene Sprachenberatung für alle Sprachen

**262-4000** Melanie Wirtz

*Mi, 2.9.2026, 16–18 Uhr, 2,67 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 13**  
gebührenfrei

**262-4001** Melanie Wirtz

*Di, 8.9.2026, 16–18 Uhr, 2,67 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 022**  
gebührenfrei

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### STUFE A 1

Die Niveaustufe A1 richtet sich an Anfänger und leicht Fortgeschrittene, die die deutsche Sprache von Anfang an erlernen möchten. In einer kleinen Lerngruppe werden Sie individuell gefördert und schließen in drei Semestern die Niveaustufe A1 ab.

### Deutsch als Fremdsprache A 1 - Teil 1

**NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**262-4101** Karin Koch

*Mo, ab 2.11.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**

139,50 Euro

*Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Deutschland A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-120766-3), Cornelsen Verlag, ab Lektion 1*

## Sprachenprüfungen telc

Bei uns können Sie derzeit in den folgenden zehn Sprachen eine offiziell anerkannte telc Sprachprüfung ablegen:

Englisch	Portugiesisch
Deutsch	Polnisch
Französisch	Russisch
Italienisch	Türkisch
Spanisch	Arabisch



Die Sprachprüfungen werden für unterschiedliche Niveaustufen angeboten. Mit einem telc Sprachzertifikat erhalten Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben für Ausbildung, Studium und Beruf. Die Prüfungsgebühren variieren je nach Niveaustufe, liegen jedoch in der Regel im Bereich von 100,00 bis 175,00 Euro. Prüfungstermine werden entsprechend der Nachfrage kurzfristig angeboten.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit der Fachbereichsleitung für Sprachen Frau Melanie Wirtz unter Tel. 02373/94713-17 oder per E-Mail [m.wirtz@vhs-mhb.de](mailto:m.wirtz@vhs-mhb.de) auf.



**262-4102** Magda Encinas-Hensema  
 Mi, ab 23.9.2026, 18.30–20 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Deutschland A1, Kursbuch  
 und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-120766-3), Cornelsen Verlag,  
 ab Lektion 1

**NEU**

Für diesen Kurs kann gegebenenfalls auf Antrag im Einzelfall eine Verringerung der Kursgebühr gewährt werden.

## STUFE B 1

### Deutsch als Fremdsprache B 1 - Teil 2

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über fortgeschrittene Kenntnisse verfügen und Ihre sprachlichen Fähigkeiten ausbauen möchten. In der Niveaustufe B1 erwerben Sie die Befähigung, sich mündlich und schriftlich in allen Bereichen des täglichen Lebens ausdrücken zu können. Am Ende dieser Niveaustufe können Sie die wesentlichen Inhalte gesprochener und geschriebener Texte gut verstehen. Eine abschließende Sprachprüfung ist nicht Bestandteil des Kurses, kann aber auf Nachfrage abgelegt werden.

**262-4104** Magda Encinas-Hensema  
 Mo, ab 7.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Deutschland B1, Kursbuch  
 und Arbeitsbuch (ISBN 978-306120769-4), Cornelsen Verlag,  
 ab Lektion 3

Für diesen Kurs kann gegebenenfalls auf Antrag im Einzelfall eine Verringerung der Kursgebühr gewährt werden.

## SPRACHPRÜFUNGEN

### Prüfung telc Deutsch A2/B1

Sie legen die Sprachprüfung telc Deutsch A2/B1 ab. Die Prüfung umfasst einen schriftlichen und einen mündlichen Teil. Beide Prüfungsteile finden am selben Tag statt. Mit einem Zertifikat telc Deutsch A2/B1 weisen Sie Deutschkenntnisse nach, die Sie für ein Visum, die Einbürgerung oder Berufsanerkennung in Deutschland benötigen. Die Prüfungsgebühr muss bei der persönlichen Anmeldung in bar entrichtet werden.

**261-4113** Elena Dimitriou, Melanie Wirtz, Mira Siminsky, Aglaia Zafiropoulou  
 Sa, 26.9.2026, 9.15–16 Uhr, 9 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 175 Euro  
 Anmeldeschluss ist der 14. Juli 2026.

**262-4114** Elena Dimitriou, Melanie Wirtz, Maria Zaphiropoulou, Aglaia Zafiropoulou  
 Sa, 14.11.2026, 9.15–16 Uhr, 9 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 175 Euro  
 Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2026.

**262-4115** Elena Dimitriou, Melanie Wirtz, Mira Siminsky, Aglaia Zafiropoulou  
 Sa, 12.12.2026, 9.15–16 Uhr, 9 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 175 Euro  
 Anmeldeschluss ist der 10. November 2026.

**262-4116** Elena Dimitriou, Melanie Wirtz, Maria Zaphiropoulou, Aglaia Zafiropoulou  
 Sa, 23.1.2027, 9.15–16 Uhr, 9 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 175 Euro  
 Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 2026.

## EINBÜRGERUNGSTEST

Wer sich einbürgern lassen möchte, muss zum einen den Nachweis mündlicher und schriftlicher Deutschkenntnisse auf dem Niveau B 1 erbringen. Zum anderen müssen mit dem Einbürgerungstest zusätzliche Kenntnisse der deutschen „Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse“ nachgewiesen werden. Die Prüfungsgebühr ist bei der Anmeldung direkt zu entrichten. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich, da die Daten aus Ihrem Pass übernommen werden müssen. Bringen Sie daher zur Anmeldung Ihren Pass mit. Bitte nehmen Sie bei Rückfragen Kontakt auf mit Melanie Wirtz, Tel. 02373/94713-17, E-Mail: m.wirtz@vhs-mhb.de

## Einbürgerungstest

**262-4156** Melanie Wirtz  
Do, 3.9.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist der 14. Juli 2026.

**262-4157** Melanie Wirtz  
Do, 15.10.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist der 8. September 2026.

**262-4158** Melanie Wirtz  
Do, 19.11.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2026.

**262-4159** Melanie Wirtz  
Do, 17.12.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist der 10. November 2026.

**262-4160** Melanie Wirtz  
Do, 21.1.2027, 18–19 Uhr, 1,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 21  
25 Euro  
Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 2026.

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Die Deutsche Gebärdensprache (kurz DGS) ist eine von vielen eigenständigen, natürlichen Sprachen, die von gehörlosen und schwerhörigen Menschen in Deutschland verwendet wird. Gebärdensprachen verwenden den visuell-gestischen Kanal der Kommunikation, sind aber nicht mit dem zu verwechseln, was man gemeinhin unter "Körpersprache" versteht. Somit ist DGS auch nicht eine "pantomimische" Version der deutschen Lautsprache, sondern eine eigenständige Sprache mit eigenen grammatischen Regeln und Vokabeln.



## Deutsche Gebärdensprache DGS 1 - 2

Dieser Kurs baut auf dem vorherigen Kurs 1-1 auf. Sie erweitern und vertiefen die grammatischen und sprachlichen Grundlagen der Gebärdensprache und die Besonderheiten der Gehörlosenkultur. Zu diesen Basiskonzepten zählen das Fingeralphabet von A-Z, die Funktion der Mimik und der Aufbau eines Grundwortschatzes. Der Grundwortschatz umfasst die typischen Bereiche des Alltags wie zum Beispiel sich selbst vorzustellen, jemanden begrüßen, Zahlen von 1-100, Uhrzeit, Hobbys, Familie und vieles mehr. Graue Theorie müssen Sie in diesem Kurs jedoch keineswegs befürchten, denn Praxisübungen stehen von Beginn an im Vordergrund. Mit ein wenig Geduld und stetigem Üben werden Sie schon bald in der Lage sein, einfache Gespräche zu führen.

**261-4119** Sophia Neuhaus  
Mi, ab 9.9.2026, 19.15–20.45 Uhr, 15x, 30 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
97,90 Euro  
Lehrmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

## Deutsche Gebärdensprache DGS 1 - 3

Dieser Kurs baut auf dem vorherigen Kurs Deutsche Gebärdensprache 1-2 auf. Sollten Sie anderweitig Kenntnisse erworben haben, lassen Sie sich gerne von uns beraten. Auf Basis Ihrer erworbenen Gebärdensprachkenntnisse erweitern und vertiefen Sie Ihr Können hinsichtlich des Vokabulars, der Grammatik und der freien Kommunikation.

**261-4121** Sophia Neuhaus  
Mi, ab 9.9.2026, 17.45–19.15 Uhr, 15x, 30 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
97,90 Euro  
Lehrmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.





## ENGLISCH

### SPECIALS

Crime Scene Classroom (CSC) ist eine innovative Reihe von Krimispielen. Lernen und vertiefen Sie Englischkenntnisse auf die spielerische Art. Mit Hilfe von Skripten und Vokabellisten schlüpfen

Sie in eine Rolle und werden Teil des Falles. Erleben Sie Intergen und Verstrickungen, schauen Sie hinter die Fassade, entdecken Sie Geheimnisse und sichten Sie Beweismittel.

Seien Sie sich aber einer Sache bewusst: Sie könnten Opfer oder Täter sein. Folgendes Verbrechen wartet darauf, von Ihnen gelöst zu werden:



### Save me if you can

#### Crime Scene Classroom

“We are done with our A-Level Exam – the world is ours!” The students of the “Queen Mary Public School for higher Education” in St. Mawes,

Cornwall, have finished the final exams and are waiting for the results. To shorten the time the school offers graduation trips of 10 days to different locations in Europe. Dave Green and two other teachers are taking 6 students to Carcassonne, a medieval city in southern France. Everybody is fascinated by the rich history and the beautiful landscape – a perfect place to be. Until one of the student is missing. The group is frantic. What happened to her? A letter is found; it reads “Save me!” The case cannot be solved; we desperately need your help!

**262-4200M** Karin Nichols  
Do, 15.10.2026, 18–20.30 Uhr, 3,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
7,50 Euro

NEU

## Tea and Scones

### Let's Have a Chat

Join us for a relaxed afternoon with a cup of British tea and delicious English scones. We'll enjoy a friendly chat together and a taste of British tea-time culture.

Don't worry about your English skills - everyone is welcome!

**262-4201** Christine Ueberacker  
Sa, 14.11.2026, 14.30–16.30 Uhr  
2,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
8,50 Euro

NEU



## How British Is That?!

### Curious Habits and Traditions

Was steckt hinter den besonderen Gewohnheiten und Eigenheiten der Menschen in England? An diesem lockeren Nachmittag sprechen wir über typisch britische Besonderheiten – oft überraschend, manchmal amüsant und ganz anders als auf dem europäischen Festland. Freuen Sie sich auf spannende Gespräche in entspannter Atmosphäre. Keine Sorge wegen Ihrer Englischkenntnisse – alle sind willkommen!

**262-4202** Christine Ueberacker  
Sa, 23.1.2027, 14.30–16.30 Uhr, 2,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22  
8,50 Euro

NEU



## Englisch für unterwegs - fit für Hotel, Restaurant & Einkauf

### Fortsetzung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von einem Semester. Fühlen Sie sich während Ihrer Reisen hin und wieder noch unsicher, wenn Sie Englisch sprechen müssen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre bereits vorhandenen Grundkenntnisse und lernen, sich in typischen Reisesituationen sicherer und flüssiger zu verständigen - zum Beispiel beim Einchecken im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen oder im Gespräch mit anderen Reisenden. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in englischsprachige Länder und deren Kultur.



**262-4205** Roy Nicholls

*Di, ab 8.9.2026, 16.30–18 Uhr, 11x, 22 UE*

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22

111,60 Euro

*Lehrbuch: Hooray for Holidays!, Hueber Verlag, ab Lektion 6*

## STUFE A 1

In den Englischkursen der Niveaustufe A1 erwerben Sie Basissprachkenntnisse, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die englischsprachige Welt. Die einzelnen Kurse befinden sich jeweils auf einem unterschiedlichen Lernniveau. Bitte beachten Sie bei der Kurswahl daher unbedingt die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

## ENGLISCH OHNE VORKENNTNISSE

### Englisch A 1

**NEU**

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über keine oder nur geringe Vorkenntnisse verfügen.

**Vorkenntnisse: keine**

**262-4220** Anke Schnibbe

*Di, ab 22.9.2026, 18–19.30 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22

93,60 Euro

*Lehrbuch: Easy English A1.1, Upgrade, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1*

## ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

### Englisch am Vormittag A 1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In kleinen Lernschritten und mittels einer ausgewogenen Lehrkonzeption werden Sie in Ihrem Lernprozess von Anfang an sicher geführt. Im Mittelpunkt steht die Förderung der freien Kommunikation, die durch lebensnahe Dialoge und Texte viele Sprachanlässe ermöglicht. Sie erwerben solide Grammatikkenntnisse, die Sie für Ihre sprachliche Sicherheit benötigen. Darüber hinaus kommen auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Im Vordergrund steht in jedem Fall die Freude am Erlernen der englischen Sprache.

**Vorkenntnisse: zwei Semester**

**262-4210** Elke Oelmann

*Fr, ab 4.9.2026, 9.30–11 Uhr, 15x, 30 UE*

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014

93,60 Euro

*Lehrbuch: Easy English A1.2 Upgrade, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1*

**Vorkenntnisse: vier Semester**

**262-4211** Anke Schnibbe

*Mi, ab 2.9.2026, 9–10.30 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15

139,50 Euro

*Lehrbuch: Easy English A1.2, Upgrade, Cornelsen Verlag, ab Lektion 12*



# Sprachen

## Vorkenntnisse: vier Semester

**262-4213** Rainer Poschmann

Mo, ab 7.9.2026, 10.15–11.45 Uhr, 15x, 30 UE

**Balve**, Alte Volksschule am St.-Johannes-Platz

139,50 Euro

Lehrbuch: *Easy English A1.2*, Cornelsen Verlag, **ab Lektion 3**

## Vorkenntnisse: sechs Semester

**262-4214** Ursula Randelhoff

Di, ab 8.9.2026, 10.30–12 Uhr, 14x, 28 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 23

130,20 Euro

Lehrbuch: *Easy English Upgrade A1.2*, Cornelsen Verlag,

**ab Lektion 5**

## Englisch am Abend A 1

### Vorkenntnisse: ein Semester

**262-4221** Ramona Böddeker

Di, ab 8.9.2026, 19.15–20.45 Uhr, 15x, 30 UE

**Balve**, Alte Volksschule, Raum 2

139,50 Euro

Lehrbuch: *Easy English A1.1, Upgrade*, Cornelsen Verlag,

**ab Lektion 8**

### Vorkenntnisse: vier Semester

**262-4223** Elke Oelmann

Mo, ab 7.9.2026, 16.45–18.15 Uhr, 15x, 30 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023

93,60 Euro

Lehrbuch: *Easy English A1.2, Upgrade*, Cornelsen Verlag,

**ab Lektion 3/4**

## STUFE A 2

Die Kurse der Niveaustufe A2 sind für Sie richtig, wenn Sie die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. In einer entspannten Atmosphäre und einem angenehmen Lerntempo erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neben Redewendungen, Wortschatz und Grammatik erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Bitte beachten Sie bei der Kurswahl die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten.

## Englisch - Take it Easy A2

**NEU**

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, die Sprache nach der Schulzeit aber kaum verwendet und fragen sich nun, auf

welchem Niveau Sie am besten einsteigen sollten? In der Regel benötigen Sie keinen Anfängerkurs, sondern einen Auffrischkurs, der Ihre „verschütteten“ Kenntnisse wieder an die Oberfläche holt. Genau hier setzt dieser Kurs an. Sie frischen innerhalb von einem Semester Ihre Kenntnisse der Niveaustufen A1 und A2 auf. In acht unterhaltsamen Lektionen erlangen Sie sprachliche Sicherheit. Der Kurs ist zudem auch als Übergang zur Niveaustufe B1 gedacht. Sie können im Anschluss an diesen Kurs mit dem Easy-English-Band auf Niveau B1.1 weitermachen.

**262-4241** Ursula Randelhoff

Fr, ab 18.9.2026, 10–11.30 Uhr, 12x, 24 UE

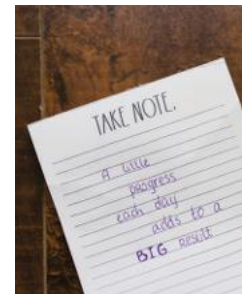
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22

111,60 Euro

Lehrbuch: *Take it Easy A 2*, Cornelsen Verlag, **ab Lektion 1**

## Englisch am Vormittag A 2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über fortgeschrittene Sprachkenntnisse in der Niveaustufe A2 verfügen. In einem angenehmen Lerntempo erweitern Sie mittels einer ausgewogenen Lehrkonzeption stetig Ihre sprachlichen Kompetenzen. Im Mittelpunkt steht die Förderung der freien Kommunikation, die durch lebensnahe Dialoge und Texte viele Sprachanlässe ermöglicht. Sie erwerben solide Grammatikkenntnisse, die Sie für Ihre sprachliche Sicherheit benötigen. Darüber kommen auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Im Vordergrund steht in jedem Fall die Freude am Erlernen der englischen Sprache.



**262-4243** Ursula Randelhoff

Di, ab 8.9.2026, 8.45–10.15 Uhr, 14x, 28 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 23

130,20 Euro

Lehrbuch: *Easy English Upgrade A2.1* **ab Lektion 4**

## Englisch für jede Gelegenheit - im Alltag und auf Reisen A2/B1

### Am Vormittag

Dieser Kurs ist bestens für Sie geeignet, wenn Sie sprachlich fit und auf dem neuesten Stand bleiben möchten. Im Mittel-

punkt steht alltagsbezogenes Englisch, das Ihnen hilft, sich in englischsprachigen Ländern sicher und selbstbewusst zu bewegen. Sie erweitern kontinuierlich Ihre Sprachfähigkeiten, um im Alltag für alle Situationen bestens gerüstet zu sein. Eine Besonderheit des Unterrichts sind die Recherchen zu unterschiedlichen Themen, die nicht nur Ihre Sprachfähigkeit verbessern, sondern Ihnen auch ein tieferes Verständnis für die Kultur und Lebensweise in den unterschiedlichen englischsprachigen Ländern vermitteln. Die Ergebnisse der Recherchen werden im Unterricht vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

**262-4244** Anja Brauckmann  
 Do, ab 10.9.2026, 9–10.30 Uhr, 12x, 24 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 74,90 Euro  
 Materialien nach gemeinsamer Absprache.

## CONVERSATION - A 2

### Englisch am Vormittag

#### - Reading and Discussing A 2

In diesem Kurs „Lesen und Diskutieren“! lesen wir gemeinsam verschiedene Spotlight-Texte. Der lebendige Austausch miteinander ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Das

Europäischer Referenzrahmen				
Stufe	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
<b>A 1</b>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen
<b>A 2</b>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
<b>B 1</b>	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben
<b>B 2</b>	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben
<b>C 1</b>	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
<b>C 2</b>	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Ziel ist es, das Leseverständnis zu verbessern, den Wortschatz zu erweitern und die Fähigkeit zur kritischen Diskussion zu stärken.

**262-4246** Anja Brauckmann  
*Do, ab 10.9.2026, 10.45–12.15 Uhr, 12x, 24 UE*  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 74,90 Euro  
*Materialien nach gemeinsamer Absprache.*

## Refresher Englisch A 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über A2-Kenntnisse verfügen, sich aber für den Übergang zum nächsthöheren B1-Niveau noch nicht bereit fühlen. Schwerpunkte sind die Festigung und Wiederholung grundlegender grammatischer Strukturen und des Wortschatzes sowie deren Anwendung in alltäglichen Kommunikationssituationen. Die Englischkenntnisse werden darüber hinaus systematisch erweitert, sodass die Teilnehmenden gut auf den Übergang zur Niveaustufe B1 vorbereitet werden.

**262-4250** Christine Ueberacker  
*Di, ab 8.9.2026, 19.20–20.50 Uhr, 15x, 30 UE*  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
 139,50 Euro  
*Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.*

## STUFE B1

Die Niveaustufe B1 richtet sich an Teilnehmende, die klar gesprochene Standardsprache gut verstehen, wenn es sich um allgemeine Bereiche des täglichen Leben handelt. Sie erweitern und vertiefen die wichtigsten Sprachmittel, um im Alltag und im Gespräch mit Englisch sprechenden Menschen jeglicher Herkunft entspannt kommunizieren zu können. Anhand authentischer Texte, vielfältiger Sprechansätze und gezielter Lese- und Hörverstehensübungen werden Sie im Lernprozess gut unterstützt.

## Englisch mit Muße B1.8

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse im Hinblick auf Vokabular, Grammatik und das freie Sprechen. Landeskundliche sowie aktuelle Themen kommen ebenfalls nicht zu kurz.

**262-4262** Rainer Poschmann  
*Do, ab 3.9.2026, 10.30–12 Uhr, 15x, 30 UE*  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 22**  
 139,50 Euro  
*Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9*

## Englisch am Vormittag B 1

### Individuelle Texte

Wenn Sie bereits über mittlere bis gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kenntnisse vorwiegend anhand von thematisch unterschiedlichen Lesetexten in einer angenehmen Atmosphäre ohne Leistungsdruck festigen und erweitern möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Bei uns sind Sie in guter Gesellschaft! Über die Auswahl der Lehrmaterialien wird im Kurs gemeinsam entschieden.

**262-4263** Margareta Wulf  
*Do, ab 10.9.2026, 9.30–11 Uhr, 12x, 24 UE*  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
 74,90 Euro  
*Über die Auswahl der Lehrmaterialien wird im Kurs gemeinsam entschieden.*

## Englisch B 1.2 - easy english

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. In der Niveaustufe B1 erweitern Sie Ihre Fähigkeiten insbesondere im Hinblick auf die freie Kommunikation. Die Texte werden anspruchsvoller und Ihr Wortschatz wird sich deutlich erweitern.

**262-4264** Roy Nicholls  
*Do, ab 3.9.2026, 18–19.30 Uhr, 15x, 30 UE*  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 139,50 Euro  
*Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 7*

## Englisch B 1.5 - easy english

### Online

Dieser Kurs wendet sich an deutlich fortgeschrittene Teilnehmende, die Wortschatz und Grammatik kontinuierlich erweitern und den aktiven Sprachgebrauch anhand von zahlreichen praktischen Übungen trainieren möchten. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

**262-4265** Anna Louise Carus  
 Mo, ab 7.9.2026, 19.15–20.45 Uhr, 14x, 28 UE  
**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud  
 130,20 Euro  
 Lehrbuch: *Easy English Upgrade B1.1*, Cornelsen Verlag, ISBN  
 978-3-06-122721-0, **ab Lektion 6**

## CONVERSATION - B 1

### Englisch am Vormittag - conversation B 1

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie sich bereits auf einem guten mittleren Sprachniveau verständigen können und Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen möchten. Es werden unterschiedliche Medien im Kurs eingesetzt. Themenvorschläge sind willkommen!

**262-4273** Ulrike Paul  
 Di, ab 8.9.2026, 10–11.30 Uhr, 12x, 24 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
 111,60 Euro  
 Lektüre nach Absprache

## CONVERSATION - B 2

### Englisch - conversation B 2

Möchten Sie Englisch einmal anders lernen – ohne Lehrbuch und ohne festes Programm? In diesem Kurs gestalten wir den Unterricht gemeinsam. Zu Beginn des Semesters sagen Sie uns, was Sie erreichen möchten, und dann lernen wir mit Spaß und in entspannter Atmosphäre. Natürlich verbessern Sie dabei Wortschatz, Grammatik und alles, was dazugehört. Wir arbeiten mit aktuellen Texten, diskutieren interessante Themen, fördern Ihre Ausdrucksfähigkeit und vermitteln Grundlagen der Rhetorik.

**262-4275** Karin Nichols  
 Mo, ab 7.9.2026, 18–19.30 Uhr, 10x, 20 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 23  
 93 Euro  
 Der Kurs bietet umfangreiches Sprachtraining mit individuellen Texten.

## CONVERSATION - C 1

### Englisch - conversation C1

Sie sprechen bereits sehr gut Englisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse lebendig halten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft, literarische Texte und Filme bieten viele spannende Anlässe für interessante

und unterhaltsame Diskussionen. Herzlich willkommen!

**262-4280** Roy Nicholls  
 Di, ab 8.9.2026, 10–11.30 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22  
 158,10 Euro

## Business English B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die souveräne Englischkenntnisse im beruflichen Kontext benötigen. Anhand konkreter praktischer Übungen lernen Sie, E-Mails an Geschäftspartner zu schreiben, Telefongespräche sowie Small Talk zu führen und sich in Meetings richtig zu verhalten. Voraussetzung ist, dass Sie über allgemeinsprachliche Englischkenntnisse verfügen und mit den Grundlagen der englischen Grammatik vertraut sind.

**262-4289** Anke Schnibbe  
 Do, ab 3.9.2026, 18.15–19.45 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15  
 175,50 Euro  
 Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben.

## STUFE B 2

### English for business B 2/C1- Fortsetzungskurs

#### Focus: English On The Job

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Business-Englisch-Kenntnissen auf B2-Niveau, die ihre Sprachkompetenz in Richtung C1 weiterentwickeln möchten. Er ist praxisnah auf die Anforderungen von Büroberufen in Industrie und Handel ausgerichtet und vermittelt das sprachliche Handwerkszeug für den beruflichen Alltag. Im Mittelpunkt stehen die mündliche und schriftliche Kommunikation (Speaking, Listening, Reading, Writing), ergänzt durch die Wiederholung und Festigung wichtiger Grammatikstrukturen. Individuelle berufliche Themen und Anforderungen können nach Absprache in den Kurs integriert werden.



**262-4291** Elke Oelmann  
 Mo, ab 7.9.2026, 18.15–19.45 Uhr, 10x, 20 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023  
 149,50 Euro  
 Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.



# Sprachen



## FRANZÖSISCH Französisch ohne Vorkenntnisse STUFE A 1

In den Französischkursen der Niveaustufe A1 erwerben Sie Basissprachkenntnisse, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die französischsprachige Welt. Die einzelnen Kurse befinden sich jeweils auf einem unterschiedlichen Lernniveau. Bitte beachten Sie bei der Kurswahl daher unbedingt die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

## Schnupperkurs Französisch A 1 NEU

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die französische Sprache. Erste Redewendungen und Interessantes über Land und Leute runden den Kurs ab. Im Anschluss an diese Schnuppereinheit haben Sie die Möglichkeit, einen Anfängerkurs zu besuchen.

**262-4300** Sylvie Oesten  
Mi, 9./16.9.2026, 17.45–19.15 Uhr, 4 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 22**  
13,50 Euro  
*Materialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.*

## Französisch A 1.1 NEU

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die über keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse verfügen.

**262-4301** Sylvie Oesten  
Mi, ab 23.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 22**  
139,50 Euro  
*Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.*

## Französisch mit Vorkenntnissen

### Französisch A 1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die über Vorkenntnisse von zwei Semestern verfügen.

**262-4303** Elke Oelmann  
Mi, ab 2.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 022**  
93,60 Euro  
*Ihr Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion 5/6*

### STUFE A 2

Die Niveaustufe A2 ist für Sie die richtige Wahl, wenn Sie bereits über Französischkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen. Sie bauen Ihr Wissen und Ihre Sprachkenntnisse kontinuierlich weiter aus. Die Anwendung der Sprache in Alltagssituationen und die Kultur Frankreichs stehen dabei im Mittelpunkt. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).



# Wir suchen **SIE!**

## Verstärken Sie unser Dozententeam!

*Wir suchen Menschen, die fachlich fit sind, Lust am Unterrichten haben und ihre kreativen Bildungsideen umsetzen möchten.*

Nähere Infos und Bewerbungen unter:



02373/94713-0 oder  
info@vhs-mhb.de



renzrahmen für Sprachen (GER). Bitte beachten Sie bei der Kurswahl die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten.



## Französisch A 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet mit Vorkenntnissen von drei Semestern in der Niveaustufe A2. Sie erlernen die französische Sprache in kleinen Schritten mit Leidenschaft und viel mündlicher Praxis.

**262-4304** Sylvie Oesten

*Di, ab 8.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**

158,10 Euro

*Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 7*

## Französisch A 2.2

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits über gute bis mittlere Grundkenntnisse verfügen und sich in einfachen Gesprächssituationen unterhalten können. Ihre Kenntnisse werden in diesem Kurs weiter ausgebaut und gefestigt. Ziel ist es, sich in unterschiedlichen Situationen unterhalten zu können und Wortschatz sowie Grammatik zu erweitern und zu verbessern. Die freie Kommunikation steht im Fokus des Unterrichtsgeschehens, dennoch bleibt es für alle ganz entspannt.

**262-4305** Sylvie Oesten

*Mo, ab 7.9.2026, 17.20–18.50 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**

158,10 Euro

*Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 11*

## CONVERSATION

Die Konversationskurse bieten Gelegenheit zur Diskussion über aktuelle Themen der französischsprachigen Welt. Auch französische Filme und Musik bieten interessante Gesprächsanlässe. Dabei erweitern Sie Ihr Vokabular und vertiefen die Grammatik.

## Konversation am Vormittag Stufe B 1

**262-4312** Pascale Oehme

*Mi, ab 2.9.2026, 10–11.30 Uhr, 9x, 18 UE*

**Balve, Alte Volksschule, Raum 2**

56,20 Euro

## Konversation am Vormittag Stufe B 2

**262-4313** Sylvie Oesten

*Do, ab 10.9.2026, 10–11.30 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**

93,60 Euro



## ITALIENISCH

### Italienisch ohne Vorkenntnisse STUFE A 1

In den Italienischkursen der Niveaustufe A1 erwerben Sie Basissprachkenntnisse, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können.

Neben der Sprachvermittlung erhalten

Sie einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die italienische Kultur. Die einzelnen Kurse befinden sich jeweils auf einem unterschiedlichen Lernniveau. Bitte beachten Sie bei der Kurswahl daher unbedingt die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

### Italienisch A 1.1

**NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**262-4402** Eleftheria Diamanti

*Mi, ab 16.9.2026, 17.20–18.50 Uhr, 15x, 30 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

93,60 Euro

*Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.*



# Sprachen

## Italienisch mit Vorkenntnissen

### Italienisch A 1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von einem Semester.

**262-4403** Annalisa Budoia Giese

Do, ab 3.9.2026, 19–20.30 Uhr, 12x, 24 UE

**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud

74,90 Euro

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ab **Lektion 2 (Mitte)**

### STUFE B 1

Die Niveaustufe B1 ist für Sie die richtige Wahl, wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Sie bauen Ihr Wissen und Ihre Sprachkenntnisse kontinuierlich weiter aus. Die Anwendung der Sprache in Alltagssituationen und die Kultur Italiens stehen dabei im Mittelpunkt. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Bitte beachten Sie bei der Kurswahl die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten.

### Italienisch B 1.3

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über gute Vorkenntnisse verfügen und Ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten.

**262-4417** Annalisa Budoia Giese

Do, ab 3.9.2026, 17.20–18.50 Uhr, 12x, 24 UE

**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud

111,60 Euro

Lehrbuch: *Con piacere nuovo B1*, Klett Verlag, ab **Lektion 3**



## SPANISCH

### Spezial

Der Jakobsweg ist einer der bedeutendsten Pilgerwege der Welt. Die wichtigste Route ist der Camino Francés, der in Spanien in Roncesvalles beginnt und in Santiago de Compostela (Galicien, Spani-

en) endet. Wir sprechen über die Architektur und die religiöse Kunst, die wir auf diesem Weg entdecken und die von besonderem Interesse ist. Wir freuen uns auf Sie!



**262-4500** Rosalina Rial-Pérez

Mi, 14.10.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22

5 Euro

Die Materialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

## INTENSIV

### Spanisch A 1- Intensiv

#### Bildungsurlaub - Spanisch für Beruf und Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit grundlegende Spanischkenntnisse erwerben möchten. Am Ende des Kurses können Sie andere begrüßen, sich vorstellen, einfache Gespräche über Familie, Herkunft und Beruf führen sowie Fragen in Alltagssituationen stellen (z. ~B. im Geschäft oder am Flughafen). Außerdem lernen Sie, im Restaurant oder Café zu bestellen und zu bezahlen. Interkulturelle Besonderheiten im Alltag und Beruf werden praxisnah in den Unterricht einbezogen.

**271-4500BU** Rosalina Rial-Pérez

Mo-Fr, 10.-14.5.2027, 9–14.45 Uhr, 35 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02

178,50 Euro

Lehrbuch: *Con Gusto Nuevo A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5146761

## STUFE A 1

In den Spanischkursen der Niveaustufe A 1 erwerben Sie Basissprachkenntnisse, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie einen besonders lebendigen und realitätsnahen Einblick in die spanischsprachige Welt. Die einzelnen Kurse befinden sich jeweils auf einem unterschiedlichen Lernniveau. Bitte beachten Sie bei der Kurswahl daher unbedingt die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Niveaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

## Spanisch ohne Vorkenntnisse

### Spanisch A 1.1 - intensiv

#### Online am Vormittag

Dieser Online-Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die schnell Fortschritte im Spanischen machen möchten - sei es für den Beruf, auf Reisen oder für einen Auslandsaufenthalt. Der Unterricht findet zweimal wöchentlich online statt, sodass Sie flexibel von jedem Ort aus teilnehmen können. Kleine Gruppen, interaktive Übungen und praxisnahe Szenarien ermöglichen es den Teilnehmenden, gezielt Wortschatz, Grammatik und Aussprache zu trainieren und ihre Sprachkompetenz zügig auszubauen. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.



**262-4504** Cynthia Katherine Herrmann  
 Di/Do, 22.9.-10.12.2026, 9.30–11 Uhr, 20x, 40 UE  
**Virtueller Kursraum, vhs.cloud**  
 189,50 Euro  
 Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 hybrid*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, **ab Lektion 1**

NEU

## Spanisch am Vormittag A 1.1

NEU

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in angenehmem Tempo Spanisch lernen möchten. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein, ergänzend zum Lehrbuch gibt es Videos und Übungen zum Ausbau des Vokabulars und zur Konversation.

**262-4502** Cynthia Katherine Herrmann  
 Mi, ab 16.9.2026, 11.15–12.45 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 hybrid*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, **ab Lektion 1**

**262-4505** Magda Encinas-Hensema  
 Mi, ab 16.9.2026, 18.15–19.45 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 93,60 Euro  
 Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 hybrid*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, **ab Lektion 1**

## Spanisch mit Vorkenntnissen

### Spanisch am Vormittag A 1.2

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die in angenehmem Tempo Spanisch lernen möchten. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein, ergänzend zum Lehrbuch gibt es Videos und Übungen zum Ausbau des Vokabulars und zur Konversation.

**Vorkenntnisse: ein Semester**  
**262-4503** Cynthia Katherine Herrmann  
 Mi, ab 2.9.2026, 9.30–11 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 93,60 Euro  
 Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 hybrid*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, **ab Lektion 4**

**Vorkenntnisse: zwei Semester**  
**262-4507** Cynthia Katherine Herrmann  
 Di, ab 8.9.2026, 18–19.30 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 hybrid*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, **ab Lektion 7**



# Sprachen

## Vorkenntnisse: vier bis fünf Semester

**262-4509** Rosalina Rial-Pérez

Fr, ab 11.9.2026, 16–17.30 Uhr, 10x, 20 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15

93 Euro

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-

514671-6, **ab Lektion 8**

## Vorkenntnisse: fünf Semester

**262-4510** Adriana Maria Düllberg

Mo, ab 7.9.2026, 11–12.30 Uhr, 12x, 24 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 023

74,90 Euro

Lehrbuch: *Caminos Hoy A1*, Klett Verlag, **ab Lektion 10**

## STUFE A 2

Die Kurse der Niveaustufe A2 sind für Sie richtig, wenn Sie die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. In einer entspannten Atmosphäre und einem angenehmen Lerntempo erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neben Redewendungen, Wortschatz und Grammatik erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Ni-

veaustufen finden Sie in der Tabelle zum gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Bitte beachten Sie bei der Kurswahl die Angaben zur Lehrbuchlektion und lassen Sie sich bei Bedarf persönlich von uns beraten.

## Spanisch A 2

### Spanisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und nun Ihre Kenntnisse auf A2 Niveaustufe erweitern möchten.

**262-4511** Rosalina Rial-Pérez

Mo, ab 7.9.2026, 18–19.30 Uhr, 10x, 20 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22

93 Euro

Lehrbuch: *Con Gusto Nuevo A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-

514677-8, **ab Lektion 2**

## Spanisch A 2.5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von fünf bis sechs Semestern in der Niveaustufe A2.

**Wissen schenken**

vhs  
Gutschein  
für eine Veranstaltung  
in ihrer Volkshochschule

Schenken mit Herz  
Der GUTSCHEIN unserer

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

**262-4512** Thomas Opperbeck  
 Di, ab 8.9.2026, 19.30–21 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: *Con Gusto Nuevo A2*, Klett Verlag, **ab Lektion 11**,  
 ISBN 978-3-12-514677-8

## Spanisch A 2.6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf etwa Mitte-A2-Niveau. Im Mittelpunkt stehen viele Wiederholungen, langsames und sicheres Lernen sowie die mündliche Kommunikation. Grammatik und Wortschatz werden Schritt für Schritt erweitert und durch zahlreiche Übungen gefestigt und vertieft. Durch den Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Routine beim Sprechen. Das Lerntempo ist bewusst entspannt gehalten, sodass genügend Zeit bleibt, bereits Gelerntes zu wiederholen und die Kenntnisse zu festigen.

**262-4513** Adriana Maria Düllberg  
 Di, ab 8.9.2026, 11–12.30 Uhr, 12x, 24 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
 111,60 Euro  
 Lehrbuch: *Con Gusto Nuevo A2*, Klett Verlag,  
 ISBN 978-3-12-514677-8, **ab Lektion 8**

## STUFE B 2 REPETICIÓN - B 2

### Spanisch Refrescante B2

#### Repaso, lectura y conversación

En este curso leeremos una lectura corta o unos relatos cortos. Repasaremos la gramática, sobre todo los tiempos del pasado y los pronombres personales. Además hablaremos de temas actuales. Se necesita el libro *Impresiones B2* de la editorial Hueber.

**262-4514** Thomas Opperbeck  
 Di, ab 8.9.2026, 18–19.30 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
 139,50 Euro  
 Lektüre nach Absprache



## POLNISCH

### Polnisch A 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die polnische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Die Teilnehmenden erwerben grundlegende sprachliche Kompetenzen, um sich in alltäglichen Situationen schnell und verständlich in einfachen Worten auf Polnisch auszudrücken. Obwohl Polnisch eine Sprache mit komplexen grammatikalischen Strukturen und einer besonderen Aussprache ist, stellt das Erlernen der Sprache sowie das Entdecken der vielfältigen polnischen Kultur eine umfassende Bereicherung dar.

#### Vorkenntnisse: **keine**

**262-4610** Ilona Kischa  
 Di, ab 22.9.2026, 18–19.30 Uhr, 14x, 28 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
 130,20 Euro  
 Lehrbuch: *Witam aktuell A1*, Hueber-Verlag, **ab Lektion 1**

**NEU**

### Polnisch A 1.3

Sie erweitern, festigen und vertiefen kontinuierlich Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Die korrekte Aussprache sowie Übungen zum freien Sprechen sind wesentliche Bestandteile des Kurses.

#### Vorkenntnisse: **drei Semester**

**262-4611** Ilona Kischa  
 Do, ab 3.9.2026, 19.15–20.45 Uhr, 11x, 22 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: *Witam A1/A2*, Hueber-Verlag, **ab Lektion 4**

### Polnisch A 1.8

#### Vorkenntnisse: **acht Semester**

**262-4613** Ilona Kischa  
 Do, ab 3.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
 139,50 Euro  
 Lehrbuch: *Witam A1/A2*, Hueber-Verlag, **ab Lektion 9**



## NIEDERLÄNDISCH

### SPEZIAL

## Niederländisch - Twaalf Avonden Nederlands in Menden

Dieser Jahreskurs lädt dazu ein, Niederländisch einmal anders zu entdecken. Einmal im Monat findet ein abwechslungsreicher Niederländischabend statt – mit Spielen, Gesprächen, Lesen und kreativen Aktivitäten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen, Muttersprachler sind ebenfalls willkommen. Anmeldungen sind nur für den gesamten Jahreskurs möglich.

Weitere Informationen zu den Themenabenden finden Sie unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-4711** Eva Verheijen  
monatlich ab Di, 12.1.2027, 18–19.30 Uhr, 24 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 22**  
25 Euro

*Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!*

taal:  
unie

## Niederländisch mit Musik NEU Liedjes in de klas! Nederlands leren met muziek!

Niederländisch lernen mit Musik – ein interaktiver Kurs, der zum aktiven Mitmachen einlädt. Mit Liedtexten unterschiedlichster Art nähern Sie sich der niederländischen Sprache und trainieren bzw. frischen die Aussprache auf. Abwechslungsreiche Übungen und ein leichtes Grammatiktraining runden das Angebot ab. Das Kursangebot wurde speziell konzipiert und ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene in der niederländischen Sprache geeignet. Auch wenn Sie nicht mitsingen möchten, kann der Kurs besucht werden. Hartelijk welkom!

**262-4712** Eva Verheijen  
Di, 19./26.1.2027, 18–20.15 Uhr, 6 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
7,50 Euro

*Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!*

## Niederländisch A 1.2 - Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von einem Semester. Über die sprachlichen Fertigkeiten hinaus erfahren Sie Interessantes über die kulturellen Besonderheiten unseres Nachbarlandes. Da die niederländische Sprache mit der deutschen Sprache verwandt ist, gestaltet sich das Erlernen relativ leicht. Allerdings sollte man immer die „falschen Freunde“ im Blick haben, andernfalls können sich unerwartet amüsante Gespräche ergeben.



**262-4704** Stefan Wetschewald  
Mo, ab 31.8.2026, 19–20.30 Uhr, 10x, 20 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 15**  
62,40 Euro  
Lehrbuch: *Goed idee!*, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528606-1,  
ab Lektion 4

## WOCHENENDKURSE

### Niederländisch für die Reise - kompakt NEU

Dieses Kompaktseminar richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich an einem Wochenende grundlegende Niederländischkenntnisse für die Reise aneignen möchten. Behandelt werden alle relevanten Themenbereiche, die typischerweise auf Reisen von Bedeutung sind. Die konkrete Anwendbarkeit der Sprache steht im Vordergrund. Grammatische Aspekte werden auf das Nötigste reduziert.

**262-4705** Udo Graul  
Fr, 6.11.2026, 18–21 Uhr,  
Sa, 7.11.2026, 9–15.30 Uhr, So, 8.11.2026, 9–12 Uhr, 14,67 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 023**  
103,50 Euro  
*Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt.*

### Niederländisch für Anfänger NEU

Diese Wochenendkurse richten sich an Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen! Niederländisch ist die Sprache von 24 Millionen Menschen in den Niederlanden, Belgien (Flandern) und Surinam. Meeresrauschen in See-

land, ein Studium in Groningen oder eine Messe in Utrecht, eine Städtetour nach Brügge oder Antwerpen, ein Tagesausflug nach Maastricht oder Venlo? Es gibt viele Gründe, die niederländische Sprache zu erlernen. Das Kursangebot zum aktiven Mitmachen eignet sich für Alltag, Studium und Beruf und bietet einen strukturierten Einstieg in die Sprache. Landeskunde und Wissenswertes über Land und Leute runden das Seminar ab. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und begrüßt sie gerne mit: Hartelijk welkom in de Nederlandse les!

### Niederländisch für Anfänger I

**262-4707** Eva Verheijen

Fr, 6.11.2026, 18–20.15 Uhr,

Sa/So, 7./8.11.2026, 9.30–11.45 Uhr, 9 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02

71,50 Euro

Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!

### Niederländisch für fortgeschrittene Anfänger II

**Vorkenntnisse: Anfängerkurs bereits besucht**

**262-4708** Eva Verheijen

Fr, 15.1.2027, 18–20.15 Uhr,

Sa/So, 16./17.1.2027, 9.30–11.45 Uhr, 9 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02

71,50 Euro

Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!

### Niederländisch für fortgeschrittene Anfänger III

**Vorkenntnisse: Anfängerkurs II besucht**

**262-4709** Eva Verheijen

Fr, 29.1.2027, 18–20.15 Uhr,

Sa/So, 30./31.1.2027, 9.30–11.45 Uhr, 9 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02

71,50 Euro

Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!

### Niederländisch für fortgeschrittene Anfänger IV

**Vorkenntnisse: Anfängerkurs I-III besucht**

**262-4706** Eva Verheijen

Fr, 13.11.2026, 18–20.15 Uhr,

Sa/So, 14./15.11.2026, 9.30–11.45 Uhr, 9 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 23

71,50 Euro

Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Schreibmaterial bitte mitbringen!



### DÄNISCH

#### Dänisch im Alltag und auf Reisen für Anfänger

**NEU**

In diesem Kurs erwerben Sie Basis-sprachkenntnisse zur Bewältigung von typischen Alltagssituationen. Am Ende des Kurses können Sie sich beim Einkauf, im Hotel, im Restaurant etc. in dänischer Sprache verständigen. Großer

Wert wird auf die korrekte Aussprache des Dänischen gelegt. Darüber hinaus erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Kultur und Mentalität unseres nordischen Nachbarlandes.

**262-4713** Ulrich Steinfurt

Mi, ab 2.9.2026, 18.30–20 Uhr, 10x, 20 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 102

113 Euro

Materialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt.



### SCHWEDISCH STUFE B 2

#### Schwedisch für Fortgeschrittene B 2 Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über sehr gute Schwedischkenntnisse verfügen und Ihr Wissen weiter ausbauen möchten.

**262-4715** Maike Winkler

Do, ab 3.9.2026, 18–19.30 Uhr, 14x, 28 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 102

93,60 Euro

Materialien werden zur Verfügung gestellt.



# Sprachen



## Norwegisch A 1.1 NEU Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Norwegen – das Land der Fjorde, majestätischer Berge und einer atemberaubenden, nahezu unberührten Natur. Was könnte eine Reise in dieses sagenumwobene Land, die Heimat der Trolle, noch bereichern? Ganz einfach: die Sprache zu

lernen. Norwegisch gehört zu den nordgermanischen Sprachen und ist daher mit dem Deutschen verwandt. Dadurch fällt der Einstieg oft leichter als zunächst vermutet, und erste Fortschritte lassen nicht lange auf sich warten. Wer die Landessprache spricht, eröffnet sich zudem ganz neue Möglichkeiten: Man kommt leichter mit den Menschen ins Gespräch, erlebt die Kultur noch unmittelbarer und entdeckt Norwegen auf eine noch persönlichere Weise. In diesem Kurs erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Am Ende des Semesters haben Sie sich eine gute Grundlage erarbeitet, die Ihnen in alltäglichen Situationen weiterhilft und es Ihnen ermöglicht, erste kurze Gespräche auf Norwegisch zu führen.

**262-4735** Monika Ullherr-Lang  
Mo, ab 7.9.2026, 18.30–20 Uhr, 14x, 28 UE  
**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud  
130,20 Euro  
Lehrbuch „Norsk for dig - neu“ ISBN 978-3-12-528928-4 und  
Übungsbuch „Norsk for dig - neu“ ISBN 978-3-12-528926-0, **ab**  
**Lektion 1**

## GRIECHISCH STUFE A 1

### Griechisch A 1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von zwei Semestern, die die griechische Schrift bereits sicher lesen und schreiben können. Ihre Kenntnisse werden anhand abwechslungsreicher Übungen gefestigt. Darüber hinaus erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in typischen Situationen des Alltags verständlich machen können. Sie erfahren außerdem Interessantes über die vielfältige griechische Kultur und Lebensart.

**262-4805** Evgenia Tsoukali  
Mi, ab 2.9.2026, 16–17.30 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15  
139,50 Euro  
Lehrbuch: *Ela! A1/A2*, Klett Verlag, **ab Lektion 5/6**

## Griechisch A 1.8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von acht Semestern. Ihre Kenntnisse werden anhand abwechslungsreicher Übungen kontinuierlich erweitert. Darüber hinaus erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in typischen Situationen des Alltags verständlich machen können. Sie erfahren außerdem Interessantes über die vielfältige griechische Kultur und Lebensart.

**262-4807** Evgenia Tsoukali  
Mi, ab 2.9.2026, 17.30–19 Uhr, 15x, 30 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 15  
93,60 Euro  
Lehrbuch: *Jassu! A1/A2*, Klett Verlag, **ab Lektion 15/16**



## JAPANISCH STUFE A 1 NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen die japanische Sprache in Wort und Schrift von Grund auf. Besonderer Wert wird von Anfang an auf die Vermittlung wichtiger kommunikativer Ausdrücke gelegt, die Sie schnell in die Lage versetzen, mit nur wenigen Worten in alltäglichen Situationen eigenständig kommunizieren zu können. Die Kanji-Schriftzeichen werden ebenfalls von Beginn an systematisch erlernt. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über das Land und die japanische Mentalität.

**262-4840** Yumiko Sangen-Emden  
Mi, ab 9.9.2026, 10–11.30 Uhr, 14x, 28 UE  
**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud  
130,20 Euro  
Lehrbuch: *Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso 1 (Kursbuch)*  
und *Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso A1-A2*  
(Übungsbuch), Klettverlag, **ab Lektion 1**

## Japanisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von zwei Semestern. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung wichtiger kommunikativer Ausdrücke gelegt, die Sie schnell in die Lage versetzen, mit nur wenigen Worten in alltäglichen Situationen eigenständig kommunizieren zu können. Die Kanji-Schriftzeichen werden ebenfalls von Beginn an systematisch erlernt. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über das Land und die japanische Mentalität.

**262-4841** Yumiko Sangen-Emden  
Do, ab 10.9.2026, 17.30–19 Uhr, 14x, 28 UE

**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud  
175,20 Euro

Lehrbuch: *Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso 1 (Kursbuch) und Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso A1-A2 (Übungsbuch)*, Klettverlag, **ab Lektion 8C**

## Japanisch A1.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von vier Semestern. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung wichtiger kommunikativer Ausdrücke gelegt, die Sie schnell in die Lage versetzen, mit nur wenigen Worten in alltäglichen Situationen eigenständig kommunizieren zu können.

Die Kanji-Schriftzeichen werden ebenfalls von Beginn an systematisch erlernt. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über das Land und die japanische Mentalität.

**262-4842** Yumiko Sangen-Emden  
Do, ab 10.9.2026, 19.15–20.45 Uhr, 14x, 28 UE

**Virtueller Kursraum**, vhs.cloud  
175,20 Euro

Lehrbuch: *Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso 1 (Kursbuch) und Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso A1-A2 (Übungsbuch)*, Klettverlag, **ab Lektion 12C**

## Interkulturelles Beratungsangebot für zugewanderte und geflüchtete Familien

Sie haben Fragen zu Themen rund um das Familienleben? Sie brauchen Hilfe bei der Anmeldung im Kita-Portal der Stadt Menden? Sie suchen Angebote für sich und ihre Kinder? Sie haben Behördenpost, die sie nicht verstehen? Sie brauchen Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Institutionen? Dann besuchen Sie die Sprechstunde der Elternbegleiterin. Gemeinsam finden wir Antworten auf Ihre Fragen und die richtigen Angebote für Sie und Ihre Familie. Wenn Sie einen Sprachkurs im Haus der VHS besuchen, kommen Sie einfach zur offenen Sprechstunde. Ansonsten rufen Sie gerne an und vereinbaren einen Termin.

### Offene Sprechstunde

Montag -Mittwoch nachmittags	7.30 Uhr - 13.00 Uhr nach Absprache
Donnerstag nachmittags	11.00 Uhr - 13.00 Uhr nach Absprache
Freitag	8.00 Uhr - 12.00 Uhr



Foto: Brigitta Mölle

## Interkulturelle Elternbegleitung

Interkulturelles Beratungsangebot für zugewanderte und geflüchtete Familien

Ihre Ansprechpartnerin

**Brigitta Mölle**  
Interkulturelle Elternbegleitung  
Abteilung Jugend und Familie  
Stadt Menden (Sauerland)



Mobil 0151 64145700  
Mail b.moelle@menden.de  
Büro Im Haus der VHS (Platte Heide)  
Margueritenweg 5 | 58708 Menden

 **menden**  
sauerland  
Interkulturelle Elternbegleitung



**Beratung und Anmeldung:**  
**Dienstags, 10-13 Uhr**  
**Bonifatiuschule,**  
**Margueritenweg 5, 58708 Menden**

Bitte mitbringen, wenn möglich:  
- Personalausweis,  
- Nachweis vom Jobcenter „Berechtigung  
über die Teilnahme am Integrationskurs“

**Terminbuchung:**  
02373/94713-40  
bonifatiuschule@vhs-mhb.de



## INTEGRATIONSKURSE

**Ann-Sophie Horlemann** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-30 | a.horlemann@vhs-mhb.de

**Karin Nichols** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-30 | k.nichols@vhs-mhb.de

### Team Integration:



**Natalie Schwab**  
n.schwab@vhs-mhb.de



**Janina Klüter**  
j.klueter@vhs-mhb.de



**Sandra Schulte-Arens**  
s.schulte-arens@vhs-mhb.de



## Bundesintegrationskurse

Der Bundesintegrationskurs vermittelt Deutschkenntnisse, die Ihnen helfen, Ihren Alltag in Deutschland selbständig zu organisieren. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus 700 Unterrichtsstunden, davon 600 Stunden Sprachunterricht und 100 Stunden Orientierungskurs. Der Sprachunterricht hat 6 Module und endet mit einer Abschlussprüfung. Das Zielniveau ist B1. Der Orientierungskurs vermittelt Wissen über Recht, Kultur und die

Geschichte Deutschlands und endet mit einem Test. Der erste Schritt ist die Teilnahme an einer Beratung. Die Beratung ist verpflichtend für alle Integrationskurse und mit einem Einstufungstest verbunden.

Zusätzlich bieten wir Integrationskurse mit Alphabetisierung und Berufssprachkurse B2 an.

| Sprachkurs nach Verfügbarkeit

| Anmeldung persönlich immer Dienstags zwischen 10-13 Uhr.

## Ein ehrliches Feedback... wir als VHS bedanken uns herzlich für eure Offenheit!

*„Für viele Menschen, die nach Deutschland kommen, ist die deutsche Sprache am Anfang eine große Herausforderung. Für meine Frau und mich war es genauso. Bevor wir mit dem Deutschlernen begonnen haben, hatten wir beide etwas Stress und Unsicherheit, ob wir die Sprache gut lernen können.*

*Auf Empfehlung eines Freundes haben meine Frau und ich uns bei der VHS Menden für die Deutschkurse von A1 bis B1 angemeldet. Schon bei der Anmeldung wurden wir von Frau Karin Nichols sehr freundlich unterstützt. Sie hat uns herzlich empfangen und uns bei der Einstufung geholfen.*

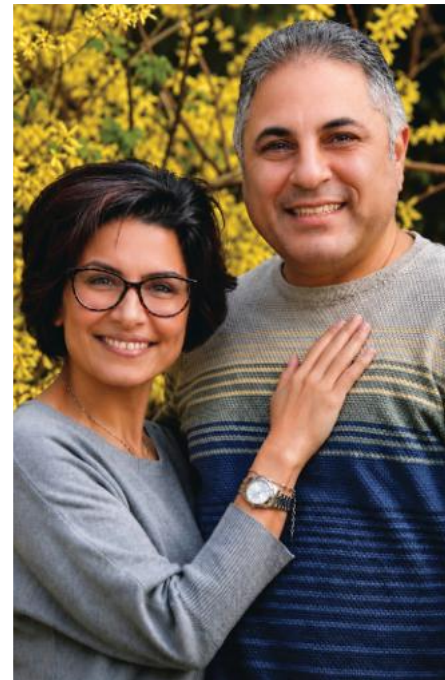
*Während der Kurse hatten wir das große Glück, bei Frau Janina und Frau Anja lernen zu dürfen. Beide Lehrerinnen haben mit viel Geduld, Freundlichkeit und Motivation unterrichtet. Die Klassen waren angenehm klein, ungefähr 18 Teilnehmer, wodurch eine sehr gute Lernatmosphäre entstanden ist.*

*Dank der Unterstützung, der vielen Übungen und der großartigen Lehrmethoden unserer Lehrerinnen konnten meine Frau und ich erfolgreich das B1-Zertifikat erwerben.*

*Wir möchten uns herzlich bei allen Lehrkräften und der Schulleitung der VHS Menden für ihre Unterstützung und ihre wertvolle Arbeit bedanken. Unsere Zeit bei der VHS Menden war für uns nicht nur ein Sprachkurs, sondern auch ein wichtiger Schritt für unser neues Leben in Deutschland.“*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Arvin Mosadeghi & Atefeh Heidarpour*





**„VHS macht gesünder!“**

Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit z. B. von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Machen auch Sie mit und buchen den für Sie richtigen Kurs.  
Wir beraten Sie gerne!



## GESUNDHEIT

**Jessica Merse** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-18 | [j.merse@vhs-mhb.de](mailto:j.merse@vhs-mhb.de)

## GESUNDHEITSBILDUNG

Unser Angebot im Bereich der Gesundheitsbildung umfasst Kurse zu mentaler, psychischer und sozialer Gesundheit sowie zu medizinischen Themen. In den thematisch breit gefächerten Vorträgen und Kursen wird Wissen vermittelt, das die Fähigkeit zur eigenständigen Gesundheitsfürsorge erweitert. Fortbildungen und Bildungsurlaube aus dem Bereich Gesundheit und Pflege finden Sie unter Berufliche Qualifizierungen ab Seite 40. Sie können hierzu auch einen Flyer unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de) herunterladen.

### Wichtiger Hinweis:

Unsere Kurse im gesamten Gesundheitsbereich dienen der Prävention und Gesunderhaltung. Nur Personen ohne gesundheitliche Risiken können an den Veranstaltungen teilnehmen. Bitte informieren Sie die Kursleitenden zu Beginn einer Veranstaltung über evtl. Besonderheiten. Die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapiemaßnahme.

### WebVortrag

#### Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

NEU

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 Ih-

nen, wann ein Gelenkersatz sinnvoll ist und welche Chancen eine Prothese bieten kann.

In Kooperation mit der VHS Sindelfingen-Böblingen

**262-5008** Prof. Dr. med. Fritz Thorey  
Do, 15.10.2026, 19–20 Uhr, 1,33 UE  
**Virtueller Kursraum**  
gebührenfrei

### WebVortrag

#### Fit bis ins hohe Alter

##### Das Essen und das Leben der Hundertjährigen



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 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 ist die Ernährung, die zu einem Großteil aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln besteht, aber nicht ausschließlich. 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?

In Kooperation mit der VHS Sindelfingen-Böblingen.

**262-5007** Sabrina Fessler  
Mi, 4.11.2026, 19–19.45 Uhr, 1 UE  
**Virtueller Kursraum**  
gebührenfrei



## WebVortrag Niereninsuffizienz



Niereninsuffizienz, auch als chronische Nierenkrankheit (CKD) bekannt, ist eine fortschreitende Funktionsstörung der Nieren, die oft lange Zeit unbemerkt bleibt. Häufige Ursachen sind Diabetes und Bluthochdruck, die dazu führen können, dass sich schädliche Stoffe im Blut ansammeln. Typische Anzeichen wie Müdig-

keit oder Wassereinlagerungen zeigen sich oft erst in späteren Stadien. Um die Krankheit zu behandeln, gehen wir gezielt die Ursachen an, passen die Ernährung an und nutzen bei Bedarf moderne Therapien wie Dialyse oder eine Transplantation. Es gibt spannende Einblicke in die neuesten Forschungsergebnisse und klinischen Fortschritte im Bereich der Niereninsuffizienz.

In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen

**262-5009** Prof. Dr. med. Jörg Latus  
Do, 3.12.2026, 19–20 Uhr, 1,33 UE  
**Virtueller Kursraum**  
gebührenfrei

## Was tun im Notfall?



Können Sie helfen, wenn ein Familienangehöriger oder ein Arbeitskollege plötzlich einen Herznotfall erleidet? Viele Menschen könnten gerettet oder schwerwiegende Folgeschäden vermieden werden, wenn eine Schulung in der Herz-Lungen-Wiederbelebung vorliegt. Durch Herzmassage oder Atemspende sollten Sie die Zeit bis zum Eintreffen des

Notarztes überbrücken können. Der Umgang mit dem Defibrillator wird auch erlernt.

In Zusammenarbeit mit dem St.-Vincenz-Krankenhaus Menden. Der Kurs findet im Hörsaal der Katholischen Kliniken des Märkischen Kreises (Hauptstraße 34, 58706 Menden) statt.

**262-5106** Ulrich Tolksdorf, St. Vincenz-Krankenhaus, Mitarbeiter der Anästhesie-Abtlg.  
Di, 13.10.2026, 18–20.15 Uhr, 3 UE  
**Menden**, Hörsaal der Katholischen Kliniken des MK in Menden, Hauptstraße 34  
6,50 Euro (\*)

## Faszi(e)nation Fuß und seine Auswirkungen

Beschwerden in Fuß, Knie und Rücken sind häufig vielschichtig, langwierig und können die Freude an Bewegung deutlich mindern oder sogar ganz verhindern. Mit einfachen, effektiven Übungen und gezieltem Faszientraining lassen sich nicht nur die Füße, sondern auch der gesamte Körper stärken - Beschwerden kann so vorgebeugt oder entgegengewirkt werden. Bitte bequeme, eng anliegende Kleidung tragen. Der Kurs findet überwiegend barfuß oder in rutschfesten Stoppersocken statt. Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer, Sportler und berichtet aus eigener Erfahrung.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, eng anliegende und bequeme Kleidung, ein Theraband (wenn vorhanden).

**262-5109** Thomas Bergfeld  
Fr, 4.12.2026, 18–21 Uhr, 4 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224  
35 Euro

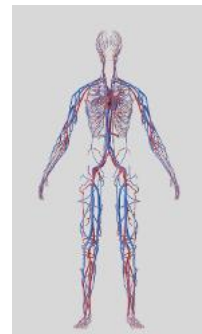
## Gefäßerkrankungen erkennen und verstehen

### Warnsignale, Ursachen und Prävention

Schwere Beine, kalte Füße oder Schmerzen beim Gehen können erste Hinweise auf Gefäßerkrankungen sein. Doch wie entstehen Durchblutungsstörungen, welche Risikofaktoren spielen eine Rolle und wann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden? Der Vortrag vermittelt medizinische Zusammenhänge verständlich und praxisnah und gibt hilfreiche Impulse zur Vorbeugung.

**262-5019** Vivien Michelle Memisevic  
Do, 21.1.2027, 17.30–19 Uhr, 2 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 22  
10,40 Euro

NEU



## Pflegebedürftig - und jetzt?

### Pflegegrad, Leistungen und erste Schritte verständlich erklärt

Tritt Pflegebedürftigkeit ein, gehen damit häufig Unsicherheiten und organisatorische Herausforderungen einher. Der Vortrag vermittelt verständlich und praxisnah die Grundlagen zu Pflegegrad, Leistungsansprüchen und Unterstützungsangeboten. Er eignet sich für alle Interessierten - ob privat oder beruflich -, die mehr Orientierung und Sicherheit im Umgang mit dem Thema Pflege gewinnen möchten.

**262-5018** Vivien Michelle Memisevic  
Fr, 6.11.2026, 17.30–19 Uhr, 2 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
10,40 Euro

NEU



## Nein sagen mit Herz und Klarheit



Fällt es Dir schwer, „Nein“ zu sagen - besonders dann, wenn Du niemanden verletzen möchtest? In diesem 2-Stunden-Workshop lernst Du, wie Du freundlich, klar und mit gutem Gefühl Grenzen setzt. Gemeinsam entdecken wir, wie Du hinter Deinem Nein stehen kannst, ohne Schuldgefühle oder endlose Erklärungen. Du bekommst einfache Gesprächsmodelle, Praxisübungen und inspirierende Formulierungen, die wirklich zu Dir passen. Schritt für Schritt entwickelst

Du Deinen ganz eigenen Stil, „Nein“ zu sagen - ehrlich und respektvoll. Für alle, die öfter „Ja“ sagen, obwohl sie „Nein“ meinen - und das künftig verändern möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5004** Stefanie Schelte-Elfert  
Sa, 14.11.2026, 10–12.15 Uhr, 3 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**  
14,50 Euro

NEU

## Digital Detox

### Abschalten lohnt sich!

Ständig erreichbar sein und aufs Handy schauen, bis spät in den Abend gefangen in Social Media. Wo ist nur die Zeit geblieben? Wenn man sich diese Frage öfter stellt, dann ist es an der Zeit, etwas Abstand davon zu nehmen, um wieder mehr Lebenszeit zu gewinnen. In diesem Workshop gibt es Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Umsetzung, auch mal ohne Smartphone auszukommen und den Umgang mit digitalen Medien zu reduzieren. Und das ist gar nicht so schwer!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5005** Stefanie Schelte-Elfert  
Sa, 23.1.2027, 10–12.15 Uhr, 3 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
14,50 Euro



## Veränderungen ins Rollen bringen NEU Mit dem Rad des Lebens eigene Potenziale und Perspektiven entdecken

In diesem Kurs setzen sich Teilnehmende aktiv mit ihrer aktuellen Lebenssituation und ihren persönlichen Zielen auseinander. Mit dem „Rad des Lebens“, das zentrale Lebensbereiche wie Beruf, Beziehungen, persönliches Wachstum und Gesundheit umfasst, analysieren sie IST- und SOLL-Zustand, klären Wünsche und entwickeln Strategien zum Erreichen von Zielen - für mehr Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5013** Julia Jäschke-Didymou  
Fr, 4.12.2026, 17–19.15 Uhr, 3 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
7,50 Euro





## Vision Board -

### Lebensziele visualisieren und gestalten

#### Für persönliche Entwicklung und Orientierung

Der Workshop bietet Raum für Selbstreflexion und persönliche Neuorientierung. Durch Wertearbeit, Visualisierung und kreative Methoden werden Wünsche und Ziele herausgearbeitet und priorisiert. Ein individuell gestaltetes Vision Board dient als Inspiration und unterstützt die Umsetzung im Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ein Getränk.

**262-5014** Julia Jäschke-Didymou

Sa, 16.1.2027, 10–13 Uhr, 4 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**

27,80 Euro (Die Materialumlage von 10 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.)

NEU



## Julia Jäschke-Didymou

Als leidenschaftliche „VorwärtsDenkerin“ möchte Julia Jäschke-Didymou „Menschen dabei begleiten, zu wachsen, sich persönlich weiterzuentwickeln und einen Perspektivwechsel zu wagen, der ganz neue Möglichkeiten bereithält“.



## Wenn das Erlebte Spuren hinterlässt

### Trauma erkennen und verstehen

Was passiert mit einem Menschen, wenn er überfordert, bedroht oder existenziell erschüttert wird? Warum verhalten sich traumatisierte Personen oft „anders“ - und wie können wir verstehen, ohne zu bewerten? In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Grundlagen der Psychotraumatologie. Vermittelt werden zentrale Begriffe, die Entstehung und Wirkung von Traumata (auch über Generationen hinweg), die neurobiologischen Mechanismen sowie typische Traumafolgestörungen.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**262-5015** Nicole Umschaden-Rüsken

Mo, 30.11.2026, 18.30–20.30 Uhr, 2,67 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

20,80 Euro

## Die Akte Darm

### Darmprobleme bei Hunden entschlüsseln

Chronische Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten und Hautthemen sind bei vielen Hunden verbreitet. Der Kurs zeigt, warum der Darm eine Schlüsselrolle für Gesundheit und Immunsystem spielt und wie

Hundebesitzer durch Ernährung, Beobachtung und Wissen die Vitalität ihres Hundes nachhaltig unterstützen können. Hinweis: Es dürfen keine Hunde mitgebracht werden. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.



NEU

**262-5017** André Knüwe

Sa, 14.11.2026, 10–13 Uhr, 4 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**

15,50 Euro

## Bauchgefühl

### Wie der Darm unser Gehirn lenkt

Unser Darm ist unser zweites Gehirn. Dieser Kurs bietet interessante Einblicke, was es braucht, damit der Darm seine vielfältigen Aufgaben wahrnehmen kann und uns Lebensqualität und Wohlbefinden schenkt. Er tut immer sein Bestes. Was wir tun können, um ihn so gut wie möglich zu unterstützen und nicht durch Unwissenheit zu sabotieren, ist das umfangreiche Thema an diesem Abend.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**262-5012** Annette Kunst-Renfordt

Fr, 16.10.2026, 18–21 Uhr, 4 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

15,50 Euro

## Essen ist Medizin

### Einführung in die anti-entzündliche Ernährung

Sie leiden an Rheuma, Arthrose, Multipler Sklerose, Morbus Crohn oder einer anderen chronisch entzündlichen Erkrankung? Ihnen fehlen Energie und Lebensfreude? Lassen Sie sich von der Kraft einer angepassten Ernährung überzeugen. Erfahren Sie, wie anti-entzündliche Ernährung funktioniert und was diese für Sie bedeuten kann. Kleine Veränderungen im Speiseplan können mehr Gesundheit und Lebensqualität in Ihren Alltag bringen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



**262-5002** Annette Kunst-Renfordt

Fr, 25.9.2026, 18–21 Uhr, 4 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 02  
15,50 Euro

## Das süße Gift

### Was Zucker wirklich mit uns macht



Zucker ist in aller Munde und ein omnipräsentes Thema in unserem Alltag. Unsere Supermärkte sind voll mit zuckerhaltigen Lebensmitteln und unseren Kleinsten wird in frühester Kindheit der Geschmack von Süßem antrainiert. Dieser Kurs möchte Ihnen helfen, Zuckerfallen zu sehen, um diese zu umgehen und einen gesunden Umgang mit dem „Weißen Gift“ zu finden. Sie erfahren u.a., was in unserem Gehirn passiert, wenn der Zuckerkonsum steigt und was hinter

der Behauptung steckt, Zucker sei ein Suchtstoff. Alternativen zum raffinierten Zucker und leckere zuckerfreie Rezepte runden diesen Abend ab.

**262-5011** Annette Kunst-Renfordt

Fr, 20.11.2026, 18–21 Uhr, 4 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 014  
15,50 Euro

## Hashimoto und Ernährung

### Wenn die Schilddrüse erkrankt

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.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Kooperation mit der VHS Werl-Wickede(Ruhr)-Ense, Arnsberg/Sundern und Soest.

**262-5003** Dagmar Lehmkuhl

Do, 8.10.2026, 18–20.15 Uhr, 3 UE

**Virtueller Kursraum**

13,50 Euro



## Chronische Erschöpfung

### Auf die Warnsignale des Körpers achten

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn Out, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression- eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig. Dieser Vortrag bietet umfangreiche Informationen über mögliche Ursachen, Untersuchungsmöglichkeiten, Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung sowie die Zellgesundheit. Weitere Infos unter: [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

In Kooperation mit der VHS Werl-Wickede(Ruhr)-Ense und der VHS Soest.

**262-5006** Dagmar Lehmkuhl

Do, 12.11.2026, 18–20.15 Uhr, 3 UE

**Virtueller Kursraum**

13,50 Euro



## Die Kraft des Sonnen-Vitamins D Warum 1000 I.E. Vitamin D täglich nicht ausreichen könnten



Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Warnungen vor zu viel Sonnenlicht einerseits und zu wenig Vitamin D andererseits führen oft zu Verunsicherung.

Dabei ist Vitamin D-Mangel weit verbreitet, bleibt jedoch häufig unentdeckt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

Weitere Infos unter: [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)

In Kooperation mit der VHS Werl-Wickede(Ruhr)-Ense und der VHS Soest.

**262-5010** Dagmar Lehmkuhl  
Do, 10.12.2026, 18–19.30 Uhr, 2 UE  
**Virtueller Kursraum**  
9 Euro

## Den Körper selbst entgiften und gesundheitliche Umweltrisiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunerkrankheiten (Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung mit Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen. Sie erhalten Hinweise, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Weitere Infos unter: [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).



In Kooperation mit der vhs Arnberg/Sundern und der vhs Soest.

**262-5001** Dagmar Lehmkuhl  
Do, 24.9.2026, 18–20.15 Uhr, 3 UE  
**virtueller Raum**  
13,50 Euro

## Heilfasten - zusammen ist es leichter

Beim völligen Nahrungsverzicht schaltet der Körper auf ein anderes Energieprogramm um. Er ernährt sich von innen. Die körpereigenen Depots werden abgebaut, und daraus werden Energie



und Kraft gewonnen. Dies führt zu einer Gewichtsabnahme, gleichzeitig werden Giftstoffe, Ablagerungen und Schlackenstoffe abgebaut. Der Körper reinigt sich selbst. Beim Fasten sind wir keineswegs schwach. Der erste Termin ist ein Infoabend. Das eigentliche Fasten beginnt an dem Samstag nach Kursbeginn.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).  
Bitte mitbringen: Stoppersocken.

### Im Herbst:

**262-5110** Adelgunde Buchgeister  
Mo, 5.10.2026, Fr, 9.10.2026, So, 11.10.2026, Di, 13.10.2026,  
Do, 15.10.2026, jeweils 20-21.30 Uhr, 10 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
41,50 Euro

**262-5112** Adelgunde Buchgeister  
Mo, 21.9.2026, Fr, 25.9.2026, So, 27.9.2026, Di, 29.9.2026,  
Do, 1.10.2026, jeweils 20-21.30 Uhr, 10 UE  
**Virtueller Kursraum**  
32,40 Euro

## Im Frühjahr:

**271-5113** Adelgunde Buchgeister  
 Mo, 8.3.2027, Fr, 12.3.2027, So, 14.3.2027, Di, 16.3.2027,  
 Do, 18.3.2027, jeweils 20-21.30 Uhr, 10 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 022**  
 41,50 Euro

**271-5114** Adelgunde Buchgeister  
 Mo, 1.3.2027, Fr, 5.3.2027, So, 7.3.2027, Di, 9.3.2027,  
 Do, 11.3.2027, jeweils 20-21.30 Uhr, 10 UE  
**Balve, Alte Volksschule, Raum 2**  
 41,50 Euro

**271-5115** Adelgunde Buchgeister  
 Mo, 22.2.2027, Fr, 26.2.2027, So, 28.2.2027, Di, 2.3.2027,  
 Do, 4.3.2027, jeweils 20-21.30 Uhr 10 UE  
**Virtueller Kursraum, mit Zoom**  
 32,40 Euro

## GESUNDHEITSPFLEGE, KOSMETIK UND MEHR

### Natürlich schön

#### Hautpflege und frische Ausstrahlung

Schöne Haut beginnt mit der richtigen Pflege. Der Workshop vermittelt verständliche Tipps zu Hautbild, Pflegegewohnheiten, Naturkosmetik und natürlicher Ausstrahlung im Alltag. Zudem werden einfache Make-up-Tipps vorgestellt, die das Gesicht frischer wirken lassen - ganz ohne aufwendiges Schminken. Dabei wird individuell betrachtet, welche Pflege zur Haut passt und worauf besonders geachtet werden sollte. Bitte mitbringen: Kleiner Spiegel, eigene Pflege- und Schminkprodukte, kleines Handtuch.

**262-5203** Verena Treffehn  
 Sa, 7.11.2026, 10-14 Uhr, 5 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 022**  
 25 Euro

**262-5202** Verena Treffehn  
 Sa, 16.1.2027, 10-14 Uhr, 5 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 23**  
 25 Euro



**MEDICE**  
 THE HEALTH FAMILY

Zusammen kümmern wir uns darum, die Gesundheit der Menschen in möglichst vielen Bereichen zu verbessern.

Mit unseren Gesundheitslösungen wollen wir die Patienten in jeder Phase der Erkrankung bestmöglich versorgen. Diese Lösungen umfassen sich ergänzende Angebote rund um:

**Arzneimitteltherapien | Digitale Behandlungen  
 Ernährungsconzepte**

Die MEDICE Health Family – seit mehr als 75 Jahren kümmern wir uns um die Gesundheit der Menschen. Empathie und Verständnis für Patienten, Angehörige und Behandler weisen uns seither den Weg. Dieses Kümern ist der Kern unserer unternehmerischen Identität.

**Zusammen für eine  
 gesündere Welt**

medice.de



## ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### Wichtige Hinweise:

die Kosten für Lebensmittel werden mit der Kursleitung abgerechnet

Wenn Sie an einem Kochkurs nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte spätestens 2 Tage vorher ab!

Ansonsten müssen wir Ihnen die Lebensmittel in Rechnung stellen (siehe AGB).

### Feierabendküche - quick & easy

NEU

Schnelle, einfache Gerichte für den Feierabend: Alltags-taugliche Rezepte mit frischen Zutaten und einfacher Zubereitung

- ideal, um nach der Arbeit ohne großen Aufwand abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.



**262-5302** Kirsten Schulte

Mi, 9.9.2026, 18–21.45 Uhr, 5 UE

Balve, Realschule Balve, Lehrküche

25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage)

### Schlemmerpfannen

NEU

Vielfältige Pfannengerichte mit Genussfaktor: Kreative und klassische Kombinationen aus Fleisch, Fisch und Gemüse treffen auf aromatische Gewürze und eine unkomplizierte Zubereitung.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.



**262-5304** Kirsten Schulte

Mi, 23.9.2026, 18–21.45 Uhr, 5 UE

Balve, Realschule Balve, Lehrküche

25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage)

### Leckere und gesunde Herbstküche

NEU

#### Frisch vom Feld und Baum

Saisonale Herbstküche mit frischen Zutaten vom Feld und aus dem Obstgarten: Aus Gemüse, Obst und Kräutern entstehen ausgewogene, aromatische Gerichte. Natürlich, nährstoffreich und perfekt für genussvolle Mahlzeiten in der kühlen Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.



**262-5309** Kirsten Schulte

Mi, 4.11.2026, 18–21.45 Uhr, 5 UE

Balve, Realschule Balve, Lehrküche

25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage)

### Einstimmung auf die Weihnachtszeit

NEU

#### Winterliche Genüsse für Leib und Seele

Genussvolle Einstimmung auf die Weihnachtszeit mit winterlichen Spezialitäten: Duftende Gewürze, herzhaftes Gerichte und abwechslungsreiche Desserts sorgen für Wärme und Wohlbefinden. Festlich, vielseitig und besonders passend für gemütliche Abende im Advent.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.

**262-5310** Kirsten Schulte

Mi, 18.11.2026, 18–21.45 Uhr, 5 UE

Balve, Realschule Balve, Lehrküche

25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage)

### Veganuary

Ein frischer, gesunder Start in das neue Jahr! In diesem Kurs gibt es viele Anregungen und Ideen für vegane Rezepte, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und zeigen, wie lecker und vielseitig Gerichte ohne tierische Produkte sein können. Hier wird garantiert niemand Fleisch vermissen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und



Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.

**262-5316** Kirsten Schulte  
 Mi, 20.1.2027, 18–21.45 Uhr, 5 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche  
 25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage)

## Spicy vegan Sri Lanka

Die aromatische Welt Sri Lankas begeistert mit einer überraschend vielfältigen veganen Küche. Dieser Kochkurs ist mehr als gemeinsames Kochen - er ist eine Reise durch Düfte, Farben und Traditionen. Inspiriert von der Esskultur des Landes entstehen aus einfachen pflanzlichen Zutaten außergewöhnliche Gerichte. Der Duft von Curryblättern, die leuchtende Farbe von Kurkuma und die Süße von Zimt eröffnen eine neue Geschmackswelt. Gezeigt wird, wie Gewürze harmonisch kombiniert werden, welche Rolle Kokosmilch spielt und was die sri-lankische Küche so besonders macht.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.

**262-5315** Suthakini Selvarajah  
 Sa, 12.9.2026, 10.30–14.15 Uhr, 5 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche  
 25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage. Diese kann ggf. mehr als 10 Euro betragen.)

## Die Küche Sri Lankas



Die Küche Sri Lankas ist eine einzigartige Verschmelzung aus Gewürzen. Für das Land sehr berühmt sind der sri-lankische Zimt und Kardamom, die jedes Gericht verfeinern. Auch Kokosnüsse dürfen nicht fehlen, die vielfältig verarbeitet werden. Der Tee in den hohen Bergen von Sri Lanka ist wohl einer der berühmtesten weltweit (Ceylon Tee). Eine große Vielfalt bieten zudem Gemüse und Obst, dessen

NEU



Geschmack einzigartig ist.

Ein sri-lankisches Essen besteht üblicherweise aus Reis und verschiedenen Currys, wobei jedes Gericht einen individuellen Namen trägt. Die einzelnen Kurse sind nicht identisch. In jedem werden unterschiedliche Rezepte gemeinsam gekocht und Schwerpunkte gesetzt. Probieren Sie es aus und lassen sich von der exotischen Küche Sri Lankas verzaubern! Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Trockentuch, Vorratsbehälter und ein Getränk.

**262-5311** Suthakini Selvarajah  
 Sa, 10.10.2026, 10.30–14.15 Uhr, 5 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche  
 25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage. Diese kann ggf. mehr als 10 Euro betragen.)

**262-5312** Suthakini Selvarajah  
 Sa, 16.1.2027, 10.30–14.15 Uhr, 5 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche  
 25 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage. Diese kann ggf. mehr als 10 Euro betragen.)

## Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien

NEU

### Der Süden (Teil 1)

Die vegetarische Küche Süindiens ist vielfältig und aromatisch. Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß, Gewürze wie Senfkörner, Curryblätter und Chili prägen den Geschmack. Die Schärfe wird durch Kokosnuss gemildert. Es entsteht eine ausgewogene Mahlzeit mit Reis, Fladenbrot, saisonalem Gemüse, Joghurt und Linsengericht, ergänzt durch Tee und ein Dessert. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: scharfes Messer, kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Spül- und Trockentücher und Getränk.

**262-5305** Regina Gurram  
 Di, 6.10.2026, 18–21.45 Uhr,  
 Di, 13.10.2026, 18–21.45 Uhr, 10 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche  
 43,50 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage pro Abend ca. 10 Euro)





## Eine kulinarische Reise durch Indien

NEU

### Der Norden (Teil 1)



So vielfältig und bunt wie das Land selbst ist auch die nordindische Küche. Typisch sind würzig marinierte Tandoor-Gerichte und cremige Currys. Im Kurs werden verschiedene Rezepte von einer Indienreise vorgestellt. Vegetarische und fleischhaltige Varianten lassen sich flexibel abwandeln. Gemeinsam entsteht eine ausgewogene Mahlzeit mit Reis, Fladenbrot, Gemüse, Joghurt, Hauptgericht, Tee und Dessert. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: scharfes Messer, kleine Gefäße für Kostproben, Schürze, Spül- und Trockentuch und ein Getränk.

**262-5303** Regina Gurram

Di, 24.11.2026, 18–21.45 Uhr,

Di, 1.12.2026, 18–21.45 Uhr, 10 UE

**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche

43,50 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage pro Abend ca. 12 Euro)

## Brot backen - Wissen, was drin ist

Wer sich den Duft von frisch gebackenem Brot nach Hause holen möchte, ist hier genau richtig. In Handarbeit werden verschiedene Brote in Bioqualität mit gesunden Zutaten (z.B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkernen)



zubereitet. Es gibt nützliche Tipps zu Quell- und Ruhephasen sowie Knettechniken, damit das Backen gelingt. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung geeignet. In jedem Kurs werden unterschiedliche Brote gebacken.

Bitte mitbringen: 2 große Schüsseln, Backform in Standardgröße, kleine Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser), Küchenwaage, kleine Behälter zum Abwiegen, Dose zum Mitnehmen des Teiges, Butter oder anderen Aufstrich zum Probieren der Brote, Spül- und Trockentücher.

**262-5307** Peter Dembon

Sa, 26.9.2026, 10–14 Uhr, 5,33 UE

**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche

26,20 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage, höchstens 8 Euro)

**262-5308** Peter Dembon

Sa, 7.11.2026, 10–14 Uhr, 5,33 UE

**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche

26,20 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage, höchstens 8 Euro)

**262-5313** Peter Dembon

Sa, 30.1.2027, 10–14 Uhr, 5,33 UE

**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche

26,20 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage, höchstens 8 Euro)

## Weihnachtsbäckerei mit Kindern

NEU

### Ab 10 Jahren

In gemütlicher Weihnachtsatmosphäre entstehen gemeinsam mit Kindern leckere Plätzchen und kreative Backwerke. Der Duft frisch gebackener Kekse, weihnachtliche Dekoration und viel Freude machen die Weihnachtsbäckerei zu einem besonderen Erlebnis

Bitte mitbringen: 2 große Rührschüsseln, Schneebesen, Backpinsel, Küchenwaage, ggf. Ausstechförmchen, Getränk, Dose zum Mitnehmen der Plätzchen, Spül- und Trockentücher.



**262-5314** Peter Dembon

So, 29.11.2026, 10–14 Uhr, 5,33 UE

**Balve**, Realschule Balve, Lehrküche

26,20 Euro (zusätzlich Lebensmittelumlage, höchstens 8 Euro)

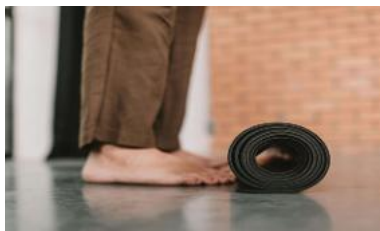
## Entspannung und Selbsterfahrung

Die Kursangebote in diesem Bereich sind auch für Berufstätige gedacht, die sich aufgrund ihrer Tätigkeit wenig oder einseitig bewegen.

Gebührenerstattung durch Krankenkassen: Gesetzliche Krankenkassen fördern teilweise die regelmäßige Teilnahme an einigen VHS-Kursen nach dem § 20 Abs. 1 SGB V. Falls Sie Fragen zu dieser Regelung haben, setzen Sie sich bitte mit ihrer Krankenkasse in Verbindung. Bei Fragen zu unseren Kursen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Fachbereichsleiterin Jessica Merse 02373 / 94713-18 auf.

## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Ziel des Kurses ist die Erholung für Körper, Seele und Geist. Durch An- und Entspannen verschiedener Muskelpartien können Verspannungen des Körpers gelöst werden. Die klassischen Übungen des Autogenen Trainings führen zur Ruhe, Schwere, Wärme und ruhiger Atmung. Nach und nach wird auch ein positiver Effekt für das vegetative Nervensystem und somit für die Gesundheit erzielt. Den Kurs ergänzen Achtsamkeits- und Atemübungen. Die erreichte Entspannung und innere Ruhe verleihen neue Kraft. Der Kurs wird mit Klangschalen begleitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Stoppersocken, Decke, kleines Kissen, Matte und Handtuch.



**262-5407** Iris Krämer  
Di, ab 15.9.2026, 17.30–18.30 Uhr, 10x, 13,33 UE  
**Balve**, Alte Volksschule, Raum 1  
55 Euro

**262-5408** Iris Krämer  
Di, ab 15.9.2026, 18.45–19.30 Uhr, 10x, 10 UE  
**Balve**, Alte Volksschule, Raum 1  
44,60 Euro

**262-54081** Iris Krämer  
Di, ab 15.9.2026, 19.45–20.30 Uhr, 10x, 10 UE  
**Balve**, Alte Volksschule, Raum 1  
44,60 Euro

## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training klangvoll erleben

In Kombination mit den klassischen Entspannungsmethoden PR und AT bietet die Unterstützung mit Klang ein höchstmögliches Maß an Entspannung und Wohlfühl für Körper, Geist und Seele. Die Schwingungen der Klänge übertragen sich auf den Körper und können dort sanft Verspannungen und Blockaden lösen. Die obertonreichen Klänge der Klangschalen sind angenehm und tragen uns in eine wunderbare tiefe Entspannung. Das innere Gleichgewicht, die Harmonie und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte werden unterstützt. Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die Vorerfahrungen in einer Entspannungstechnik mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Stoppersocken, Decke, kleines Kissen, Matte und Handtuch.

**262-5403** Iris Krämer  
Do, ab 17.9.2026, 18.15–19.15 Uhr, 10x, 13,33 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33  
55 Euro

**262-5410** Iris Krämer  
Mi, ab 16.9.2026, 18.15–19.15 Uhr, 10x, 13,33 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224  
55 Euro

## Klangentspannung

Abschalten, Klängen lauschen und auf eine Reise in die Fantasiewelt gehen. Gönnen Sie sich das Besondere einer Klangreise. Die obertonreichen Töne von Klangschalen sind uns vertraut und tragen uns in eine wunderbare tiefe Entspannung. Das innere Gleichgewicht, die Harmonie und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Stoppersocken, Decke, kleines Kissen, Handtuch, Matte und Wasser zum Trinken.





## 262-5409 Iris Krämer

Mi, ab 16.9.2026, 17.15–18 Uhr, 10x, 10 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

44,60 Euro

## 262-5411 Iris Krämer

Do, ab 17.9.2026, 17.15–18 Uhr, 10x, 10 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

44,60 Euro

## Mit Yoga und Achtsamkeit zur inneren Balance

### In die Ruhe und zur eigenen Kraftquelle finden



Der berufliche Alltag stellt immer höhere Anforderungen an die Flexibilität und Belastbarkeit. Diese Bildungswoche am „Westfälischen Meer“ verbindet Yoga, Achtsamkeit und Stressprävention zu einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheitsförderung. Durch achtsame Bewegung, Yoga-Praxis (Asanas und Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken werden körperliche Verspannungen gelöst, die Atmung vertieft und mentale Stärke gefördert. Im Fokus stehen die Reflexion individueller Belastungsmuster sowie praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung. Ziel ist es, innere Balance zu fördern und neue Kraftquellen nachhaltig in den beruflichen Alltag zu integrieren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inkl. 4 Übernachtungen (von Montag bis Freitag) im EZ mit Bad und Frühstück an allen 5 Tagen.

Check In ist am Montag ab mittags möglich und Check Out am Freitag bis 10 Uhr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eigene Yogamatte, eine Decke.

## 271-3540 Elke Rau, Petra Paschalidis

Mo–Fr, 5.4.–9.4.2027, 8–17.30 Uhr, 5x

**Außenstellenübergreifend, Schnapps Hof, Möhnesee**

775,50 Euro

Bildungsurlaub

NEU

## Hatha-Yoga

Durch Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Entspannung und des Umgangs mit Stress kennen. Die Übungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yogas sorgen für eine geschmeidige Muskulatur, sie verlangen aber auch Aufmerksamkeit für das Detail und fördern dadurch die Konzentration, verknüpfen Bewegung mit Atmung, entgiften den Körper und verhelfen zu neuer Vitalität. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, Matte und Decke.



## 262-5413 Elke Rau **Präventionskurs**

Do, ab 3.9.2026, 9.15–10.45 Uhr, 12x, 24 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

91,20 Euro (inkl. Kursmanual)

## 262-5418 Elke Rau **Präventionskurs**

Di, ab 8.9.2026, 17.45–19.15 Uhr, 12x, 24 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

91,20 Euro (inkl. Kursmanual)

## 262-5416 Carole Brusseau

Di, ab 15.9.2026, 17–18.30 Uhr, 12x, 24 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

86,20 Euro

## 262-5417 Carole Brusseau

Di, ab 15.9.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12x, 24 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

86,20 Euro

## 262-5414 Petra Paschalidis

Di, ab 8.9.2026, 9.15–10.45 Uhr, 12x, 24 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

86,20 Euro

## 262-5419 Petra Paschalidis

Di, ab 8.9.2026, 19.30–21 Uhr, 12x, 24 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

86,20 Euro

**262-5420** Petra Paschalidis

Mi, ab 9.9.2026, 15.30–17 Uhr, 12x, 24 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33

86,20 Euro

**262-5421** Petra Paschalidis

Mi, ab 9.9.2026, 17.15–18.45 Uhr, 12x, 24 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33

86,20 Euro

**262-5423** Melanie Urban

Do, ab 10.9.2026, 18–19 Uhr, 12x, 16 UE

**Balve**, Alte Volksschule, Raum 1

72 Euro

**262-5424** Lucas Santos

Mi, ab 9.9.2026, 18.30–19.45 Uhr, 12x, 20 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

71,80 Euro

**262-5428** Simone Ervens

Mi, ab 9.9.2026, 18–19.30 Uhr, 10x, 20 UE

**Balve**, Alte Volksschule, Raum 1

110 Euro

**Somatisches Yoga****Für innere Balance und Entspannung**

Achtsame, ruhige Yogaübungen fördern das Zusammenspiel von Körper und Geist. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und kurze Entspannungsphasen unterstützen das Wohlbefinden und schaffen Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Stabilität und ein verbessertes Körpergefühl zu entwickeln. Ein geschützter Raum ermöglicht, neue Energie zu schöpfen, Spannungen abzubauen und innere Ruhe zu finden. Der langsame Übungsstil eignet sich für alle Altersgruppen und Einsteiger.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, Matte und Decke.

**262-5425** Carole Brusseau

Do, ab 24.9.2026, 14–15.15 Uhr, 8x, 13,33 UE

**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33

7,50 Euro

**Yoga für den Rücken**

Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungen verkürzen die Muskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich führen kann. Durch gezielte Yogaübungen lässt sich die Wirbelsäule mobilisieren, während geschwächte Muskelpartien gekräftigt, gedehnt und entspannt werden. Eine gesteigerte Beweglichkeit der Wirbelsäule wirkt sich positiv auf das ganzheitliche Wohlbefinden aus. Bitte mitbringen: ggf. eigene Matte, Stoppersocken, bequeme Kleidung und eine Decke.

**262-5446** Lucas Santos

Mi, ab 9.9.2026, 9.30–10.45 Uhr, 12x, 20 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224

78 Euro

**262-5447** Lucas Santos

Mi, ab 9.9.2026, 11–12.15 Uhr, 12x, 20 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224

78 Euro

**NEU****Rückenyooga und Entspannungstechniken auch mit Yin-Yoga**

Sie lernen verschiedene Techniken kennen, um die Muskulatur des Rückens zu kräftigen. Dazu zählen die Asana-Praxis, Atem- und Entspannungsübungen, Ayurveda sowie sanftes Yin-Yoga. Letzteres hat sich sehr gut bewährt, um in den Faszien und dem Bindegewebe Spannungen und Verklebungen zu lösen. Kurze Entspannungssequenzen helfen zusätzlich. Die Kursleiterin hat langjährige Erfahrung in der Prävention von Rückenbeschwerden. Sie erfahren, welche Techniken für einen gesunden Rücken und starke Nerven besonders geeignet sind. Alle Übungen können auch zu Hause durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, Matte und Decke.

**262-5427** Radka Frankenberger

Sa, 10.10.2026, 14–18 Uhr, 4,67 UE

**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224

39,20 Euro



Jubiläumskurs  
7,50 EUR  
www.kostenlos.at

## Yoga im Alltag Mehr als Bewegung

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Bewegung und Atem bewusst verbindet. Yamas und Niyamas sind ethische Prinzipien der Yogaphilosophie und können im Alltag als Leitbilder zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit beitragen. Der Workshop verbindet die gemeinsame Reflexion dieser Werte mit einer Vinyasa-Praxis. Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung sind willkommen. Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und Matte.

**262-5429** Charlotte Schlebrowski  
Sa, 23.1.2027, 10–12.30 Uhr, 3,33 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
7,50 Euro



### Charlotte Schlebrowski

Bereits in der Schulzeit startete der Morgen von Charlotte Schlebrowski auf der Yogamatte. Während des Studiums hat sie dann die Ausbildung zur Yogalehrerin sowie eine Fortbildung für Kinder- und Teenyoga gemacht. Ihre Motivation:

„Ich freue mich immer wieder, wenn Menschen in meinen Yogakursen ein neues Gefühl für ihren Körper entdecken und sich Zeit nehmen, um den Blick nach innen zu richten“.

## Neu im Vinyasa-Yoga?

### Finde deinen Flow

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem jede Bewegung mit dem bewussten Atem verbunden wird. Wer gerade erst mit Vinyasa Yoga startet, kann das als herausfordernd wahrnehmen. In diesem Workshop werden die Grundlagen erklärt und gemeinsam geübt, um sich auf der Matte leichter den fließenden Bewegungen hingeben zu können.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, Matte und ein Getränk.

NEU



**262-5449** Charlotte Schlebrowski  
Sa, 26.9.2026, 10–12 Uhr, 2,67 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
12 Euro

## Vinyasa Yoga

### Mit Flow zu mehr Kraft und Balance

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yoga. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde dynamischer zu. Die Körperübungen (Asanas) werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Dabei steht die Atmung im Fokus: die Asanas sollen bei einem Vinyasa-Flow synchron zum Atem ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, Decke und Matte.



**262-54361** Charlotte Schlebrowski  
Mo, ab 7.9.2026, 19.40–21.10 Uhr, 12x, 24 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
86,20 Euro

## Lachyoga

### Lachen bewegt, bestärkt und befreit

Lachyoga ist ein einfacher Weg, um die Kraft des Lachens für die Gesundheit zu nutzen. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir mit oder ohne Grund lachen. Mittels anregender Lachübungen sowie Atem-, Dehn- und Lockerungsübungen aus dem Yoga verwandelt sich das anfängliche willentliche Lachen in ein echtes, von Herzen kommendes Lachen. Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone werden gebildet.



Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke, kleines Kissen und Getränk.

**262-5412 Hedwig Koch-Münch**  
Fr, 15.1.2027, 18–21 Uhr, 4 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**  
17,50 Euro

## Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist. Eremiten und Mönche entwickelten sie aus einem tiefen Verständnis gegenüber der Natur und den fünf Elementen. Sie lernen das „Herzstück“



der Lu Jong Übungslehre, die Bewegungsabfolge von fünf Übungen (Elementeübungen), die die fünf Elemente des Körpers in Balance bringen. Atem- und Entspannungsübungen werden im Wechsel angeboten. Die Übungen können täglich überall praktiziert werden. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Kissen und Imbiss.

**262-5426 Ute Korinth**  
Sa, 5.12.2026, 10–14 Uhr, 4,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**  
32 Euro



## Qigong

Das 4000 Jahre alte Qigong ist ein einfaches, aber wirksames Element der Traditionellen Chinesischen Medizin. Einfache „Lebensenergie-Übungen“ aus dem

medizinischen Qigong verhelfen nicht nur zur Entspannung und Ausgeglichenheit, sondern fördern auch die geistige Bewegung und innere Auf-

merksamkeit. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Qigong hat keine Altersgrenzen und kann auch mit körperlichen Einschränkungen gut geübt werden. Die Bewegungsform wird durch meditative Übungen, Selbstmassagen und Lockerungsübungen ergänzt. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

**262-5431 Doris Albrecht**  
Do, ab 3.9.2026, 17.15–18.45 Uhr, 12x, 24 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**  
86,40 Euro

## Qigong - 8 Figuren für den Alltag

Qi Gong ist ein Meditations- und Bewegungstraining in chinesischer Tradition. Das Ziel ist die Harmonisierung des Qi, also der Lebensenergie. Durch die Übungen lösen sich Blockaden und die Energie kann wieder ungehindert fließen. Zudem ermöglicht Qi Gong eine umfassende Wahrnehmung von Körper, Seele und Geist. In diesem Kurs werden die sogenannten „8 Figuren für den Alltag“ gelehrt. Bei diesen Alltagsübungen werden durch Dehnung und Streckung des gesamten Körpers Muskeln, Sehnen, Gelenke und Meridiane aktiviert, was die Beweglichkeit steigert. Die Übungen sind ideal, um jeden Tag in kurzer Zeit den gesamten Körper zu trainieren und zu stärken. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe und bequeme Kleidung.



**262-5430 Jörg Rademacher**  
Mi, ab 16.9.2026, 9.30–10.30 Uhr, 10x, 13,33 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**  
55,50 Euro

## Qigong - Energie in Bewegung Ruhe, Kraft und Achtsamkeit im Alltag Präventionskurs

Qigong ist eine traditionelle chinesische Form der Gesundheitsförderung, die sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannung miteinander verbindet. Die Übungen unterstützen dabei, die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern, innere Ruhe zu finden und das Gleichgewicht von Körper und



Geist zu stärken. Durch die Verbindung von Atem, Vorstellungskraft und fließenden Bewegungen entsteht eine wohlthuende Praxis, die leicht erlernbar ist und sich für Menschen jeden Alters eignet.

Im Kurs werden verschiedene Formen des daoistischen Qigong geübt, die der präventiven Gesundheitsförderung innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeordnet werden. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)  
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

**262-5437** Ingo Bernard  
Do, ab 10.9.2026, 19.30–21 Uhr, 10x, 20 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
78 Euro

## Qigong

### Die Kraft der Stille in 18 Bewegungen

**NEU**

Der Kompaktkurs Taiji-Qigong führt durch sanfte, fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditationen, die Körper, Geist und Energie harmonisieren. Die „18 Übungen“ sind leicht erlernbar und fördern Entspannung, innere Balance sowie Vitalität. Sie helfen, Stress loszulassen, Verspannungen zu lösen und wieder in Kontakt mit der eigenen Mitte zu kommen. Stilles Qigong mit dem kleinen Energiekreislauf vertieft die Praxis und lässt die Lebensenergie ins Fließen bringen. Geeignet für alle Altersgruppen und Vorkenntnisse.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Wasser zum Trinken und einen Mittagsimbiss.

**262-5435** Ingo Bernard  
Sa, 21.11.2026, 10–15 Uhr, 6 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
26,80 Euro



## Vitalität und Ruhe erreichen mit Übungen aus dem Qigong

**NEU**

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und verbindet Körper, Geist und Seele. Fließende Bewegungen, Atemübungen sowie Phasen der An- und Entspannung fördern den Energiefluss und innere Ruhe. Übungen wie Schüttelübung, Meridianmassage, Drachenübung und Stilles Qigong werden durch Klangschalen begleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Wasser zum Trinken und einen Mittagsimbiss.



**262-5432** Hilde Hunger  
Sa, 31.10.2026, 9.30–15.30 Uhr, 7,33 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
34,50 Euro

## Endlich wieder erholsam schlafen

Hektik im Beruf sowie Sorgen im Alltag und in der Familie sind u.a. Gründe für Stress und Anspannung. Die Folge können

Nächte sein, die wenig Erholung schaffen und oft in einem Teufelskreis aus Schlaflosigkeit und Erschöpfung enden. Erlernen Sie die Methode des Sounder Sleep Systems nach dem Schlafexperten M. Krugman. Die Technik ist leicht zu lernen und bietet eine wirksame Hilfe beim Ein- und Wiedereinschlafen. Der Kurs basiert auf der Feldenkrais-Methode sowie leichten Yoga- und Atemübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Stoppersocken und etwas zum Trinken.



**262-5101** Dorothe Schabsky  
Fr, 29.1.2027, 17–19.30 Uhr,  
Sa, 30.1.2027, 10–12.30 Uhr, 6,67 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
37,50 Euro

## Feldenkrais-Workshop

### Die Wirbelsäule mobilisieren

Die Wirbelsäule ist unser großes Verbindungselement. Durch das Spüren und Einbeziehen der einzelnen Wirbel in der Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule bietet FELDENKRAIS die Möglichkeit, vergessene Bewegungsmuster zu aktivieren. Kleine, langsame Bewegungen führen zurück zu einem bequemen Selbstgebrauch. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und kleines Kissen.



**262-5442** Eva-Maria Küffner  
Sa, 19.9.2026, 11–14 Uhr, 4 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33  
38,60 Euro

## Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

Die Methode von Dr. Moshé Feldenkrais ist ein ganzheitlicher Weg einer bewegungsorientierten Methode zur besseren Körperwahrnehmung. Gewohnheitsbedingte Verhaltensmuster hindern oft den effizienten Einsatz körperlicher Bewegungsausführung und führen teilweise zu Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen. Durch das Wahrnehmen und



Erkennen der Grenzen wird die Option zur Veränderung frei. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und kleines Kissen.

**262-5440** Eva-Maria Küffner  
Mo, ab 21.9.2026, 9.30–10.30 Uhr, 8x, 10,67 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33  
86,20 Euro

NEU

**262-5444** Eva-Maria Küffner  
Mo, ab 21.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 8x, 10,67 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Raum A 33  
86,20 Euro

**262-5441** Erika Stegemann  
Mi, ab 16.9.2026, 20–21 Uhr, 10x, 13,33 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224  
93,60 Euro

## Leichte und entspannende Bewegung nach der Rosen-Methode®

Das Movement nach Marion Rosen (Physiotherapeutin und Gründerin der Rosen-Methode®) macht mit unangestregten Bewegungen Blockaden bewusst, mit denen der Körper versucht, Stresssituationen und fehlende Beweglichkeit zu kompensieren. In Begleitung von Musik erfährt der Körper mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Atem, Gelenke und Muskeln bekommen mehr Raum und werden in ihrer vollen Funktion angesprochen, was zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Reduktion von (Spannungs-)Schmerzen führen kann.

Rosen-Movement® ist eine sanfte, freudvolle Bewegungsform, die Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein stärkt. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet – ohne Leistungsdruck, im eigenen Tempo und Bewegungsrahmen. Die Bewegungen fördern die Regeneration und dienen der Prävention. Faszien, Muskeln, Gelenke, Bänder und sogar die inneren Organe werden dabei auf achtsame Weise angesprochen und gepflegt.

Jede Stunde besteht aus mehreren Phasen: Aufwärmen, Dehnen, tänzerische oder koordinative Elemente, gelegentlich Partnerübungen und entspannende Bodenübungen zum Abschluss.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, ein Kopfkissen und ein Handtuch oder eine Decke für die Matte.

**262-5434** Barbara Ludwig  
Mo, ab 14.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 8x, 10,67 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
55,50 Euro



## Craniosacrale Begleitung

### Schnupperkurs

Das Craniosacrale System erstreckt sich vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum). Es steht in Verbindung mit allen Ebenen des Körpers - vom Nervensystem über die Muskulatur bis hin zu feinstofflichen Strukturen wie Chakren und Aura. Der Kurs richtet sich an alle, die tiefer in die craniosacrale Begleitung eintauchen und mehr über die feinen Unterschiede zwischen Entspannung, Ruhe und innerer Stille erfahren möchten. In einer achtsamen, entspannten Atmosphäre wird sowohl theoretisches Wissen vermittelt als auch praktische Körpererfahrung mit dem Fokus auf die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte ermöglicht. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und kleinen Imbiss.

**262-5448** Jörg Rademacher  
 Sa, 26.9.2026, 10–17 Uhr, 8 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**  
 50 Euro

## Breathwork

### Die Kraft der Atmung erleben

Mit bewusstem Atem lässt sich Stress lösen, neue Energie tanken und innere Ruhe finden. In diesem Kurs lernen Teilnehmende einfache Atemtechniken kennen, die zu mehr Gelassenheit, Vitalität und Selbstwahrnehmung führen. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur die Bereitschaft, dem Atem bewusst zu begegnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte und ein Getränk.

**262-5406** Jörg Rademacher  
 So, 8.11.2026, 10–13 Uhr, 4 UE  
**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**  
 21,40 Euro



NEU

## Achtsamkeitstag

### Ganz im Hier und Jetzt ankommen

Kommen Sie zur Ruhe und stärken Sie Ihre Ressourcen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen an diesem Tag, wie Sie ganz im gegenwärtigen Moment ankommen. Sie lernen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditationen, Ihren Alltag mit mehr Wohlbefinden zu gestalten, Ihr Immunsystem zu kräftigen und Stress abzubauen. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und Ihr Leben zu entschleunigen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de). Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Stoppersocken, Decke, kleines Kissen, Handtuch, kleiner Imbiss und Wasser zum Trinken.



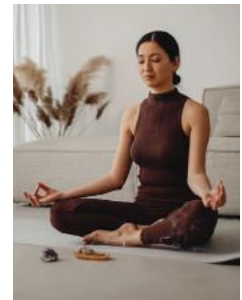
**262-5433** Angelika Düser  
 Sa, 9.1.2027, 11–15 Uhr, 4,67 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**  
 36,50 Euro

## Zeit für mich

### Ein Wochenende zum Auftanken

Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen der Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge - exklusiv für Frauen. In einer wohlthuenden Atmosphäre lernen die Teilnehmerinnen, wie sie mit einfachen Übungen mehr Ruhe in ihren Alltag bringen können. Sanfte Qigong-Bewegungen, geführte Meditationen und Fantasiereisen helfen, den Körper und den Geist wieder in Balance zu bringen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

**262-5450** Stefanie Mergardt  
 Sa/So, 10./11.10.2026, 10–13 Uhr, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**  
 50 Euro



NEU

## Stefanie Mergardt

Stefanie Mergardt ist Diplom-Betriebswirtin und entdeckte 2001 ihre Leidenschaft für Qigong als Ausgleich zum stressigen Berufsalltag. 2024 absolvierte sie dann eine Ausbildung zur Entspannungs- und Qigongtrainerin an der Paracelsus Heilpraktikerschule in Dortmund und spezialisierte sich auf die Arbeit mit Frauen. In ihren Kursen vermittelt sie alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit, Ruhe und Wohlbefinden.



## Mehr Ruhe im Kopf **NEU**

### Einfache Wege aus dem Stress

Wenn der Alltag dicht ist und der Kopf kaum zur Ruhe kommt, kann bewusstes Innehalten neue Klarheit schaffen. Der Kurs vermittelt einfache Wege, die eigene Wahrnehmung zu stärken und gelassener mit Belastungen umzugehen. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibutensilien, Decke und ein Lieblingsgetränk (z.B. Tee).

**262-5439** Verena Treffehn  
Mi, ab 4.11.2026, 19–20.30 Uhr, 4x, 8 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**  
50 Euro

## Die Kraft der Worte **NEU**

Worte und Gedanken prägen Wahrnehmung, Haltung und Handeln. Das Seminar sensibilisiert für selbstkritische Denk- und Sprachmuster und zeigt Wege zu stärkenden Formulierungen auf. Eigene Ressourcen werden sichtbar gemacht und in einem persönlichen Kraftbild kreativ verankert.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung und warme Socken.

**262-5443** Katharina Fabry

Fr, 6.11.2026, 16–20 Uhr, 5 UE

**Balve, Alte Volksschule, Raum 1**

42 Euro (\* inkl. Obst, Getränke und Gebäck, 10 Euro für das Kursskript werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet)

## Zurück in den Körper

### Für alle, die zu lange gewartet haben

Ein Halbtagesseminar für achtsame Körperwahrnehmung, Innehalten und Raum für sich. Mit sanften Bewegungsübungen, Atemtechniken und einer Waldaktivität wird die Beziehung zum eigenen Körper wieder neu geknüpft, so dass die eigene Wertschätzung endlich wieder erlebt werden kann. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung, Wollsocken und wetterfeste Sachen für ca. 30-minütigen Aufenthalt im Wald.

**262-5445** Katharina Fabry

Fr, 9.10.2026, 16–20 Uhr, 5 UE

**Balve, Alte Volksschule, Raum 1**

42 Euro (\* inkl. Obst, Getränke und Gebäck, 10 Euro für das Kursskript werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet)

## Eine kleine (Aus)Zeit im Wald

### Shinrin Yoku erleben

Eintauchen in die wohltuende, beruhigende Waldatmosphäre. Achtsame Sinneserfahrungen erleben. Bewusst entschleunigen. Innere Ruhe im Moment finden. Herrliches Grün des Waldes genießen. Energiereserven aufladen. Kreativität wecken und neugierig sein. In Stille beobachten. Das und noch viel mehr ist Shinrin Yoku.

Weitere Infos unter: [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Getränk, witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, handliches Sitzkissen und ggf. Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz.

**262-5451** Alexandra Gödde

Mo, 16.11.2026, 15.30–17.45 Uhr, 3 UE

**Menden, Treffpunkt Parkplatz Hexenteich**  
15,60 Euro





**262-5453** Alexandra Gödde  
Do, 17.9.2026, 15.30–17.45 Uhr, 3 UE  
**Hemer**, Parkplatz Panzergelände  
Deilinghofer Str. 71  
15,60 Euro

## GESUNDHEITSGYMNASTIK, AQUA-KURSE

Die folgenden Kursangebote sind besonders für Berufstätige, die sich aufgrund ihrer Tätigkeit wenig oder einseitig bewegen.

### Rückenfit - Rückenkräftigung

#### Präventionskurs

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung erlernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Kraft-, gelenk- und rückerleichternde Körperhaltungen und rückengerechte Bewegungsabläufe werden als Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Beruf und Alltag geübt. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohlut und Ihre Gesundheit stärkt.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenturnschuhe, Matte und bequeme Kleidung.



**262-5501** Marta Stelmach, **Präventionskurs**  
Mo, ab 7.9.2026, 9–10 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5502** Marta Stelmach, **Präventionskurs**  
Mo, ab 7.9.2026, 10–11 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5503** Marta Stelmach, **Präventionskurs**  
Mo, ab 7.9.2026, 11–12 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5504** Agnes Dieckow, **Präventionskurs**  
Mi, ab 2.9.2026, 9–10 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5505** Agnes Dieckow, **Präventionskurs**  
Mi, ab 2.9.2026, 10–11 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5514** Angelika Esser, **Präventionskurs**  
Do, ab 3.9.2026, 9.30–10.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5515** Angelika Esser, **Präventionskurs**  
Do, ab 3.9.2026, 10.30–11.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Haus der VHS, Gymnastikhalle  
63 Euro (inkl. Kursmanual)  
Zeit+

**262-5511** Martina Kaiser-Bindel, **Präventionskurs**  
Mo, ab 21.9.2026, 9.45–10.45 Uhr, 12x, 16 UE  
**Hemer**, Sauerlandpark, Raum 224  
63 Euro (inkl. Kursmanual)

**262-5506** Claudia Ulitzka  
Di, ab 15.9.2026, 17.30–18.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Josefschule, Turnhalle  
58 Euro

**262-5507** Claudia Ulitzka  
Di, ab 15.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Josefschule, Turnhalle  
58 Euro

**262-5508** Claudia Ulitzka  
Mo, ab 14.9.2026, 17.45–18.45 Uhr, 12x, 16 UE  
**Balve**, Realschule Balve, Turnhalle  
71,30 Euro

## Aqua-Gymnastik trifft Fitness im Flachwasser

### Effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Dieser Kurs kombiniert Übungen aus der Aqua Gymnastik mit Elementen des Aqua Fitness zu einem dynamischen Ganzkörpertraining - gelenkschonend und zugleich intensiv. Der natürliche Wasserwiderstand unterstützt dabei ein effektives Training, stärkt die Muskulatur, fördert die Kondition und verbessert gleichzeitig die Koordination. Bitte mitbringen: Badesachen.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)



**262-5534** Petra Schöpf  
Di, ab 15.9.2026, 14–14.45 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer, Felsenmeerbad**  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5535** Petra Schöpf  
Di, ab 15.9.2026, 14.45–15.30 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer, Felsenmeerbad**  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5542** Brigitte Dobrinsky  
Di, ab 15.9.2026, 16.15–17 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer, Felsenmeerbad**  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5554** Brigitte Dobrinsky  
Do, ab 17.9.2026, 16.15–17 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer, Felsenmeerbad**  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

## SCHNUPPERN ERLAUBT!

Sie interessieren sich für einen unserer Kurse, wissen aber nicht, ob es das richtige Angebot für Sie ist?

Kein Problem - bei uns können Sie nach vorheriger Rücksprache mit der jeweiligen Fachbereichsleitung unverbindlich in verschiedene Kurse **HEREINSCHNUPPERN**.





**262-5539** Maik Dobrinsky  
Do, ab 3.9.2026, 20–20.45 Uhr, 13x, 13 UE  
**Balve**, Hallenbad Balve  
71 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5540** Maik Dobrinsky  
Di, ab 8.9.2026, 18.30–19.15 Uhr, 13x, 13 UE  
**Balve**, Hallenbad Balve  
71 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

## Aqua Jogging trifft Fitness im Tiefwasser Mit Power zu mehr Kondition und Kraft

Das Training im Tiefwasser bietet ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Workout für den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, während gleichzeitig Muskelkraft, Ausdauer und Koordination gezielt verbessert werden. Das Training mit

Auftriebsgürteln sowie Geräten wie Schwimnudeln oder Widerstandselementen aktiviert das Herz-Kreislauf-System und fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht sowie Körpergefühl. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)  
Bitte mitbringen: Badesachen.



**262-5541** Brigitte Dobrinsky  
Di, ab 15.9.2026, 15.30–16.15 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer**, Felsenmeerbad  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5549** Brigitte Dobrinsky  
Do, ab 17.9.2026, 14.45–15.30 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer**, Felsenmeerbad  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5550** Brigitte Dobrinsky  
Do, ab 17.9.2026, 15.30–16.15 Uhr, 12x, 12 UE  
**Hemer**, Felsenmeerbad  
85,50 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5551** Maik Dobrinsky  
Do, ab 3.9.2026, 20.45–21.30 Uhr, 13x, 13 UE  
**Balve**, Hallenbad Balve  
71 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

**262-5552** Maik Dobrinsky  
Di, ab 8.9.2026, 19.15–20 Uhr, 13x, 13 UE  
**Balve**, Hallenbad Balve  
71 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

## Nichtschwimmerkurs für Erwachsene

Zum Schwimmenlernen ist es nie zu spät. Deshalb haben Teilnehmende jeden Alters und Geschlechts in diesem Kurs die Möglichkeit, verschiedene Schwimmtechniken in ihrer Grundform zu erlernen und diese korrekt auszuführen. Hier-



bei wird insbesondere die Arm-Bein-Koordination sowie die Atmung trainiert. Auch eine erste Wassergewöhnung kann geboten werden. Hilfsmittel wie Schwimmgürtel oder -bretter begleiten die ersten Schwimmzüge.

Während des Kurses

finden sich ausschließlich VHS-Teilnehmende im Hallenbad. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Grundlegende Deutschkenntnisse sollten zum Verstehen der Anweisungen vorhanden sein. Damit die Kursleitungen Unterstützung bieten können, dürfen Teilnehmende keine Behinderungsängste haben.  
Bitte mitbringen: Badesachen.

**262-5553** Brigitte Dobrinsky  
Di, ab 22.9.2026, 20.15–21 Uhr, 10x, 10 UE  
**Balve**, Hallenbad Balve  
98 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

## Schwimmkurs für Erwachsene

### Schwimmtechniken erlernen und verbessern

Der Schwimmkurs ist für Erwachsene gedacht, die bereits sicher Bahnen schwimmen können, den eigenen Schwimmstil und Techniken aber verbessern möchten. Ob Rückenschwimmen, Kraulen oder Brustschwimmen



- hier werden die Grundlagen vermittelt und Techniken gefestigt, um eine neue Schwimmart zu erlernen. Zudem wird ein sicheres und ausdauerndes Schwimmen über längere Distanzen trainiert.

Während des Kurses befinden sich ausschließlich VHS-Teilnehmende im Hallenbad. Der Hallenbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Grundlegende Deutschkenntnisse sollten zum Verstehen der Anweisungen vorhanden sein. Damit die Kursleitungen Unterstützung bieten können, dürfen Teilnehmende keine Berührungängste haben.

Bitte mitbringen: Badesachen.

**262-5555** Maik Dobrinsky  
Di, ab 22.9.2026, 20.15–21 Uhr, 10x, 10 UE  
Balve, Hallenbad Balve  
98 Euro (inkl. Hallenbadeintritt)

## RUHIGE, FUNKTIONELLE GYMNASTIK

Zum Ausgleich von Bewegungsmangel und einseitiger körperlicher Beanspruchung im Alltag.

### Yoga-Gymnastik

Ziel dieses Einführungskurses ist es, durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und einen Ausgleich zum beruflichen Alltag



zu schaffen.

Yoga-Übungen trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen nicht nur die Muskeln und Gelenke, sondern auch die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestütze. Sie wirken ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche sowie geistige Spannungen können gelöst werden und somit zu Ruhe und Wohlbefinden führen.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk.

**262-5602** Elke Goerke  
Di, ab 15.9.2026, 14.30–16 Uhr, 10x, 20 UE  
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224  
63,80 Euro

**262-5603** Elke Goerke  
Mi, ab 16.9.2026, 14.30–16 Uhr, 10x, 20 UE  
Hemer, Sauerlandpark, Raum 224  
63,80 Euro

## Yogilates und Klang

### Sanfte Bewegung und Entspannung



Ein Rundumprogramm mit sanften Bewegungen, die es auch Frauen mit fortgeschrittenem Alter oder chronischen Erkrankungen ermöglichen, sich gut und angenommen zu fühlen. Leicht erlernbare Übungen können mehr Wohlbefinden und Harmonie zwischen Körper und Geist hervorrufen. Wer die eigene Mitte findet, kann Alltagssituationen gelassener begegnen und stressresistenter werden. Das Entspannungskonzept in diesem Kurs vereint Übungen aus dem Yin-Yoga, Pilates und der Klangentspannung. Neben dem Erlernen der natürlichen

Atmung und Entspannung, werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und der Beckenboden gekräftigt. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Decke, Stoppersocken und ein Getränk.

**262-5615** Jutta Kuschel  
Mo, ab 7.9.2026, 14.30–16 Uhr, 12x, 24 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 33  
93,60 Euro  
Zeit+



## **262-5616** Jutta Kuschel

*Di, ab 15.9.2026, 14.30–16 Uhr, 10x, 20 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

78 Euro

Zeit+

## **Pilates-Training**

**Für alle, die fit werden möchten**



Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit steigert die konzentrierte Ausführung der Pilates-Übungen nicht nur Kraft,

Beweglichkeit, Koordination und Balance, sondern ändert auch die Selbstwahrnehmung für ein neues Körperbewusstsein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Stoppersocken; Faszienrollen sind vorhanden.

## **262-5617** Ursula Biehs-Dolla

*Do, ab 10.9.2026, 17.45–18.30 Uhr, 10x, 10 UE*

**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105**  
41 Euro (Kein Kurs am 15.10., dafür am 22.10. (Herbstferien))

## **262-5621** Robin Arndt

*Mo, ab 7.9.2026, 16.15–17.45 Uhr, 10x, 20 UE*

**Menden, Haus der VHS, Raum A 33**

78,40 Euro

## **262-5622** Marta Stelmach

*Do, ab 3.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 12x, 16 UE*

**Menden, Kath. Gemeindehaus Walburgisstift, Walburgisstr. 5**  
72,20 Euro

## **262-5623** Marta Stelmach

*Do, ab 3.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 12x, 16 UE*

**Menden, Kath. Gemeindehaus Walburgisstift, Walburgisstr. 5**  
72,20 Euro

## **Pilates- & Faszien-Training**

**Für alle, die beweglich und fit werden möchten**

Pilates ist ein ruhiges ganzheitliches Körpertraining (für jeden Konditionstyp geeignet), bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das „Powerhouse“ aktiviert. Darüber hinaus werden funktionelle Übungsabläufe trainiert, die die Faszien geschmeidig machen und die Beweglichkeit fördern. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.



## **262-5624** Agnes Dieckow

*Fr, ab 4.9.2026, 11–12 Uhr, 12x, 16 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

62,40 Euro

## **262-5625** Agnes Dieckow

*Fr, ab 4.9.2026, 10–11 Uhr, 12x, 16 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

62,40 Euro

## **Mit Vorkenntnissen**

### **262-5627** Ursula Biehs-Dolla

*Mo, ab 7.9.2026, 18.35–19.20 Uhr, 11x, 11 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

43 Euro

## **Aufbautraining**

### **262-5628** Ursula Biehs-Dolla

*Mo, ab 7.9.2026, 17.30–18.30 Uhr, 11x, 14,67 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**

57 Euro

## **Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht**

Die Ursache der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen liegt meist in den ungenutzten Gelenkwinkeln durch eingeschränkte Bewegungsmuster. Ein fester Bestandteil des Kurses sind die Engpassdehnungen, die dafür sorgen, dass sich Faszien in ihre natürliche, hochelastische Form zurückbilden und sich die betroffenen überspannten Muskeln wieder entspannen. Die Muskeln werden wieder in ihr Gleichgewicht

zwischen Kontraktion und Entspannung gebracht und die Beweglichkeit in den Gelenken verbessert, sodass die Verschleißprozesse gestoppt und Schmerzen reduziert werden können. Die Gesamtgesundheit und das Wohlbefinden lassen sich so steigern! Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs ist eine Grundmobilität.

Die Dozentin ist zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin und Bewegungslehrerin.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch.

**262-5626 Ursula Biehs-Dolla**

Mo, ab 7.9.2026, 19.25–20.25 Uhr, 11x, 14,67 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 224

91,50 Euro

**262-5618 Ursula Biehs-Dolla**

Do, ab 10.9.2026, 18.35–19.35 Uhr, 10x, 13,33 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

83,20 Euro

## Schmerzfreier Tag

**Mit Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht, Pilates und Faszienrollmassage zu mehr**

**Wohlbefinden**

Ein Tag voller Bewegung, Entspannung und neuer Leichtigkeit! In diesem speziellen Workshop werden Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht mit kräftigenden Pilates-Übungen und regenerierendem Faszien-Training kombiniert, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Eine Grundmobilität ist vorausgesetzt, da Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt werden.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Sportkleidung, Handtuch, Stoppersocken, Getränk, kleiner Faszien- oder Tennisball und einen Gürtel.

**262-5631 Ursula Biehs-Dolla**

Sa, 21.11.2026, 10–16 Uhr, 7,33 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 224

57 Euro (inkl. Skript, Kaffee, Tee, Obst, Gebäck und Nüsse)



## Sanftes Trampoltraining

**Beweglich bleiben mit bellicon® HEALTH**

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Entspannung der Muskulatur und zur Mobilisation auf dem bellicon® (Minitrampolin). Leichte Dehnungen werden durch die Schwingung intensiviert, beendet wird der Kurs mit einer kurzen wohltuenden Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Handtuch.

**262-5523 Jennifer Wewer**

Di, ab 22.9.2026, 9–9.45 Uhr, 11x, 11 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

7,50 Euro

Highlight



## BounceFit

**Ganzkörpertraining auf dem bellicon® Minitrampolin**

Dynamische Cardio-Einheiten wechseln sich mit gezielten Kräftigungsübungen ab und regen den Stoffwechsel an. Durch das Training auf dem Minitrampolin werden die Gelenke geschont, während gleichzeitig Koordination, Balance und Muskulatur gestärkt werden. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Handtuch.

**262-5524 Jennifer Wewer**

Mo, ab 28.9.2026, 17.30–18.30 Uhr, 11x, 14,67 UE

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105

104,40 Euro

Weitere Tranpolinkurse auf Seite 110

NEU



## Fit und beweglich im Alltag

### Sanfte Rumpfkraftigung für Stabilität und Sicherheit



**NEU**  
Mit einfachen und gezielten Übungen kann die Beweglichkeit, Balance sowie das Körpergefühl verbessert werden. Schonendes Rumpfraining unterstützt eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Mitte und hilft, Verspannungen vorzubeugen. Für alle, die aktiv und in individuellem Tempo etwas für ihre Sicherheit und ihr

Wohlbefinden im Alltag tun möchten.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Getränk und Minihanteln oder Wasserflaschen als Hantelersatz.

**262-5642** Angela Prünke

*Di, ab 22.9.2026, 9–10 Uhr, 12x, 16 UE*

**Menden, Haus der VHS, Gymnastikhalle**  
58 Euro

## Ganzkörper aktiv - dynamisch in den Tag

### Mobilisation, Kräftigung und Entspannung vereint

**NEU**  
Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Aktivierung am Vormittag. Sanfte Beweglichkeitsübungen, gezielter Muskelaufbau und wohltuende Lockerung fördern Stabilität, Koordination und Wohlbefinden - für mehr Energie und ein ausgeglichenes Körpergefühl im Alltag.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenturnschuhe, Matte und bequeme Kleidung.

**262-5643** Nicole Grünwald

*Di, ab 15.9.2026, 11–12 Uhr, 12x, 16 UE*

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**  
60 Euro

## Fit und entspannt

Der Kurs bietet eine Kombination aus Aerobic, Pilates und Yoga. Pilates baut unabhängig von Alter und körperlicher Fitness durch gezieltes Training der tief liegenden Muskulatur ein kräftiges Körperzentrum auf. Die Körperhaltung wird verbessert. Elemente aus dem Yoga helfen, Körper und Geist zu entspannen. Das Wohlbefinden wird gesteigert.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kopfkissen, warme Socken und Decke.

**262-5629** Silke Schierhoff

*Di, ab 8.9.2026, 9.30–11 Uhr, 10x, 20 UE*

**Balve, Alte Volksschule, Raum 1**  
79,10 Euro

## Fit-Mix am Vormittag 50+

Ein vielseitiges Bewegungsprogramm für Frauen mit abwechslungsreicher Musik am Vormittag. Nach einer Aufwärmphase wird durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Übungen aus der Funktionsgymnastik erhöhen die Mobilisation der Gelenke und kräftigen Bauch, Beine, Po und Rücken. Entspannungsübungen sorgen für einen erholsamen Stundenausklang.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und Getränk.



**262-5611** Anke Saatmann

*Mo, ab 7.9.2026, 9–10 Uhr, 12x, 16 UE*

**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle**  
50 Euro

**262-5612** Anke Saatmann

*Mo, ab 7.9.2026, 10–11 Uhr, 12x, 16 UE*

**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle**  
50 Euro

## Bewegungstraining & Funktionsgymnastik

### Ein einführendes Trainingsprogramm für Frauen

Die gymnastischen Übungen dienen der Funktionserhaltung und Verbesserung des gesamten Bewegungsapparates. Das individuelle Leistungsvermögen wird durch Lockerungs-, Dehnungs-, Anspannungs- und Kräftigungsübungen gesteigert.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.



**262-5613** Iris Severin

*Di, ab 8.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 15x, 20 UE*

**Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle**  
62,40 Euro

**262-5614** Iris Severin*Di, ab 8.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 15x, 20 UE***Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle**  
62,40 Euro**Kreative Bewegungsangebote 60+**

Rhythmus und Bewegung halten Kopf und Körper fit. Geschult und trainiert werden Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Koordination mit verschiedenen Kleingeräten, wie z.B. Overball und Theraband. Auch Dehn- und Entspannungsübungen kommen in dem Kurs für Damen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk.

**262-5610** Marion Babin, Jasmina Bock*Mo, ab 7.9.2026, 14.30–16 Uhr, 13x, 26 UE***Hemer, Sauerlandpark, Raum 224**  
77 Euro**Sitzgymnastik - Gymnastik rund um den Stuhl**

Gymnastik im Sitzen für Senioren ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Mit viel Spaß und Musik werden wir Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher durchführen.

Der Kurs eignet sich auch für Gehbehinderte oder Menschen, die im Rollstuhl sitzen.

**262-5608** Petra Stübke*Mi, ab 16.9.2026, 10–11 Uhr, 5x, 6,67 UE***Menden, St. Vincenz, Gepflegtes Wohnen - Am Wasserrad, Gemeinschaftsraum**  
29,50 Euro

Kleingruppe Zeit+

**262-5609** Petra Stübke*Mi, ab 4.11.2026, 10–11 Uhr, 5x, 6,67 UE***Menden, St. Vincenz, Gepflegtes Wohnen - Am Wasserrad, Gemeinschaftsraum**

29,50 Euro

Kleingruppe Zeit+

**FLOTTE GYMNASTIK FÜR MEHR FITNESS**

Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Kondition und Beweglichkeit.

**Fit & Relax**

Ein funktionales Fitnessprogramm, das die gesamte Muskulatur des Körpers sowie das Herz-Kreislauf-System mit Spaß und Motivation trainiert. Es wird mit effektiven Übungen in unterschiedlichsten Positionen die Muskulatur geschult, die körperliche Koordinationsfähigkeit



und Fitness gesteigert sowie die Stabilität gefördert. Der Trainingsabschluss beinhaltet ein intensives Dehn- und Regenerationsprogramm, um relaxt nach Hause zu kommen. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk und, falls vorhanden, eine Isomatte.

**262-5630** Britta Arens*Di, ab 8.9.2026, 17.15–18.15 Uhr, 10x, 13,33 UE***Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle**  
38 Euro**Fitness-Gymnastik**

**Ein Angebot für alle, die fit bleiben oder werden wollen!**

Der Kurs bietet ein Ganzkörpertraining zur Mobilisierung, Bewegung und Kräftigung der Muskulatur mit Elementen aus der Aerobic- und Wirbelsäulengymnastik. Er dient dem Ausgleich von Alltagsbewegungen und berufsbedingten Belastungen. Durch gezielte Übungen werden nicht nur Bauch, Beine und Po trainiert,



# Gesundheit

sondern auch Arme, Schultern und Rücken. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte, Minihanteln (bzw. kleine Wasserflaschen), ein Handtuch und ein Getränk.

## 262-5650 Anette Lötters

Mo, ab 7.9.2026, 19–20 Uhr, 15x, 20 UE

**Hemer**, Friedrich-Leopold-Woeste Gymnasium, Alte Turnhalle  
56,70 Euro

## Power-Gymnastik

Alle, die etwas für die Problemzonen ihres Körpers (Bauch, Hüften, Oberschenkel) und gegen berufsbedingte körperliche Belastungen tun möchten, finden hier das richtige Kursangebot. In diesem Einführungskurs wird ein Fitnessprogramm mit moderner Musik vermittelt, das Spaß macht, die Kondition fördert so-

wie die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt.  
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und ein Getränk.

## 262-5632 Maïke Tscherni

Mo, ab 7.9.2026, 19–20 Uhr, 15x, 20 UE

**Menden**, Walburgis-Gymnasium, Turnhalle  
52 Euro

## Fit in den Abend

### Für Frauen und Männer

Ein ideales Trainingsprogramm mit Musik zur Steigerung von Fitness und Gesundheit. Aerobe Ausdauer-gymnastik für den Kreislauf in Verbindung mit gezielten Übungen zur Straffung von Bauch, Gesäß und Hüften



bringt Ihren Körper in Topform. Alle, die etwas für die Problemzonen ihres Körpers und gegen berufsbedingte körperliche Belastungen -unter wirbelsäulenschonenden Aspekten- tun möchten, finden hier das richtige Kursangebot.

NEU

Entspannungsübungen runden die Stunde am Ende ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk und eine Isomatte.

## 262-5635 Carmen Dorner

Do, ab 3.9.2026, 17.15–18 Uhr, 12x, 12 UE

**Hemer**, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum  
46,60 Euro

NEU

## 262-5633 Carmen Dorner

Do, ab 3.9.2026, 18–18.45 Uhr, 12x, 12 UE

**Hemer**, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum  
46,60 Euro

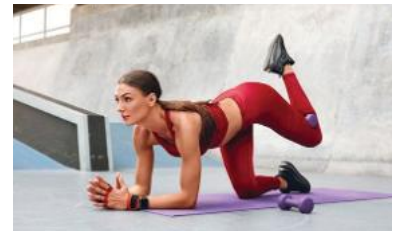
## 262-5634 Carmen Dorner

Do, ab 3.9.2026, 18.45–19.30 Uhr, 12x, 12 UE

**Hemer**, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum  
46,60 Euro

## Bauch-Beine-Po 2.0

Ob Sit-ups, Planks oder Squats: Hier werden insbesondere Bauch, Oberschenkel und Po gezielt trainiert und dadurch der Körper in Form gebracht. Alle Bewegungen sowie Ausführungen sind ab-



gestimmt und bauen aufeinander auf. An die Kräftigungsübungen schließt sich eine Dehnung der Muskeln an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Mineralwasser.

## 262-5640 Claudia Ulitzka

Mo, ab 14.9.2026, 19–20 Uhr, 12x, 16 UE

**Balve**, Realschule Balve, Turnhalle  
69,90 Euro

## 262-5641 Joleen Kolbe

Mi, ab 9.9.2026, 18.20–19.20 Uhr, 11x, 14,67 UE

**Hemer**, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum  
58,90 Euro

## Hula Hoop

Im Hula Hoop Kurs wird das einstige Spielzeug als Fitnessgerät neu definiert. Hula Hoop macht nicht nur Spaß, sondern ist mit der richtigen Technik ein sehr effektives Workout. Neben dem Training für Bauch, Taille, Beckenboden und Rückenmuskulatur werden Tricks vermittelt. Jeder ist herzlich eingeladen, die Vielfalt des Hoopings zu entdecken, unabhängig davon, ob man schon Hullern kann oder nicht.

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



**262-5645 Marie Heidi Höppe**  
Mo, ab 14.9.2026, 18–19 Uhr, 9x, 12 UE  
**Hemer, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum**  
50 Euro

## POUND®



POUND® ist eine Cardio-Jam-Session, angelehnt an eine mitreißende, energiegeladene und schweißtreibende Schlagzeug-Session. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht dir in Fleisch und Blut über. Dieser Ganzkörper-Workout verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining und Bewegungen aus dem Yoga- und Pilates-Bereich und macht einfach glücklich. Die Ripstix® sind leichte Drumsticks, die speziell für dieses Training entwickelt wurden. Damit wird POUND® zu einem ultra-effektiven Workout.

POUND® ist für alle Fitnesslevels geeignet und lässt sich leicht anpassen. Es ist die perfekte Gelegenheit loszulassen, auszurasten, abzurocken und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit zu tun!

Bitte mitbringen: eine Isomatte und ein Handtuch. Ripstix® werden zur Verfügung gestellt, falls vorhanden, eigene gerne mitbringen.

**262-5647 Marie Heidi Höppe**  
Mo, ab 14.9.2026, 19–19.45 Uhr, 9x, 9 UE  
**Hemer, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum**  
33,70 Euro

**262-5648 Marie Heidi Höppe**  
Di, ab 8.9.2026, 19.15–20 Uhr, 9x, 9 UE  
**Hemer, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum**  
33,70 Euro

**262-5649 Marie Heidi Höppe**  
Do, ab 10.9.2026, 20.30–21.15 Uhr, 9x, 9 UE  
**Hemer, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum**  
33,70 Euro

## Callanetics®

Callanetics ist das Geheimnis für einen straffen, und starken Körper! Dieses hoch effektive Training setzt auf winzige, präzise Bewegungen, die die tief liegenden Muskelschichten gezielt aktivieren. Dadurch wird der Körper nicht nur gekräftigt, sondern auch sichtbar gestrafft - besonders an Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme.

Diese Methode erfreute sich bereits in den 1980er-Jahren großer Beliebtheit. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und bietet eine sanfte, aber wirkungsvolle Möglichkeit, Kraft und Flexibilität zu steigern.

Der Kurs findet barfuß statt.

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch und Getränk.





## 262-5651 Marie Heidi Höpfe

Di, ab 8.9.2026, 18.30–19.15 Uhr, 9x, 9 UE

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

33,70 Euro

## 262-5654 Marie Heidi Höpfe

Do, ab 10.9.2026, 19.45–20.30 Uhr, 9x, 9 UE

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

33,70 Euro

## Tabata - Intervalltraining

Tabata ist ein intensives und abwechslungsreiches Intervalltraining. Durch funktionale und athletische Übungen im Intervall wird die gesamte Muskulatur des Körpers gestärkt, die Fitness gesteigert und die Ausdauer verbessert. Abgerundet wird die Trainingsstunde mit einem entspannenden Dehn- und Regenerationsprogramm. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, ggf. eigene Matte und ein Getränk.



## 262-5652 Laura Kickermann

Do, ab 17.9.2026, 18–19 Uhr, 15x, 20 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle

54 Euro

## 262-5653 Laura Kickermann

Do, ab 17.9.2026, 19–20 Uhr, 15x, 20 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle

54 Euro

## Bodystyling für Fitte



Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit der Beanspruchung der verschiedenen Muskelgruppen sowie des Herz-Kreislaufsystems. Nach einem Warm-up werden die Muskeln nach unterschiedlichen Konzepten trainiert. Zur Intensivierung des Trainings kom-

men auch Kleingeräte (Therabänder & Co.) zum Einsatz. Zum Abschluss liegt der Fokus auf der Entspannung.

Bitte mitbringen: Hanteln (oder Wasserflaschen als "Hantelersatz"), Getränk, Handtuch und ggf. eine Matte.

## 262-5655 Carolin Rollnik

Di, ab 8.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 12x, 16 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lahrfeld, Turnhalle

48 Euro

## Bodyworkout intensiv

### Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskeln maximal belastet. Jede Trainingseinheit baut auf einem anderen Konzept (z.B. HIIT, Tabata) auf und sorgt so für ein abwechslungsreiches Programm. Es wird bis an die körperliche Grenze gegangen. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz. Beendet wird jede Einheit mit Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Hanteln (oder Wasserflaschen als "Hantelersatz"), Getränk, Handtuch und ggf. eine Matte.



## 262-5656 Carolin Rollnik

Di, ab 8.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 12x, 16 UE

**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lahrfeld, Turnhalle

48 Euro

## Jumping® Fitness



Das komplexe Programm von Jumping® Fitness basiert auf einer Kombination von Übungen mit hoher und niedriger Intensität, schnellen Sprints und Balance-Elementen für ein perfektes „Core-Training“ auf dem Mini-

trampolin. Neben der Muskelstärkung wird dabei die Ausdauer verbessert und die Koordinationsfähigkeit sowie die Beweglichkeit gelenkschonend trainiert.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

**262-5665** Sabrina Weingarten  
Di, ab 8.9.2026, 18–19 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
62,40 Euro

## Trampolin Intervalltraining

### Dynamisches Cardio-Workout auf dem bellicon®

Intervalltraining mit dem bellicon®: 30 Sekunden Power, 15 Sekunden Erholung - zur effektiven Steigerung der Ausdauer. Dynamisch, abwechslungsreich und gleichzeitig besonders gelenkschonend. Ideal für alle, die sich intensiv auspowern und ihre Fitness verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Handtuch.

**262-5525** Jennifer Wewer  
Di, ab 22.9.2026, 19.15–20 Uhr, 11x, 11 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Raum 105  
78,40 Euro

## ZUMBA, DANCE, SALSATION & STEP

Tanz, Fitness und Spaß mit Musik

### Zumba®-Fitness-Kurs

Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik bewegen zu wollen. Die mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen machen Spaß und motivieren. Zumba sorgt dafür, dass man eine Menge Kalorien verbrennt und ist für jedermann geeignet.

Bitte mitbringen: Sport-



kleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

**262-5661** Nadine Albus  
Mo, ab 7.9.2026, 18.30–19.30 Uhr, 15x, 20 UE  
**Menden**, Anne-Frank-Schule, Turnhalle  
58,50 Euro

**262-5662** Nadine Albus  
Mo, ab 7.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 15x, 20 UE  
**Menden**, Anne-Frank-Schule, Turnhalle  
58,50 Euro

**262-5664** Pamela Cyrson  
Mo, ab 14.9.2026, 19.45–20.45 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Gesamtschule Menden, Turnhalle  
Windthorststraße 34  
52,50 Euro

### Zumba Gold®

Das Zumba Gold®-Programm ist eine Abänderung des normalen Zumba® Programms. Es ist ein sicheres und effektives, aber immer noch lustiges Programm für ältere Erwachsene sowie Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Teilnehmende jeden Alters und mit jedem Konditionsniveau können an dem Zumba Gold® Fitness-Training in ihrem eigenen Tempo teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

**262-5657** Klaus Schotte  
Mi, ab 9.9.2026, 17.30–18.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Josefschule, Turnhalle  
49,90 Euro

**262-5658** Klaus Schotte  
Mi, ab 9.9.2026, 9.30–10.30 Uhr, 12x, 16 UE  
**Menden**, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle  
49,90 Euro

**262-5659** Klaus Schotte  
Mo, ab 7.9.2026, 11–12 Uhr, 12x, 16 UE  
**Hemer**, Freiherr-vom-Stein-Schule, Turnhalle Kuhbornstraße 12  
49,90 Euro





## **262-5660** Klaus Schotte

Mi, ab 9.9.2026, 19.30–20.30 Uhr, 12x, 16 UE

**Hemer**, Hans-Prinzhorn-Realschule, Urbecker Str. 52, Gymnastikraum  
49,90 Euro

## **Salsation®**

### **Fühl den Beat - das Workout mit Rhythmus**

Salsation® ist ein Tanzworkout, das funktionelle Trainingsabläufe in innovative Tanzbewegungen umwandelt. Einzelne Schrittelelemente der Choreos werden Stück für Stück gemeinsam erarbeitet. Ein Mix aus unterschiedlichen Rhythmen verschiedener Kulturen, Tänzen und Fitnessprotokollen (Salsa) und dem Gefühl mit dem Fokus auf Musikalität, lyrischen Ausdruck und Wohlfühleffekten durch funktionelle Bewegungen (Sensation) beschreiben eine Salsation® Class.

Das Ziel ist es, die Ausdauer, Flexibilität, Takt- und Körpergefühl zu steigern und die Muskulatur zu trainieren! In einer Salsation® Class darf man sich fallen lassen, den Kopf ausschalten und eintauchen in die Musik und die Emotionen, die sie hervorbringen. Wer das Tanzen liebt und fit bleiben oder werden möchte, ist hier genau richtig. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



**NEU**

### **Kennenlernen und Istanzen**

**262-56691** Sabrina Urbanek

Mo, 21.9.2026, 18–19 Uhr, 1,33 UE

**Menden**, Sporthalle Wilhelmstraße  
gebührenfrei

**262-5669** Sabrina Urbanek

Mo, ab 28.9.2026, 18–19 Uhr, 10x, 13,33 UE

**Menden**, Sporthalle Wilhelmstraße  
59,40 Euro

## **Step-Aerobic: sweat & burn**

Die Kombination aus „choreografieloser“ Step-Aerobic und Kräftigungsübungen unter Zuhilfenahme von Kleingeräten trainiert den ganzen Körper und sorgt für Fettverbrennung sowie die Straffung der Muskulatur.

Bitte mitbringen: Hanteln (oder Wasserflaschen als Hantelersatz), Handtuch und Getränk.



**262-5680** Edith Schmidt, Carolin Rollnik

Do, ab 3.9.2026, 20–21 Uhr, 15x, 20 UE

**Menden**, Bonifatiussschule, Gymnastikhalle  
56,70 Euro

## **Ganzkörpertraining Step + Workout**



Der gesamte Körper wird gezielt trainiert - inklusive aller Muskelgruppen sowie des Herz-Kreislauf-Systems. In einem Teil der Stunde kommt das Steppbrett als Trainingshilfe zum Einsatz. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, gelegentlich unterstützt durch Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, ergänzen das Programm. Abgerundet wird jede Einheit durch Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Hanteln (oder Wasserflaschen als "Hantelersatz") und ein Getränk.

**262-5646** Barbara Byrdeck

Fr, ab 11.9.2026, 18–19 Uhr, 11x, 14,67 UE

**Balve**, Realschule Balve, Turnhalle  
50,70 Euro

## KONDITION, AUSDAUER UND KRAFT

Ein kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training für mehr Ausdauer, Kraft und Kondition

### Konditionsgymnastik

Kondition lässt sich trainieren. Wer ein Trainingsprogramm zur Förderung der Kondition erlernen möchte, findet hier das richtige Angebot. In jeder Übungsstunde werden Ausdauerreize gesetzt, die zur Kräftigung der Muskulatur beitragen und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Das Trainingsprogramm wendet sich an Frauen und Männer und ist eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Sportarten.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und ein Getränk.



**262-5701** Maike Tscherni  
Mo, ab 7.9.2026, 20–21.30 Uhr, 15x, 30 UE  
Menden, Walburgis-Gymnasium, Turnhalle  
78 Euro

### Konditionstraining & Mannschaftsspiele

Dieser Einführungskurs ist für Männer gedacht, die einen sportlichen Ausgleich zum Beruf suchen. Hallenhockey (Unihoc), Basketball und Fußball werden mit einfachem Regelwerk erlernt und gespielt. In die jeweiligen Unterrichtsstunden werden Übungen zur Erwärmung der Muskulatur integriert. Im Vordergrund stehen die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten sowie das Erlernen der Spiele.



**262-5720** Thomas Rischmüller  
Di, ab 8.9.2026, 19–20.30 Uhr, 18x, 36 UE  
Menden, Realschule Lendringsen  
70,20 Euro

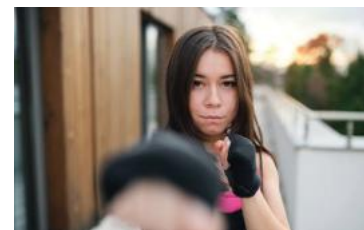
*zusätzliche Info: Dieser Kurs findet 10 x unter fachkundiger Leitung sowie 8 x als Übungseinheit unter Aufsicht statt.*

### 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

### Selbstverteidigung für Frauen

Lassen Sie sich 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“ 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.



# Gesundheit

**262-5702 Lucia Schmermbeck**

Do, ab 10.9.2026, 19–20.15 Uhr, 5x, 8,33 UE

Hemer, Sauerlandpark, Raum 224

39 Euro

## Box dich fit!

Ganz ohne Gegner



Dieses Workout kombiniert verschiedene Schlagtechniken, dynamische Bewegungsabläufe und Fitnessübungen zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Wer sich richtig auspowern möchte, ist hier genau richtig. Stressabbau, Koordination, Ausdauer und Kraft kommen dabei nicht zu kurz. Neben einer verbesserten Körperbeherrschung lassen sich auch mentale Widerstandskraft und Selbstbewusstsein stärken. Das Boxequipment wird gestellt.

...

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Fitnessmatte, Handtuch, Minihanteln (nicht zwingend erforderlich) und Getränk.

**262-5703 Lucia Schmermbeck**

Mo, ab 11.1.2027, 19.15–20.30 Uhr, 5x, 8,33 UE

Menden, Sporthalle Wilhelmstraße

31,20 Euro

## OUT- UND INDOOR

Bewegung im Freien fördert nicht nur die Kondition und Ausdauer, sondern regt auch das Immunsystem an.

### Badminton - Vom Federball zum Wettkampfspiel

Aus einem gemütlichen Zuspiel entsteht ein schnelles Rückschlagspiel, das leicht erlernt und betrieben werden kann. Dieser Einführungskurs ermöglicht Neulingen einen Einstieg in die Sportart Badminton. Kursinhalte sind: spezielle Aufwärmgymnastik, Erarbeitung der Grundtechniken, leichtes Regelwerk sowie Einführung in die Spieltaktik.

## Bekämpfe den inneren Schweinehund

...ob Gesundheitskurs, Kreativangebot oder das Erlernen einer neuen Sprache: besiege Deinen inneren Schweinehund und melde Dich für einen unserer zahlreichen Kurse an!



Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve  
BILDUNG | VIELFALT | LEBEN

Bitte mitbringen: Schläger, Ballmaterial, Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk.

**262-5725 Otmar Hermanns**

Fr, ab 11.9.2026, 19.15–20.15 Uhr,  
12x, 16 UE

**Balve, Dreifachturnhalle Balve**  
50 Euro

**262-5726 Otmar Hermanns**

Fr, ab 11.9.2026, 20.30–21.30 Uhr,  
12x, 16 UE

**Balve, Dreifachturnhalle Balve**  
50 Euro



## Hallenbosseln - ein Sport für alle

Bosseln ist ein generationsübergreifender Hallensport, der für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen geeignet ist und bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Ähnlich dem Eisstockschießen verbindet das Spiel Kraft, Geschicklichkeit und taktisches Denken.

Ziel ist es, die rund 4,5 kg schweren Bosseln über eine 12 Meter lange Bahn möglichst präzise in ein Zielfeld gleiten zu lassen und nahe an der Daube, einem Holzwürfel im Zentrum, zu platzieren. Gespielt wird in zwei Mannschaften mit je drei Personen. Punkte sammeln alle Bosseln im Zielfeld, wobei der



nächstgelegene Bossel zur Daube besonders gewertet wird. Spannung, Bewegung und gemeinsamer Spielspaß stehen dabei stets im Mittelpunkt.

Material ist vorhanden. In Kooperation mit der BSG Menden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

**262-5727 Dietmar Ehlert**

Fr, ab 20.11.2026, 16–17.30 Uhr, 3x, 6 UE

**Menden, Josefsschule Lendringsen, Turnhalle**  
6 Euro

## Nordic Walking - Bewegung tut gut!

Nordic Walking ist eine vielseitige Sportart, bei der der gesamte Körper zum Einsatz kommt. Da Nordic Walking besonders gelenkschonend ist und sich die Trainingsintensität an individuelle Voraussetzungen anpassen lässt, ist es das ideale gesundheitsorientierte Fitnesstraining für Jung und Alt. Teilnehmende erlernen die spezielle Technik des Nordic Walking, wobei Vorkenntnisse nicht erforderlich sind. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (Stocklänge = Körpergröße x 0,66 bis 0,68), feste Schnürschuhe, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. Bauchgurt mit Getränk.

**262-5771 Barbara Ludwig**

Sa, ab 5.9.2026, 10–11.15 Uhr, 11x, 18,33 UE

**Menden, Treffpunkt Parkplatz Hexenteich**  
71,50 Euro

## Outdoor Fitness

### Für Männer und Frauen

Alle, die Fitness und Natur miteinander kombinieren möchten, sind hier richtig. Der Mix aus Kraft und Ausdauer bietet viele Möglichkeiten, den Körper zu straffen und fit zu bleiben. Die Teilnahme ist für Trainierte und Sportneulinge gleichermaßen geeignet. Neben einem moderaten Ausdauertraining werden Kräftigungsübungen in der Gruppe oder als Zirkeltraining durchgeführt. Spaß wird hier groß geschrieben!



Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte bequeme, dem Wetter angepasste Trainingskleidung anziehen, da keine Umkleemöglichkeit.

**262-5781 Barbara Ludwig**

Sa, ab 5.9.2026, 9–10 Uhr, 11x, 14,67 UE

**Menden, Treffpunkt Parkplatz Hexenteich**  
65 Euro



## Trailskills

### Sicher & mit Spaß auf dem Mountainbike



**NEU**  
Kompakt werden die wichtigsten Basistechniken wie Grundposition, Bremsdosierung und Balance vermittelt. Im anschließenden Techniktraining stehen unter anderem Anfahren am Berg und kontrolliertes Bergabfahren im Fokus. Sicherheitsrelevante Aspekte wie Geländeeinschätzung, Gefahrenbewusstsein und Schutzausrüstung sind fester Bestandteil. Ein gemeinsamer Fahrrad-Check stellt die optimale Einstellung und Funktion des Bikes sicher. Zum Abschluss werden die erlernten Fahrtechniken direkt im Gelände umgesetzt - gemeinsam geht es in den Wald, wo das neue Können unter realen Bedingungen angewendet und gefestigt wird.

Teilnahme mit E-Mountainbike empfohlen. Findet bei jedem Wetter (ausgenommen schwere Unwetter) statt.

Bitte mitbringen: eigenes (E-)Mountainbike, witterungsangepasste Kleidung, Brille, Helm, Handschuhe, Rucksack, Getränk und kleiner Snack.

**262-5730** Thomas Relke  
So, 27.9.2026, 10–15 Uhr, 6,67 UE  
Balve, Realschule Balve  
37,50 Euro

## Erste Atemzüge unter Wasser

### Ein unvergessliches Erlebnis - auch für Kinder ab 8 Jahren

Im warmen Hallenbad die faszinierende Welt des Gerätetauchens entdecken: Gemeinsam mit den Mammüt Divers Balve e.V. werden erste Atemzüge unter Wasser erlebt – sicher, entspannt und begleitet von erfahrenen Tauchern. Der Kurs eignet sich ideal zum Ausprobieren, zur Vorbereitung auf den Urlaub oder für den Wiedereinstieg nach einer Pause.



Inhalte:

- Schwerelosigkeit und Atmen unter Wasser erleben
- Moderne Tauchausrüstung kennenlernen
- Tipps für sichere Tauchgänge im Urlaub
- Einfacher Einstieg ins Tauchen

Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Teilnahme ab 8 Jahren (mit Einverständniserklärung der Eltern).

Bitte mitbringen: Badesachen, formlose medizinische Selbstauskunft.



**262-5737** Loukas Manousaridis  
Sa, 23.1.2027, 9–12.45 Uhr, 5 UE  
Balve, Hallenbad Balve  
33,20 Euro

## Infoabend

### Sportbootführerscheine

Motorbootfahren und Segeln erfreuen sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Die hierzu erforderlichen Voraussetzungen und die Führerscheinsysteme sind für den Neuling aber nur schwer durchschaubar. Sven Höcker



informiert an diesem Abend über die verschiedenen Befähigungsnachweise und erläutert die Wichtigkeit des Sehvermögens (Rot-Grün-Unterscheidung) im Zusammenhang mit dem Wassersport.

Alle Fragen rund um den Wassersport werden beantwortet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**262-5760** Sven Höcker  
19.15–20.45 Uhr, 2 UE  
Menden, Haus der VHS, Raum A 23  
gebührenfrei

## Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist der vorgeschriebene Befähigungsnachweis für das Befahren der Küstengewässer mit einem Sportboot. Der Kurs umfasst die theoretische und praktische Vorbereitung auf die amtliche Prüfung SPORTBOOTFÜHRERSCHHEIN SEE. Kursinhalte sind: gesetzliche Grundlagen, Navigation, Wetterkunde, Knoten, Sicherheit an Bord, Fahrwasserkunde. Der Kurs ist inhaltlich und methodisch so aufgebaut, dass Interessierte keine Vorkenntnisse benötigen. Neben den Kursgebühren entstehen zusätzliche Kosten (ca. 468, 00 EUR) für



Lehrmittel, praktische Ausbildung, Hör- und Sehtest sowie Prüfungsgebühren.

Den genauen Zeitplan für die praktische und schriftliche Prüfung erhalten Interessierte am Infoabend oder am ersten Kursabend.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

**262-5761 Sven Höcker**

Fr, 8.1.2027, 18–21.15 Uhr, Sa, 9.1.2027, 9–15.30 Uhr, So, 10.1.2027, 9–15.30 Uhr, Di, 19.1.2027, 18–21.15 Uhr, 28 UE  
**Menden, Haus der VHS, Raum A 02**

145,60 Euro (Neben den Kursgebühren entstehen zusätzliche Kosten (ca. 468, 00 EUR) für Lehrmittel, praktische Ausbildung, Hör- und Sehtest sowie Prüfungsgebühren.)

## Diakonie Mark-Ruhr

Wir sind da.  
Wo die Menschen uns brauchen.

[karriere.diakonie-mark-ruhr.de](https://karriere.diakonie-mark-ruhr.de)  
[www.diakonie-mark-ruhr.de](https://www.diakonie-mark-ruhr.de)



Mit einem  
guten  
Gefühl  
zu Hause.

### Diakoniestation Menden | Hemer | Balve

Balver Straße 92, 58706 Menden  
Tel. 02373 14873

#### Nebenstelle Balve

Hönnetalestraße 32, 58802 Balve  
Tel. 02375 938533

#### Nebenstelle Hemer

Mühlackerweg 25, 58675 Hemer  
Tel. 02372 14638

### Diakoniestation Iserlohn | Altna

Konrad-Adenauer-Ring 17, 58636 Iserlohn  
Tel. 02371 15760

### Diakoniezentrum Oestrich

Brinkhofstraße 59, 58642 Iserlohn  
Tel. 02374 9219-0

### Meta-Bimberg-Haus

Hennener Bahnhofstraße 30, 58640 Iserlohn-Hennen  
Tel. 02304 94208-0

### Altenheim Hermann von der Becke

Mühlackerweg 25, 58675 Hemer  
Tel. 02372 9283-0



Wohnen im Alter | Kurzzeitpflege | Dauerpflege  
Betreutes Wohnen | Betreuungsdienste | Tagespflege  
Palliativ-Pflege | Mittagstisch | Senioren-Cafés  
Alten- & Krankenpflege | Qualitätssicherungsbesuche  
Palliativ-Pflege | 24-Stunden-Pflege



**Lebenslanges Lernen -**

das nehmen wir wörtlich!  
In jedem Alter können Sie sich  
noch auf den Weg machen.  
Wir unterstützen Sie gerne!



## **Schulabschlüsse und Grundbildung**

**Melanie Wirtz** | Fachbereichsleiterin  
02373/94713-17 | [m.wirtz@vhs-mhb.de](mailto:m.wirtz@vhs-mhb.de)

## SCHUL- UND ABSCHLUSSBEZOGENE KURSE

Die Schulabschlüsse sind staatlich anerkannt und mit denen der Haupt- und Realschule gleichwertig. Der Unterrichtsstoff richtet sich nach den Kernlehrplänen der Klasse 9 und 10, wobei die Lebens- und Berufserfahrungen der Teilnehmer/innen berücksichtigt werden.

Bei der Arbeitsmarktlage wird die Suche nach einem Arbeitsplatz, einer festen Anstellung oder die Höherqualifizierung im Beruf durch das Fehlen des entsprechenden Schulabschlusses erheblich erschwert.

Je besser die schulische Qualifikation, desto größer die Chance, den Arbeitsplatz durch berufliche Qualifikation zu sichern. Der Zweite Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben. Berufserfahrung wird nicht vorausgesetzt.

### Erster Schulabschluss - ESA

Für Erwachsene und nicht mehr schulpflichtige Jugendliche

In diesem Lehrgang zum nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses können Sie in zwei Semestern den ESA Klasse 9 erreichen. Der Unterricht findet montags bis donnerstags sowie an den meisten Freitagen in der Zeit von 17.15 - 20.15 Uhr statt. In den Schulferien wird kein Unterricht erteilt. Es werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Biologie und Praktische Philosophie unterrichtet.



Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung möglich. Ansprechpartnerin: Melanie Wirtz 02373 / 94713-17.

**262-6101 Dozententeam**

Mo, ab 2.11.2026, 17.15–20.15 Uhr, 166x, 664 UE

**Menden, Haus der VHS, Raum B 12**

60 Euro (Verwaltungspauschale)

## GRUNDBILDUNG

### Lesen und Schreiben leicht gemacht

NEU

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Alltagserfahrungen. In einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre lernen und üben wir gemeinsam Lesen und Schreiben - Schritt für Schritt und ganz ohne Druck. Gemeinsam stärken wir Ihre Fähigkeiten für den Alltag, den Beruf und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Sprache und Schrift. Dabei stehen praktische Übungen, gegenseitige Unterstützung und das Lernen in Ihrem eigenen Tempo im Mittelpunkt. Egal, ob Sie neu anfangen oder vorhandene Kenntnisse verbessern möchten: Bei uns sind alle herzlich willkommen!



Schreibmaterial

**262-6800 Karin Koch**

Do, ab 5.11.2026, 18–19.30 Uhr, 15x, 30 UE

**Hemer, Sauerlandpark, Raum 014**

10,50 Euro

# Junge VHS

Leg jetzt los!

Ob Kunst, Computer oder Sprache - wir haben die richtigen Kurse für dich.

Viel Spaß beim Stöbern in den zahlreichen Angeboten und bis bald bei uns in deiner VHS!



**Martin Dolinski**  
02373/94713-19  
m.dolinski@vhs-mhb.de



**Jessica Merse**  
02373/94713-18  
j.merse@vhs-mhb.de



**Melanie Wirtz**  
02373/94713-17  
m.wirtz@vhs-mhb.de



**Lina Bargon**  
02373/94713-16  
l.bargon@vhs-mhb.de

## PÄDAGOGIK

### 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

## 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, Stoppersocken 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



### Nicole Engel

ist staatlich anerkannte Erzieherin und zertifizierte Trainerin für Resilienzförderung und Mobbingprävention. Ihre Seminare sind erlebnisorientiert und verbinden praktische Methoden mit Bewegung, Musik und Kreativität. Im Mittelpunkt stehen ein stärkendes Miteinander, Vertrauen und Wertschätzung.

NEU



## Mutmodus an!

Sicher auftreten und cool reagieren

Für Kinder von 8-10 Jahren



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

Mehr Informationen unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)

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

*262-1551 Kleine Tür, große Magie, Seite 19*

## NEU

## COMPUTER

## Ferienkurs

### 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)



**WDR 2**

**Bleibt neugierig**

## 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

## SPRACHE

### Polnisch für Kinder im Vorschulalter

**NEU**

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

## GESUNDHEIT

### Ferienkurs

#### 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](http://www.vhs-mhb.de).

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

### Ferienkurs

#### 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 Fitnesstraining 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.

Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de).

Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibmaterial und Getränk.



**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)

## Ferienkurs

### 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-Starterset direkt bei der Dozentin)

## Ferienkurs

### 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, Finelinern und Radierer wirst du in diesem Workshop die Basics kennenlernen und ausprobieren. Nach einer Einführung werden wir schrittweise täuschend echte Bilderwelten erschaffen 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



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](http://www.vhs-mhb.de).

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

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.



**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

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 Ergeb-





nisse. Auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet. 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)



vhs.KinderUni

### 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 „Konserven“ 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.

Verfolge die Vorträge auf deinem heimischen Endgerät und diskutiere über einen Chat mit den Dozenten.

Jeder Online-Vortrag ist **einzeln 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 zu-

sammenzuleben. 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  
**Virtueller Kursraum**  
5 Euro



### 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. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

**262-8122** Dr. Johannes Mallow  
So, 1.11.2026, 11–12 Uhr, 1,33 UE  
**Virtueller Kursraum**  
5 Euro

### 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  
**Virtueller Kursraum**  
5 Euro

### ONLINE-Vortrag 4:

#### **Achtung, Sternschnuppe!** **NEU**

In dieser spannenden KinderUni dreht sich alles um Sternschnuppen! Ihr reist 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  
**Virtueller Kursraum**  
5 Euro

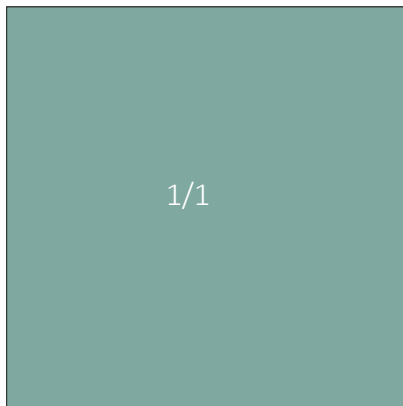


**„Werbung ist teuer, keine Werbung ist noch teurer“**

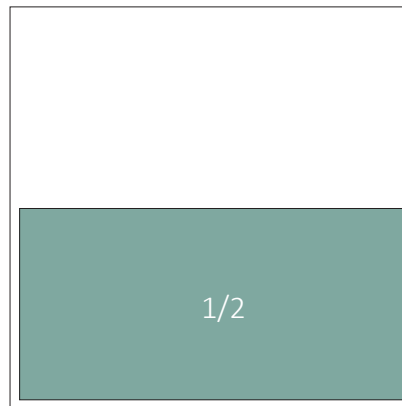
*(Paolo Bulgari)*

**Erreichen Sie Menschen - werben Sie im VHS-Programmheft!**

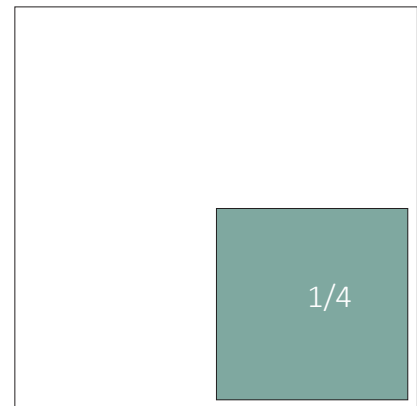
Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Preise beziehen sich auf ein Semester), Seitenzahl: 140/ Auflage: 5.000 Stück



1/1



1/2



1/4

**Größe (b/h) Grundpreis**

**1/1 Seite**

Innenteil 600,- Euro

Umschlag 2 / 3 800,- Euro

Umschlag 4 1.000,- Euro

210 x 210 mm

**Größe (b/h) Grundpreis**

**1/2 Seite**

Innenteil 300,- Euro

Umschlag 2/3 400,- Euro

Umschlag 4 500,- Euro

180 x 85 mm

**Größe (b/h) Grundpreis**

**1/4 Seite**

Innenteil 200,- Euro

90 x 85 mm

## Anmeldekarte / Lastschrift

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:  
Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Veranst.Nr.	*IBAN
*Kurstitel	*Kontoinhaber:in
falls belegt Veranst.Nr.	E-Mail
*Name	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>  <b>Zahlungsempfänger:</b> VHS Menden-Hemer-Balve, Untere Promenade 28, 58706 Menden <b>Gläubiger-Ident.Nr.:</b> DE12VHS00000187060 <b>Mandatsreferenz:</b> Wird von der VHS vergeben  Hiermit ermächtige ich den Zahlungsempfänger VHS Menden-Hemer-Balve, einmalig die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-
*Vorname	
*Straße, Hausnr.	
*PLZ, Wohnort	
*Geburtstag	
*Telefon (tagsüber)	
Mobil <small>(zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)</small>	

datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Datum, Unterschrift

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Menden-Hemer-Balve an.

\*Datum, Unterschrift

**Ja**, ich habe Interesse am Newsletter.

## Anmeldekarte / Lastschrift

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Veranstaltung an:  
Mit Stern (\*) gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder, deren Ausfüllen zwingend erforderlich ist.

*Veranst.Nr.	*IBAN
*Kurstitel	*Kontoinhaber:in
falls belegt Veranst.Nr.	E-Mail
*Name	<b>SEPA-Lastschriftmandat, AGB &amp; Datenschutz</b>  <b>Zahlungsempfänger:</b> VHS Menden-Hemer-Balve, Untere Promenade 28, 58706 Menden <b>Gläubiger-Ident.Nr.:</b> DE12VHS00000187060 <b>Mandatsreferenz:</b> Wird von der VHS vergeben  Hiermit ermächtige ich den Zahlungsempfänger VHS Menden-Hemer-Balve, einmalig die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs-
*Vorname	
*Straße, Hausnr.	
*PLZ, Wohnort	
*Geburtstag	
*Telefon (tagsüber)	
Mobil <small>(zum Versand von SMS bei kurzfristigen Veränderungen)</small>	

datum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Datum, Unterschrift

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die AGB und die Datenschutzrichtlinien der VHS Menden-Hemer-Balve an.

\*Datum, Unterschrift

**Ja**, ich habe Interesse am Newsletter.



Bitte per Fax an 02373/94713-80  
oder per Brief schicken

VHS Menden-Hemer-Balve  
Untere Promenade 28  
**58706 Menden**

Bitte per Fax an 02373/94713-80  
oder per Brief schicken

VHS Menden-Hemer-Balve  
Untere Promenade 28  
**58706 Menden**

## **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der VHS Menden-Hemer-Balve (Stand: Juni 2025)**

### **1. Allgemeines**

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax 02373/9471380, E-Mail: info@vhs-mhb.de). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### **2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag**

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat. Voraussetzung sind vollständige Angaben mit Klarnamen und ladungsfähiger Adresse.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden. Es gilt hierbei die Erlaubnis zur Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren mit nachfolgend aufgeführtem Lastschriftmandat: Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats Zahlungsempfänger: VHS Menden-Hemer-Balve, Untere Promenade 28, 58706 Menden Gläubiger-Ident.Nr: DE12VHS00000187060 Mandatsreferenz: Wird von der VHS vergeben. Hiermit ermächtige ich den Zahlungsempfänger VHS Menden-Hemer-Balve, einmalig die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler da-

durch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die Nutzung der Barzahlung setzt eine persönliche Anmeldung in einer der Zweigstellen der VHS voraus.

### **3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin**

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die VHS ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

### **4. Veranstaltungstermin, Gebühr und Ermäßigungen**

(1) Die Veranstaltungsgebühr wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Die Gebühr wird zum in der Anmeldebestätigung ausgewiesenen Termin abgebucht. Bei persönlicher Anmeldung mit Barzahlung wird der Betrag sofort erhoben.

(3) Sie erhalten nachfolgend aufgeführte Gebührenermäßigungen oder Zuschüsse: Bezieherinnen von SGB II und SGB XII-Leistungen: Die VHS Menden-Hemer-Balve zahlt an Kursteilnehmerinnen, die Bezieherinnen von SGB II oder SGB XII – Leistungen sind, einen Zuschuss zu den Teilnehmergebühren. Dieser Zuschuss wird nur im Rahmen des Haushaltsplans gewährt. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Zuschussfähige Kosten: Bezuschusst wird ein Kurs pro Semester. Ausgenommen von der Bezuschussung sind einige berufsbezogene Qualifizierungen, Exkursionen, Besichtigungen, Studienfahrten, Studienreisen und Einzelveranstaltungen. Die Höhe des Zuschusses beträgt 50 % der jeweiligen Kursgebühr. Nach Abschluss des jeweiligen Kurses wird der Zuschuss nur dann gewährt, wenn Kursteilnehmerinnen mindestens an 80 % des Kurses teilgenommen haben. Zuschüsse von anderen Stellen sind von den zuschussfähigen Kosten abzusetzen. Antragsverfahren: Der Antrag auf Bewilligung eines Zuschusses ist vor Beginn des jeweiligen Kurses auf einem Antragsformular zu stellen, welches in den Anmeldesekretariaten erhältlich ist. Dem Antrag sind Nachweise über das Vorliegen von SGB II oder SGB XII beizufügen. Der Zuschuss wird bei Vorliegen der Voraussetzungen nach Kursabschluss ausbezahlt.

**NRW-Ehrenamtskarten:** Inhaberinnen der Ehrenamtskarte NRW erhalten je Kurs eine Gebührenermäßigung von 10 % auf die jeweilige Teilnehmergebühr. Eine Kopie der Ehrenamtskarte muss der Anmeldung beigefügt werden. **Bildungsscheck:** Über den Bildungsscheck erhalten Sie einen Zuschuss zu Ihrer Weiterbildung von 50 % der Weiterbildungskosten. Voraussetzung ist die Anspruchsberechtigung. Der Bildungsscheck kann nur dann abgerechnet und die Ermäßigung gewährt werden, wenn der Kurs durch den Teilnehmenden nicht abgebrochen wird und die zur Abrechnung notwendige Teilnahmedauer nachgewiesen ist. Andernfalls schuldet der Teilnehmende den Kursbeitrag in voller Höhe. **Ermäßigung „Junge VHS“:** Bei Teilnahme mehrerer eigener Kinder am gleichen Kurs beträgt die Gebühr ab dem zweiten Kind 50 % (ggf. zzgl. Material- und sonstiger Seminarkosten). **Sonstige individuelle Ermäßigungen:** Bei Vorliegen besonderer Härtefälle kann ein Antrag auf Ermäßigung bei der Volkshochschulleitung gestellt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die finanziellen Möglichkeiten des Bildungs- und Teilhabegesetzes zu nutzen.

### 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) Die VHS ist berechtigt, Änderungen der Kursmodalitäten, insbesondere die Umstellung auf eine digitale Kursdurchführung, aus Gründen des Infektionsschutzes vorzunehmen, sofern diese den Kern der Veranstaltung beziehungsweise das Veranstaltungsziel nicht grundlegend verändern.

### 6. Nutzung der Videofunktion bei Online-Kursen

6. Nutzung der Videofunktion bei Online-Kursen

- (1) Bei der Teilnahme an Kursen im Onlineformat wird die Nutzung einer aktivierten Webcam zur Sicherstellung einer aktiven Teilnahme und besseren Verständigung grundsätzlich vorausgesetzt.
  - (2) Das Einschalten der Webcam ist verpflichtend und dient der Qualität der Kursdurchführung sowie der aktiven Einbindung der Teilnehmenden.
  - (3) Etwaige technische Probleme, die die Nutzung der Webcam beeinträchtigen, sind spätestens zu Kursbeginn der Kursleitung mitzuteilen, nachvollziehbar darzulegen und bis zum nächsten Unterrichtstermin zu beheben.
  - (4) Wird die Webcam trotz Aufforderung der Kursleitung nicht eingeschaltet, kann der\*die Teilnehmende bis zur Aktivierung der Kamera von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden.
- Bei wiederholter Weigerung, die Kamera einzuschalten, erfolgt ein dauerhafter Ausschluss vom Online-Kurs. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

### 7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
 Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Kündigungen im Vorfeld des Veranstaltungsbeginns: Wenn Sie an der Teilnahme zu einer Veranstaltung verhindert sind, haben Sie die Möglichkeit, den Vertrag ohne Angabe von Gründen zu kündigen. Hierfür muss Ihre Kündigung schriftlich und rechtzeitig bei der VHS (nicht bei der Kursleiterin) eingehen. Leider müssen wir den Aufwand und die Kosten, die durch Kündigungen entstehen, als Bearbeitungsgebühr an Sie weitergeben. Bitte beachten Sie, dass zusätzlich zu den nachfolgenden Regelungen Kurse, bei denen Kursmaterial von Seiten der VHS beschafft wird, ein Rücktritt nach der im Kurs angegebenen Anmeldefrist zur Folge hat, dass dieses Kursmaterial in Rechnung gestellt wird. Kündigungsfristen und Gebühren: Bei Kursen, Tages-, Wochen- oder Wochenendseminaren: bis zu 10 Tagen vor Beginn 6 Euro, danach – es sei denn, Sie stellen eine Ersatzteilnehmerin – müssen Sie die volle Gebühr bezahlen, - bei Kochkursen gilt zudem folgende Regelung: Lebensmittelumlagen, die mit der Kursleitung abgerechnet werden, werden Ihnen bei einer Abmeldung vom Kurs von 0 bis zu 2 Tagen vor Kursbeginn zusätzlich zur Kursgebühr in Rechnung gestellt, - bei Halbtags- und Tagesfahrten: bis zu 14 Tagen vor Beginn 6 Euro, danach – es sei denn, Sie stellen eine Ersatzteilnehmerin – müssen Sie die volle Gebühr bezahlen, - bei Bildungsurlauben (AWbG-Seminare): bis 30 Tage vor Beginn 15 Euro, bis 14 Tage vor Beginn bezahlen Sie die halbe Gebühr, danach die volle Gebühr, - bei Studienreisen: Hierfür gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten. Wenn Sie sich nicht rechtzeitig schriftlich abmelden, besteht die volle Zahlungsverpflichtung auch dann, wenn Sie das Weiterbildungsangebot nicht in Anspruch nehmen

## 9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.  
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 10. Schlussbestimmungen und Datenschutz

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.  
(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.  
(3) Die Bestimmungen zum Datenschutz ergeben sich aus der Datenschutzerklärung der VHS.

## 11. Widerrufsrecht

(1) Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (VHS Menden-Hemer-Balve, Untere Promenade 28, 58706 Menden, Telefax: 02373/9471380, info@vhs-mhb.de) mittels einer eindeuti-

gen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet; wir verlangen, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## DATENSCHUTZERKLÄRUNG (Stand: März 2023)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Dienstleistungen. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist der Verband der Volkshochschule Menden-Hemer-Balve (kommunaler Zweckverband), gesetzlich vertreten durch den Vorstandsvorsteher und den Geschäftsführer (Informationen zu den Personen unter: <https://www.vhs-mhb.de/impressum>, Untere Promenade 28, 02373/94713-0, info@vhs-mhb.de).

### 2. Speicherung von Zugriffsdaten unserer Website und sonstiger digitaler Auftritte der VHS Menden-Hemer-Balve

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- Datum und Uhrzeit der Anforderung
- Name der angeforderten Datei
- Seite, von der aus die Datei angefordert wurde
- Zugriffsstatus (Datei übertragen, Datei nicht gefunden, etc.)
- verwendete Webbrowser und verwendetes Betriebssystem
- vollständige IP-Adresse des anfordernden Rechners
- übertragene Datenmenge.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.



### 3. Cookies

#### 3.1 Verwendung zur Gewährleistung der Benutzerfreundlichkeit

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse. Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z.B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z.B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

#### 3.2 Verwendung zur Werbung, Marktanalyse & bedarfsgerechten Gestaltung (Google Analytics & etracker)

##### Google Analytics

Unsere Website benutzt Google Analytics, einen Webanalysedienst der Google LLC („Google“). Google verwendet hierfür sog. „Cookies“, Textdateien, die auf Ihrem Computer gespeichert werden und die eine Analyse Ihrer Nutzung der Website ermöglichen. Die durch den Cookie erzeugten Informationen über Ihre Benutzung dieser Website werden in der Regel an einen Server von Google in den USA übertragen und dort gespeichert. In unserem Auftrag wird Google diese Informationen benutzen, um Ihre Nutzung der Website auszuwerten, um Reports über die Websiteaktivitäten zusammenzustellen und um weitere mit der Websitenutzung und der Internetnutzung verbundene Dienstleistungen uns gegenüber zu erbringen. Die Nutzung dient damit unserem Vertriebsinteresse als berechtigtem Interesse.

Zur Gewährleistung einer anonymisierten Erfassung von IP-Adressen wurde der Quelltext von Google Analytics um den Code „\_anonymizeIP“ erweitert. Die IP-Adressen werden so nur gekürzt weiterverarbeitet, um eine Personenbeziehung auszuschließen. Die im Rahmen von Google Analytics von Ihrem Browser übermittelte IP-Adresse wird nicht mit anderen Daten von Google zusammengeführt. Sie können die Speicherung der Cookies durch eine entsprechende Einstellung Ihres Browsers verhindern. Sie können darüber hinaus die Erfassung der durch das Cookie erzeugten und auf Ihre Nutzung der Website bezogenen Daten (inkl. Ihrer IP-Adresse) an Google sowie die Verarbeitung dieser Daten durch Google verhindern, indem Sie das unter dem folgenden Link verfügbare Browser-Plug-In herunterladen und installieren: <http://tools.google.com/dlpage/gaoptout?hl=de>.

Durch Klicken dieses Links wird ein Opt-Out Cookie gesetzt, der verhindert, dass Ihre Daten von Google erfasst werden. Nähere Informationen zu Nutzungsbedingungen und Datenschutz können Sie unter folgenden Links abrufen:

<http://www.google.com/analytics/terms/de.html>

<http://www.google.com/intl/de/analytics/learn/privacy.html>

<http://www.google.de/intl/de/policies/privacy>

##### etracker

Auf unserer Website werden mit Technologien der etracker GmbH Daten zu Marketing- und Optimierungszwecken erhoben und gespeichert. Aus diesen Daten können unter einem Pseudonym Nutzungsprofile erstellt werden. Hierzu können Cookies eingesetzt werden. Die mit den etracker-Technologien erhobenen Daten werden ohne Ihre gesondert erteilte Zustimmung nicht dazu benutzt, Sie persönlich zu identifizieren und werden nicht mit personenbezogenen Daten über den Träger des Pseudonyms zusammengeführt. Der Datenerhebung und -speicherung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen. Diesen Widerspruch können Sie durch Betätigung des nachstehenden Links erklären:

<https://www.etracker.com/privacy?et=YM9N8K>. Durch Klicken dieses Links wird ein Opt-Out Cookie gesetzt, der verhindert, dass Ihre Daten von etracker erfasst werden.

#### 4. Social Plug-Ins

Auf unserer Website sind oder können Plug-Ins der sozialen Netzwerke für den deutschen Markt Facebook (Betreiber: Facebook Ireland Limited, 4 Grand Canal Square, Dublin 2, Irland), Twitter (Betreiber: Twitter International Company One Cumberland Place Fenian Street, Dublin 2 D02 AX07 Irland) und Google (Betreiber: Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA) eingebunden sein. Die Plug-Ins erkennen Sie an dem jeweiligen Logo. Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir die sog. 2-Klick-Lösung ein. Das heißt, dass mit Ihrem Besuch unserer Website zunächst grundsätzlich keine Ihrer personenbeziehenden Daten an Facebook, Twitter oder Google (nachfolgend „Plug-In-Anbieter“ genannt) weitergegeben werden. Nur wenn Sie auf das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken, werden personenbeziehende Daten an diesen übermittelt.

Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir eine Shariff-Lösung ein. Dadurch können Sie unsere Website nutzen, ohne dass gleichzeitig Ihr Surfverhalten für die Plug-In-Anbieter sichtbar wird. Eine Verbindung zu den Plug-In-Anbietern wird erst hergestellt, wenn Sie aktiv das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken. Erst ab diesem Zeitpunkt werden Ihre personenbeziehenden Daten an den Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert. Durch Aktivierung des jeweiligen Plug-Ins erhält der entsprechende Plug-In-Anbieter die Information, dass Ihr Browser unsere Website aufgerufen hat, auch wenn Sie kein Konto beim Plug-In-Anbieter besitzen oder zu diesem Zeitpunkt nicht bei diesem eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an einen Server vom jeweiligen Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Sind Sie beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeloggt, kann der Plug-In-Anbieter den Besuch unserer Website Ihrem Konto beim Plug-In-Anbieter direkt zuordnen. Wenn Sie den Button des jeweiligen Plug-In-Anbieters betätigen oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende Information ebenfalls direkt an einen Server vom Plug-In-Anbieter übermittelt und dort gespeichert. Die Informationen werden zudem auf den Seiten des Plug-In-Anbieters veröffentlicht und Ihren Freunden angezeigt. Wenn Sie nicht möchten, dass der jeweilige Plug-In-Anbieter die über unsere Website gesammelten Daten Ihrem Konto beim jeweiligen Plug-In-Anbieter zuordnet, müssen Sie sich vor Ihrem Besuch unserer Website beim jeweiligen Plug-In-Anbieter ausloggen. Die Plug-In-Anbieter können die erhobenen Daten zum Zwecke der Werbung, Marktforschung und bedarfsgerechten Gestaltung ihrer jeweiligen Seiten be-

# AGB & Datenschutz

nutzen. Hierzu werden vom jeweiligen Plug-In-Anbieter Nutzungs-, Interessen- und Beziehungsprofile erstellt, z. B. um Ihre Nutzung unserer Website im Hinblick auf die Ihnen beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingblendeten Werbeanzeigen auszuwerten, andere Nutzer der Plattformen der Plug-In-Anbieter über Ihre Aktivitäten auf unserer Website zu informieren und um weitere mit der Nutzung der Plattform des jeweiligen Plug-In-Anbieters verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Wenn Sie mit den Profilbildungen nicht einverstanden sind, können Sie diesen widersprechen. Zur Ausübung dieses Widerspruchsrechts müssen Sie sich direkt an den jeweiligen Plug-In-Anbieter wenden. Wir haben weder Einfluss auf die erhobenen Daten und Datenverarbeitungsvorgänge, noch sind uns der volle Umfang der Datenerhebung, die Zwecke sowie die Speicherfristen bekannt. Einzelheiten hierzu sowie zu Ihren Rechten und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Daten können Sie den Datenschutzhinweisen von den Plug-In-Anbietern durch Klicken der folgenden Links entnehmen

<http://www.facebook.com/policy.php>

<https://twitter.com/privacy>

<http://www.google.com/intl/de/+policy/+1button.html>.

## 5. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsjahr, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort, Telefon, E-Mail und IBAN) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Ihr Geschlecht erheben wir, um Sie korrekt ansprechen zu können, wie auch, um sicherzustellen, dass bei Kursen, die sich an bestimmte Zielgruppen wenden, ein versehentliches Anmelden der falschen Zielgruppe verhindert wird. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, kann der Service der Internetanmeldung nicht genutzt werden. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 6. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen. Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, E-Mail, Name, Vorname und Passwort anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und

Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse und eines Passworts können wir Ihre Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos. Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen. Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden. Dies können Sie durch Anklicken der entsprechenden Schaltfläche auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter. Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto zu löschen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

## 7. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeeintragungen zu unserem Angebot zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Durch Anmeldung für unseren Newsletter haben Sie folgende Erklärung erteilt: „Ich bin damit einverstanden, dass mich der Verband der Volkshochschule Menden-Hemer-Balve (kommunaler Zweckverband) per E-Mail regelmäßig (maximal 2 Mal pro Monat) über die Arbeit und Angebote der Volkshochschule informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.“ Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über den Webserver des Newsletter-Anbieters protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse, Klickverhalten). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten lassen Rückschlüsse auf die Nutzung der inhaltlichen Informationen zu. Weitere Informationen zum Datenschutz des von der VHS Menden-Hemer-Balve genutzten Newsletter-Anbieters finden Sie unter: <https://maileon.com/de/datenschutz/>

## 8. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link <https://www.vhs-mhb.de/kontakt/> abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Anrede, Vorname, Name, E-Mail und die Nachricht anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

## 9. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.



## 10. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten entsprechend der Vorgaben aufbewahrt. Dies betrifft unter anderem Aufbewahrungspflichten nach Geldwäschegesetz, steuerrechtlichen Vorgaben oder auch Aufbewahrungspflichten beim Nachholen von Schulabschlüssen oder Vorgaben von Drittmittelgebern. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

## 11. Weitergabe Ihrer Daten

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: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir können Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weitergeben. In jedem Fall geben wir jedoch Ihren Vor- und Zuname weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen o.ä.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Für die Teilnahme an Kursen, welche eine digitale Lernplattform beinhalten (z.B. VHS.Cloud) leiten wir Ihre Daten weiter, die zur Nutzung der Plattform unbedingte Voraussetzung sind. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen drittmittelgeförderten Kursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder JobCenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister oder einen juristischen Dienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 12. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere, wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

## 13. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei der Datenschutzaufsichtsbehörde NRW (<https://www.lidi.nrw.de>) zu beschweren.

## 14. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer/s Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-mhb.de, 02373/94713-0



ZU HAUSE MIT  
DEN STADTWERKEN  
MENDEN

Stadtwerke  
Menden



[www.stadtwerke-menden.de](http://www.stadtwerke-menden.de)

tor zur vielfalt

# menden Artikel

- Kerzengläser
- Jubiläums-Wein
- Jubiläums-Weinglas
- Girlande
- Schlüsselhänger
- Deko-Element

 **menden**  
stadmarketing

Alle Artikel  
und Verkaufsstellen hier!



NEU in 2026



# KURS

aufnehmen

**vhs**  
Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve