vhs
Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

Bildung.
Passt.

Anmeldung ab dem
15. Januar 2024

Echt vielfältig.
Siegen-Wittgenstein
in Südwestfalen

Programm
Februar bis Juni 2024

KulturPur 32
auf dem Giller bei Hilchenbach-Lützel
16. bis 20. Mai 2024
fb.com/kulturpur.festival
Pfingsten 2024
www.kulturpur-festival.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Erfahrung von 75 Jahren vhs Siegen-Wittgenstein im Rücken, umgezogen in neue Räumlichkeiten, frisch zertifiziert nach dem Gütesiegel Weiterbildung, das gelungene Relaunch des Programmheftes, ein größeres Upgrade unserer Fachsoftware und die Schulung aller Mitarbeitenden liegen hinter uns. 2023? Ein tolles Jahr. Was kann jetzt noch passieren? Wir sind sehr gut aufgestellt.

Der verbrecherische Anschlag auf unseren Datendienstleister SIT, der am 30. Oktober offenbar wurde, stellt wieder alles auf den Kopf. Zigtausend Arbeitsplätze in der öffentlichen Daseinsfürsorge sind gleichzeitig mit etwa 1,7 Millionen Bürgerinnen und Bürgern davon betroffen. Alles steht still, nichts geht mehr, die allermeisten Arbeitsgrundlagen liegen außerhalb des Zugriffs der Verwaltungen, Computer und Telefone sind außer Dienst. Ein nahezu traumatisierendes Ereignis für die betroffenen Organisationen. Nach dem ersten Schock folgen menschliche Reaktionen wie Verdrängungswünsche und Zukunftssorgen, dann geht es an die Bearbeitung mit gefestigter Problemakzeptanz, auf der Suche nach Lösungen. Anschließend wird das Erlebte Neuorientierungen auslösen. Licht am Horizont.

Auch Ihre vhs durchläuft alle dieser Phasen. Nach der herausfordernden Problemakzeptanz folgt die äußerst engagierte Arbeit, die gesamte verlorengegangene Programmplanung auf irgendeinem analogem Dschungelpfad wieder herzustellen, deutlich über 600 Angebote praktisch neu für Sie aufzulegen und das mit Partnerinnen und Partnern in den Kommunen, die ebenfalls mit leeren Händen dastehen. Das ist trotz aller Hemmnisse gelungen. Sie halten das Ergebnis in den Händen. Ich bedanke mich ausdrücklich bei all den lieben Menschen, die hier mit besonderem Engagement, endloser Geduld und überzeugt von der Idee „Volkshochschule" mitgewirkt haben. Wie genau das aktuell veränderte Anmeldeverfahren aussieht, finden Sie auf der Website des Kreises Siegen-Wittgenstein siegen-wittgenstein.de. Auf jeden Fall geht die Anmeldung mit den Karten, die Sie am Ende dieses Hefts finden.

Volkshochschule? Läuft. Bildung? Passt.
Das Team der vhs Siegen-Wittgenstein freut sich auf Ihren Besuch.

Ihr

vhs-Leitung

vhs
Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

Inhaltsverzeichnis

Die Geschäftsstelle 002
Die Zweigstellenleitungen 003
Demokratische Lernorte 004
Tagesfahrten · Besichtigungen · Ausstellungen ... 006
Heimatgeschichte 009
Familienbildung · Psychologie 010
Gesellschaft · Politik 013
Grundbildung · Alphabetisierung · Literatur 017
Grundbildung · Alphabetisierung 021
Fremdsprachen 024
Deutsch als Fremdsprache 046
Umwelt · Naturwissenschaften 050
Berufliche Bildung und Digitales 063
Berufliche Bildung 076
Kreativität 079
Gesundheitsbildung 101
Ernährung · Textiles Gestalten 127
Allgemeine Geschäftsbedingungen 134
Informationen Datenschutz (DSGVO) 136
Anmeldekarte 137

Volkshochschule Siegen-Wittgenstein
Koblenzer Straße 73, 57072 Siegen
Tel 0271 333 1519, Fax 0271 333 291519
E-Mail: vhs@siegen-wittgenstein.de
vhs.siegen-wittgenstein.de
Gläubigeridentifikationsnummer
DE10 ZZZ0 0000 024136

- Zertifiziert nach Gütesiegel Weiterbildung
- Prüfstelle für den Einbürgerungstest
- Prüfungszentrum für Xpert Business-Zertifikate
- Akkreditiertes Prüfungszentrum für Europäische Sprachenzertifikate
- Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für die Durchführung von Integrationskursen
- Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Die Geschäftsstelle

MANFRED HEILER
vhs-Leitung
Zimmer 406 · ☽ 0271 333-1523
✉ m.heiler@siegen-wittgenstein.de

KATJA BROMBACH-BUNSE (M. A.)
Zimmer 405 · ☽ 0271 333-1517
✉ k.brombach-bunse@siegen-wittgenstein.de
Fachbereich: alle Sprachen (außer Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache)

MARTINA DIEHL
Sachbearbeiterin
Zimmer 407 · ☽ 0271 333-1528
✉ m.diehl@siegen-wittgenstein.de
Tätigkeitsbereiche: Angelegenheiten der Sprachförderung

ANNE-ROSE HILLNHÜTTER
Zimmer 407 · ☽ 0271 333-1529
✉ a.hillnhuetter@siegen-wittgenstein.de
Tätigkeitsbereiche: Angelegenheiten der Sprachförderung

HEIKE KREUZBERG
Zimmer 403 · ☽ 0271 333-1522
✉ h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de
Fachbereiche: Grundbildung · Alphabetisierung · Berufliche Bildung · Ernährung · Textiles Gestalten

CHRISTIANE SEUS
Zimmer 401 · ☽ 0271 333-1521
✉ c.seus@siegen-wittgenstein.de
Fachbereiche: Tagesfahrten · Besichtigungen · Ausstellungen · Literatur · Umwelt · Kreativität

FLORIAN SCHMIDT-BRIEL
Zimmer 403 · ☽ 0271 333-1520
✉ fl.schmidt-briel@siegen-wittgenstein.de
Fachbereiche: Berufliche Bildung und Digitales

SHIRLEY LEOPOLD
Sachbearbeiterin
Zimmer 407 · ☽ 0271 333-1519
✉ s.leopold@siegen-wittgenstein.de
Tätigkeitsbereiche: Haushaltsangelegenheiten · Angelegenheiten Kursleitungen · Entgeltfragen

UTE SCHULZ
Zimmer 401 · ☽ 0271 333-1524
✉ u.schulz@siegen-wittgenstein.de
Fachbereiche: Familienbildung – Psychologie · Gesellschaft – Politik Gesundheitsbildung

PALINA HOHMANN
Zimmer 401 · ☽ 0271 333-1525
✉ p.hohmann@siegen-wittgenstein.de
Fachbereiche: Haushaltsangelegenheiten · Angelegenheiten Kursleitungen · Entgeltfragen

KATHRIN PIECK
Zimmer 401 · ☽ 0271 333-1527
✉ k.pieck@siegen-wittgenstein.de
Fachbereich: Angelegenheiten der Sprachförderung

JOHANNA VIOLA
Zimmer 404 · ☽ 0271 333-1526
✉ j.viola@siegen-wittgenstein.de
Fachbereich: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
Anmeldung zum Integrationskurs nur nach Terminvereinbarung unter: 0271 333-1526

Die Zweigstellenleitungen

BAD BERLEBURG
N. N.
✆ 0271 333-2560

Nähere Informationen unter
siegen-wittgenstein.de

BAD LAASPHE
MANUELA HASSLER
✆ 0271 333-2561
✉ ma.hassler@
siegen-wittgenstein.de
Lahnhofweg 24,
57334 Bad Laasphe
Ohne feste Sprechzeiten

BURBACH & NEUNKIRCHEN
STEPHANIE AMMENDOLA
✆ 0271 333-2562
✉ s.ammendola@
siegen-wittgenstein.de
Eicher Weg 30, 57299 Burbach
Ohne feste Sprechzeiten

ERNDTEBRÜCK
TANJA BLANKENSTEIN
✆ 0271 333-2563
✉ t.blankenstein@
siegen-wittgenstein.de
Brüder-Busch-Weg 7,
57339 Erndtebrück
Ohne feste Sprechzeiten

FREUDENBERG
TILLMANN FLENDER
✆ 0271 333-2564
✉ t.flender@
siegen-wittgenstein.de
Lagemannstr. 36,
57258 Freudenberg
Ohne feste Sprechzeiten

HILCHENBACH
N. N.
✆ 0271 333-2565

Nähere Informationen unter
siegen-wittgenstein.de

KREUZTAL
SINA HESSLER
✆ 02732 51220
✉ s.hessler@kreuztal.de
Marburger Str. 10,
(Stadtbibliothek)
57223 Kreuztal
Mo., Di., Mi., Do. 10.00–15.00 Uhr

KREUZTAL
MARION VON FUGLER
✆ 02732 51220
✉ m.fugler@kreuztal.de
Marburger Str. 10,
(Stadtbibliothek)
57223 Kreuztal
Fr. 9.00–12.00 Uhr

NETPHEN
JUTTA SCHMITT-TEIWES
✆ 02738 603240
✉ j.schmitt-teiwes@
siegen-wittgenstein.de
Amtsstr. 2-6 (Rath.),
57250 Netphen
MO 13:00 – 16:00 Uhr
DI 14:00 – 16:30 Uhr
DO 11:30 – 15:30 Uhr
ab Mai bzw. November
MO 11:00 – 12:30 Uhr
DO 08:30 – 11:00 Uhr

WILNSDORF
PETRA GERLACH
✆ 0271 333-2569
✉ p.gerlach@
siegen-wittgenstein.de
Rödgener Str. 90,
57234 Wilnsdorf
DI | DO | FR 09:00 – 11:00 Uhr
ab Mai bzw. November
DI | DO 09:00 – 10:00 Uhr

Demokratische Lernorte

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

„vhs macht gesünder!"

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn" ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen diese Erkenntnis seit langem. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkt.... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebensbegleitenden Lernens.

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

Die Volkshochschule Siegen-Wittgenstein sucht zum Einsatz ab Februar 2024 im gesamten Kreis Siegen-Wittgenstein qualifizierte Dozent:innen auf Honorarbasis für folgende Themen:

- Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse (mit oder ohne BAMF-Zulassung)
- Sprachen (Englisch, romanische Sprachen und andere Sprachen)
- Alphabetisierung (für den Lese- und Schreibunterricht deutschsprachiger Erwachsener)
- Soft Skills / Managementtechniken
- gesundheitsfördernde Ernährungsthemen und ihre praktische Umsetzung in Kochkursen
- Umweltthemen
- Angebote für den Bereich „Kreativität“
- Für den Gesundheitsbereich: Wassergymnastik und/oder Aquafitness, Yoga, Pilates, Gymnastik, Ikigai und Klangschalentherapie
- Für den Bereich „Berufliche Bildung/EDV“: Smartphone-, Tablet- und EDV-Kurse; Kaufmännische Weiterbildung (insbesondere Xpert Business), Tastschreiben
- Für den Bereich Gesellschaft/Politik und Familienbildung/Psychologie: Politikwissenschaftler:innen und Psycholog:innen/ Pädagog:innen mit Interesse an Referent:innentätigkeiten
- eine:n Pilgerführer:in (zert.)
- Grundbildung – Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene mit geistiger Behinderung

Der Einsatz erfolgt überwiegend am Abend (nach Absprache ggf. auch am Vormittag oder am Wochenende) – Interessiert?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen an:
vhs Siegen-Wittgenstein, Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen
oder per Mail an: vhs@siegen-wittgenstein.de

Telefon: 0271 333-1519
vhs.siegen-wittgenstein.de

Siegen-Wittgenstein
in Südwestfalen

Tagesfahrten
Besichtigungen
Ausstellungen

Fachbereichsleitung
Christiane Seus
Telefon 0271 333-1521
c.seus@siegen-wittgenstein.de

Studienfahrt Frankfurt: Kollwitz

Sie ist die berühmteste deutsche Künstlerin des 20. Jahrhunderts und doch eine Ausnahmeerscheinung: Käthe Kollwitz (1867–1945). Das Städel Museum widmet ihr eine umfassende Ausstellung, die sie in ihrer Vielfalt, ihrer Sprengkraft und ihrer Modernität vorstellt. Kühn wählte sie Druckgrafik und Zeichnung als ihre wesentlichen Medien und fand darin zu einer eigenständigen Bildsprache von großer Unmittelbarkeit. Aus neuer Perspektive verhandelte sie in ihrer Kunst existenziell menschliche Fragen und wurde darum in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg für viele Haltungen und Themen politisch vereinnahmt.
Die Ausstellung im Städel Museum macht Kollwitz' Schaffen in seiner Vielfalt und eindrücklichen Qualität anhand verschiedener Kapitel erfahrbar. Im Mittelpunkt steht ihre Entscheidung für das Medium Grafik und für ungewohnte, ebenso existenzielle wie aktuelle Themen. Anhand einzelner Werkgruppen wird ihre einprägsame Bildsprache untersucht, ihre dramaturgisch zugespitzten Kompositionen und die in ausdrucksstarken Choreografien gruppierten Körper. Es wird um Kollwitz' Experimente in Farbe und Form gehen, um den prozessualen Charakter ihres Werkes, aber auch um das Spannungsverhältnis von Politik und Ästhetik. Nicht zuletzt gibt die Ausstellung einen Überblick über die deutsch-deutschen Lesarten der Künstlerin nach 1945, eine ganz besondere Rezeptionsgeschichte, die in Einzelfällen bis heute nachwirkt.
Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

00300 ÜBERREGIONAL
Mittwoch, 20.3.24,
9.54-20.05 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Siegen
Studienfahrt
46,00 EUR
Christiane Seus
Anmeldung bitte bis zum 8.3.24.

Quelle: Käthe Kollwitz (1867-1945)

Selbstbildnis mit aufgestütztem Kopf, 1889/91; Feder und Pinsel in Sepia auf Bütten, 20x16cm, Käthe Kollwitz Museum Köln

Studienfahrt Köln: Paris 1874: Revolution in der Kunst – Vom Salon zum Impressionismus

Kaum ein Ort und eine Zeit haben die Kunstgeschichte so beeinflusst wie das Paris von 1874, denn hier fand vor knapp 150 Jahren vom 15. April bis 15. Mai die erste Ausstellung der später weltberühmten Impressionisten wie Degas, Morisot, Monet, Renoir und Sisley statt. Wie es dazu kam, dass sich die Maler:innen jenseits der offiziellen Salon-Ausstellung der Pariser Akademie selbst organisierten, und warum ihre Kunst anfänglich abgelehnt und später weltweit gefeiert wurde, zeigt das Wallraf im Frühjahr 2024. Mit seiner großen Ausstellung „Paris 1874: Revolution in der Kunst – Vom Salon zum Impressionismus" zeichnet das Kölner Museum den spannenden Weg der französischen Malerei nach und präsentiert ein faszinierendes Panorama an Künstlern, Stilrichtungen, Gattungen und Motiven.
Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

00301 ÜBERREGIONAL
Mittwoch, 17.4.24, 9.10-18.50 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Siegen
Studienfahrt
39,- EUR
Christiane Seus
Anmeldung bitte bis zum 5.4.24.

Studienfahrt ins Kloster Lorsch und zur Mathildenhöhe in Darmstadt.

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wir machen eine Busfahrt in das ca. 2,5 Fahrtstunden entfernte Lorsch an der Bergstrasse und nach Darmstadt und bereisen damit 2 Welterbestätten.
Unser Programm startet in der Karolingerstadt Lorsch. 764 wurde dort eine Benediktinerabtei gegründet. Das Kloster Lorsch (Abtei und Altenmünster) ist seit 1991 Weltkulturerbe der UNESCO. Wir entdecken bei einer Führung die Torhalle des Klosters, erfahren etwas über das (Kloster-)Leben vom Mittelalter bis zum Beginn der Neuzeit, zum Lorscher Codex und dem Lorscher Arzneibuch, eine Handschrift aus dem Ende des 8. Jahrhunderts, welche 2013 zum UNESCO-Weltdokumentenerbe in

Quelle: Barbara Stammer

Mathildenhöhe Darmstadt

Deutschland erklärt wurde.
Die Mittagspause verbringen wir, zur freien Verfügung, rund um den Lorscher Marktplatz. Einige Restaurants und Cafés finden sich fußläufig zum Kloster Areal. (Mittagessen ist im Preis nicht enthalten!)
Nachmittags tauchen wir ein in Darmstadts Geschichte als Residenzstadt. Der Großherzog gründete 1899 die Künstlerkolonie auf der Mathildenhöhe, das Zentrum des Jugendstils. Dabei erhalten Sie bei einer Führung Eindrücke über das Gesamtensemble, das seit 2021 UNESCO Welterbe ist. Zudem besuchen wir das Museum Künstlerkolonie, wo die Künstler und ihre Werke, Ideale und die Geschichte der großen Kunstausstellungen zwischen 1901 und 1914 vorgestellt werden. Zu sehen gibt es auch die russisch-orthodoxe Kapelle, die die Fürstenfamilie für viele Feierlichkeiten nutzte (u.a. durch die Ehe von Alix von Hessen-Darmstadt mit dem Zaren Nikolaus II.).
Zum Abschluss verschaffen wir uns einen Gesamteindruck vom 1908 erbauten Fünffinger oder Hochzeitsturm, bevor wir die Rückfahrt nach Siegen antreten.
Eingeschlossene Leistungen:
- Fahrt im Fernreisebus
- Eintritte, Führungen
- Informationsmaterial zu Ihrer Reise

Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

00302 ÜBERREGIONAL
Mittwoch, 15.5.24,
8.30-20.00 Uhr
Treffpunkt: ZOB Siegen,
Seiteneingang City Galerie,
Bussteig D
Studienfahrt
76,20 EUR
Barbara Stammer, Christiane Seus
Anmeldung bitte bis zum 22.3.24.

Motorradtraining plus kleine Tour

Gutes Motorradfahren fängt im Kopf an, schlechtes auch!
Kennst du das? Ich fahre ganz gut Motorrad. Es kommen aber immer wieder Situationen vor, wo ich mich unsicher fühle. Meistens liegt es daran, dass man es einfach nicht geübt hat. Daher richtet sich der Kurs an Alle, die folgendes noch mal üben und sich im Anschluss mit einer kleinen Tour belohnen wollen.
Inhalte:
- Wenden auf engem Raum
- Fahren auf unbefestigtem Untergrund (meist Schotterparkplatz)
- 180-Grad-Kurve
- ideale Kurvenlinie und warum?
- Wenden und Anfahren am Berg
- Blickführung
- ...

Ein technisch einwandfreies Motorrad und entsprechende Schutzausrüstung sollten selbstverständlich sein.
Treffpunkt: Tankstelle Gerd Felsch, Untere Industriestraße 67,
57250 Netphen (Industriegebiet)
00400 NETPHEN
Samstag, 14.4.24,
12.00-16.00 Uhr
Veranstaltungsort: s.o.
30,- EUR
Volker vom Hagen

Geführte Motorrad Tagestour: Historisches Balduinenstein

Eingebettet in eine kurvenreiche Strecke werden wir einige Sehenswürdigkeiten im historischen Balduinenstein besichtigen sowie einige Highlights ansteuern. Sie werden überrascht sein, wie viel es zu entdecken gibt.
Genügend Pausen und eine Einkehr am Mittag mit der Möglichkeit, etwas zu essen sind eingeplant. Die reine Fahrzeit beträgt ca. fünf Stunden plus Pausen. Die Fahrstrecke beläuft sich auf ca. 300 km. Ein technisch einwandfreies Motorrad und entsprechende Schutzausrüstung sollten selbstverständlich sein.
Treffpunkt: Tankstelle Gerd Felsch, Untere Industriestraße 67, 57250 Netphen (Industriegebiet)
00401 NETPHEN
Sonntag, 26.5.24, 10.00-17.00 Uhr
Veranstaltungsort: s.o.
25,- EUR
Volker vom Hagen

Geführte Motorrad Tagestour: Stadt Blankenberg

Eingebettet in eine kurvenreiche Strecke werden wir einige Sehenswürdigkeiten in der kleinsten Stadt Deutschlands besichtigen sowie einige Highlights ansteuern. Sie werden überrascht sein, wie viel Blankenberg zu bieten hat.
Genügend Pausen und eine Einkehr am Mittag mit der Möglichkeit, etwas zu essen sind eingeplant. Die reine Fahrzeit beträgt ca. fünf Stunden plus Pausen. Die Fahrstrecke beläuft sich auf ca. 300 km. Ein technisch einwandfreies Motorrad und entsprechende Schutzausrüstung sollten selbstverständlich sein.
Treffpunkt: Tankstelle Gerd Felsch, Untere Industriestraße 67, 57250 Netphen (Industriegebiet)
00402 NETPHEN
Sonntag, 23.6.24,
10.00-17.00 Uhr
Veranstaltungsort: s.o.
25,- EUR
Volker vom Hagen

Führung durch das Kreishaus – Hinter den Kulissen des höchsten Bürogebäudes Südwestfalens

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Es ist das höchste Bürogebäude Südwestfalens: Das Kreishaus in Siegen mit 16 oberirdischen und 2 unterirdischen Etagen. Jetzt möchte die Kreisverwaltung Interessierten erneut die Möglichkeit zu einem Blick hinter die Kulissen des Kreishauses geben. Die Führung macht auch die Bereiche zugänglich, die Kreishausgäste im Alltag nicht sehen: z.B. die Technikzentrale in der 15. Etage, eine Rollregalanlage oder die Dachterrasse in der 14. Etage. Während der Führung werden auch die Aktivitäten und Serviceangebote erläutert, die in den verschiedenen Bereichen des Kreishauses stattfinden bzw. angeboten werden.

Auch Kunstfans kommen bei der Kreishausführung auf ihre Kosten: Seit Ende der fünfziger Jahre des vorigen Jahrhunderts erwirbt der Kreis Werke regionaler Kunstschaffender. Die Sammlung umfasst derzeit über 400 Werke aus Malerei, Zeichnung, Skulptur und Fotografie. So befinden sich zum Beispiel in der 13. Etage des Kreishauses Werke des bekannten heimischen Künstlers Lutz Dransfeld.

Die Führung wird geleitet von Torsten Manges, Pressereferent des Kreises Siegen-Wittgenstein, Michael Haßler, Amtsleiter Immobilien, und Kreisarchivar Thomas Wolf.

Treffpunkt: Foyer des Kreishauses, Koblenzer Str. 73, Siegen.

00500 ÜBERREGIONAL
Montag, 22.4.24,
16.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
Entgelt frei!
Michael Haßler, Torsten Manges, Thomas Wolf
Anmeldung erforderlich

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Begräbniskulturen – Besichtigung des Krematoriums Siegen

In der Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Sie erhalten während der ca. zweistündigen Führung durch die Räumlichkeiten des Krematoriums Siegen Kenntnis über die besondere Philosophie des Hauses, Informationen über die Geschichte der Feuerbestattung und Einblicke in deren Ablauf. Es bleibt ausreichend Gelegenheit, Ihre persönlichen Eindrücke und die Möglichkeiten des Abschiednehmens auszutauschen.

00501 ÜBERREGIONAL
Freitag, 19.4.24, 16.00-18.00 Uhr
Krematorium Siegen,
Frankfurter Str. 201
Entgelt frei!
N.N.
Anmeldung erforderlich

Ein Blick hinter die Kulissen von Radio Siegen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Radio Siegen ist seit 1990 DER Lokalsender für Siegerland und Wittgenstein. Seit November 2017 sendet Radio Siegen aus einer über 100 Jahre alten Villa in der Tiergartenstraße. Das Gebäude steht als „Dreifaltigkeitskirche" in der Denkmalliste unter Denkmalschutz. Das Haus mit angebautem Gemeindesaal wurde saniert und technisch auf den Stand gebracht, den ein Radiosender in der zunehmend digitalen Welt braucht. Eine Besichtigung der Redaktionsräume und der Studios sowie Gespräche mit Redaktionsmitgliedern informieren über das Funkhaus und bieten einen Einblick in den Radioalltag.

00502 ÜBERREGIONAL
Donnerstag, 7.3.24,
16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Tiergartenstr. 37,
57072 Siegen
Entgelt frei!
Rüdiger Schlund
Chefredakteur
Anmeldung erforderlich

Führung durchs Apollo-Theater Siegen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und dem Apollo-Theater Siegen.

Sie möchten einen Blick hinter die Kulissen des Apollo-Theaters werfen? Buchen Sie eine Apollo-Führung und lernen Sie so das Haus vom Orchestergraben bis hin zu den Beleuchterbrücken kennen!

Bitte bringen Sie die 5,00 € bar pro Person mit ins Apollo Theater!

00504 ÜBERREGIONAL
Dienstag, 16.4.24, 1
7.00-18.00 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleystr. 1
5,- EUR
Team Apollo-Theater Siegen
Anmeldung erforderlich

00505 ÜBERREGIONAL
Dienstag, 28.5.24,
17.00-18.00 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleystr. 1
5,- EUR
Team Apollo-Theater Siegen
Anmeldung erforderlich

Quelle: Nägele

Das Apollo-Theater in Siegen

Lesen alter Handschriften – Teil 8

In drei Kursen haben wir Zugang zur Sütterlin-Handschrift und zur deutschen Kurrentschrift gefunden. Jetzt sollen die gewonnenen Kenntnisse durch Textbeispiele aus dem 19. bis 17. Jahrhundert angewendet, trainiert und vertieft werden. Dadurch können wertvolle Hilfen beim Entziffern alter Briefe, Urkunden, Eintragungen in den Kirchenregistern und anderem gegeben werden. Die angebotenen Textbeispiele geben auch Einblicke in unsere Wittgensteiner Geschichte und Lebensverhältnisse, für Sprachbegeisterte auch in alte Redewendungen und Bedeutungsumfang von Wörtern. Das alles kann eine entscheidende Bereicherung und Motivation zur Entdeckung der eigenen Familiengeschichte sein.

09102 BAD BERLEBURG
Montag, 04.03.–13.05.2024
(Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, außer Ostermontag)
9.30-11.00 Uhr
Alte Schule Diedenshausen,
Johannes-Althusius-Str. 5
10 Vormittage
60,- EUR + 5 EUR Materialkosten
Klaus Homrighausen

Lesen alter Handschriften – Einsteiger:innen – Teil 2

Wer hat nicht schon zu Hause alte Briefe, Omas Poesie-Album oder ältere Dokumente gefunden und stand vor dem Problem, diese nicht lesen zu können. Dasselbe Problem stellt sich häufig, wenn man mit Hilfe der Kirchenregister Familienforschung betreiben will.
Allen denen will dieser Kurs Hilfen an die Hand geben. Anhand von lustigen, informativen und geschichtlich interessanten Texten aus dem 19. bis 16. Jahrhundert kann das Lesen der Sütterlin-Schrift und der deutschen Kurrentschrift gelernt und geübt werden.

09106 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 06.03.–15.05.2024
(Der Kurs findet auch in den Osterferien statt),
19.00-20.30 Uhr
Alte Schule Diedenshausen,
Johannes-Althusius-Str. 5
10 Abende
60,- EUR + 5,-€ Materialkosten
Klaus Homrighausen

Familienbildung Psychologie

Fachbereichsleitung
Ute Schulz
Telefon 0271 333-1524
u.schulz@siegen-wittgenstein.de

vhs Health: Depression

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

10000 ONLINE
Donnerstag, 8.2.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter
Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena
Anmeldung erforderlich

Homöopathische Haus- u. Notfallapotheke für das Kind

Es werden Tipps gegeben, Krankheitsverläufe bei Kindern zu mildern und Heilungsprozesse zu unterstützen.

10020 BAD LAASPHE
Dienstag, 9.4.24,
19.30-21.00 Uhr
Ev. Familienzentrum, Kita Bäderborn, Bäderborn 8
5,- EUR
Margit Köhler

Babys in Bewegung von 4-8 Monaten – Erlebnisgerechte Bewegungsangebote

In Zusammenarbeit mit den Ev. Familienzentren Kita Bäderborn und Kita Farbklecks.
In diesem Kurs werden Spiel- und Bewegungsanregungen vermittelt, die die Entwicklung des Kindes begleiten und unterstützen.
Ziel ist die Eigenständigkeit des Kindes zu fördern, ihm Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln und zum Aufbau eines positiven Bildes der eigenen Person beizutragen.
Teilnahmebegrenzung: 9

10200 BAD LAASPHE
Donnerstag, 8.2.-7.3.24,
15.00-16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Kita Bäderborn, Bäderborn 8
5 Nachmittage
25,30 EUR pro Eltern-Kind-Paar
Marian Muller Bosch

10201 BAD LAASPHE
Donnerstag, 11.4.-16.5.24,
15.00-16.00 Uhr
Kita Farbklecks, Max-Präger Weg 12
5 Nachmittage
25,30 EUR pro Eltern-Kind-Paar
Marian Muller Bosch

Yoga für Kids (6-10 Jahre)

Kinder lieben Yoga. Sie lernen hier ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Sie üben unterschiedliche Asanas, die den Kindern Flexibilität und Kraft verleihen. Auf der mentalen Ebene erfahren die Kids, wie wichtig die Konzentration ist. Durch die Achtsamkeit erfahren die Kinder die Wertschätzung sich selbst und der Umwelt gegenüber. Yoga macht die Kinder stark. Bitte mitbringen: Eine Yogamatte, eine leichte Decke.
Der Kurs ist für Kinder ab 6 bis 10 Jahre geeignet.
Teilnahmebegrenzung: 12

10210 KREUZTAL
Freitag, 02.02.24-28.6.24,
15.30-16.30 Uhr
(außer 10.05.2024 und 31.05.2024)
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Nachmittage
56,- EUR
Eugenie Mittelmann

Yoga für Kinder (10–12 Jahre)

Yoga macht stark und ausgeglichen, wie geht das? Hier lernst du verschiedene Körperhaltungen, Atemtechniken und Mudras, die dich in deinem Schulalltag gut unterstützen. Du erfährst einige Tricks, um dein Gehirn für das Vokabellernen zu aktivieren und kannst am Ende der Stunde bei einer Fantasiereise träumen.
Der Kurs ist für Kinder ab 10 bis 12 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: Eine Yogamatte und eine leichte Decke.
Teilnahmebegrenzung: 12

10211 KREUZTAL
Freitag, 2.2.24-28.6.24,
16.45-17.30 Uhr
(außer 10.05.2024 und 31.05.2024)
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Nachmittage
56,-EUR
Eugenie Mittelmann

Yoga for Teens (12-16 Jahre)

Teenager haben im Alltag jede Menge Herausforderungen und brauchen zur Abwechslung eine Pause.
Yoga ist dafür wunderbar geeignet. Die fließende Bewegung von Asana zu Asana (Körperstellung) in Begleitung von Musik und Atemtechnik, die Entspannungsphase zum Ende der Stunden versorgen

mit Kraft und guter Laune.
Bitte mitbringen: Eine Yogamatte, eine leichte Decke.
Der Kurs ist ab 12 bis 16 Jahre geeignet.
Teilnahmebegrenzung: 12
10212 KREUZTAL
Freitag, 02.2.24-28.6.24,
17.40-18.40 Uhr
(außer 10.05.2024 und 31.05.2024)
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Nachmittage
56,- EUR
Eugenie Mittelmann

Eltern-Kind-Outdoorkurs (6-11 Jahre)

Ein Familienerlebnistag. Nach der Begrüßung und Kennenlernrunde gilt es, für die Familien viele Aufgaben zu lösen: Wasser finden, einfache Seile herstellen, verschiedene Hindernisse überwinden, das Kochfeuer entfachen, auf Bäume klettern und eine Notunterkunft bauen. Vielleicht machen wir uns eine Tasse selbstgemachten Tee oder Chips aus Brennnesseln.
Um ca. 17.00 Uhr ist dieser abenteuerliche Tag beendet.
Kursinhalte:
- Bewegung im Gelände
- Überwinden von Hindernissen (waagerecht und senkrecht)
- Feuer machen
- Trinkwasser gewinnen
- Notnahrung aus der Natur
- Bau von Notunterkünften
- Zubereitung von heißen Speisen und Getränken

Dazu kommen noch ein paar Spiele – es wird aber nicht alles vorher verraten!
Voraussetzungen: körperliche Fitness für eine kleine Wanderung, wenig Angst vor der Natur und ganz viel Lust auf Outdoor-Leben.
Pflichtausrüstung: wetterfeste Bekleidung inkl. Schuhe, evtl. Wechselbekleidung für Hin-/Rückreise, Kälteschutz inkl. Mütze und Handschuhe, Arbeitshandschuhe (auch für die Kinder), eigene Getränke/Mittagessen. Wer hat, kann gerne eigenen Helm, Outdoormesser und Paracord/Reepschnur-Reste mitbringen.
Wichtig: Bitte markieren Sie Ihre Bekleidung und Ausrüstung, um Verwechslungen vorzubeugen.
Aus rechtlichen Gründen dürfen nur Erziehungsberechtigte (= Eltern!) mit eigenem Kind/Kindern teilnehmen. Das Entgelt bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind erhöht sich das Entgelt um 11 EUR. (Bitte geben Sie bei der Anmeldung Alter und Geschlecht Ihres Kindes an.)
Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10 EUR/Eltern-Kind-Paar, die vor Ort eingesammelt werden!
In den Materialkosten enthalten: Nutzung der technischen Hilfsmittel und Spezialausrüstung (Seile, Klettergeschirr, Slackline, Helme, Paracord, Planen etc.), kleine Belohnungen usw.
Teilnahmebegrenzung: 15
10215 BURBACH
Samstag, 13.4.24, 9.00-17.00 Uhr
Treffpunk: Hellertalschule, Killingstr. 1
40,50 EUR
Markus Stahl

10216 HILCHENBACH
Samstag, 22.6.24,
8.45-17.00 Uhr
Treffpunkt: Allenbach, Stift Keppel
54,90 EUR (inkl. Reinigungskosten)
Markus Stahl

10217 WILNSDORF
Sonntag, 26.5.24
9.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Silcher Hütte
45,50 EUR (inkl. Mietkosten)
Markus Stahl

Quelle: shrikeshmaster/Pixabay

Ein Tag kleine Bäuerin/kleiner Bauer! (Für Kinder von 4-11 Jahren)

Du liebst den Bauernhof und die Natur? Dann bist du auf dem Naturhof Jochen Born genau richtig! Mit der Bauernhofpädagogin Heike Born, versorgst und fütterst du die Bauernhoftiere (Schottische Hochlandrinder, Bentheimer Landschweine, Hühner, Kaninchen, Pferde, Hund und Katze) und erlebst spannende Abenteuer in der Natur. Wir freuen uns auf Euch!
Das gemeinsame Mittagessen ist im Preis enthalten (Getränke/Säfte werden auf dem Hof selbst hergestellt). Die Kinder werden den ganzen Tag von den Kursleiterinnen betreut – Elternanwesenheit ist nicht erforderlich.
Wegbeschreibung: In der Wester, nahe der Reithalle, Beschilderung folgen!
Bitte mitbringen: Anziehsachen zum Wechseln, einen Reithelm (falls vorhanden, sonst Fahrradhelm).
Anmeldungen ausschließlich über unsere Website möglich
Teilnahmebegrenzung: 20
10220 BAD BERLEBURG
Samstag, 20.4.24
11.00-16.00 Uhr
Naturhof Born, In der Wester, Nähe der Reithalle, Beschilderung folgen!
29,50 EUR
Heike Born

10221 BAD BERLEBURG
Samstag, 25.5.24,
11.00-16.00 Uhr
Naturhof Born, In der Wester, Nähe der Reithalle, Beschilderung folgen!
29,50 EUR
Heike Born

Quelle: Kemedo/shutterstock

Hoferlebniszeit für Kinder ab 6

Du begleitest uns einen ganzen Vormittag auf unserem Hof, lernst dabei all unsere Tiere kenne und hilfst bei der Versorgung. Die Hühner warten schon sehnsüchtig darauf mit Futter von Euch verwöhnt zu werden und auch für die anderen Tiere dürft Ihr ausgefallene Gerichte erstellen. Unser eigenen Mittagessen
bereiten wir am Lagerfeuer zu. Für die gesamte Verpflegung ist an diesem Vormittag gesorgt. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen.

10225 BAD LAASPHE
Samstag 6.4.24,
10.00 -13.00 Uhr,
Bauernhof Zum Hermannsteg 2,
25 EUR,
Anna Knoche

Poi-Jonglage-Workshop (ab 10 Jahre)

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Bad Berleburg

Ihr sucht eine neue sportliche Herausforderung, die Geschick und Geduld erfordert?
Die man im Takt zur Lieblingsmusik, alleine für sich im eigenen Zimmer oder Garten üben kann?
Die endlosen Möglichkeiten und Variationen bietet sowie gleichzeitig die Konzentration fördert?
Dann könnt ihr im Poi-Jonglage-Workshop erste leichte Moves erlernen, die die Grundlage für weiteres eigenständiges Training bilden. Hierfür stellen wir ein paar Übungspoi aus Stoff selbst her und ihr bekommt einen Einblick in die Vielfältigkeit dieser sehr interessanten Jonglage und Spinning-Technik. Für alle, die beim letzten Kurs dabei waren, werden neue Moves einstudiert.
Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahre geeignet.
Es entstehen Materialkosten

10228 BAD BERLEBURG
Samstag, 8.3.24,
15.00-16.30 Uhr
Jugendcafé am Markt
3,60 EUR + 4,80€ Materialkosten/ Paar Übungspoi
Silvia Heinz

Selbstverteidigungskurs für Männer

Eine akute Selbstverteidigungssituation kann jederzeit und überall auftauchen. Dabei müssen Sie keine akrobatischen Höchstleistungen vollbringen. Als jahrzehntelanger Kursleiter in der Selbstverteidigung führe ich Sie durch ein durchdachtes Programm und verspreche, dass man mittels dieses Kursprogramms schon eine Menge mitnimmt, um sich in eventuellen Gefahrensituationen gut und sicher zu behaupten. Ziel ist die Verteidigung der eigenen Person. Gesetzlich wird die Verteidigung der eigenen Person oder die Hilfeleistung für Dritte durch das Notwehrrecht geregelt. Sie lernen effektive Verteidigungstechniken, die einfach zu erlernen sind und keinerlei besonderer körperlicher Voraussetzungen bedürfen. Mitzubringen ist legere Trainingskleidung. Alter: 18 bis 80 Jahre
Teilnahmebegrenzung: 15

10245 NETPHEN
Mittwoch, 6.3.-20.3.24,
19.00-20.30 Uhr
Neue Sporthalle am Gymnasium (Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
3 Abende
26,40 EUR
Volker vom Hagen

Gedächtnistraining für Erwachsene

Im Kurs halten Sie sich über kleine Koordinationsübungen, Geschicklichkeit und Wahrnehmung fit. Rätselaufgaben, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen runden das Ganze mit viel Spaß in der Gruppe und ohne Leistungsdruck ab.
Nicht nur ein Training für das Alter, sondern für alle, die ganzheitlich fit bleiben wollen, gerne knobeln, mit anderen zusammen lachen, ausprobieren und austesten möchten, was dem Gedächtnis im Alltag Sicherheit geben kann.
Teilnahmebegrenzung: 10

10250 BAD BERLEBURG
Dienstag, 07.2.-12.3.24,
11.00-12.30 Uhr
Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg
Poststr. 40
6 Nachmittage
45,60 EUR
Katrin Spies-Gußmann

Demenzprävention

Dieser Vortrag informiert Sie über die aktuellen Erkenntnisse aus der Forschung der Alzheimer Demenz und vaskulären Demenz
und was Sie schon ab dem mittleren Lebensalter tun können, um eine Demenz vorzubeugen.

10300 BAD LAASPHE
Freitag, 15.3.24,
17.00-18.30 Uhr
Grundschule Feudingen
Entgelt frei!
Manuela Afflerbach
Gerontopsychiatrische Fachkraft

Gesellschaft Politik

Fachbereichsleitung
Ute Schulz
Telefon 0271 333-1524
u.schulz@siegen-wittgenstein.de

vhs Universität: Die gesellschaftliche Konstruktion von Gefühlen

Wie entstehen Gefühlslagen in Gesellschaften? Und wie wirken diese Emotionen auf das eigene Erleben von gesellschaftlicher Wirklichkeit zurück? Der Webvortrag beleuchtet das Thema Emotionen einmal aus einer anderen spannenden Perspektive: Emotionen sind nicht nur rein individuelle oder psychologische Phänomene, sondern in hohem Maß von sozialen und kulturellen Gegebenheiten abhängig. Dazu zählen zum Beispiel Klassen, Institutionen oder Netzwerke, aber auch Rituale, Interaktionen und Konflikte und schließlich auch Einstellungen, Werte und Überzeugungen. Dieser Vortrag illustriert mit zahlreichen Untersuchungsergebnissen diese gesellschaftliche „Gemachtheit" von Emotionen am Beispiel sozialer Ungleichheit und wie daraus mächtige gesellschaftliche Gefühlslagen entstehen. Wenn man versteht, wie Gesellschaft Gefühle macht, kann dies bei der Einordnung von gesellschaftlichen Stimmungen helfen, diese in ihrer Konstruiertheit zu erkennen und mehr Abstand von negativen gesellschaftlichen Gefühlslagen zu gewinnen.

20000 ONLINE
Mittwoch, 6. März 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Online Kurs
Prof. Dr. Christian von Scheve
Institut für Soziologie, Freie Universität Berlin
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Warum essen wir (noch) Fleisch? Die Psychologie des Tiere-Essens

Der Fleischkonsum in Deutschland ist etwas rückläufig, aber Fleisch ist ein mehrheitlich selbstverständlicher Teil der Esskultur. Dabei hat Fleischkonsum bekanntermaßen negative ethische, ökologische und auch gesundheitliche Auswirkungen. Warum entscheiden sich Menschen für den Verzehr von Fleisch? Dr. Benjamin Buttlar gibt Einblicke in die sozialpsychologischen Mechanismen, die dem Phänomen des Fleischessens zugrunde liegen. Dabei geht er insbesondere auf das sogenannte Fleischparadox ein, das die Widersprüchlichkeit zwischen Einstellung und Verhalten beschreibt. Warum fällt es so schwer, auf Fleisch zu verzichten? Dieser Web-Vortrag bietet eine spannende Reise zur Widersprüchlichkeit menschlichen Handelns und der Frage, wie Veränderung bei lang eingeübten Verhaltensmustern gelingt.

20001 ONLINE
Mittwoch, 20. März 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Online Kurs
Dr. Benjamin Buttlar
Abteilung Sozialpsychologie, Universität Trier
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Influencer und politische Kommunikation in sozialen Medien

2019 bebte das politische Deutschland für ein paar Tage. Grund hierfür war ein blauhaariger Jugendlicher mit einem YouTube-Kanal. Spätestens seit Rezo mit seinem Video "Die Zerstörung der CDU" Einfluss auf den Europawahlkampf genommen hat, werden Influencer:innen als Teil des politischen Diskurses wahrgenommen und respektiert. Doch wie relevant sind Influencer:innen in der politischen Kommunikation? Wer hört auf sie? Sind sie die neuen Gatekeeper in der digitalen Medienwelt? Und wie nutzen Parteien die Strahlkraft von Multiplikator:innen im Netz für ihre eigene Agenda? Nach einer kurzen Einordnung zum Stand der digitalen politischen Kommunikation in Deutschland im Jahr 2024 wird Politikberater und Publizist Martin Fuchs diese Fragen beantworten und anschließend einen Ausblick auf die Trends der politischen Kommunikation geben.

20002 ONLINE
Dienstag, 9. April 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Online Kurs
Martin Fuchs
Lehrbeauftragter für Public Affairs an der Universität Passau, Politikberater, Blogger und Speaker
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Die 15-Minuten-Stadt – klimaschonende Mobilität für alle?

Wie wäre es, wenn alles, was Menschen regelmäßig nachfragen – Geschäfte, Schulen, Restaurants, Gesundheitseinrichtungen oder Erholungsflächen – zu Fuß oder mit dem Fahrrad in maximal 15 Minuten anzutreffen wäre? Das Konzept der „15-Minuten-Stadt" formuliert die Idee einer dezentralen Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen. Der mögliche Verzicht auf das eigene Auto würde Städte und Quartiere von Luft- und Lärmbelastungen entlasten. Es gäbe mehr Raum für Grünflächen und öffentliche Begegnung, mehr gesund-

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

heitsfördernde aktive Mobilität und Lebensqualität. Aber es stellen sich Fragen: Wie kann ein solches Leitbild umgesetzt werden? Und ist die „15-Minuten-Stadt“ auch abseits der Großstädte ein Versprechen?
20003 ONLINE
Mittwoch, 10. April 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr.-Ing. Stefan Siedentop
Fakultät Raumplanung, Fachgebiet Stadtentwicklung, Technische Universität Dortmund
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Einsamkeit: Wie kann eine Gesellschaft damit umgehen?

Seit Beginn der Moderne und ihren Charakteristika wie Individualisierung und Rationalisierung diskutiert man den unaufhaltsamen Anstieg von Einsamen oder beklagt die eigene Einsamkeit. Aber ist Einsamkeit wirklich die neue Volkskrankheit geworden und unvermeidbarer Bestandteil moderner Gesellschaften? In diesem Webvortrag wird es um verschiedene Arten von Einsamkeit gehen und um die wechselnde Einordnung als individuelles Schicksal oder als gesellschaftliches Versagen der Wohlstandsgesellschaft. Schließlich wird geschildert, wie auch die deutsche Politik zunehmend das noch schambesetzte Thema Einsamkeit entdeckt und nach Lösungen sucht. Was kann eine Gesellschaft gegen Vereinsamung tun und wie werden neue gesellschaftliche Gemeinschaftsformen geschaffen? Welche positiven Ansätze gibt es schon?

20004 ONLINE
Mittwoch, 24. April 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Dr. Janosch Schobin
Projektleitung der BMBF-Nachwuchsgruppe „DeCarbFriends“, Universität Kassel
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Sport und Menschenrechte – geht das zusammen?

Im Jahr 2022 haben die olympischen Winterspiele in Peking und die Fussball-WM in Qatar ein weiteres Mal nachdrücklich aufgezeigt, wie eng verwoben das Thema Menschenrechte mit dem nationalen und internationalen Sport ist. Viele Austragungsorte größerer Sportveranstaltungen werden von teils katastrophalen Arbeitsbedingungen, massiven Einschränkungen persönlicher Freiheiten und Diskriminierung von Athletinnen und Athleten gekennzeichnet. Neue internationale Vorschriften und Abkommen sollen eine bessere Integration von Menschenrechten in Sportveranstaltungen gewährleisten. Aber kann der Sport über seine Verbände und Vereine die Umsetzung der Menschenrechte überhaupt vollziehen? Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen in dieser Frage.
20005 ONLINE
Dienstag, 14. Mai 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Jonas Burgheim
Präsident des Zentrums für Menschenrechte und Sport e.V.

Quelle: Adobe Stock

vhs Universität: Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive

In diesem Vortrag wird der aktuelle Nahostkonflikt in historischem Kontext und durch das Prisma der Emotionengeschichte analysiert. Hier werden Gefühle wie Angst, Hass und der Wunsch nach Rache als aktive Komponenten in einer langjährigen gewalttätigen nationalen Auseinandersetzung betrachtet. Ausgehend von der Situation Palästinas nach dem Ersten Weltkrieg und der dort lebenden arabischen Mehrheit werden dann im Vortrag zentrale Ereignisse in der Geschichte des Konflikts besprochen, darunter die Kriege von 1948 und 1967, das Friedensabkommen mit Ägypten und die erste und zweite Intifada.
20006 ONLINE
Mittwoch, 15. Mai 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff
Institut für Zeitgeschichte, Universität Innsbruck
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg

Der russische Angriff auf die Ukraine ist von Wladimir Putin immer auch mit Bezugnahme auf die Geschichte begründet worden. Am 12. Juli 2021 hat die russische Regierung einen 7000-Wörter langen Essay Putins veröffentlicht, in dem der russische Präsident der Ukraine den Status einer eigenständigen Nation abspricht und die Gemeinsamkeiten der Menschen in Russland und der Ukraine betont, die zusammen mit den Bürgern in Belarus eine „dreieinige russische Nation“ formen würden. In anderen Stellungnahmen hat sich Putin mit Peter dem Großen verglichen und eine russische Welt ausgerufen, die auch gegen Widerstand umgesetzt werden müsste. Die Frage, wie Russland unter Putin auf die Ukraine schaut, ist damit ein zentrales Element zur Erklärung der Hintergründe des Kriegs und ein wichtiger Bestandteil für einen potenziellen Friedensschluss geworden.

20007 ONLINE
Dienstag, 4. Juni 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Dr. Franziska Schedewie
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Digitale Forensik: Die Zukunft der Verbrechensaufklärung

Die computergestützte Tathergangs-Rekonstruktion hat durch die Entwicklungen in der letzten Dekade an Bedeutung gewonnen. Prof. Dirk Labudde wird anhand von Ergebnissen aus seinem aktuellen Buch „Digitale Forensik. Die Zukunft der Verbrechensaufklärung“ verschiedene reale Fälle besprechen und die digitalen Analysemethoden vorstellen.
Der Webvortrag führt vom Tatort bis in den Gerichtssaal und zeigt, welchen Einfluss die Digitalisierung auf die Verbrechensaufklärung hat. Am Beispiel der Goldmünze und des Grünen Gewölbes werden Digitale Zwillinge der Tatverdächtigen in das Tatvideo eingebaut und verglichen. Die digitale Rekonstruktion von Tatorten ermöglicht es, nicht mehr vorhandene Orte im Rechner zu neuem Leben zu erwecken und Antworten auf forensische Hypothesen zu geben.
20008 ONLINE
Mittwoch, 5. Juni 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr. Dirk Labudde
Fakultät Angewandte Computer- und Biowissenschaften, Fachgruppe Forensik, Hochschule Mittweida
Anmeldung erforderlich

vhs Universität: Digitalisierung in der Grundschule

Die Grundschulen in Deutschland müssen sich zunehmend die Frage stellen, wie sie mit der Digitalisierung und mit der Nutzung von modernen Medien im Unterricht umgehen wollen. Viele Kinder sind zwar bereits mit der Nutzung von Smartphones und Tablets vertraut. Ob und wie diese Medien aber auch gewinnbringend in den Schulen genutzt werden sollten, ist oftmals noch ungewiss. Gleichzeitig gibt es für Lehrkräfte viele neue und digitale Möglichkeiten, um Kinder nachhaltig zu fördern und Lernfortschritte zu sichern.
20009 ONLINE
Dienstag, 25. Juni 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr. Barbara Lenzgeiger
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Anmeldung erforderlich

Quelle: Monkey Business Images/shutterstock

Chatbots: Die Zukunft der Kommunikation und der Gesellschaft

Selbst in einer Welt, die von ständigem technologischem Fortschritt geprägt ist,
überraschen uns Chatbots wie ChatGPT immer wieder mit ihrem immensen Potenzial. In diesem Vortrag werden wir einen faszinierenden Blick auf die gesellschaftspolitische Bedeutung dieser Technologie werfen.
Entdecken Sie mit uns die schier endlosen Möglichkeiten, die ChatGPT und Chatbots für den Einzelnen und die Gesellschaft als Ganzes bieten können.
Erfahren Sie, wie diese intelligenten Algorithmen Informationen in Echtzeit bereitstellen, Bildung für jedermann zugänglich machen und sogar in der psychischen Gesundheitsversorgung eine Rolle spielen können. Dies ist eine Reise in eine Welt, in der menschliche Interaktion und Wissen eine völlig neue Dimension erreichen. Doch es gibt auch Schattenseiten. Wir werden uns den Gefahren widmen, die mit der Verbreitung von Fehlinformationen und Datenschutzbedenken einhergehen.
Ebenso werden wir die Sicherheit von ChatGPT genauer betrachten und diskutieren, wie wir diese Technologie verantwortungsvoll nutzen können.
Unser Vortrag wird Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt der Chatbots und ihrer gesellschaftlichen Auswirkungen bieten. Seien Sie gespannt auf eine spannende Diskussion über die Chancen und Herausforderungen, die diese bahnbrechende Technologie mit sich bringt. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Vortrag begrüßen zu dürfen und gemeinsam in die Zukunft des digitalen Wandels einzutauchen.
20012 NETPHEN
Mittwoch 21.02.24
19.00-20.30
Rathaus, Kl. Ratssaal
Entgelt frei!
Julian Mrochen M.Sc.
Lehrstuhl für Technologiemanagement

Philosophisch inspiriert

Immanuel Kant: „Was soll ich tun?“ – Philosophische Klärung
Nach Darstellungen der Theorien Kants und Spaemanns steigt Ihre Kursleiterin mit Ihren Teilnehmenden in einen lebendigen philosophischen Diskurs ein. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Onlineprogramm der vhs Siegen-Wittgenstein.
20015 KREUZTAL
Donnerstag, 29.04.24,
18.30-20.30 Uhr
Stadtbibliothek Kreuztal
5,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Philosophisch inspiriert

Sigmund Freud: „Denn zur Freiheit gehört Verantwortung!"
Nach Darstellung der Theorie Freuds steigt Ihre Kursleitung mit Ihren Teilnehmenden in einen lebendigen philosophischen Diskurs ein. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Onlineprogramm der vhs Siegen-Wittgenstein.
20016 KREUZTAL
Donnerstag, 16.05.24,
18.30-20.30 Uhr
Stadtbibliothek Kreuztal
5,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Philosophie als Lebenskunst

In der gegenwärtigen Zeit zunehmender Krisen drängt sich vielen Menschen die Frag nach dem ‚guten' Leben mehr denn je auf. Viele suchen den einen Weg zum Glück, aber den gibt es in der komplizierten Welt von heute nicht. Die Philosophie bietet gedankliche Modelle an, einen persönlichen Weg zum Glück zu finden. In lebendigen Gesprächen wird sich Ihre Kursleiterin in diesem Kurs mit Ihnen in einen geistigen Austausch begeben unter Zuhilfenahme antiker Autoren, aber auch auf moderne wie Nietzsche, Sartre, Foucault etc. Tauchen Sie ein in die Welt der Philosophie und lassen sich inspirieren.
20020 KREUZTAL
Dienstag, 11.6.24-2.7.24
18.30-20.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103, 42,70 EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Achtung – Trennung Scheidung

Wann kann eine Ehe geschieden werden? Was ist während der Ehezeit zu beachten? Wie werden der gemeinsame Hausrat und das Vermögen aufgeteilt? Was kostet eine Scheidung? Wie kann ich diese und die anwaltliche Beratung bezahlen, wenn ich kein oder nur geringes Einkommen habe? Was bedeutet elterliche Sorge und wie wird das Besuchsrecht für die Kinder geregelt? Welche Unterhaltsansprüche habe ich und haben die Kinder zu erwarten?
Auf diese und viele weitere rechtliche Fragen gibt der Vortrag unter Leitung der Fachanwältin für Familienrecht Simone Göckus Auskunft.
Teilnahmebegrenzung: 12
20104 FREUDENBERG
Mittwoch, 28.02.24,
19.00-20.30 Uhr
Altes Rathaus, Krottorfer Str. 25
5,- EUR
Simone Göckus
Anmeldung erforderlich
Rechtsanwältin

Neues zum Elternunterhalt

Viele bewegt die Frage, wie die Kosten eines stationären Aufenthaltes in einem Pflegeheim gemeistert werden können und wer für diese Kosten aufkommen muss.
Unter Berücksichtigung von staatlichen Leistungen aus der Pflegeversicherung wird aufgezeigt, nach welchen Grundsätzen Kinder zu diesen Unterhaltskosten herangezogen werden können, wenn das Einkommen und Vermögen des Elternteils zur Deckung der Heimkosten nicht ausreicht. Dies wird anhand von Beispielen erläutert.
Ebenfalls wird dargestellt, welche rechtlich zulässigen Möglichkeiten es mit rechtzeitiger eigener Vorsorge gibt, um die Kostenbelastung zu vermindern bzw. zu vermeiden.
Teilnahmebegrenzung: 20
20105 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.24,
19.00-20.30 Uhr
Stadtbibliothek Kreuztal
5,- EUR
Simone Göckus, Rechtsanwältin

Erbrecht verständlich

Wer sich im Erbrecht besser auskennt, kann seinen Nachlass besser regeln und Streitigkeiten zwischen den Erben verhindern.
Ziel des Vortrages ist es, durch Testament, Erbvertrag und Schenkung Vorsorge für den Erbfall zu treffen.
Teilnahmebegrenzung: 25
20106 WILNSDORF
Mittwoch, 17.4.24,
19.00-20.30 Uhr
Raum: Bürgerhaus Wilgersdorf
5,- EUR
Simone Göckus, Rechtsanwältin

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Bei Krankheit oder Unfall: Wer entscheidet im Notfall für mich? Diese Frage stellt sich vermutlich jeder Mensch. Denn jeden kann es jederzeit treffen: Wegen eines Unfalls oder einer Krankheit ist man von einem Tag auf den anderen nicht mehr in der Lage, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Was passiert dann? Wie kann ich Vorsorge dafür treffen, dass in solchen Fällen möglichst nach meinen Vorstellungen Entscheidungen getroffen werden – in Angelegenheiten der Vermögensverwaltung und besonders auch in medizinisch-ethischen Fragen? Unter Berücksichtigung der aktuellen Gesetzeslage werden medizinische, ethische und rechtliche Probleme erläutert und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt.
Teilnahmebegrenzung: 20
20108 HILCHENBACH
Mittwoch, 10.4.24,
19.00-20.30 Uhr
Trauzimmer Wilhelmsburg
5,- EUR
Simone Göckus, Rechtsanwältin

„Drum prüfe wer sich ewig bindet" – Fallstricke bei Abschluss eines Mietvertrags

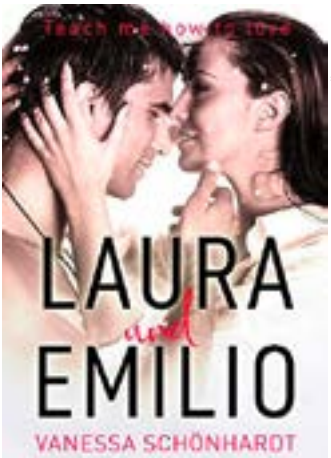
Die Teilnehmer des Vortrages erhalten Grundlagenkenntnisse in Bezug auf das Ausfüllen eines Vertragsformulars sowie auf seine Ergänzung oder Änderung. Denn gerade Fehler bei der Vorbereitung, der Verhandlung und beim Ausfüllen des Mietvertrages sind nicht zu korrigieren. Folge daraus sind rechtliche, wirtschaftliche und tatsächliche Nachteile, denen der Vermieter oder der Mieter dann schutzlos ausgeliefert ist.
Ihr Referent ist Rechtsanwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht.
20109 FREUDENBERG
Donnerstag, 23.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Rathaus, Raum 200
5,- EUR
Thomas Mager, Rechtsanwalt

Literatur Grundbildung Alphabetisierung

Fachbereichsleitung Literatur
Christiane Seus
Telefon 0271 333 1521
c.seus@siegen-wittgenstein.de

Lesung: Laura und Emilio

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Bad Laasphe.



Quelle: Amazon

In diesem Young-Adult-Roman geht es um die erste Liebe, zweite Chancen, Freunde, Familie Zukunftsängste und dem ganz normalen Schulwahnsinn vor dem Abitur.
Zum Inhalt: Kurz vor dem Abitur hat Laura eigentlich schon genügend Sorgen, doch neben dem umfangreichen Lernstoff und dem langweiligen Unterricht steht sie plötzlich vor einem viel größeren Problem: Emilio taucht nach seinem Auslandsjahr in Kanada wieder in ihrem Leben auf. Emilio, der Lauras große Liebe war, doch an den Laura keinen Gedanken mehr verlieren darf. Denn Emilio und sie sind Geschichte. Oder vielleicht doch nicht? Zumindest versucht Lauras Freund Marco, Emilios Cousin, alles, damit aus den beiden nicht wieder mehr werden kann. Doch was ist damals wirklich geschehen? Und gibt es für die wahre Liebe vielleicht eine zweite Chance?

Veranstaltungsort: Stadtbücherei im Haus des Gastes Bad Laasphe
30101 BAD LAASPHE
Donnerstag, 15.2.24,
18.30-20.00 Uhr
Veranstaltungsort: s.o.
6,- EUR
Vanessa Schönhardt
Anmeldung nicht erforderlich

Schreibwerkstatt

Sich ausdrücken und dabei selbst besser kennen lernen – das ist das Ziel dieser Schreibwerkstatt. Gemeinsam sollen die Grundlagen des Schreibens erarbeitet, mit Hilfe von Schreibübungen erste Erfahrungen im kreativen Schreiben gesammelt und die Begeisterung dafür geweckt werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten in Höhe von ca. 2 Euro werden im Kurs eingesammelt.
30102 BAD LAASPHE
Dienstag,20.2.24-19.3.24
18:00-19:30 Uhr
5 Termine
Haus des Gastes
39,- EUR + 2,- EUR Materialkosten
Vanessa Schönhardt

Quelle: Vanessa Schönhardt

Vanessa Schönhardt

Meine Bestattung – Wünsche und Gedanken

In Zusammenarbeit mit der Seniorenservicestelle Bad Laasphe

Quelle: Ulrike Grimm

Das Arbeits- und Lesebuch ist eine Anleitung und Hilfestellung, um Wünsche und Gedanken zur eigenen Bestattung zu dokumentieren. Zahlreiche sachliche Informationen, wissenswerte Denkanstöße und einfühlsame Erläuterungen unterstützen am Ende jeden Kapitels bei der Entscheidung und Beantwortung der Fragen.
Fertig ausgefüllt entsteht eine sehr wertvolle, detaillierte und äußerst persönliche Anleitung zur eigenen Bestattung, die für Angehörige im Trauerfall eine große Hilfe darstellt. Der sensibel formulierte Inhalt des Buches entstand und wuchs durch persönliche Erfahrungen und die ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst. Die Autorin liest aus ihrem Buch und lädt im Anschluss an den Vortrag herzlich dazu ein, Fragen zu stellen, gemeinsam zu diskutieren und zu erzählen.
30103 BAD LAASPHE
Montag, 4.3.24, 19:00-21:00 Uhr
Haus des Gastes
6,- EUR
Ulrike Grimm
Anmeldung nicht erforderlich

Gemeinsam gestalten

In Zusammenarbeit mit der Curavie Seniorenresidenz Bad Laasphe.

Together we can – ein inzwischen sehr bekannter Ausspruch. Und auch in den Märchen geht es oft um das gemeinsame Gestalten. Enten lassen Federn fallen, um einem anderen Entlein das Fliegen zu ermöglichen. Ein kluges Mädchen hilft dem Sohn des Padischahs. Das sind nur einige Beispiele von den Märchen, die erzählt werden.

30104 BAD LAASPHE
Donnerstag, 21.3.24,
16.00-17.00 Uhr
Curavie Seniorenresidenz
Bad Laasphe
Entgelt frei!
Katja Heinzelmann
Anmeldung nicht erforderlich

Lesung: Brennholz für Kartoffelschalen

Lesung aus dem 1. Band „Brennholz für Kartoffelschalen" der mehrbändigen Familiensaga mit autobiographischen Elementen des Autors. In diesem Band wird das Leben des Jungen Manfred in den Jahren 1946 bis 1952 in Berlin erzählt. Zu Beginn ist er 8 Jahre alt. Bosetzky schrieb in Erinnerung an seine eigene Kindheit und mit viel Liebe zum Detail erzählt er von Ängsten, Nöten und Entbehrungen. Aber auch von den kleinen Freuden, dem Einfallsreichtum und dem familiären Zusammenhalt in einer Zeit, in der Lebensmittelkarten, Stromsperren und Kohlenklau zum Alltag gehörten. Zu Anfang ist Manfred Schlüsselkind, da seine Mutter arbeitet und sein Vater noch in russischer Kriegsgefangenschaft ist. Als dann der Vater wieder zuhause ist, ändert sich sein Leben total. Da das Buch sehr dick ist, können keine ganzen Kapitel gelesen werden, sondern nur einzelne Teile. Im Anschluss an die Lesung kann gemeinsam diskutiert werden. Das Buch ist leider nur noch antiquarisch zu bekommen.

Horst Bosetzky wurde am 01.02.1938 in Berlin geboren und ist am 16.09.2018 dort verstorben. Er war Soziologieprofessor und hat unter dem Pseudonym Ky einige Kriminalromane geschrieben.

30105 BAD LAASPHE
Mittwoch, 17.4.24,
19:00-20:30 Uhr
Haus des Gastes
6,-EUR
Rosemarie Bork
Anmeldung nicht erforderlich

Und es ward Licht

Ein Land lebt in Dunkelheit – keine Sonne! Aber wo ist sie? Sie muss doch zu finden sein! Kann ein trüber See zu retten sein und das Wasser wieder klar werden? Und das Mädchen, das in einer dunklen Höhle lebt? Wie kann sie gerettet werden? Lassen Sie sich von diesen und anderen Märchen überraschen.

30106 ERNDTEBRÜCK
Freitag, 23.2.24,
16:00-17:30 Uhr
AWO-Seniorenzentrum,
Erndtebrück, Struthst. 4
Entgelt frei!
Katja Heinzelmann
Anmeldung nicht erforderlich

Lesung: Winter draußen – drinnen: Lenz

Autor und Künstler Olaf Neopan Schwanke liest aus seinem jüngst erschienene Gedichtband „Voll von Versen" und Unveröffentlichtem.

In Zeiten lauten Krisenlärms lohnt es, sich hin und wieder eine kleine Oase sinnstiftender Gedankenspiele zu gönnen – und sich inspirieren zu lassen von klangschöner Lyrik. Der Siegener Malerdichter Olaf N. Schwanke, nicht nur in Wittgenstein und im Siegerland durch seine Schreibwerkstätten und Kunst-Schulaktionen bekannt, lädt zur neuen Buchvorstellung ein – und wer Schwanke kennt, weiß, dass es keine dröge Vorlesestunde wird, sondern eine anregende Plauderei über Wort- und Lebenskunst, von den Schönheiten des Augenblicks und oft süffisanten Weltbeobachtungen. Dabei wird auch ins Nähkästchen literarischer Produktion geschaut, fallen kleine Alltagsweisheiten an und machen Lust und Laune, sich von Gedichten herzlich beschenken zu lassen. Für ein Miteinander-ins-Gespräch-kommen über Literatur und Leben ist auch reichlich Gelegenheit. Das Lesepublikum erwartet darüber hinaus auch ein bisher unveröffentlichter Text, als Zugabe sozusagen. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Quelle: Olaf neopan Schwanke
Olaf neopan

30107 FREUDENBERG
Donnerstag, 22.2.24,
19.00-21.00 Uhr
Altes Ratshaus, Krottorfer Str. 25
Lesung
6,- EUR
Olaf n. Schwanke

Schreiben mit Leichtigkeit

Ansprüche überwinden, Regeln vergessen, einfach losschreiben: In diesem Kurs lernen Sie das natürliche Schreiben – ungeschliffen, kreativ, mit der Kraft des bildlichen Denkens. Schreiben Sie aus Ihrer Mitte heraus, über sich selbst und andere, Erlebtes und Ersponnenes, biografisch oder fiktiv. Mit Methoden, die die Stärken beider Gehirnhälften verbinden, verlieren Sie die „Angst vor dem leeren Blatt" und gewinnen immer besser Zugang zu ihrem kreativen Zentrum, zu Emotionen, Erfahrungen und Bildern, die sich anziehen lassen wie das Stöckchen vom Hölzchen. Sie finden Rhythmen, spielen mit Gegensatz-Spannungen, bebildern ihre Worte und schließen Formen. So entwickeln Sie Ihr Ausdrucksvermögen wie Ihre Schreiblust weiter.

30108 HILCHENBACH
Dienstag, 20.2.-19.3.24,
18.15-20.30 Uhr
Stadtbücherei Hilchenbach in der Wilhelmsburg, Im Burgweiher 1,
5 Abende
69,- EUR
Adele von Bünau

Büchervorstellung – Lesefutter für das Frühjahr

Quelle: Eva-Maria Graß

Eva-Maria Graß

Die ersten Neuerscheinungen des Frühjahrs sind bereits ausgeliefert und das Team der Buchhandlung „bücher buy eva“ hat schon eine kleine Auswahl vorab getroffen. Starten Sie gemeinsam in das Frühjahr mit neuem Lesevergnügen. Erleben Sie dazu köstliche Weine aus der Tosch-Genusshütte in Kreuztal. Es erwartet Sie ein gemütlicher Abend mit vielen Lieblingsbüchern, Inspiration und guten Gesprächen. Das Team der Buchhandlung freut sich auf Ihre Anmeldung. Tel 02733-7420 oder WhatsApp 0174-8602614 oder Email info@buecherbuyeva.de
30109 HILCHENBACH
Mittwoch, 10.4.24,
19.00-21.00 Uhr
Buchhandlung „bücher buy eva“, Markt 5
10,- EUR
Eva-Maria Graß
Anmeldung erforderlich

Märchen vom Frühling und der Liebe

Die Liebe und der Frühling – das passt gut zusammen, denn beide lassen das Herz höherschlagen.
Auch das Märchen weiß davon zu erzählen, wie sich das Herz zum Herzen findet, wie sich Schreck in Freude wandelt, wie „sie“ zu einem Prinzen kommt, wie eine gute Tat sich nachhaltig lohnt, aber auch, wie es schiefgehen kann
Und was hat der Frühling damit zu tun? – Wir werden es heute hören.
30110 KREUZTAL
Samstag, 16.3.24,
14:30-15:30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
6,- EUR
Wiltrud Köser-Klöckner

Quelle: Lovgretphoto/shutterstock

Schreibwerkstatt

Ich habe eine Geschichte im Kopf, aber wie soll ich anfangen? Wie setze ich eine Idee literarisch um? Wie entwickle ich Stilsicherheit? Welche Werkzeuge, Tipps und Tricks gibt es für literarisches Schreiben?
Solchen und ähnlichen Fragen nähern wir uns mit unterhaltsamen Beispielen aus der Literatur, um unterschiedliche Schreibstile kennenzulernen, zu erproben und damit auf vielfältige Weise zu experimentieren. Im Mittelpunkt aber stehen Ihre Texte und Entwürfe.
Als Inspirationsquelle werden wir gemeinsam am 23. März (14:00 – 15:30 Uhr) das Heimatmuseum Wilnsdorf besuchen. Der Eintritt ins Museum (ca. 5,00 EUR) ist nicht in der Kursgebühr enthalten und vor Ort im Museum zu entrichten.
Wir bieten Ihnen individuelle Betreuung und Förderung bei der Verwirklichung Ihrer Texte. Überdies wird es Gelegenheit geben, eigene Entwürfe zur Diskussion zu stellen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
30111 WILNSDORF
6.3.-5.6.24 (6.3.; 20.3.; 24.4.; 15.5.; 5.6.24)
17:30-19:00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101
5 Abende
46,- EUR
Dr. phil. Michael Fassel

Literatur am Abend

Mehr als Urlaubslektüre? In diesem Literatur-Kurs lesen wir den Roman „Der große Sommer“ von Ewald Arenz. Der Schüler Frieder kann sich nicht auf die Sommerferien freuen: Er muss Mathe und Latein für die Nachprüfung lernen. Umso schlimmer, dass er dies unter den Augen seines strengen Großvaters machen muss. Doch Frieder weiß, wie er sich vom Schreibtisch lösen und dem wachenden Großvater entkommen kann. Was draußen unter der flirrenden Sonne passiert, ist

Quelle: urfin/shutterstock

tausendmal spannender, als Vokabeln zu lernen.
Ein Roman, der die großen Themen Freundschaft, Liebe und Angst anspricht. Im Kurs sprechen wir über verschiedene Leseeindrücke und versuchen gemeinsam zu ergründen, was diesen Roman so einzigartig macht. Bitte lesen Sie bis zum ersten Termin die ersten sieben Kapitel.
30112 WILNSDORF
Mittwoch, 20.3.-5.6.24 (20.3.; 24.4.; 15.5.; 5.6.24)
19:15-20:45 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101
4 Abende
36,80,- EUR
Dr. phil. Michael Fassel

Lesung: Ariang, Ariang – Tanz, Ari tanz!

Das Buch erzählt die Geschichte einer nordkoreanischen Tänzerin und deckt dabei auf, mit welchen Mitteln die Machthaber des Landes ihre Bürger zu willenlosen, gefügigen Untertanen machen.
30113 HILCHENBACH
Dienstag, 19.3.24
19:00-21:00 Uhr
Buchhandlung „bücher buy eva", Markt 5
6,- EUR
Cho
Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist drei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

Online-Kurs: Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk, ein Fernseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben, Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen, und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.
Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist.
Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang.
Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessiert werden.
Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannendende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und –perspektiven.
Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Amil-Adresse.
Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.
Weitere Infos unter
www.vhs-schreibschule.de
30120 ONLINE
Montag, 19.2.-13.05.24
12 Wochen
130,- EUR
keine Ermäßigung möglich!
Elke Bockamp

Online Kurs

Grundbildung Alphabetisierung

Fachbereichsleitung
Heike Kreuzberg
Telefon 0271 333 1522
h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de

VERANSTALTUNGEN FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Lesen, Schreiben und Rechnen für Menschen mit geistiger Behinderung

In diesen Kursen können Menschen mit geistiger Behinderung sowohl verlernte Grundkenntnisse neu erwerben als auch auf vorhandenem Wissen wiederaufbauen. Unsere Kurse sind auf alltägliche Lebenssituationen bezogen. In einer kleinen Gruppe wird auf individuelle Voraussetzungen eingegangen. Teilnahmebegrenzung: 5

30201 ERNDTEBRÜCK
Montag, 5.2.-1.7.24,
14.15-15.45 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
19 Nachmittage, Entgelt frei!
Alla Woronow

30202 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 8.2.-23.5.24,
(außer 15.2., 21.3., 28.3,
2.5., 9.5.24)
8.15-9.00 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
11 Vormittage
Entgelt frei!
Vanessa Schönhardt

30203 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 8.2.-23.5.24,
(außer 15.2., 21.3., 28.3,
2.5., 9.5.24)
9.00-9.45 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
11 Vormittage
Entgelt frei!
Vanessa Schönhardt

30204 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 8.2.-23.5.24, (außer 15.2., 21.3., 28.3, 2.5., 9.5.24)
9.45-10.30 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
11 Vormittage
Entgelt frei!
Vanessa Schönhardt

30205 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 8.2.-23.5.24,
(außer 15.2., 21.3., 28.3,
2.5., 9.5.24)
10.30-11.15 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
11 Vormittage
Entgelt frei!
Vanessa Schönhardt

30206 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 8.2.-23.5.24,
(außer 15.2., 21.3., 28.3,
2.5., 9.5.24)
11.15-12.00 Uhr
AWO Siegen-Wittgenstein, Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16
11 Vormittage
Entgelt frei!
Vanessa Schönhardt

30207 NETPHEN
Montag, 4.3.-1.7.24,
(außer 6.5. und 13.5.24)
13.05-13.50 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
13 Nachmittage
Entgelt frei!
Marianne Hofmeister

30208 NETPHEN
Montag, 4.3.-1.7.24,
(außer 6.5. und 13.5.24)
13.55-14.40 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
13 Nachmittage
Entgelt frei!
Marianne Hofmeister

30209 NETPHEN
Montag, 4.3.-1.7.24,
(außer 6.5. und 13.5.24)
14.45-15.30 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
13 Nachmittage
Entgelt frei!
Marianne Hofmeister

30210 NETPHEN
Freitag, 9.2.-19.4.24,
10.00-10.45 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
10 Vormittage
Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

30211 NETPHEN
Freitag, 9.2.-19.4.24,
11.00-11.45 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
10 Vormittage
Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

Social Media für Menschen mit geistiger Behinderung

In diesem Kurs können Menschen mit geistiger Behinderung den adäquaten Umgang mit den digitalen sozialen Medien erlernen. Anhand von facebook und WhatsApp werden allgemeine Fragen geklärt (sichere Handhabung der Plattformen, Verwendung von Passwörtern, Recht am eigenen Bild etc.). Und mit Hilfe einiger Regeln wird der wertschätzende Umgang untereinander eingeübt. In einer kleinen Gruppe wird auf die individuellen Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmenden eingegangen.
Teilnahmebegrenzung: 5

30221 KREUZTAL
Dienstag, 6.2.-20.2.24
17.30-18.30 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) nutzen
3 Abende, Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

30222 KREUZTAL
Dienstag, 4.6.-18.6.24
17.30-18.30 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) nutzen
3 Abende, Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

30223 NETPHEN
Freitag, 9.2.-23.2.24
8.45-9.30 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
3 Vormittage, Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

30224 NETPHEN
Freitag, 1.3.-15.3.24, 8.45-9.30 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
3 Vormittage, Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

30225 NETPHEN
Freitag, 22.3.-12.4.24
8.45-9.30 Uhr
AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3
3 Vormittage, Entgelt frei!
Jacqueline Nawroth

Lesen und Schreiben lernen – ein Angebot für Erwachsene, die einen Neustart planen

Alphabetisierung: Die neue Chance, Lesen und Schreiben zu lernen

Es gibt Menschen unter uns, die trotz Schulbesuchs nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt haben. Dies ist jedoch häufig ein Tabuthema und man versucht, das Problem zu verbergen. Hier können unsere Alphabetisierungskurse helfen. Da wir über unser gedrucktes Programm betroffene Personen nicht erreichen können, bitten wir Sie, Menschen in Ihrer Umgebung auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Unsere Kurse richten sich an **deutschsprachige Erwachsene**, die die Schriftsprache neu erlernen wollen. Sie richten sich auch an alle, die das Alphabet beherrschen, aber sehr große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einzelner Wörter und einfacher Texte haben. Im Vordergrund stehen die Erarbeitung des Grundwortschatzes und der Ausbau der Lesefertigkeit.
Teilnahmebegrenzung: 5

30301 FREUDENBERG
Donnerstag, 8.2.-27.6.24,
(außer 11.4.24) 17.00-18.30 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
16 Abende, Entgelt frei!
Gisela Bäumer-Dreseler

30302 KREUZTAL
Mittwoch, 7.2.-3.7.24,
18.00-19.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park
(Navi „Am Park“ eingeben)
19 Abende, Entgelt frei!
Heidrun Vondung

30303 NETPHEN
Dienstag, 6.2.-2.7.24,
16.30-17.30 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
19 Nachmittage, Entgelt frei!
Heidrun Vondung

Chaos im Kopf – Eine Frage der richtigen Förderung

Lernstörungen, Legasthenie und Dyskalkulie und deren Behandlungsmöglichkeiten
Dieser Vortrag richtet sich vorrangig an Eltern, deren Kinder Schwierigkeiten im Erlernen des Lesens und Schreibens bzw. Rechnens aufweisen.
Der Lerntrainer wird die Ursachen und Ausprägungen von Lernstörungen und Teilleistungsstörungen aufzeigen und auf die häufigsten Fragen in diesem Zusammenhang eingehen:

- Welche Ursachen gibt es für die Entwicklung einer Legasthenie/ Dyskalkulie?
- Woran kann ich erkennen, dass mein Kind an Legasthenie oder Dyskalkulie leidet?
- Wie unterscheiden diese sich von anderen Lernbeeinträchtigungen?
- An wen kann ich mich mit meinem Verdacht wenden? Wer diagnostiziert Legasthenie und Dyskalkulie und wie sieht eine solche Testung aus?
- Wo kann ich mein Kind fördern lassen und wie ist ein sinnvolles Training aufgebaut?
- Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

Der Referent ist Lerntrainer für Legasthenie und Dyskalkulie beim CJD Siegen-Wittgenstein.

30304 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 6.2.24, 18.30-20.30 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
Entgelt frei!
Andreas Machenheimer
CJD Siegen-Wittgenstein

30305 NEUNKIRCHEN
Donnerstag, 22.2.24,
18.30-20.30 Uhr
Otto-Reiffenrath-Haus,
Seminarraum, Bahnhofstr. 1
Entgelt frei!
Andreas Machenheimer
CJD Siegen-Wittgenstein

Wussten Sie schon...

...dass Sie bei uns immer etwas Besonderes bekommen?

Bus-, Flug- und Schiffsreisen

- ✔ **Wir sind für Sie da** – vor, während und nach der Reise, unser Beratungsteam und unsere persönlichen Reisebegleiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
- ✔ **Innovation und Erfahrung** – bewährte Programme und frische Ideen. Wir haben die richtige Reiseauswahl!

Das gewisse Extra an Service:

- ✔ **Haustürabholung** zubuchbar
- ✔ **Bordfrühstück** inklusive
- ✔ **Durchführungsquote** liegt bei **über 90%** unserer Reisen
- ✔ **Eigene Reiseleiter** – auf einer Vielzahl unserer Reisen von Anfang an dabei

Fordern Sie unser Reiseprogramm an!

Gruppenreisen

- ✔ **Individualität** – unsere Gruppenreisen-spezialisten erstellen Ihnen ein maß-geschneidertes Angebot, das so individuell und flexibel wie Ihre Bedürfnisse ist.
- ✔ **Rundum-Sorglos-Paket** – wir organisie-ren Ihre Gruppenreise komplett aus einer Hand: von A wie Anmeldung bis Z wie Zahlungsabwicklung.

Mietbus

- ✔ **Sicherheit und eine moderne Busflotte haben bei uns Vorfahrt.** Regelmäßige Schulungen der Fahrer, Mobilitätsgaran-tie und W-Lan in allen Reisebussen. Das ist bei uns alles selbstverständlich!

Josef Heuel GmbH
Industriestr. 2
57489 Drolshagen

Beratung & Buchung:
(0 27 63) 80 92 00
(02 71) 25 08 88 0

SAUERLANDGRUSS
ReiseStern Westfalen
www.sauerlandgruss.de

Fachbereichsleitung Katja Brombach-Bunse
Telefon 0271 333-1517
k.brombach-bunse@siegen-wittgenstein.de
(alle Sprachen außer Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprachen)

Hinweise zu den Sprachkursen

Welche Sprachen können Sie bei der vhs Siegen-Wittgenstein lernen?

Im 1. Semester 2024 hat die vhs Siegen-Wittgenstein 19 Sprachen im Angebot. Sollten Sie sich für eine Sprache interessieren, die nicht dabei ist, rufen Sie uns an. Wir informieren Sie auch gerne über das Angebot der Nachbar-Volkshochschulen.

Was lernen Sie?

- die Verständigung im Alltag, im Beruf, auf Reisen
- im Vordergrund stehen Sprechen und Hören, aber auch Grammatik, Lesen und Schreiben werden mit einbezogen
- das Verstehen anderer Menschen und Kulturen

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht und teilnehmerorientiert
- kommunikativ in Gruppen
- praxisorientiert und zielgerichtet
- mit aktuellen Kursmaterialien
- in entspannter Atmosphäre

Wer unterrichtet Sie?

- Engagierte Lehrkräfte aus dem In- und Ausland
- mit der notwendigen sprachlichen Kompetenz
- mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch regelmäßige Fortbildungen
- mit Kompetenz in modernen und kreativen Unterrichtsmethoden

Welche Lernformate gibt es?

- Differenzierte Veranstaltungsformen
- Standardkurse mit einmal wöchentlichem Unterricht
- Kurse vormittags, nachmittags oder abends
- Intensivkurse, Kompaktkurse, Bildungsurlaub

Welche Abschlüsse können Sie erwerben?

Es gibt eine Reihe von Abschlüssen für die verschiedenen Niveaustufen (A1-C2). So kann z. B. am Ende der Stufe B1 in zehn verschiedenen Sprachen die Prüfung zum „Europäischen Sprachenzertifikat" (www.telc.net) abgelegt werden. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil und entspricht etwa dem mittleren Bildungsabschluss. Sowohl die vhs Siegen-Wittgenstein als auch unsere Nachbar-Volkshochschule, die vhs Siegen, sind Prüfungszentren für unterschiedliche Abschlüsse. Wenn Sie weitere Fragen zu Inhalten,Terminen und Kosten haben, rufen Sie an!

Lehrmaterial

ist nicht im Kursentgelt enthalten. Es wird Ihnen in der ersten Kursstunde mitgeteilt – Sie erwerben es dann im örtlichen Buchhandel. Bitte warten Sie auf jeden Fall mit der Anschaffung des Lehrwerks, bis Sie davon ausgehen können, dass der Kurs stattfindet.

Beratung

Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten: rufen Sie uns an und machen Sie einen Einstufungstest: unter www.cornelsen.de/sprachtest oder unter www.sprachtest.de können Sie Ihr Sprachniveau bestimmen. Sofern der Kurs nicht ausgebucht ist, kann, nach vorheriger Absprache, eine kostenlose Schnupperstunde vereinbart werden. Nach Rücksprache ist auch ein Einstieg in einen laufenden Kurs möglich.

Wichtig

Melden Sie sich rechtzeitig an. Die Mindestteilnahmezahl muss bei Kursbeginn erreicht sein – gehen Sie deshalb bitte nicht unangemeldet zum ersten Unterrichtstag. Vielleicht ist der Kurs dann bereits ausgebucht, oder die vhs hat ihn wegen zu geringer Anmeldezahl abgesagt.

Quelle: Cookie Studio/shutterstock.com

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)
Die Sprachkurse der vhs Siegen-Wittgenstein orientieren sich am GER (www.europaeischer-referenzrahmen.de). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs international vergleichbaren Kompetenzstufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) geeinigt. Jede Stufe beschreibt genau, welche Fähigkeiten und Kenntnisse die Lernenden erwerben müssen, um ein bestimmtes Sprachniveau zu beherrschen.
Die Stufen A1 und A2 umfassen Grundkenntnisse, die Stufen B1 und B2 gute Sprachkenntnisse und die Stufen C1 und C2 sehr gute Kenntnisse.
Um das Ziel einer Stufe zu erreichen, wird eine Reihe von aufeinanderfolgenden Kursen benötigt. In der Darstellung sehen Sie, welchen Kenntnisstand Sie am Ende einer Stufe erreicht haben.

Alle Niveaustufen (A1–C2)

A1 – Anfänger
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen und auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse
Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung
Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Ihre Meinung vertreten.

B2 – Selbständige Sprachverwendung
Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen und sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse
Sie können praktisch alles, was sie lesen oder hören mühelos verstehen. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse
Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller Texte verstehen und sich spontan und fließend ausdrücken Sie können die Sprache im beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

Berufsbezogene Englischkurse

Diese Kurse führen in die englische Geschäftssprache ein, richten sich aber auch an Teilnehmer, die in anderen Berufsfeldern tätig sind. Behandelt werden typische Situationen (z.B. Telefonieren, Kundenbetreuung, Besprechungen, Geschäftsreisen, Verhandlungen etc.), denen man im Berufsleben ausgesetzt ist und die entsprechenden grammatischen Strukturen für die adäquate sprachliche Umsetzung.

English at Work – Stufe A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die Englisch für den Beruf benötigen und über ca. 5-6 Jahre Schulenglisch verfügen.
Wir behandeln berufsspezifische Themen wie z.B. über Berufe und die Firma sprechen, die Beschreibung des Arbeitsplatzes, Kundenkontakte, Telefonieren, E-Mails, Besprechungen etc. Die Umsetzung individueller Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer/innen hinsichtlich weiterer Themen ist ebenfalls möglich. Darüber hinaus werden wichtige Grammatikstrukturen wiederholt und der Wortschatz aufgefrischt. Dabei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz!
Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmerzahl: 5

40201 NETPHEN
Dienstag, 27.2.-14.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
10 Abende
64,- EUR / 5-9 TN: 100,- EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Quelle: Prostock-studio/shutterstock.com

Upper Intermediate Business English – Stufe B1-B2 – Kleingruppenkurs

This course is designed for students with different vocational backgrounds who would like to improve their English and speak a lot. If you want to join the group your English should be on a B1-B2 level (www.sprachtest.de) or you should have about 7-8 years of school English.
This course covers various topics: apart from working with a course book we discuss material from „Business Spotlight". Don´t hesitate and come along!
The course will take place with a minimum of four and a maximum of eight students.
Lehrwerk: Basis for Business B2, ca. Unit 7

40202 KREUZTAL
Montag, 19.2.-27.5.24,
19.00-20.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
12 Abende
150,- EUR
Dietmar Berckenhoff

Stufe A1 – Grundstufe

Let´s start! – Englisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Sie haben noch keine Englischkenntnisse oder Sie haben es vor Jahren gelernt, jedoch schon lange Zeit nicht mehr angewendet? Jetzt möchten Sie Englisch systematisch von Anfang an lernen oder wiederauffrischen? Dann ist genau dieser Kurs der richtige für Sie! Gemeinsam üben wir das Erlernte in kleinen Dialogen ein und erweitern unsere Kenntnisse. Welcome!
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
Mindestteilnehmerzahl: 5

40203 KREUZTAL
Dienstag, 20.2.-4.6.24,
10.30-12.00 Uhr
Weiße Villa, Dreslers Park
(Navi „Am Park" eingeben)
13 Vormittage
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Gudrun Schneider

40204 NETPHEN
Montag, 19.2.-3.6.24,
18.30-20.00 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
13 Abende
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Timm Sondermann-Knoche

40205 NEUNKIRCHEN
Mittwoch, 21.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1, Raum C-EG1
13 Abende
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Nurlana Mehtiyeva

Englisch – Stufe A1.2

Dieser Kurs ist im letzten Semester gestartet. In einer netten Atmosphäre behandeln wir alltagsnahe Themen, die auf Ihrer nächsten Reise hilfreich sein werden. Sie sollten ca. ein bis zwei VHS-Semester oder ein Jahr Schulenglisch im Gepäck haben.
Lehrwerk: Let´s Enjoy English A1, ab Lektion 4

40206 BAD LAASPHE
Montag, 12.2.-3.6.24,
18.30-20.00 Uhr
Städt. Gymnasium, Steinackerstr. 10
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Markus Hermann

40207 FREUDENBERG
Montag, 12.2.-3.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Joanna Kölsch

40208 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
17.45-19.15 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Maria Tamonan

Englisch – Stufe A1.4

Wer schon einmal 2-3 Semester Englisch an der VHS gemacht hat oder über ca. 2 Jahre Schulenglisch verfügt, ist hier genau richtig!
Lehrwerk: Easy English A1.2, ab Lektion 1

40209 BAD BERLEBURG
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
9.00-10.30 Uhr
Großer Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
vhs-Dozenten-Team

40210 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
9.00-10.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Gudrun Schneider

STUFE A1 – GRUNDKURSE UND WIEDERHOLUNGSKURSE

Die Stufe A1 (Grundstufe) besteht aus 5-6 Semestern und ist für Teilnehmer gedacht, die noch über keine oder geringe Englischkenntnisse verfügen und die systematisch ihren mündlichen Ausdruck und ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Der Unterricht zeichnet sich dadurch aus, dass viel gesprochen wird und anhand vieler interessanter und abwechslungsreicher Übungen die englische Grammatik vermittelt wird. Die Teilnehmer sind schnell in der Lage, sich über einfache Sachverhalte auszutauschen und sich im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden.
Wer über geringe Vorkenntnisse verfügt, aber gerne nochmals „von vorne“ beginnen möchte, kann einen Kurs auf der Stufe A1.1 wählen.
Es werden auch spezielle Kurse für Ältere angeboten, die ein sehr angenehmes Lerntempo haben und den Stoff noch kleinschrittiger vermitteln.
Wer schon einmal Englisch in der Schule hatte, kann einen Auffrischungs- oder Wiederholungskurs wählen – hier ist das Tempo ein bisschen zügiger als in den Grundkursen.
Unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

Lehrwerk: Let´s Enjoy English, A1.2, ab Lektion 3

40211 NETPHEN
Donnerstag, 7.9.-14.12.23,
18.00-19.30 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Christiane Heuschneider

Englisch – Stufe A2.1

Dieser Kurs hat die Stufe A1 abgeschlossen. Neue Teilnehmende mit ca. 3jährigen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, vor allem Alltagssituationen zu trainieren, aber auch grammatische Grundstrukturen zu festigen. Da wir in diesem Semester am Anfang eines neuen Buches stehen, ist der Zeitpunkt zum Einstieg günstig!
Lehrwerk: Let´s Enjoy English A2.1

40212 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
19.00-20.30 Uhr
Johannes-Althusius-Gymnasium, Im Herrengarten 11
12 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Felicitas Hegemann

Englisch – Stufe A2.4 am Vormittag

Kleiner Kreis, freundliches Ambiente, große Fortschritte. Das Lehrwerk auf der Stufe A2 dient als Baustein bei der Auffrischung der grammatischen Grundstrukturen. Um das Gelernte zu festigen, findet ein reger Austausch statt: Es wird viel diskutiert und gelacht.
Lehrwerk: Easy English A2.1, ab Lektion 11

40213 KREUZTAL
Freitag, 16.2.-14.6.24,
10.30-12.00 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Deirdre Roth

Englisch – Stufe A2.5 am Vormittag

Dieser Kurs befindet sich in der Mitte der Stufe A2. Neue Teilnehmende mit ca. 4-5 jährigen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Im Alltag benötigte und gebräuchliche Begriffe aus Wirtschaft, Politik und Privatleben werden nach Bedarf der Teilnehmenden erweitert und gefestigt.
Lehrwerk: Great A2, ca. Lektion 10

40214 HILCHENBACH
Montag, 12.2.-27.5.24,
9.30-11.00 Uhr
Jugendzentrum Next Generation, Gerberpark-Einkaufszentrum OG 1
13 Vormittage
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Dorothea Zschaetzsch-Fischer

Englisch für Ältere – Stufe A2 am Vormittag

On the basis of our textbook „A New Start A2“ we deal with texts, explain and practice grammar and learn about the English-speaking world. New students with 3-4 years of school English are welcome to join this class on Wednesday morning!
Lehrwerk: A New Start A2

40215 FREUDENBERG
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
10.15-11.45 Uhr
KulTourBackes, Kölner Str. 1
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Wilhelm Walendy

STUFE A2 – GRUNDKURSE UND WIEDERHOLUNGSKURSE

Nach der Grundstufe schließt sich die Stufe A2 mit weiteren 5-6 Semestern an. Die Kenntnisse werden systematisch ausgebaut und vertieft. Wenn Sie in einen Kurs auf dieser Stufe einsteigen möchten, sollten Sie ca. 3-4 jährige Vorkenntnisse mitbringen. Auch auf dieser Stufe gibt es Kurse für Ältere, in denen mit Muße gelernt werden kann und Auffrischkurse für Teilnehmer, die schon Vorkenntnisse mitbringen. Unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

Englisch – Read and Talk – Stufe A2

„Read and Talk“ ist ein Kurs, in dem verschiedene Texte die Grundlage für interessante Gespräche bieten – dabei wird auch Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert und gefestigt. Die Freude an der englischen Sprache und ein entspanntes Miteinander stehen im Vordergrund. Voraussetzung sind ca. 4-5 Jahre Schulenglisch.
Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

40216 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
10.45-12.15 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Gillian Laumanns

40217 KREUZTAL
Dienstag, 27.2.-30.4.24,
19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
8 Abende
49,60 EUR / 5-9 TN: 73,60 EUR
Maria Tamonan

40218 NEUNKIRCHEN
Donnerstag, 22.2.-25.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1, Raum C-EG1
8 Abende
49,60 EUR / 5-9 TN: 73,60 EUR
Nurlana Mehtiyeva

Englisch – A New Start! – Auffrischkurs – Stufe A2

Don’t be afraid! Ein Kurs für alle, die ihr Schul-Englisch wiederauffrischen oder nicht vergessen wollen, sei es für den nächsten Urlaub, für den Job, für englischsprachige Gäste. Wenn Sie über ca. 4-5 Jahre Schulenglisch verfügen und eine Gelegenheit zur Wiederholung suchen, zögern Sie nicht! Dies ist ein Kurs, in dem Grammatik wiederholt und Alltagssituationen trainiert werden. Natürlich kommt der Spaß auf dem Weg zu Niveau B1 auch nicht zu kurz!
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

40219 WILNSDORF
Dienstag, 20.2.-7.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
10 Abende
62,- EUR / 5-9 TN: 92,- EUR
VHS-Dozent:innen-Team

Quelle: GagliardiPhotography/shutterstock.com

40220 BAD LAASPHE
Donnerstag, 22.2.-6.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
12 Abende
74,40,- EUR / 6-9 TN: 91,20 EUR
Markus Hermann

Online-Kurs: Englisch – Auffrischkurs Stufe A2.4

Sie wollen Ihre 3-4jährigen Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Warum nicht mal online? Nur Mut!
An zwölf Abenden wiederholen Sie Grammatik, frischen Ihren Vokabelschatz auf und können sich auf Englisch in der Kleingruppe austauschen – und das von zu Hause vom Sofa aus. That´s fun!
Der Kurs schließt an den vom letzten Semester an, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: A New Start, Refresher A2, ab Lektion 7
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud" (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
40221 ONLINE
Donnerstag, 22.2.-6.6.24,
19.00-20.30 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
12 Abende
150,- EUR
Nadine Shukry

Online Kurs

Englisch für Ältere – Stufe A2-B1 am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen (ca. 10 VHS-Semester) oder ca. 5 Jahren Schulenglisch. Wir nehmen uns Zeit für die Sprache und haben viel Spaß dabei. Neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen – Sie können auch gerne einmal zum „Schnuppern" kommen.
Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.
40222 KREUZTAL
Montag, 12.2.-3.6.24,
9.30-11.00 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103,
Dreslers Park
(Navi „Am Park" eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Barbara Schepp

STUFE A2-B1

Die Stufe A2-B1 setzt ca. 5-6 jährige Englischkenntnisse voraus. Auf diesem Niveau kann man die meisten Situationen bewältigen, denen man z.B. auf Reisen begegnet und ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die vertraut sind (z.B. Familie, Hobbys, Arbeit, aktuelle Ereignisse). Die wichtigsten Grammatikstrukturen sind bekannt – die Kenntnisse werden vertieft und verfeinert.
Unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

Englisch für Ältere – Go for it! – Stufe A2-B1 am Vormittag

Für diesen Kurs sollten Sie Kenntnisse mitbringen, die ca. 5-6 Jahren Schulenglisch entsprechen. Behandelt wird „a bit of everything": Sprechen, Hören, Lesen und Land und Leute und das alles mit Muße!
Lehrwerk: Go for it!, B1, ca. Lektion 8
40223 BURBACH
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
10.00-11.30 Uhr
Hellertalschule, Raum EG-05,
Killingstr. 1
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Alexander Lohmann

Englisch für Ältere – Stufe A2-B1 am Nachmittag

In diesem Kurs wird Altes Wiederholt, Neues gelernt – und das mit Muße. Dabei wird viel geredet und gelacht.
Lehrwerk: Easy English B1.1, ca. Lektion 7
40224 NETPHEN
Donnerstag, 22.2.-13.6.24,
14.30-16.00 Uhr
VHS-Raum im DRK-Heim
Irmgarteichen, Glockenstr. 20
14 Nachmittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Juliane Mütherig

English – Read English Stories – Stufe A2-B1

Do you enjoy reading English stories? Then come along and join us! We will read a mix of English stories (short and long ones) and at the same time brush up our grammar and vocabulary.
You should have had about 5-6 years of English at school.
40225 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Johannes-Althusius-Gymnasium,
Im Herrengarten 11
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Karin Seidenstücker

Quelle: Joseph Barrientos/unsplash.com

Erst testen, dann anmelden!

Online-Einstufungstest für Englisch allgemein unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de

English – A little bit of everything – Stufe A2-B1

You are looking for an opportunity to freshen up your school English? And you want to to talk and read and revise grammar and improve your vocabulary...just a little bit of everything? Then this is the right course for you. Come along and have fun!
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmerzahl: 5
40226 HILCHENBACH
Mittwoch, 17.4.-4.6.24,
18.30-20.00 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
7 Abende
43,40 EUR / 5.9 TN: 64,40 EUR
vHS-Dozent:innen-Team

English – A New Start! – Auffrischkurs – Stufe B1

Don't be afraid! Ein Kurs für alle, die ihre 6-7jährige Schulenglisch-Kenntnisse wieder auffrischen oder nicht vergessen wollen, sei es für den nächsten Urlaub, für den Job, für englischsprachige Gäste oder einfach aus Spaß an der Freude. Wir üben uns in der Konversation (u.a. Urlaubs- und Alltagssituationen), arbeiten mit leichten, interessanten Texten und bewältigen gemeinsam Grammatikübungen. Abwechslung und Spaß am gemeinsamen Lernen in entspannter Atmosphäre.
Lehrwerk: Let`s enjoy English B1 Review
Mindestteilnehmerzahl: 5
40227 NETPHEN
Donnerstag, 11.4.-13.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
8 Abende
49,60 EUR / 5-9 TN: 73,60 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Practise your English – Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über ca. 6-7 Jahre Schulenglisch verfügen und Gelegenheit suchen, ihre Kenntnisse mit Muße aufzufrischen und zu vertiefen. Grundlage ist das gemeinsame Lesen von Zeitungsartikeln und einer Lektüre. Bei Diskussionen in der Zielsprache Englisch können Sie Ihren Wortschatz erweitern, wichtige Grammatikstrukturen wiederholen und natürlich auch Spaß haben!
Lehrwerk: A New Start, Refresher B1, ca. Lektion 5
40228 NEUNKIRCHEN
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
17.45-19.15 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1, Raum C-EG2
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Laura Guerra

Englisch – Refresher – Stufe B2 am Vormittag

Come along and join this class – you should have had about 7-8 years of English at school. Here you will get the chance to refresh your knowledge, broaden your vocabulary and speak a lot. You won't regret it. Welcome!
Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.
40229 WILNSDORF
Donnerstag, 15.2.-20.6.24,
11.15-12.45 Uhr
(außer 2.5. und 16.5.)
Bürgerhaus Wilgersdorf,
Hauptstr. 2
13 Vormittage
83,20 EUR / 6-9 TN:109,20 EUR
Rosemary Sibilski

Brush up your English – Stufe B2

Looking for an opportunity to freshen up your English in a relaxed and friendly atmosphere? Then come and join us! As well as „going by the book" we talk about anything and everything, as the fancy takes us. Level: approximately 8 years of school English.
Lehrwerk: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

STUFE B2

Die Stufe B2 ist durch die selbständige Sprachverwendung charakterisiert. Auf dieser Stufe sollten Sie 7-8jährige Vorkenntnisse mitbringen. Man kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Man kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern.

40230 FREUDENBERG
Montag, 12.2.-3.6.24,
18.15-19.45 Uhr
Osterberg-Schule Raum 214
14 Abende
89,60 EUR / 6-9 TN: 117,60 EUR
Gillian Laumanns

Friday Afternoon Conversation Circle – Stufe A2-B1

This course is designed for intermediate students of English who would like to talk about current topics, culture, sports, politics etc. in an informal atmosphere. You should have had
5-6 years of English at school to join this course.
Unterrichtsmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.
Mindestteilnehmerzahl: 5
40231 BAD LAASPHE
Freitag, 23.2.-22.3.24,
17.00-18.30 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5 Nachmittage
31,- EUR / 5-9 TN: 46,- EUR
Markus Hermann

40232 BAD LAASPHE
Freitag, 19.4.-24.5.24,
17.00-18.30 Uhr
(außer 10.5.)
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5 Nachmittage
31,- EUR / 5-9 TN: 46,- EUR
Markus Hermann

Talk, talk, talk – Easy Conversation – Stufe A2-B1

You are looking for a chance to speak about different topics with other open-minded people? You want to refresh your vocabulary and grammar? You want to have fun? Then come along and join this class!
40233 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
9.15-11.30 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
130,20 EUR / 6-9 TN: 159,60 EUR
Carol Braun

KONVERSATIONS-KURSE

Wenn Sie einfach nur „Sprechen“ möchten, sollten Sie einen Konversationskurs besuchen. Unterschiedliche Materialien (Zeitungsartikel, Lektüren, Lieder, TV-Spots etc.) und Themen laden zur Diskussion ein. Dabei wird der Wortschatz erweitert und bei Bedarf wird auch auf grammatische Aspekte eingegangen.

40234 NETPHEN
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
9.00-10.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e. V., Marktplatz 3
(inkl. Raumnutzungsgebühr)
12 Vormittage
110,- EUR / 6-9 TN: 129,60 EUR
Deirdre Roth

40235 WILNSDORF
Montag, 12.2.-3.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B103
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Anke Janczyk

English – Let´s talk about a thousand things – Stufe A2-B1 am Vormittag

Wir sprechen über „everything under the sun.“ Interessante Themen aus aller Welt liefern Impulse und erweitern die vorhandenen Kenntnisse.
Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulenglisch.
Teilnahmebegrenzung: 14
40236 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
10.30-12.00 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Marlies Tammert

English – Let's talk about a thousand things – Stufe B1 am Vormittag

Wir sprechen über „everything under the sun.“ Interessante Themen aus aller Welt liefern Impulse und erweitern die vorhandenen Kenntnisse.
Voraussetzung: ca. 6-7 Jahre Schulenglisch.
Teilnahmebegrenzung: 14
40237 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
8.45-10.15 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Marlies Tammert

Let´s chat! – Stufe B1

Little England in Berleburg. Lockerer Chat beim Tee in entspannter Atmosphäre, sowie Hör-/und Konversationsübungen. Themenschwerpunkte: Interessantes aus aller Welt, daily news, Alltag. Für Fortgeschrittene, die ihre Sprechfertigkeit verbessern wollen. Wir sind eine nette Gruppe und freuen uns über Neuzugänge.
Voraussetzung: ca. 6-7 Jahre Schulenglisch.
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
40238 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 29.2.-23.5.24
18.30-20.00 Uhr
Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg, Poststr. 40
10 Abende
62,- EUR / 6-9 TN: 76,- EUR
Vhs-Dozent:innen-Team

English Evening Talk – Stufe B1

In this class you will get the chance to talk about all sorts of things – different countries, politics, culture and everything that is of interest – in a friendly and relaxed atmosphere. If you had at least six years of English at school or your English is on a sound B1-level (www.sprachtest.de) then do not hesitate and come along!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
40239 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Raum 103 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Szandra Zeffer

Advanced Conversation – Stufe B2-C1

Do you enjoy interesting conversations in English? Then join this class where you get the opportunity to talk to like-minded people in a friendly and relaxed atmosphere. There will also be the chance to refresh grammar topics and broaden your vocabulary.
Your English should be on a sound B2-level (www.sprachtest.de).
A small fee will be charged for material.
40240 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-29.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Raum 101 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
13 Abende
83,20 EUR / 6-9 TN: 109,20 EUR
Deirdre Roth

40241 WILNSDORF
Dienstag, 20.2.-19.3.24,
19.30-20.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum BOO3
5 Abende
32,- EUR / 5-9 TN: 50,- EUR

40242 WILNSDORF
Dienstag, 16.4.-28.5.24,
19.30-20.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum 003
6 Abende
38,40 EUR / 5-9 TN: 60,- EUR

FRANZÖSISCH

Französisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse- Stufe A1.1

Dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die noch über keine Französischkenntnisse verfügen. Das Lerntempo richtet sich dabei nach der Lerngruppe. Nebenbei erfahren Sie noch viel Interessantes über Land und Leute.
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmerzahl: 5
40301 BURBACH
Montag, 19.2.-27.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Irina Pugina

40302 KREUZTAL
Mittwoch, 21.2.-5.6.24,
19.30-21.00 Uhr
(außer 8.5.)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Silvia Niermann-Müller

40303 NETPHEN
Donnerstag, 22.2.-6.6.24,
16.30-18.00 Uhr
VHS-Raum im DRK-Heim Irmgarteichen, Glockenstr. 20
12 Nachmittage
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Juliane Mütherig

Französisch – Stufe A1.2

Die ersten Lektionen des Lehrwerks „On y va! Aktuell A1“ sind schon bearbeitet und jetzt geht es weiter. Abwechslungsreiche Übungen und Aufgaben warten auf Sie – nebenbei erfahren Sie noch viel Interessantes über Land und Leute. Bienvenue!
Lehrwerk: On y va! Aktuell A1, ab Lektion 3
40304 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 14.2.- 5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Johannes-Althusius-Gymnasium, Im Herrengarten 11
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Gilbèrte Barbara Scheitza

Französisch – Stufe A2.1

Wir haben die Stufe A1 erfolgreich abgeschlossen und beginnen nun mit der Stufe A2. Wer schon einmal vier bis fünf VHS-Semester Französisch oder 2-3 Jahre Schulfranzösisch hatte, kann gerne mitmachen. Da wir mit einem neuen Buch beginnen, ist es ein guter Zeitpunkt, einzusteigen.
Lehrwerk: On y va! Aktuell A2, ab Lektion 1
40305 NETPHEN
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.30-20.00 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Nelli Basova

Quelle: amalrik/freeimages.com

Französisch – Stufe A2.3 am Vormittag

Wir befinden uns in der Mitte der Stufe A2. Wer schon einmal ca. 7-8 VHS Semester Französisch oder ca. 3-4 Jahre Schulfranzösisch hatte, ist herzlich willkommen.
Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 6
40306 BAD LAASPHE
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
9.30-11.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
14 Vormittage
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Magdalena Silvia Heimann

Französisch – Stufe A2.5

Wer schon einmal ca. 10 VHS Semester Französisch oder ca. 4 Jahre Schulfranzösisch hatte, ist herzlich willkommen.
Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 10
40307 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Doris Zöller

Französisch – „Parler et pratiquer" – Stufe A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die ca. 4-5 Jahre Französisch in der Schule hatten bzw. die schon sicher auf der Stufe A2 sind. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, wie einer kleinen Lektüre, verschiedenen Texten (z.B. aus der Zeitschrift „Écoute"), wiederholen und festigen den Vokabelschatz und die grammatischen Strukturen. Und natürlich unterhalten wir uns dann über das Gelesene, um sicherer im Sprechen zu werden.
Courage! Unsere kleine Gruppe würde sich über neue Teilnehmende sehr freuen.
40308 WILNSDORF
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B102
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Nelli Basova

Quelle: Prostock-studio/shutterstock.com

Französisch – „Parler et pratiquer" Stufe A2-B1 am Vormittag – Kleingruppenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute Französischkenntnisse (ca. 4-5 Jahre Schulfranzösisch) verfügen. Anhand von kurzen Lesetexten, Lektüren und Zeitungsartikeln wird die Grammatik wiederholt, der Wortschatz vertieft und gleichzeitig der mündliche Ausdruck geschult.
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
40309 KREUZTAL
13./20./27.2., 5./12./19.3., 23.4., 7./14./28.5.24 von 9-10.30 Uhr
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park
(Navi „Am Park" eingeben)
10 Vormittage
115,- EUR
Doris Zöller

Französisch – Stufe B1.3

Wir haben die Stufe A2 abgeschlossen und die ersten vier Lektionen des B1-Lehrwerks bearbeitet. Dabei wiederholen und festigen wir aber auch immer wieder schon bekannte Grammatik und Strukturen und sprechen über Dies und Das.
Voraussetzung sind ca. 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Vorkenntnisse.
Lehrwerk: On y va B1, ca. Lektion 5
40310 WILNSDORF
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.40-21.10 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf,
Hoheroth 94, Gebäude B,
Raum B102
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Nelli Basova

Parler en français – Stufe A2-B1- Kleingruppenkurs

Sie haben schon einmal ca. 4-5 Jahre Französisch gelernt und suchen eine Gelegenheit zur leichten Konversation? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Im Vordergrund steht das freie Sprechen, aber es werden auch Wortschatz und Grammatik aufgefrischt. Außerdem bekommen Sie landeskundliche Informationen aus erster Hand von der Dozentin.

Erst testen, dann anmelden!

Online-Test für Französisch allgemein unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de zum Lehrwerk „On y va": www.hueber.de/on-y-va/lehren/einstufung/online (in der Rubrik „Unterrichten")

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Dieser Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
40311 FREUDENBERG
Donnerstag, 22.2.-23.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
11 Abende
126,50 EUR
Martine Holdinghausen

Französisch – Conversation – Stufe B1 am Vormittag

„Le plaisir de se retrouver et d'échanger": Nous nous retrouvons une fois par semaine dans une ambiance conviviale. Notre but est d'enrichir notre vocabulaire et notre expression orale, mais aussi de discuter en groupe sur des sujets actuels variés et d'échanger nos opinions. Naturellement, nous rafraîchissons régulièrement certains points de grammaire importants. Bienvenue à tous les intéressés!
40312 WILNSDORF
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
11.00-12.30 Uhr
Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstr. 2
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Laurence Pietz

ITALIENISCH

Italienisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Ein Kurs für Interessierte, die über keine Italienischkenntnisse verfügen. Sie werden einen ersten Eindruck von der italienischen Sprache und Kultur bekommen. Sie lernen einige Sprachstrukturen, um in Alltagssituationen zurechtzukommen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu Land und Leuten!
Mindestteilnehmendenzahl: 5
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
40400 BURBACH
Freitag, 23.2.-14.6.24,
10.30-12.00 Uhr
(außer 10.5. und 31.5.)
Hellertalschule, Raum EG-11, Killingstr. 1
13 Vormittage
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Dr. Andrea Piccinno

40401 NETPHEN
Dienstag, 13./20./27.2; 5.3., 9./16./23./30.4.24, 17.45-20 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
8 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Ira Dexling

40402 WILNSDORF
Dienstag, 20.2.-4.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003
13 Abende
80,60 EUR / 5-9 TN: 119,60 EUR
Alexander Lohmann

Erst testen, dann anmelden!
Online-Tests für Italienisch allgemein: www.sprachtest.de
zum Lehrwerk „Espresso": www.hueber.de/nuovo-espresso (in der Rubrik „Unterrichten")

Quelle: cyrano/freeimages.com

Italienisch – Stufe A1.3

Der Kurs läuft seit zwei Semestern und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 2-3 Semester Italienisch an der VHS gelernt haben oder über geringe Vorkenntnisse verfügen.
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1, ca. Lektion 4
40403 KREUZTAL
Mittwoch, 21.2.-19.6.24,
18.00-19.30 Uhr
(außer 8.5.)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Silvia Niermann-Müller

Italienisch – Stufe A1.5 am Vormittag

Der Kurs kommt jetzt ins fünfte Semester und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 4-5 Semester Italienisch an der VHS gelernt haben.
Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ca. Lektion 8
Teilnahmebegrenzung: 10
40404 FREUDENBERG
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
10.30-12.00 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Dr. Simona de Bellis

Italienisch per sapere comunicare – Stufe B1 am Vormittag

Siete i benvenuti a questo corso che è dedicato a chi ha già frequentato molti corsi di italiano e vuole raggiungere un livello di conoscenza della lingua italiana che permette di agire autonomamente in tutte le situazioni più frequenti in Italia e con gli italiani, in atmosfera rilassata e con particolare attenzione alla comunicazione parlata.

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ca. Lektion 5
40405 BURBACH
Freitag, 16.2.-14.6.24,
9.00-10.30 Uhr
(außer 10.5. und 31.5.)
Hellertalschule, Raum EG-11,
Killingstr. 1
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Dr. Andrea Piccinno

Italienisch – Stufe B1 am Vormittag

Wir haben die Stufe A2 erfolgreich abgeschlossen. Mit Hilfe unseres abwechslungsreichen B1-Lehrwerks trainieren wir das Sprechen. Durch verschiedene Übungen und Spiele erweitern wir unseren Wortschatz und erarbeiten die Grammatik. Wir freuen uns, wieder persönlich den Kontakt zueinander zu haben und auf Italienisch miteinander kommunizieren zu können! Alle Italienfans sind herzlich eingeladen!
Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 4
40406 FREUDENBERG
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
9.00-10.30 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
14 Vormittage
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Dr. Simona de Bellis

Italienisch – Stufe B1

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern und vertiefen möchten. Wir arbeiten zusätzlich mit verschiedenen Materialien und sprechen über Dies und Das. Benvenuti! Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben!
40407 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Nadia Willke

Italienisch – Wiederholung ab Stufe B1 – am Samstagvormittag

Dieses Seminar richtet sich an Leute, die schon einmal länger Italienisch gelernt haben und einen Wiedereinstieg in diese schöne Sprache suchen. Mit der erfahrenen Sprachdozentin und Suggestopädin, werden Sie an vier Samstagen viele Anregungen bekommen, schnell wieder in die Sprache „einzutauchen" und erfolgreich zu kommunizieren.
Wir freuen uns auf alle, die ihr Italienisch wiederauffrischen wollen.
Mindestteilnehmerzahl: 5
40408 HILCHENBACH
Samstag, 17.2., 9.3., 20.4., und 8.6.24, 9.30-12.45 Uhr
(inkl. 15min Pause)
Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27 (linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
4 Vormittage
51,20 EUR / 5-9 TN: 80,- EUR
Dr. Simona de Bellis

Spanisch

Ecuador: eine Reise in die Mitte der Welt – zusammen mit María

Entdecken Sie Ecuador, das Heimatland unserer Spanischdozentin María Fernanda Arias Rendón. Ein kleines Land, aber voller Kontraste. Ihr Land, bekannt als die vier Welten, liegt in der Mitte der Welt. Die Route der Vulkane, der tropische Dschungel des Amazonas, die Küste und ihre berühmten Galapagos-Inseln machen diesen Ort einzigartig und besonders. Die Landschaften, die Kultur, das Essen, das Kunsthandwerk und die Menschen Ecuadors überraschen immer wieder die Besucher. Maria wird Ihnen in diesem ca. einstündigen Vortrag ihr wunderbares Heimatland Ecuador vorstellen. Darüber hinaus erzählt sie Ihnen von ihrem nachhaltigen und sozialen Projekt, das sie von Deutschland aus unterstützt. Im Anschluss gibt es noch Zeit, Fragen zu stellen und mit Maria ins Gespräch zu kommen.
40500 KREUZTAL
Donnerstag, 2.5.2024,
18.30-19.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10, Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
4,- EUR
María Fernanda Arias Rendón
Anmeldung erforderlich

Spanisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Dieser Kurs bietet Interessenten, die keine Spanischkenntnisse haben, eine Vielfalt an Eindrücken und Erfahrungen aus der spanisch-

Quelle: DEZALB/pixabay

sprachigen Welt. Sie lernen, sich in Alltagssituationen erfolgreich zu verständigen und erfahren Wissenswertes zu Land und Leuten. !Bienvenidos al mundo del español!
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo, ab Lektion 1
Mindestteilnehmendenzahl: 6

40501 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 22.2.-13.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
13 Abende
80,60 EUR / 6-9 TN: 98,80 EUR
Cinara Zareth Castillo

40502 KREUZTAL
Mittwoch, 21.2.-5.6.24,
19.00-20.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
13 Abende
80,60 EUR / 6-9 TN: 98,80 EUR
Larissa Elaine Quaas

40503 WILNSDORF
Donnerstag, 22.2.-13.6.24,
20.00-21.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
13 Abende
80,60 EUR / 6-9 TN: 98,80 EUR
Carlos Fernández da Silva

Spanisch – Stufe A1.2

Der Kurs hat im letzten Semester begonnen und richtet sich an Interessent:innen, die schon einmal 1-2 Semester Spanisch an der VHS gelernt haben. Sie arbeiten weiter an den wichtigsten Strukturen für den Alltag.
Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 4

40504 HILCHENBACH
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Carlos Fernández da Silva

40505 KREUZTAL
Montag, 12.2.-3.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Luz Maria Grimm

Spanisch – Stufe A1.3

Wir lernen jetzt seit einem Jahr zusammen. Interessenten, die schon einmal 2-3 Semester Spanisch an der VHS hatten, sind herzlich eingeladen, mitzumachen.
Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 7

40506 FREUDENBERG
Dienstag, 13.2.-4.6.24,
19.45-21.15 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
María Fernanda Arias Rendón

Quelle: CtrlBcn/freeimages.com

Erst testen, dann anmelden!
Online-Tests für Spanisch allgemein unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de zum Lehrwerk „Con gusto nuevo“: www.klett.de/einstufungstest

40507 HILCHENBACH
Donnerstag, 15.2.-20.6.24,
18.00-19.30 Uhr
(außer 25.4.)
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Fàm Kleinschmidt

Spanisch – Stufe A1.4

Hola! Seit drei Semestern erlernen wir nun schon die spanische Sprache und stecken mitten in Band 1 von „Con gusto Nuevo A1“. Sie haben Lust, mitzumachen? !Con mucho gusto! Es erwartet Sie eine motivierte Gruppe und ein abwechslungsreicher Unterricht. !Hasta pronto!
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 8

40508 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.40-21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Larissa Elaine Quaas

40509 BAD BERLEBURG
Dienstag, 13.2.-4.6.24
17.30-19.00 Uhr
Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg
Poststr. 40
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Cinara Zareth Castillo

40510 FREUDENBERG
Mittwoch, 14./28.2., 13.3.,
10./24.4., 8./22.5., 5.6.24 von
18.00-20.15 Uhr

Osterberg-Schule Raum 214
8 Abende
74,40 EUR / 6-9 TN: 91,20 EUR
María Fernanda Arias Rendón

Spanisch – Stufe A1-A2

Unsere Gruppe ist am Ende der Stufe A1 angelangt. Über Verstärkung würden wir uns freuen. Als Voraussetzung sollten Sie ca. 4-5 VHS Semester Spanisch mitbringen. Bienvenidos!
Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 12
40511 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.40-21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 276, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Omar Padrón Estrada

Spanisch – Stufe A2.1

Wir haben die Stufe A1 abgeschlossen und wollen jetzt die Stufe A2 in Angriff nehmen. Unsere kleine Gruppe würde sich über neue Teilnehmende freuen! Da wir mit dem neuen Lehrwerk beginnen, es ist ein guter Zeitpunkt, einzusteigen.
Lehrwerk: Con gusto Nuevo A2, ab Lektion 1
40512 HILCHENBACH
Dienstag, 13.2-4.6.24
18.00-19.30 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Carlos Fernández da Silva

Spanisch – Wiederholung, Vertiefung, leichte Konversation – Stufe A2 – Kleingruppenkurs

Wer seine Kenntnisse auf der Stufe A2 vertiefen und festigen möchte, hat hier die Möglichkeit. Wir üben das freie Sprechen und Erzählen, arbeiten aber auch mit Lesetexten und Schreibübungen und wiederholen Grammatik und Vokabular.
Der Kurs findet mit mindestens vier und maximal acht Teilnehmenden statt. Bienvenidos!

Quelle: Eszter Szadeczky-Kardoss/shuterstock

Unterrichtsmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben
40513 FREUDENBERG
Dienstag, 20.2.-7.5.24
18.00-19.30 Uhr
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
10 Abende
115,-EUR
María Fernanda Arias Rendón

Online-Kurs: Los tiempos del pasado – Grammatik-Auffrischung – Stufe A2-B1

Sie haben ca. 4-5 Jahre Spanisch gelernt und möchten Ihre Grammatik-Kenntnisse, vor allem die der Vergangenheitszeiten (Perfecto, Indefinido und Imperfecto) gerne wieder auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Online-Kurs genau richtig!
Wir werden gezielt diese 3 Varianten in Texten bearbeiten und mit zahlreichen praktischen Übungen vertiefen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt. ¡Bienvenidos!
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud" (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Am 10.4. findet um 17.30 Uhr ein entgeltfreier Info-Termin statt, an dem man das System testen und die Dozentin kennen lernen kann.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
40514 ONLINE
Mittwoch, 15.5.-12.6.24
17.30-19.00 Uhr
Online
5 Abende
62,50 EUR
Carola Link

Online Kurs

Spanisch – Qué hay de nuevo?- Stufe A2-B1

Hola! Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch „Con gusto Nuevo B1" wird im Kurs auch viel Wert auf freie Konversation gelegt. Neue Interessenten sind sehr herzlich willkommen!
Lehrwerk: Con gusto Nuevo B1
40515 BAD LAASPHE
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Dr. Frank Müller

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

40516 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Larissa Elaine Quaas

Spanisch – Un poco de todo! – Stufe B1

Te invitamos a formar parte de nuestro grupo de español, un grupo con más de 6 años de conformación. Este es un curso bastante divertido y paciente, que combina una mezcla dinámica de gramática y actividades para practicar la lengua.
También nos informamos sobre los temas actuales y culturales de la comunidad hispanohablante. Todos los interesados en consolidar sus conocimientos en el español, son bienvenidos a nuestro grupo!
Lehrwerk: Caminos Neu B1, ca. Lektion 11
40517 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.40-21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Luz Dary Kuhne

Spanisch – Un poco de todo! – Stufe B1

Gramática, música, cultura y civilización. En nuestra tertulia amistosa puede echar un vistazo al mundo hispanohablante – en castellano. Nos alegramos de nuevos participantes. Susposición: aprox. 6 años de castellano.
Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
40518 WILNSDORF
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
18.15-19.45 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Carlos Fernández da Silva

Online-Kurs: Spanisch – Stufe B1.3

Desde la pandemia participamos en este curso online y estamos felices porque así podemos continuar aprendiendo español. Vivimos en diferentes lugares, pero también ya nos hemos encontrado para tomar un café y conocernos en persona.
Conversamos, contamos o escribimos historias y así practicamos las lecciones del libro. Además repetimos, trabajamos los ejercicios del libro y muchos más ejercicios online según nuestros temas.
Todos son bienvenidos a nuestro grupo. También puedes participar una vez y así ver como funciona todo online. ¿Te animas?
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, ab Lektion 5.
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
40519 ONLINE
Mittwoch, 21.2.-29.5.24,
19.15-20.45 Uhr
Online
12 Abende
150,- EUR
Carola Link

Online Kurs

Spanisch – Nos gusta hablar español! – Conversación fácil – Kleingruppenkurs – Stufe A2-B1

En este curso nos gusta hablar! Charlamos sobre temas interesantes y al mismo tiempo repasamos un poco la gramática y ampliamos el vocabulario.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Quelle: Serenity-H/shuterstock

40520 KREUZTAL
Montag, 26.2.-29.4.24,
19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
8 Abende
92,- EUR
Luz Maria Grimm

Spanisch – íConversamos! – Kleingruppenkurs – Stufe B2-C1

íBienvenidos a este curso de nivel avanzado! Los temas serán escogidos de todo el abanico de informaciones actuales que nos interesan o nos preocupan. ¡Y que no falten ni la música ni la risa!... que tanta energía y alegría nos transmiten. Así, vamos a ampliar el vocabulario y también tratar temas gramaticales. El curso se realizará con un mínimo de cuatro alumnos (max. ocho personas).
40521 KREUZTAL
Donnerstag, 22.2., 7./21.3., 11./25.4., 16.5., 6./20.6.24, 18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 276, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
8 Abende
100,- EUR
Omar Padrón Estrada

ARABISCH

Arabisch – Stufe A1.2

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal ein paar Abende Arabisch an der VHS gelernt haben oder über ganz geringe Vorkenntnisse verfügen.
Lehrwerk: Salam, ca. Lektion 2
Mindestteilnehmerzahl: 5
40601 WILNSDORF
Mittwoch, 21.2.- 29.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B103
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Hadda Moussaoui

Quelle: SchnepfDesign/shutterstock.com

Arabisch – Stufe A1.6 – Kleingruppenkurs

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus den letzten fünf Semestern fort und richtet sich an Interessenten, die schon einmal ein ca. 5 – 6 Semester Arabisch an der VHS gelernt haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Zu Kursbeginn werden die wichtigsten Strukturen nochmals intensiv wiederholt, bevor es im Buch weitergeht.
Der Kurs findet mit mindestens vier und maximal acht Teilnehmenden statt.
Lehrwerk: Salam, ca. Lektion 13
40602 KREUZTAL
Montag, 19.2.- 27.5.24,
18.00 -19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 275, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
138,- EUR
Hadda Moussaoui

CHINESISCH

Chinesisch ist Chic! – Kleingruppenkurs – Stufe A1

Die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt! An zehn Abenden können Sie einen ersten Eindruck von der chinesischen Sprache bekommen: Sie lernen einige Schriftzeichen kennen und werden mit der Aussprache und den wichtigsten Basis-Strukturen (z.B. sich vorstellen, begrüßen, verabschieden, Zahlen etc.) vertraut gemacht. Außerdem bekommen Sie von der Kursleiterin Informationen zu Land und Leuten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen und lernen in intensiver Form in der Kleingruppe mit mindestens vier und maximal acht Teilnehmern.
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
40701 NETPHEN
Dienstag, 27.2.-7.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
10 Abende
115,- EUR
Shen Shen Marx

DÄNISCH

Dänisch – Stufe A1.4

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten drei Semestern fort. Alle, die schon einmal 3-4 Semester Dänisch an der VHS gelernt haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind herzlich willkommen.
Lehrwerk. Vi snakkes ved aktuell, ca. Lektion 8
40801 WILNSDORF
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80,- EUR
Birgyl Veckollari

Online-Kurs: Dänisch – Stufe A1.6

Wenn du Dänemark und seine netten Menschen wirklich kennen lernen möchtest und mehr sein willst als ein typischer Tourist, dann lernst du Dänisch. Das machen wir samstags online – egal von wo du dabei bist.
Dänisch wird übrigens auch in Grönland, auf den Färöer und meist in Island sowie in Norwegen verstanden. Wir nutzen das Lehrwerk „Vi snakkes ved aktuell A1“ und arbeiten weiter mit den Lektionen 6 und 7.
Der Kurs umfasst neben Sprech- und Hörübungen auch schriftliche Aufgaben. Zudem wird der Wortschatz ausgeweitet. Vorkenntnisse, wie beispielsweise 3-4 Semester an der vhs, sind erforderlich.
Der Kursleiter Dirk Zöller ist seit Kindertagen mit Dänemark verbunden und war an vielen dänischen Volkshochschulen (Højskoler) aktiv. Er unterrichtet seit mehr als zehn Jahren Dänisch und weiß, wie der Einstieg mit Deutsch als Muttersprache gelingen kann.
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

40802 ONLINE
Samstag, 17.2.-15.6.24,
10.00-11.30 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
14 Vormittage
175,- EUR
Dirk Zöller

Online Kurs

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

Quelle: Nick N A/shutterstock.com

Dänisch – Stufe B1

Wer bereits erlebt hat, welche Freude und welches Glück in diesem wunderbaren, lieblichen Land zu erfahren ist und nicht mehr los kommt von Dänemark mit seinen freundlichen Menschen, den hübschen Städtchen, Andersens Märchen, den langen Stränden, dänischem Eis und Lakritz, weltbekanntem Design und moderner Architektur, dem Danebrog und vielem Dänischen mehr, der ist hier richtig. Denn dann hast du ein Gespür dafür entwickelt, was „hygge“ und „lykke“ bedeuten, wenn Tradition, verbunden mit dänischer Lebensart erhalten bleiben. Das Glück wohnt in Dänemark. Das belegen der Weltglücksbericht und viele andere internationale Vergleiche, bei denen Dänemark seit Jahren Spitzenplätze erzielt. Kurzum: wer sein Herz an Dänemark verloren hat, der lernt die Sprache, die man auch in Grönland, auf den Färöer und meist in Island sowie in Norwegen versteht. Bei Bedarf nutzen wir auch die vhs.cloud. Hjertelig velkommen.
Lehrwerk: „Så kan du lære det“, B1 Niveau, ca. Kapitel 3

40803 WILNSDORF
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Dirk Zöller

Dänisch für Fortgeschrittene – Stufe B2

Vi er et dansk kommunikations kursus, som en gang om ugen nyder at være som de hyggelige danskere. Vi lærer den danske madkultur- og kultur at kende, og snakker om vores forskellige rejser og oplevelser. Sammenligner livet i Tyskland og Danmark. Du er hjertelig velkommen.
Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

40804 KREUZTAL
Montag, 12.2.-27.5.24,
18.00-19.30 Uhr

(außer 22.4.)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
74,40 EUR / 6-9 TN: 110,40 EUR
Mai-Britt von der Wippel

FINNISCH

Finnisch – Stufe A2 am Samstagvormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal ca. vier Jahre Finnisch gemacht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, An acht Vormittagen lernen Sie weitere Alltagsstrukturen der finnischen Sprache. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Band 2, ab Lektion 6
40902 HILCHENBACH
Samstag, 17.2., 2./16.3., 13./27.4., 18./25.5., 8.6., 9.30-11.45 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
8 Vormittage
74,40 EUR / 6-9 TN: 91,20 EUR
Sandra Schwarzpaul

NORWEGISCH

Online-Kurs: Norwegisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Norwegen ist das Land der Fjorde, Elche und Trolle. Haben Sie sich schon immer gewünscht in Ihrem Norwegen-Urlaub ein paar Worte in der Landessprache („Bokmål") sprechen zu können? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie machen sich mit den Grundkenntnissen vertraut, lernen erste Wörter und Sätze – und das zu Hause vom Sofa aus! Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.
Am Mittwoch, 14.2.24 um 19.30 Uhr findet ein kurzer Infotermin statt, an dem man das Konferenz-System testen und die Dozentin kennen lernen kann.
Lehrwerk: Norsk for Deg, ab Lektion 1
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud" (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
41201 ONLINE
Mittwoch, 21.2.-15.5.24, 19.30-21.00 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
10 Abende
125,- EUR
Anke Wolzenburg

Online Kurs

NIEDERLÄNDISCH

Online-Kurs: Niederländisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Für diesen Kurs müssen Sie keine Vorkenntnisse mitbringen. An zehn Abenden schalten Sie sich nach Utrecht, wo Ihre Dozentin lebt, die Sie in die niederländische Sprache und Kultur einführt!
Am Dienstag, 13.2. um 17.45 Uhr findet ein kurzer Infotermin statt, an dem man das Konferenz-System testen und die Dozentin kennen lernen kann. Auch das Lehrwerk wird dann bekannt gegeben.
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud" (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn.

Quelle: Olena Znak/shutterstock.com

Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
Teilnahmebegrenzung: 8
41300 ONLINE
Dienstag, 20.2.-7.5.24
17.45-19.15 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
10 Abende
125,- EUR
Claudia Schipper

Online Kurs

Niederländisch – Stufe A1.2

Der Kurs hat im letzten Semester begonnen und ist für Interessenten mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie wollen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erwerben und diese mit Hintergrundwissen über Land und Leute bereichern? – Dann sind Sie bei uns richtig! Unser Lerntempo richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppe.
Lehrwerk: Wat Leuk! A1, ca. Lektion 4
41301 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
19.40-21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 275, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Eveline Nevens

Niederländisch – Stufe A1.3

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 2-3 Semester Niederländisch gelernt haben oder geringe Vorkenntnisse haben. Es geht weiter im Lehrwerk „Wat leuk Aktuell A1“ ab Lektion 7
Lehrwerk: Wat Leuk! A1, ca. Lektion 7
41302 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 275, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Eveline Nevens

Online-Kurs: Niederländisch – Stufe A1.4

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 3-4 Semester Niederländisch gelernt haben oder ganz geringe Vorkenntnisse haben. Es geht weiter im Lehrwerk „Wat leuk Aktuell A1“ ab Lektion 7.
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn.
Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
Teilnahmebegrenzung: 8
41303 ONLINE
Mittwoch, 21.2.-15.5.24,
18.00-19.30 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
10 Abende
125,- EUR
Claudia Schipper

Online Kurs

Quelle: Masson/shutterstock.com

POLNISCH

Polnisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

„Polen ist schön“, sagen alle, die es mal besucht haben. Das Land können Sie in dem Kurs aber auch sprachlich und kulturell „bereisen“ und schon mal für einen Besuch vor Ort üben. Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die polnische Sprache an. Sie lernen die polnische Aussprache und die dazu passenden Tricks (z.B.: Wie spreche ich „sz“, „cz“ oder „rŽ“aus? Welche mir bekannten Laute können dabei helfen?).
Kursinhalt sind erste Begrüßungen und Vorstellungen (formell und informell), erste kurze Dialoge sowie Bestellungen im Restaurant bzw. Café. Auch die Bezeichnungen der für die polnische Küche typischer und vielerorts gelobten Gerichte und Süßspeisen gehören dazu. Vor allem wird dabei die kommunikati-

Quelle: Baturina Yuliya/shutterstock.com

ve Sprache geübt. Nebenbei bringt Ihnen die Kursleiterin zusätzlich die polnische Kultur- und Landeskunde näher und bringt auch Leseanregungen, Literatur u.a. mit. Auch nützliche Tipps zum Besuch in dem schönen gastfreundlichen Nachbarsland sind vorgesehen. Lassen Sie sich für Polen und die polnische Sprache begeistern!
Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmerzahl: 5
41401 NETPHEN
Mittwoch, 21.2.-29.5.2024,
19.00-20.30 Uhr
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40 EUR
Dr. Natasza Stelmaszyk

Polnisch – Stufe A2-B1 – Kleingruppenkurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 7-8 VHS-Semester). Wir sind am Ende der Stufe A2 angelangt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Witam aktuell A2, ab Lektion 14
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

41402 WILNSDORF
Mittwoch, 14.2 – 22.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
12 Abende
138,- EUR
Kaja Szydagis

PORTUGIESISCH

Portugiesisch – Stufe A1.2

Interessenten, die schon einmal ein bis zwei Semester Portugiesisch an der VHS gelernt haben, sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Die Dozentin kommt aus Brasilien, wird aber bei Bedarf auch auf das europäische Portugiesisch eingehen.
Lehrwerk: Oi Brasil! Aktuell A1, ab Lektion 3
41501 WILNSDORF
Mittwoch, 14.2.-5.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B004
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Tania Mara Rauh

RUSSISCH

Russisch – Stufe A1.2

Sie kennen schon das russische Alphabet und einige Wörter oder haben schon einmal ein bis zwei Semester Russisch an der VHS gelernt? Dann sind Sie hier richtig: Sie lernen weiter nützliche Strukturen, um sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden zu können.
Lehrwerk: Otlitschno aktuell A1, ab Lektion 3
41601 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.- 4.6.2024,
19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Soja Fuhr-Boushmelev

Russisch – Stufe A2.3

Der Kurs hat den A1-Band abgeschlossen und die ersten Lektionen im A2-Band bearbeitet. Voraussetzung sind ca. sechs VHS-Semester Russisch oder entsprechende Vorkenntnisse. Unsere kleine Gruppe würde sich über Verstärkung freuen.
Lehrwerk: Otlitschno aktuell A2, ab Lektion 5
41602 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 273, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Svetlana Reifenrath

Russisch – Stufe A2.5 – Kleingruppenkurs

Der Kurs besteht jetzt seit drei Jahren. Er hat die Stufe A1 abgeschlossen. Es werden weiter praktische Alltagssituationen gelernt und Strukturen mit Hilfe unseres Lehrwerks und weiterer Materialien gefestigt und erweitert. Der Kurs findet mit mindestens vier und maximal acht Personen statt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Otlitschno! Aktuell A2, ab Lektion 6
41603 KREUZTAL
Montag, 13.2.-14.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende
115,- EUR
Soja Fuhr-Boushmelev

Quelle: by-studio/shutterstock.com

SCHWEDISCH

Schwedisch für die Reise – Stufe A1 am Samstagnachmittag

Sie planen eine Reise nach Schweden und benötigen das sprachliche Rüstzeug? Dann besuchen Sie diesen Kurs! An sieben Terminen beschäftigen Sie sich mit typischen Situationen (z.B. Hotel buchen, Essen und Trinken, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel etc.). Außerdem bekommen Sie Informationen zu Land und Leuten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.
Mindestteilnehmerzahl: 5
41701 HILCHENBACH
Samstag, 2./16.3., 13./27.4., 18./25.5., 8.6., 12.15-14.30 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
7 Nachmittage
65,10 EUR / 5-9 TN: 96,60 EUR
Sandra Schwarzpaul

Schwedisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Schweden ist ein beliebtes Ferienziel. Wenn Sie die ersten Schritte in der Landessprache machen wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige! Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindesteilnehmendenzahl: 5
41702 BAD BERLEBURG
Dienstag, 20.2.–11.6.24, 19.00 – 20.30 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein, Am Breitenbach 1
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Sandra Schwarzpaul

Schwedisch – Stufe A1.3

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Jeder, der schon einmal zwei oder drei Semester Schwedisch an der VHS gemacht hat oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügt, ist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.
Lehrwerk: Tala svenska A1 plus, ca. Lektion 6
Mindestteilnehmerzahl: 5
41703 KREUZTAL
Montag, 12.2.-3.6.24, 19.40-21.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Sandra Schwarzpaul

Schwedisch – Wiederholung, Lektüre und leichte Konversation – Stufe A2-B1

Abgesehen von der Arbeit am B1-Band, wollen wir gemeinsam eine Lektüre lesen und besprechen. Außerdem werden auch sprachliche Strukturen wiederholt und gefestigt. Interessenten, die einen Wieder-Einstieg suchen, sind sehr willkommen. Sie sollten schon ca. 5-6 Jahre Schwedisch an der vhs gelernt haben.
Lehrwerk: Rivstart B1+B2, ab Lektion 7
41704 KREUZTAL
Montag, 12.2.-3.6.24, 18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Sandra Schwarzpaul

Schwedisch – Stufe B1-B2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Schwedisch-Lernende. Wir arbeiten sowohl mit dem Lehrwerk als auch mit anderen Materialien, wie z.B. Lektüren. Wenn Sie schon ca. 6-7 Jahre Schwedisch an der VHS gelernt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, bei uns einzusteigen.
Lehrwerk: Tala Svenska B1-B2, ca. Lektion 11
41705 BAD BERLEBURG
Dienstag, 20.2. – 11.6.24, 17.30-19.00 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein, Am Breitenbach 1
14 Abende
86,80 EUR / 6-9 TN: 106,40 EUR
Sandra Schwarzpaul

TÜRKISCH

Türkisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für die türkische Sprache und Kultur und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig! Sie machen die ersten Schritte auf Türkisch und bekommen Informationen zu Land und Leuten.
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmerzahl: 5
41901 KREUZTAL
Donnerstag, 22.2.-6.6.24, 19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN:110,40 EUR
vhs-Kursleitenden-Team

KROATISCH/ SERBISCH

Kroatisch/Serbisch Stufe A1.2

Dieser Kurs ist genau richtig, wenn Sie einen Urlaub in Ex-Jugoslawien planen, Ihre Familie mit Grundkenntnissen der Sprache überraschen möchten und/oder wenn Sie gerne slawische Sprachen lernen. Sie werden auch, die Kultur und Mentalität von Kroaten, Serben und Bosniern besser verstehen lernen! Er richtet sich an Interessenten, die schon einmal ein oder zwei Semester Kroatisch an der VHS gelernt haben oder ganz leichte Vorkenntnisse haben.
Lehrwerk: Kroatisch für den Urlaub, ab Lektion 3
Mindestteilnehmendenzahl: 5
42100 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 20.2.-28.5.24,
18.45-20.15 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 110,40
Ratka Hoferick

JAPANISCH

Japanisch – Stufe A1.3

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die schon zwei oder drei Semester Japanisch an der VHS gelernt haben. Neben dem Spracherwerb bekommen Sie interessante Infos zu Land und Leuten.
Lehrwerk: Marugoto Starter A1, ab Lektion 12
42201 KREUZTAL
Donnerstag, 15.2.-13.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Raum 101 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Abende
86,80 EUR / 5-9 TN: 128,80 EUR
Tomomi Müller-Matsuura

Online-Kurs: Japanisch – Stufe A2.3

Dieser Online-Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Interessierte sollten Vorkenntnisse mitbringen, die 5-6 VHS-Semester entsprechen.
Lehrwerk: Marugoto A2, ab Lektion 5
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.
Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Website oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.
Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.
42202 ONLINE
Samstag, 17.2.-25.5.24,
10.00-11.30 Uhr
(außer Osterferien NRW)
Online
12 Vormittage
150,- EUR
Tomomi Müller-Matsuura

Online Kurs

KOREANISCH

Koreanisch – Stufe A1.2

Der Kurs ist im letzten Semester gestartet. Wer schon das koreanische Alphabet Hangeul lesen und schreiben kann, ist herzlich eingeladen, mitzumachen. Weiter geht es mit einfachen Dialogen, Alltagssituationen und grundlegender Grammatik der koreanischen Sprache. Ganz nebenbei erfahren Sie etwas über die koreanische Kultur.
Lehrwerk: Koreanisch – leicht gemacht für Anfänger, ca. Lektion 3
Mindestteilnehmendenzahl: 5
42202 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.-28.05.24,
18.00-19.30 Uhr
(außer 19.3.)
Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 277, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
74,40 EUR / 5-9 TN: 91,20 EUR
Myung-Hwa Cho

Koreanisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Kompaktkurs am Wochenende

An drei Wochenenden lernen Sie Koreanisch Schritt für Schritt! Zu Beginn lernen Sie das koreanische Alphabet Hangeul lesen und schreiben. Weiter geht es mit einfachen Dialogen, Alltagssituationen und grundlegender Grammatik der koreanischen Sprache. Ganz nebenbei erfahren Sie etwas über die koreanische Kultur.
Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Mindestteilnehmendenzahl: 5
42201 HILCHENBACH
23./24.2., 8./9.3., 12./13.4.24
Freitags von 17.00-19.15 Uhr
Samstags von 9.30 – 12.45 Uhr (inkl. 15min Pause)
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 28 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
6 Termine
65,10 EUR / 5-9 TN: 79,80 EUR
Myung-Hwa Cho

Quelle: BUTENKOV ALEKSEI/shutterstock.com

Deutsch als Fremdsprache

Fachbereichsleitung
Johanna Viola
Telefon 0271 333-1526
j.viola@siegen-wittgenstein.de

Das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) finanziert und fördert unter bestimmten Voraussetzungen die Teilnahme an Deutsch-Kursen und einem anschließenden Orientierungskurs. Teilnahmeberechtigungen werden von der zuständigen Ausländerbehörde, dem Bundesverwaltungsamt, dem BAMF oder dem Träger der Grundsicherung (z. B. Jobcenter) ausgestellt. Die Eigenbeteiligung mit Teilnahmeberechtigung beträgt je Modul 229.- EUR.
Eine Kostenbefreiung ist unter bestimmten Voraussetzungen auf Antrag möglich (SGB II, SGB III und SGB XII).
Die Kursgebühren für Teilnehmende ohne Berechtigungsschein betragen 458.- EUR je 100 Unterrichtseinheiten.
Die vhs Siegen-Wittgenstein bietet zahlreiche allgemeine und spezielle (Alphabetisierungs-)Integrationskurse in verschiedenen Städten des Kreisgebiets an.
Diese Intensivkurse umfassen 16 bis 20 Unterrichtseinheiten/Woche und finden am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend statt.
Ziel der Integrationskurse ist die erfolgreiche Teilnahme an der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2 – B1) und dem Test „Leben in Deutschland“.
Kursorte und Termine sind auf webgis.bamf.de und auf vhs.siegen-wittgenstein.de veröffentlicht.

Die Anmeldung kann nur persönlich und nach telefonischer Terminvereinbarung unter der Rufnummer 0271 333-1526, Frau Johanna Viola, erfolgen.

Prüfungen und Zertifikate

Die vhs Siegen-Wittgenstein ist durch das BAMF zertifiziert und als Prüfungszentrum für alle Sprachenzertifikate der telc GmbH akkreditiert.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

telc LANGUAGE TESTS

Der Einbürgerungstest

Der Test umfasst 33 Fragen aus einem zentralen Fragenkatalog von über 300 Fragen. Dabei wird in den drei Bereichen Politik, Geschichte und Gesellschaft Grundwissen abgefragt.
Den interaktiven Fragenkatalog Einbürgerungstest können Sie unter bamf.de finden. Das Anmeldeformular für den Einbürgerungstest finden Sie auf der Website vhs.siegen-wittgenstein.de.

Termine für die Einbürgerungstests
(jeweils dienstags um 16.00 Uhr)

Termin: 13.02.2024
Anmeldeschluss: 05.01.2024

Termin: 16.04.2024
Anmeldeschluss: 08.03.2024

Termin: 11.06.2024
Anmeldeschluss: 03.05.2024

Termin: 20.08.2024
Anmeldeschluss: 12.07.2024

Alphabetisierungskurse:
Kostenlos

Niveaustufen A1 und A2:
2,40 € je Unterrichtseinheit

Niveaustufen B1 und C1:
2,70 € je Unterrichtseinheit

Deutsch als Fremdsprache – Alphaspezialkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das lateinische Alphabet und die deutsche Sprache lernen möchten. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49001 ERNDTEBRÜCK
Dienstag und Donnerstag,
Beginn: 13.02.204
10.00-12.15 Uhr
Rathaus Erndtebrück,
Besprechungsraum 002
Soja Fuhr-Boushmelev

49002 KREUZTAL
Montag und Donnerstag
Beginn: 12.02.2024
18.30-20.00 Uhr
Raum 103 Weiße Villa Dreslers Park
(Navi „Am Park“ eingeben)
Svetlana Hacenko

49003 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
Beginn: 13.02.2024
18.30-20.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 169, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Svetlana Hacenko

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.1

Sie haben keine Deutschkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A 1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden wie z. B. sich und andere vorstel-

len, persönliche Fragen stellen und Antworten geben (zu Wohnort, Herkunft, Freizeit etc.). Sie können sich auf sehr einfache Art verständigen, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A 1 umfasst die Teilstufen A 1.1/A 1.2 und A 1.3/A 1.4. Der Kurs befindet sich im 1. Semester.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49007 BURBACH
Montag,
17.30-20.45 Uhr
Beginn: 12.02.2024
Hellertalschule, Raum EG-11,
Killingstr. 1
Deirdre Roth

49009 FREUDENBERG
Montag und Donnerstag,
9.00-11.15 Uhr
Beginn: 12.02.2024
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
Jan Philipp Bäumer

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.2

Sie haben sehr geringe Deutschkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A 1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden wie z. B. sich und andere vorstellen, persönliche Fragen stellen und Antworten geben (zu Wohnort, Herkunft, Freizeit etc.). Sie können sich auf sehr einfache Art verständigen, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A 1 umfasst die Teilstufen A 1.1/A 1.2 und A 1.3/A 1.4. Der Kurs befindet sich im 2. Semester.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49004 BURBACH
Mittwoch,
Beginn: 14.02.2024
17.15-20.30 Uhr
Hellertalschule, Raum EG-11,
Killingstr. 1
Dobrica Hilz

49013 FREUDENBERG
Mittwoch,
17.00-20.15 Uhr
Beginn: 14.02.2024
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
Jan Philipp Bäumer

49014 KREUZTAL
Montag und Mittwoch,
17.00-18.30 Uhr
Beginn:12.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 169, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Svetlana Hacenko

49015 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
18.30-20.00 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Masoud Esmaeili

49018 WILNSDORF
Mittwoch,
17.00-20.15 Uhr
Beginn: 14.02.2024
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B102
Sarah Schröder

49017 WILNSDORF
Freitag und Dienstag,
9.15-10.45 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf
Dorothea Marit Stegen

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.3

Sie haben geringe Deutschkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A 1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden wie z. B. sich und andere vorstellen, persönliche Fragen stellen und Antworten geben (zu Wohnort, Herkunft, Freizeit etc.). Sie können sich auf sehr einfache Art verständigen, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A 1 umfasst die Teilstufen A 1.1/A 1.2 und A 1.3/A 1.4. Der Kurs befindet sich im 3. Semester.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49019 BURBACH
Dienstag,
17.15-20.30 Uhr
Beginn: 13.02.204
Hellertalschule, Raum EG-11,
Killingstr. 1
Deirdre Roth

49020 KREUZTAL
Dienstag und Freitag,
9.00-11.15 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
Svetlana Hacenko

49021 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
17.00-18.30 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Sarah Schröder

49022 WILNSDORF
Dienstag und Freitag,
11.00-12.30 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf
Dorothea Marit Stegen

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.4

Sie können schon etwas Deutsch? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A 1 alltägliche Aus-

Erst testen, dann anmelden!
Bestimmen Sie ihr Sprachniveau: Online- Einstufungstest für Deutsch allgemein unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de zum Lehrwerk „Schritte plus NEU“: www.hueber.de/schritte-plus-neu/einstufungstest (in der Rubrik „Unterrichten“)

Nach Bedarf richten wir im Laufe des Semesters auch weitere DaF-Kurse in den Städten und Gemeinden ein. Sprechen Sie uns an: 02717333-1526

drücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden wie z. B. sich und andere vorstellen, persönliche Fragen stellen und Antworten geben (zu Wohnort, Herkunft, Freizeit etc.). Sie können sich auf sehr einfache Art verständigen, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A 1 umfasst die Teilstufen A 1.1/A 1.2 und A 1.3/A 1.4.
Der Kurs befindet sich im 4. Semester.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49023 BURBACH
Donnerstag, 17.15-19.30 Uhr
Beginn: 15.02.2024
Hellertalschule, Raum EG-11, Killingstr. 1
Irina Pugina

49025 KREUZTAL
Dienstag, 17.00-20.15 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Maria Wolf

49026 KREUZTAL
Freitag,
Beginn: 16.02.2024
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
Svetlana Hacenko

Erst testen, dann anmelden!
Bestimmen Sie ihr Sprachniveau: Online- Einstufungstest für Deutsch allgemein unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de zum Lehrwerk „Schritte plus NEU“: www.hueber.de/schritte-plus-neu/einstufungstest (in der Rubrik „Unterrichten“)

49024 FREUDENBERG
Freitag,
9.00-12.15 Uhr
Beginn: 16.02.2024
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
Julia Korn

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 2.2

Sie haben die Niveaustufe A 1 erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
In Kursen der Niveaustufe A 2 lernen Sie oft gebrauchte Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc.
Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A 2 umfasst die Teilstufen A 2.1/A 2.2 und A 2.3/A 2.4
Der Kurs befindet sich im 2. Semester der Stufe A2.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49027 KREUZTAL
Montag und Mittwoch,
18.30-20.00 Uhr
Beginn: 12.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Maria Wolf

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 2.3

Sie haben die Niveaustufe A 1 erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
In Kursen der Niveaustufe A 2 lernen Sie oft gebrauchte Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc.
Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A 2 umfasst die Teilstufen A 2.1/A 2.2 und A 2.3/A 2.4.
Der Kurs befindet sich im 3. Semester der Stufe A2.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49028 KREUZTAL
Montag und Mittwoch,
17.00-18.30 Uhr
Beginn: 12.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Maria Wolf

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 2.4

Sie haben die Niveaustufe A 1 erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
In Kursen der Niveaustufe A 2 lernen Sie oft gebrauchte Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc.
Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A 2 umfasst die Teilstufen A 2.1/A 2.2 und A 2.3/A 2.4.
Der Kurs befindet sich im 4. Semester der Stufe A 2.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49032 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
17.00-18.30 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Masoud Esmaeili

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B 1.3

Sie haben bereits Kenntnisse der Stufe A 2, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.
Kurse der Niveaustufe B1 richten sich an Deutschlernende, die sich bereits in den meisten Gesprächssituationen verständigen können und über Vergangenes und Zukünftiges sprechen können. Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, Wortschatz und Grammatik zu erweitern und zu festigen. Der Kurs bereitet auf die sprachlichen Anforderungen in Ausbildung und Beruf vor.
Die Niveaustufe B 1 umfasst die Teilstufen B 1.1/B 1.2 und B 1.3/B 1.4.

Eine Exkursion eines Integrationskurses aus BLB im Rahmen des Moduls Orientierungskurs.

Der Kurs befindet sich im 3. Semester der Stufe B1.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
49031 KREUZTAL
Samstag,
9.00-12.15 Uhr
Beginn: 17.02.2024
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
Julia Korn

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B1-B2 Konversation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Deutsch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern oder vertiefen möchten.
Ziel des Kurses ist es nicht nur, Ihnen sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1-B2 zu vermitteln, sondern auch Ihre Hemmungen im Umgang mit Deutschen abzubauen und Ihnen neben Sprache auch viel Wissenswertes über Land und Leute in Deutschland zu vermitteln.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Teilnahmebegrenzung: 17
49032 FREUDENBERG
Dienstag,
15.00-17.15 Uhr
Beginn: 13.02.2024
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4
Jan Philipp Bäumer

49033 HILCHENBACH
Samstag,
9.00-11.15 Uhr
Beginn: 17.02.2024
Rondell, Gerberpark – Einkaufszentrum OG 1
Andrea Hartmann

49035 KREUZTAL
Freitag,
17.00-19.15 Uhr
Beginn: 16.02.2024
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
Andreas Weiß

49034 NEUNKIRCHEN
Mittwoch,
18.00-20.15 Uhr
Beginn: 14.02.2024
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1
Julia Korn

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Konversation – C1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Deutsch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern oder vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es nicht nur, Ihnen sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 zu vermitteln, sondern auch Ihre Hemmungen im Umgang mit Deutschen abzubauen und Ihnen neben Sprache auch viel Wissenswertes über Land und Leute in Deutschland zu vermitteln.
Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
49036 KREUZTAL
Montag
17.00-19.15 Uhr
Beginn: 12.02.2024
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
Ingo Langenbach, M.A.

Umwelt Naturwissenschaft

Fachbereichsleitung
Christiane Seus
Telefon 0271 333-1521
c.seus@siegen-wittgenstein.de

Tipp

klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region.
klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.
Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mind. 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Quelle: Adobe Stock

Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.
Die einzelnen Themen im Überblick:
Samstag, 27.04.: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung – Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und Klimaanpassung auf kommunaler Ebene
Dienstag, 07.05.: Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen
Donnerstag, 16.05.: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
Dienstag, 28.05.: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung
Donnerstag, 13.06.: Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifizierungsverteilung
50000 BAD BERLEBURG
Sa., 27.04. 10:00-13:00 Uhr und 14:30 – 17:30 Uhr;
Di., 07.05., 18:00-20:00 Uhr (online);
Do., 16.05., 18:00-21:00 Uhr;
Di., 28.05., 18:00-20:00 Uhr (online);
Do., 13.06.2024, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt der Präsenzveranstaltungen: Bürgerhaus Bad Laasphe, Am Marktplatz 1
5 Termine
20,- EUR
Janine Lückerath

Quelle: Gerhard Braunöhler

Multivisionsvortrag: Kanada – Der Westen

Auf unserer Rundreise durch den Westen Kanadas erleben wir beeindruckende Städte wie Vancouver und Calgary, faszinierende Landschaften in den Nationalparks Banff und Jasper, wo man Wanderungen entlang der türkisblauen Seen machen sollte, und vieles mehr. Mit etwas Glück können wir Tiere in freier Wildbahn beobachten. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Rodeos, bei dem Cowboys waghalsige Darbietungen zeigen.
Noch bis in die 90er Jahre des 20. Jahrhunderts wurden die First Nations, wie die indigene Bevölkerung Kanadas bezeichnet wird, unterdrückt. Inzwischen bemüht man sich um Wiedergutmachung und die indigene Bevölkerung gewinnt an Selbstbewusstsein. Das erleben wir bei einem Powwow, einem traditionellen Indigenenfest.
Der Referent ist Fotograf aus Leidenschaft. Seine brillanten Bilder auf großer Leinwand bieten im Einklang mit ausgewählter Musik ein besonderes audiovisuelles Erlebnis. Weitere Informationen unter www.Bilderreisen-AV.de
50001 BURBACH
Dienstag, 12.3.23,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus Burbach,
6,- EUR
Gerhard Braunöhler
Anmeldung nicht erforderlich

Multivisionsvortrag: Irland

Grün, so wie man es erwartet, ist die Insel tatsächlich durch den Regen. Aber der sorgt auch für klare Luft und schöne Lichtstimmungen. Die Bilder-Reise führt von Dublin aus rund um die Insel und in Teilen folgen wir dabei der neuen irischen Küstenstraße, dem Wild Atlantic Way. Irland bezaubert durch seine Natur, seine Ursprünglichkeit und seine Vielfalt. Auf unserem Weg liegen Highlights wie die Klippen von Moher und der Ring of Kerry; wir machen eine Bootsfahrt zu den Aran Inseln, Wanderungen an der Küste, einen Abstecher nach Nordirland und vieles mehr. Der Vortrag lässt – auch durch die Musik – die Sehnsucht nach Irland spürbar werden.
Der Referent ist Fotograf aus Leidenschaft. Seine brillanten Bilder auf großer Leinwand bieten im Einklang mit ausgewählter Musik ein besonderes audiovisuelles Erlebnis. Weitere Informationen unter www.Bilderreisen-AV.de
50002 FREUDENBERG
Sonntag, 10.3.24,
17.00-19.00 Uhr
Rathaus Freudenberg, Ratssaal,
Morerplatz 1
6,- EUR
Gerhard Braunöhler
Anmeldung nicht erforderlich

Überaus nachhaltig aber nicht Bio – Besichtigung des Irlenhofs in Kreuztal-Ferndorf

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Irlenhof in Kreuztal- Ferndorf versteht sich als innovativer Betrieb und bietet vielseitige Landwirtschaft mit Direktvermarktung. Die Philosophie des Irlenhofes beruht auf ganzheitlicher Nachhaltigkeit. Milchkühe, die mit einem Melkroboter gemolken werden, Legehennen, Masthähnchen, Puten, Schweine, Gänse und Hasen sind auf dem Irlenhof zuhause. Außerdem werden Kartoffeln und etwas Saisongemüse angebaut. Durch den Betrieb einer Photovoltaikanlage kann der doppelte Jahresbedarf an Strom gedeckt werden.
Die Führung erfolgt einmal quer über den Bauernhof. Es werden viele Hintergründe erklärt und Fragen beantwortet. Gerne nutzen wir die Zeit mit Ihnen, um Meinungen auszutauschen und sachlich über Landwirtschaft zu diskutieren. Der Betrieb ist überall gut befestigt und mit einem Rollstuhl befahrbar.
Treffpunkt: Irlenhof 1 in Ferndorf direkt vor dem Hofschild (neben dem Weiher)
Bitte nutzen Sie freie Parkflächen auf dem Hof. Die Parkflächen neben dem Weiher und in direkter Nähe zum Hofladen sind den Kunden vorbehalten.
50100 KREUZTAL
Samstag, 16.3.24,
11.00-12.30 Uhr
Irlenhof
6,- EUR / Kinder unter 14 Jahren sind entgeltfrei
Florian Stücher
Anmeldung erforderlich

Besichtigung der Obernau-Talsperre

In Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Siegen-Wittgenstein.

Die Obernau-Talsperre dient seit ca. 50 Jahren der Trinkwasserversorgung und dem Hochwasserschutz.

viktoria
Kino für die Sinne
Filmkunst- & Programmkino
Jährlich ausgezeichnet für sein herausragendes Jahresfilmprogramm!
Mit 308 Parkett- und 62 Balkon-Plätzen der schönste Kinosaal im Kreis Siegen-Wittgenstein
Bernhard-Weiss-Platz 6 · 57271 Hilchenbach
Tel. 0 27 33/6 14 67 · info@viktoria-kino.de
www.viktoria-kino.de

Quelle: Hans/Pixabay

Unter fachkundiger Führung erfahren Sie Wissenswertes über die regionale Trinkwasserversorgung, die Hochwasserentlastung und über die Geschichte, die Funktionen und die Technik der Talsperre.
Die Führung erfolgt durch den Turm bis ins Schieberhaus. Von hier erfolgt der Rückweg zum Parkplatz über ca. 250 Stufen! Festes Schuhwerk und eine warme Jacke sind erforderlich, ebenso müssen alle Teilnehmenden schwindelfrei sein und dürfen keine Platzangst haben. Kinder ab 11 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.
Treffpunkt: Linke Dammseite beim Informationsschild (unterhalb des Parkplatzes) – Zufahrt vor Brauersdorf, Straße „Zur Talsperre“
50101 NETPHEN
Dienstag, 12.3.24,
16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt s.o.
6,- EUR
Wasserverband
Siegen-Wittgenstein
Anmeldung erforderlich

Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Siegen-Fludersbach

In Zusammenarbeit mit den KlimaWelten in Hilchenbach und der vhs Siegen.
Die Abfallentsorgungsanlage in Siegen-Fludersbach ist die größte Deponie im Kreisgebiet. In einem Rundgang werden uns Vertreter des Amts für Immissionsschutz und Kreislaufwirtschaft des Kreises Siegen-Wittgenstein durch die Deponie führen: Deponiegeschichte, Annahme von Erdaushub, Umladeanlagen für Bio-, Rest- und Sperrabfall, sowie Deponiegasverwertung uns Sickerwasserbehandlung werden erläutert.
Treffpunkt: Deponie Fludersbach, Fludersbach 301, 57074 Siegen
50102 ÜBERREGIONAL
Dienstag, 19.3.24,
15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: s.o.
Entgelt frei; eine Spende wird erbeten
Kai Amend, Henning Klaas
Amt für Immissionsschutz und Kreislaufwirtschaft
Anmeldung bis 12.3.24

Vom Altbau zum energieautarken Effizienzhaus

Fossile Energien sind endlich. Die Abnahmepreise für Strom und Gas steigen und werden sich auch in den kommenden Jahren und Jahrzehnten weiter verteuern. Kein Wunder also, dass verstärkt Wohnkonzepte entwickelt werden, bei denen möglichst wenig oder bestenfalls gar keine Energie verbraucht wird. Im Vortrag erläutert Ihnen der Energieberater Ralf Womelsdorf, welche Maßnahmen an einem realen Wohnhaus in Wilnsdorf im Einzelnen durchgeführt wurden, um nahezu energieautark zu wohnen. Wärmedämmung, Ladeinfrastruktur für E-Fahrzeuge, neue Fenster, effiziente Heizungstechnik, Wärmerückgewinnung bis hin zur Nutzung der Sonnenenergie mit Speichertechnik sind nur einige Beispiele, die anhand der Sanierung des Wohnhauses aufgezeigt werden. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Eine sehr hohe Energieeffizienz und der Einsatz regenerativer Energien sind hier derzeit der Schlüssel zum Erfolg.
Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch die attraktivsten Förderprogramme zur Finanzierung oder zum Erhalt von Investitionszuschüssen vorgestellt.
50200 FREUDENBERG
Dienstag, 16.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Altes Rathaus,
Krottorfer Str. 25
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Solarenergienutzung – Solarthermie und Photovoltaik

Ein Dach mit Solarzellen bzw. Solarkollektoren. Wie Sie die Strahlungsenergie der Sonne nutzen, um mit Hilfe von Solaranlagen warmes Wasser und nutzbare Wärme (Solarthermie) oder Strom (Photovoltaik) zu produzieren und – mit staatlicher Förderung – die Wohnnebenkosten senken, wird Ihnen in dieser Veranstaltung aufgezeigt.
Sie erfahren, mit welchen Techniken sich die Sonne anzapfen lässt und wie Solaranlagen dimensioniert werden. Außerdem erhalten Sie wertvolle Hinweise über Förderprogramme für Solarthermie- und Photovoltaikanlagen bzw. die Einspeisevergütung von Solarstrom.
Zielgruppen: Baufamilien, Hauseigentümer:innen.
50201 KREUZTAL
Montag, 15.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Besuch einer Photovoltaik-Anlage

Ihnen werden die beiden Modultechniken Mono- und Polykristalin (unterschiedliche Solarzellentypen) vorgestellt, Sie sehen den kompletten Aufbau einer dachparallelen und einer aufgeständerten Photovoltaikanlage und den Wechselrichter (Netzeinspeisegerät) in Betrieb mit Display. Die Leistungsreduzierung durch Verschattung wird mit einfachen Mitteln demonstriert.

50202 ERNDTEBRÜCK
Samstag, 20.4.24,
10.00-12.00 Uhr
In der Rose 8a,
Erndtebrück-Womelsdorf
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Besichtigung eines energieautark sanierten Einfamilienhauses

97 Prozent der Gebäude in Deutschland sind Bestandsgebäude, nur 3 Prozent der Gebäude Neubauten. Jede Besitzerin/jeder Besitzer eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsarbeiten am Haus vorgenommen werden müssen. Besichtigt wird ein Einfamilienhaus aus dem Jahr 1970, welches mit heute verfügbaren und wirtschaftlich umsetzbaren Maßnahmen zum Energieautarken Effizienzhaus saniert wurde.
Wärmedämmung und neue Fenster verbunden mit der Optimierung bzw. Vermeidung von Wärmebrücken sorgen für niedrigsten Energieverbrauch. Eine überwiegend mit Solarstrom betriebene Solewärmepumpe mit Flächenkollektor erzeugt den im Winter benötigten geringen Restwärmebedarf zum Heizen bzw. übernimmt die Warmwassererzeugung. Die vorhandene Photovoltaik-Anlage auf Süd- und Norddach erzeugt den Strom für den Haushalt und die Haustechnik, ebenso wird intelligent das solare Laden der Elektrofahrzeuge unterstützt. Über den Batteriespeicher wird das ganze Haus auch in der Nacht versorgt, bzw. über die Ersatzstromfunktion auch bei längerem Stromausfall. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch die attraktivsten Förderprogramme zur Finanzierung oder zum Erhalt der in Anspruch genommenen Investitionszuschüsse vorgestellt.
Treffpunkt: Marienweg 29,
57234 Wilnsdorf-Niederdielfen
(Fam. Womelsdorf)

50203 WILNSDORF
Samstag, 20.4.24,
14.00-15.30 Uhr
Marienweg 29, 57234 Wilnsdorf
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Online-Vortragsreihe Energie – Thema: Photovoltaik und Batteriespeicher

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.
Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.

50210 ONLINE
Montag, 4.3.24,
18:00-19:00 Uhr
Online
Entgelt frei
N.N.

Online Kurs

Online-Vortragsreihe Energie – Thema: Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.
Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.

50211 ONLINE
Mittwoch, 13.3.24,
18:00-19:00 Uhr
Online
Entgelt frei
N.N.

Online Kurs

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Quelle: Hans/Pixabay

Online-Vortragsreihe Energie – Thema: Spitze bei Hitze

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.
Der Link zu Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.

50212 ONLINE
Dienstag, 16.4.24, 18:00-19:00 Uhr
Online
Entgelt frei
N.N.

Online Kurs

Online-Vortragsreihe Energie – Heizungstausch – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetztes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wämepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.
Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.

50213 ONLINE
Donnerstag, 16.5.24,
18:00-19:00 Uhr
Online, Entgelt frei
N.N.

Online Kurs

Online-Vortrag: Energiewende managen: Energie erzeugen und klug einsparen

Die europäische Energiekrise 2022 hat erstmals drastischer vor Augen geführt, wie fragil das System der Energieversorgung ist. Eine nachhaltige Energieerzeugung ist jedoch nicht nur deshalb zentral für die Zukunft der Energieversorgung. Wie finden wir möglichst eine Lösung, die uns unabhängig von Erdöl und Erdgas macht? Auch das Warten auf Wasserstoff oder E-Fuels schafft eine neue Abhängigkeit. Im Vortrag wird die aktuelle Energielage analysiert und beispielhaft gezeigt, wie die Energiewende geschafft werden kann – zuhause. Wie sieht eine eigene regenerative Energieversorgung aus? Wie macht man das Haus für die Wärmewende fit? Was muss man bei der Wärmepumpe beachten? Der Dozent ist Solarstrom-Pionier, seit 20 Jahren Energiewende-Aktiver und wird praxiserprobte Tipps zum Nachahmen geben.
Der Link zu Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.

50214 ONLINE
Mittwoch, 28.2.24,
19:00-20:00 Uhr
Online, Entgelt frei
Prof. Dr. Martin Hundhausen
Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität

Online Kurs

VHS Klima: Zukunft Holzbau – Nachhaltiges Bauen mit Holz im Kontext der Klimakrise

Seine vielen Vorzüge machen Holz zum Inbegriff moderner Architektur und Baukunst. Die Anwendungsbereiche für Holz als Werkstoff werden stetig erweitert und die Grenzen des Möglichen verschoben. Die Visionen sicher und nachhaltig umzusetzen ist dabei die Herausforderung für alle Planenden. Was kann der nachwachsende Rohstoff leisten? Wie bringt man die Potentiale optimal zum Wirken? Und wie kann der Einsatz von Holz bei der Einhaltung der Klimaschutzziele helfen?
Besonders im Kontext der Klimakrise lautet die wesentliche Fragestellung, wie es gelingen kann, die Treibhausgasemissionen, das Abfallaufkommen, den Energie- sowie den Rohstoffverbrauch im Bauwesen zu reduzieren. Holz leistet als Deutschlands bedeutendster nachwachsender Rohstoff gesamtwirtschaftlich einen wichtigen Beitrag zu Ressourceneffizienz, weil fossile und endliche Rohstoffe durch die Holzverwendung geschont und ersetzt werden.
Das Planungsbüro Knippers Helbig GmbH entwickelt u.a. mustergültige und langlebige Holzbrücken. Ziel solcher Forschungsprojekte ist die Entwicklung innovativer, nachhaltiger, ökonomisch sinnvoller und ästhetisch ansprechender Konstruktionen, welche in unterschiedlichster Art und Weise zur Anwendung kommen können und somit Holzbrücken auf dem Markt weiter etablieren. Die „Stuttgarter Holzbrücke“ – ein Pilotprojekt – ist eine neuartige integrale Brückenkonstruktion mit blockverklebtem Holztragwerk aus Fichten-Brettschichtholz, die ästhetisch ansprechend ist und durch konstruktiven Holzschutz die Dauerhaftigkeit des Materials auch ohne Überdachung sichert.
Dieser Online-Vortrag des Geschäftsführers von Knippers Helbig GmbH widmet sich neben der

Quelle: MH666/shutterstock

Quelle: Norbert Butters

Frage der Emissions- und Ressourceneffizienz auch pilothaften, speziellen Anwendungen für Holz im Bauwesen (Brücke, Supermärkte, Parkhäuser).
Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
50220 ONLINE
Dienstag, 26.3.24,
19:00 – 20:00 Uhr, Online
Entgelt frei
Prof. Dipl.-Ing. Thorsten Helbig
Geschäftsführer von Knippers Helbig GmbH (Ingenieurbüro für Tragwerks- und Fassadenplanung mit Niederlassungen in Stuttgart, Berlin und New York)

vhs Klima: Die 15-Minuten-Stadt – klimaschonende Mobilität für alle?

Wie wäre es, wenn alles, was Menschen regelmäßig nachfragen – Geschäfte, Schulen, Restaurants, Gesundheitseinrichtungen oder Erholungsflächen – zu Fuß oder mit dem Fahrrad in maximal 15 Minuten anzutreffen wäre? Das Konzept der „15-Minuten-Stadt" formuliert die Idee einer dezentralen Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen. Der mögliche Verzicht auf das eigene Auto würde Städte und Quartiere von Luft- und Lärmbelastungen entlasten. Es gäbe mehr Raum für Grünflächen und öffentliche Begegnung, mehr gesundheitsfördernde aktive Mobilität und Lebensqualität. Aber es stellen sich Fragen: Wie kann ein solches Leitbild umgesetzt werden? Und ist die „15-Minuten-Stadt" auch abseits der Großstädte ein Versprechen?
Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
50221 ONLINE
Mittwoch, 10.4.24,
19:00 – 20:00 Uhr
Online
Entgelt frei
Prof. Dr.-Ing. Stefan Siedentop
Fakultät Raumplanung, Fachgebiet Stadtentwicklung, Technische Universität Dortmund

James Webb Space Teleskop

Norbert Butters, Inhaber und Betreiber der privaten Sternwarte Unglinghausen, nimmt sie in diesem Vortrag mit auf den mehr als 30 Jahren langen und komplizierten Entwicklungsweg des Teleskops. Warum hat es so lange gedauert und warum wurde die Entwicklung so teuer? Dabei tauchen die Zuhörer auch ein in die Kosmologie, wie das Weltall entstand und welche Beweise es bisher für die Theorie des Urknalls gibt. Wie kann das JWST-Teleskop dabei helfen? Es war doch schon das Hubble-Teleskop im Weltall? Heute befindet sich das JWST-Teleskop im Weltall und wir bekommen völlig neue Einsichten in unser Universum. Der komplizierte Flug zum etwa 1,5 Millionen Kilometer entfernten Beobachtungspunkt, war eine Meisterleistung aller am Projekt beteiligten Personen. Befinden wir uns nun, astronomisch gesehen, am Anfang einer goldenen Ära? Gerne können sie in diesem Vortrag auch Fragen stellen.
50300 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 17.4.24
18:30-20:00 Uhr
Bürgerhaus Bad Berleburg,
Marktplatz 1
6,- EUR / 4,- EUR für Schüler:innen
Norbert Butters
Anmeldung nicht erforderlich

50301 BURBACH
Mittwoch, 5.3.24,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus Burbach,
Eicher Weg 13
6,- EUR / 4,- EUR für Schüler:innen
Norbert Butters
Anmeldung nicht erforderlich

Faszination Weltall

In dieser Einführung in die Astronomie wird allen Interessierten eine Plattform bereitet, auf der in verständlicher Sprache wissenschaftliche Zusammenhänge der Astronomie vermittelt werden.
Die Geschichte der Astronomie, die Orientierung am Sternenhimmel, die Sonne in ihrem System und ihrer Bedeutung für Planeten und Menschen, die Entstehung der Planeten, Sterne und Sternbilder, die Milchstraße und unsere Nachbargalaxien … all das und mehr wird Inhalt des Kurses sein. Auch technische Aspekte, z.B. von Teleskopen, und das Thema Astrofotografie werden angesprochen.
Der Kursleiter Norbert Butters, verfügt als jahrzehntelanger Hobbyastronom über einen unerschöpflichen Wissensschatz, den er als Mitglied im „Verein der Sternfreunde e.V." mit Ihnen teilen möchte. Er betreibt selbst eine kleine Sternwarte in Unglinghausen, die im Rahmen des Kurses besucht wird.
Nach Absprache wird es einen gemeinsamen Ausflug an einem Abend mit klarem Himmel geben.
Teilnahmebedingungen: Mindestalter 15 Jahre, ab 12 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und gute Laune.
50302 HILCHENBACH
Montag, 5.2.-8.4.24,
19:00-20:30 Uhr
8 Abende
Carl-Krämer-Realschule,
Raum E27
30,- EUR /20,00 EUR
für Schüler:innen
Norbert Butters

Mineralogie – Geologie – Bergbau

Glimmer, Quarz und viele Edelsteine gehören zu Mineralklasse der Silikate. Mit über 90% sind die Silikate am Aufbau der Erdkruste beteiligt. Wir lernen diese Mineralklasse kennen und nutzen zur Anschauung dazu auch viele Mineralien.
Erbeben mit verheerenden Folgen in der Türkei, Syrien oder anderswo auf der Erde. Die Plattentektonik beschreibt die geologische Vorgänge in der äußeren Erdhülle. Wir schauen uns die grundsätzlichen Vorgänge und die dazugehörenden Erscheinungen, wie Gebirgsbildung, Vulkanismus und Erdbeben näher an.
Die Kursabende bieten ebenfalls Raum für Erfahrungsaustausch. Stereomikroskope stehen zur Mineralbestimmung zur Verfügung. Die Teilnehmer können mit Hilfe ihrer eigenen Mineralien und Erfahrungen die Kursabende mitgestalten.
Wir planen eine Exkursion – Ziel und Zeitpunkt werden gemeinsam festgelegt.
Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe
50400 KREUZTAL
Mittwoch, 20.3.-22.5.24
19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
7 Abende
57,40 EUR
Manfred Stettner

Wildkräuter auf der Streuobstwiese

Einen Nachtmittag mit der Familie auf einer Streuobstwiese verbringen. Dieses bietet dieser Workshop und macht den Frühling erlebbar. Welche Wildkräuter wachsen auf einer Streuobstwiese und wie erkenne ich diese? Einige essbare Kräuter werden vorgestellt und anschließend zu einem Kräutersalz verarbeitet.
Kinder von 6 bis 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil.
Das Entgelt bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind erhöht sich das Entgelt um 4,- EUR, für ein weiteres Elternteil um 6,- EUR.
Kursort: Naturwinkel Hickengrund, 57299 Burbach-Holzhausen; Parkmöglichkeit am Ende der Hoorwaldstraße (Sackgasse) auf der rechten Seite. Der Parkplatz liegt direkt neben der Streuobstwiese.
50500 BURBACH
Samstag, 25.5.24,
14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Naturwinkel Hickengrund
9,- EUR pro Eltern-Kind-Paar
Britta Hinkers
Streuobstpädagogin BNE

Quelle: Joaquin Corbalan P/shutterstock

Eine kleine Kulturgeschichte der Insekten

Die Kulturgeschichte der Insekten beginnt bereits im Alterrtum und setzt sich bis in die Gegenwart fort. Sie bilden die größte und erfolgreichste Gruppe innerhalb des Tierreichs und haben nahezu alle Lebensräume auf der Erde erobert. Viele Menschen sehen in ihnen nur Schädlinge und Krankheitsüberträger, dabei leisten sie einen erheblichen Anteil für das Überleben der Menschheit. Unser Verständnis gegenüber Insekten hat sich im Laufe der Zeit mehrmals geändert. In einigen Hochkulturen als heiliges Tier verehrt, in der Bibel als eine der sieben Plagen genannt, als Produzent von Farbstoff eingesetzt, Lieferanten von Wachs und Honig, werden sie aktuell als Retter unserer Ernährung angesehen.
Insekten beeinflussten die menschliche Geschichte. Vermutlich erlag Alexander der Große während seines Persienfeldzugs einer Malariainfektion, Napoleon kämpfte nicht nur gegen den russischen Winter, sondern auch gegen Kleiderläuse, die tausenden von Soldaten das Leben gekostet haben. Und dann gab es auch noch die Pestepidemien im Mittelalter.
All dies und vieles mehr wird Thema dieses Vortrags sein.
50501 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 19.3.24,
18.30-20.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6,- EUR
Markus Fuhrmann

Altobstbaumpflege

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Ein Obstbaum ist ca. 20-30 Jahre nicht geschnitten oder gepflegt worden? Was ist zu tun?
In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns mit Ursachen und Folgen von phytosanitären Missständen und den Erscheinungsformen früher Vergreisung. Wir klären den Pflegeaufwand und die Pflegemaßnahmen, um vorzeitige Alterung am Obstbaum einzudämmen oder zu verhindern.
Am Ende des theoretischen Teils sprechen wir noch über biologische Schädlingsbekämpfung: z.B.

Frostspanner, Apfelwickler, Blattläuse, Birnengitterrost und Schorf.
Bitte mitbringen: Baumschere (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung und Pausenbrot.
Vormittags: Theoretische Einführung
Nachmittags: Praktische Übung auf einer Streuobstwiese in Erndtebrück. Die Adresse wird im theoretischen Teil bekannt gegeben.
Materialkosten in Höhe von 2,50 EUR werden vor Ort im Kurs eingesammelt.
50502 ERNDTEBRÜCK
Samstag, 23.3.24,
10:00-16:00 Uhr
Rathaus Erndtebrück, Ratssaal
7,- EUR + 2,50 EUR Materialkosten
Friedhelm Geldsetzer

Erziehungsschnitt an den neu gepflanzten Obstbäumen im Kurs-/Bürgerpark

In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein e.V. Freudenberg und der vhs Siegen.
Viele Gartenbessitzer:innen stehen immer wieder vor der Frage, wann und wie Obstbäume geschnitten werden. Ein fachgerechter Obstbaumschnitt entscheidet maßgeblich über den Ertrag eines Baumes und über die Qualität seiner Früchte und ein falscher Schnitt kann mehr Schaden als Nutzen verursachen. Oft weiß die Obstbaumliebhaberin/der Obstbaumliebhaber jedoch nicht, warum sein Baum nicht wächst und Früchte trägt und es fehlt an Hintergrundwissen.
Was bedeuten Erziehungsschnitt und Überwachungsschnitt an neu gepflanzten Obstbäumen?
Am Ende des theoretischen Teils sprechen wir noch über biologische Schädlingsbekämpfung: z.B. Frostspanner, Apfelwickler, Blattläuse, Birnengitterrost und Schorf.
Diese Themen sind Inhalt des Kurses, der neben einer theoretischen Einführung auch praktische Übungen im Kur-/Bürgerpark der Stadt Freudenberg beinhaltet.
Die Altobstbaumpflege ist Inhalt im Kurs in Erndtebrück am 23.3.24.
Bitte mitbringen: Baumschere (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung und Pausenbrot.
Vormittags: Theoretische Einführung (Vereins- und Schulungsraum des Obst- und Gartenbauvereins, Euelsbruchstr. 6)
Nachmittags: Praktische Übungen im Kurs-/Bürgerpark der Stadt Freudenberg.
Materialkosten in Höhe von 2,50 EUR werden vor Ort im Kurs eingesammelt.
50503 FREUDENBERG
Samstag, 16.3.24
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
7,- EUR + 2,50 Materialkosten
Friedhelm Geldsetzer

Quelle: alex_gor/shutterstock

Workshop „Am wilden Fluss“

Lassen Sie uns eintauchen in die Welt der heimischen Flüsse. Mit Freude an der Natur wollen wir das Leben im und am Fluss kennenlernen. Gemeinsam werden wir die Flussstelle betrachten und beschreiben. Im Wasser nach interessantem Leben Ausschau halten und zusammen beim Keschern einige Arten genauer unter die Lupe nehmen. Wer lebt wo und warum? Was erkennt man am Flussverlauf? Oder die Frage, wer lebt zuerst im Wasser und später an Land? All diese Fragen und vieles mehr werden wir gemeinsam bei dieser ca. 1,5 stündigen Exkursion enträtseln.
Bitte mitbringen: Gummistiefel, wetterfeste Kleidung. Pro Person Klemmbrett, Bleistifte, Radiergummi, Blätter für Notizen.
Treffpunkt: bschool Allenbach, Stift Keppel Weg 16
50504 HILCHENBACH
Mittwoch, 15.5.24, 16.00-17.30 Uhr
Treffpunkt s.o.
6,- EUR
Sina Wolzenburg, Diplom Biologin

Der Imkerin über die Schultern geschaut

In Zusammenarbeit mit dem Kreisimkerverein Wittgenstein.
Was Sie schon immer mal über Insekten, Hautflügler und Bienen wissen wollten. Grundlagen von Anatomie und Lebensformen. Der Schwerpunkt wird auf der Honigbiene liegen (je nach Wetter inkl. Blick ins Volk, Schutzausrüstung wird gestellt). Ist Imkerei überhaupt etwas für mich? Was gibt es allgemein für Möglichkeiten, Insekten zu unterstützen?
Treffpunkt: Lehrerparkplatz Gymnasium Bad Berleburg (Einfahrt Turnhalle) und Ausweisschildern folgen. Bitte lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.
50505 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 18.4.-25.4.24,
17.45-19.15 Uhr
Treffpunkt: s.o.
2 Abende
16,80 EUR
Juliane Berger

Schnuppertag Imkerei

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Dieser Nachmittag ist für alle Naturbegeisterten, die einen ersten Einblick in die Arbeit einer Imkerei erhalten möchten. Sie erfahren einiges über die Bienen, lernen Handwerkzeuge rund ums Imkern kennen und die Aspekte der wesensmäßigen Bienenhaltung im Jahreslauf. Es gibt praktische Tipps und Literaturvorschläge für alle, die mit dem Gedanken spielen selbst zu imkern.

Treffpunkt: Bienenhaus (Parkplatz „Historischer Hauberg“, Fellinghausener Str., Luisenstraße; der Beschilderung folgen. Von dort ca. 400 m Fußweg „zum Bienenhaus“).

Es entstehen Materialkosten.

50506 KREUZTAL

Samstag, 16.3.24,
14.00-17.30 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR + Materialkosten!
Ralf Röther
Anmeldung erforderlich

Nisthilfen für Wildbienen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wer kennt sich aus mit den wilden Verwandten von Maja und Willi? Wie viele Wildbienen summen um uns herum, ohne dass wir sie wahrnehmen?

An diesem Vormittag gehen wir mit Becherlupe und Neugier auf Entdeckungstour und schauen, welche Wildbienen wir im Umfeld finden können. Angst vor kleinen Krabbeltieren solltet Ihr nicht haben, dafür aber ganz viel Fingerspitzengefühl und gute Augen. Damit Majas wilde Verwandte sich so richtig wohlfühlen und vermehren, bauen wir gemeinsam geeignete Nisthilfen für den eigenen Garten oder Balkon.

Alter: Kinder von 6 bis 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil.

Bitte mitbringen pro Eltern-Kind-Paar: 1 Paar Arbeitshandschuhe, Schutzbrille, falls vorhanden, eine Bohrmaschine mit Holzbohrern in den Größen 6-12 mm, etwas zu trinken.

Die Materialkosten von ca. 10 EUR werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt. Alle weiteren Materialien werden im Kurs gestellt.

50507 NETPHEN

Samstag, 13.4.24,
10:00-12:30 Uhr
Sekundarschule, Werkraum
10,- EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten
Judith Schneider

Vorsicht Baum fällt! Motorsägenschein – Der Führerschein für die Motorsäge

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Motorsägenschein ist ein »Führerschein« für die Motorsäge. Nach erfolgreicher Teilnahme an einer entsprechenden zweitägigen Motorsägenschulung berechtigt dieser Nachweis private Brennholz-Selbstwerber zum Gebrauch von Motorsägen.

Art und Umfang des Qualifizierungsnachweises unterscheiden sich zwar je nach Bundesland und Waldeigentümer:in, jedoch wird der Motorsägenschein in PEFC-zertifizierten Forsten (Standard zur nachhaltigen Waldwirtschaft) von privaten Anwendern ab 2013 generell gefordert. Hat jemand gewerblich mit der Anwendung von Motorsägen zu tun (z.B. Forstwirte, Garten- und Landschaftsbauer, Feuerwehrleute), wird generell eine noch umfassendere Sachkunde vorausgesetzt.

Die (zunehmend verpflichtende) Teilnahme an einem Motorsägenkurs soll vor allem privaten Brennholz-Selbstwerber:innen eine ausreichende Sachkunde zum Unfall- und Gesundheitsschutz sowie zur nachhaltigen Waldwirtschaft vermitteln.

Die Motorsägenschulung umfasst

- Sicherheitsregeln, Gesundheitsschutz und Unfallverhütungsvorschriften
- Persönliche Schutzkleidung und Schutzausrüstung
- Betriebsstoffe
- Wartung und Pflege der Motorsäge sowie Schärfen der Kette
- Schneidübungen
- Fällungsübungen

Teilnahmebedingungen:

Zum Erwerb des Motorsägenscheins, aber auch zum späteren privaten Brennholzmachen, muss man mindestens 18 Jahre alt sowie den Anforderungen körperlich und geistig gewachsen sein. Dieser Motorsägenschein berechtigt nicht zum gewerblichen/beruflichen Führen eine Motorsäge.

Der genaue Treffpunkt für die praktische Umsetzung wird am Freitag im Kurs bekannt gegeben.

Bitte eigene Schutzausrüstung und Motorsäge für den Praxisteil mitbringen, bestehend aus:

Helm mit Visier- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutz-

Quelle: Herbert Bieser/Pixabay

Quelle: Peter Kniez/shutterstock

schuhe oder -stiefel!
50510 ÜBERREGIONAL
Freitag, 1.3.2024,
17:00-21:45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter,
Raum 2.10, Markt 25,
57072 Siegen und Samstag,
2.3.2024, 8:00-13:00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal
Treffpunkt: s.o.
2 Termine
140,- EUR Keine Ermäßigung möglich!
Michael Schattinger
Anmeldung erforderlich

50511 ÜBERREGIONAL
Freitag, 15.3.2024,
17:00-21:45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter,
Raum 2.10, Markt 25,
57072 Siegen und Samstag,
16.3.2024, 8:00-13:00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal
Treffpunkt: s.o.
2 Termine
140,- EUR Keine Ermäßigung möglich!
Michael Schattinger
Anmeldung erforderlich

Landschaft: Naturbelassen oder vom Mensch geprägt – eine Wanderung mit Wolfgang Lückel

Wir wandern auf den Spuren einer sich selbst entwickelten Naturlandschaft in eine Landschaft, die durch kommerzielle Gesichtspunkte geprägt werden soll.
Treffpunkt: Sportplatz Sassenhausen
50600 BAD BERLEBURG
Samstag, 27.4.24,
14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Wolfgang Lückert
Anmeldung nicht erforderlich

Wittgenstein – früher und heute

Wir wandern durch eine intakte Naturlandschaft mit nahezu urwaldartigem Charakter, hier können wir Wittgenstein erleben wie es früher war.
Treffpunkt: Abz. Girkhausen an der B480 links
50601 BAD BERLEBURG
Samstag, 4.5.24,
14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Wolfgang Lückert
Anmeldung nicht erforderlich

Kräuter und Sträucher am Wegesrand und ihre Geschichte

Die ersten warmen Sonnenstrahlen tauchen die Pflanzenwelt in frisches Grün und verzaubern uns mit einem zarten Blütengewand. Auch die ersten Frühlingskräuter sprießen aus der Erde und laden zum Kosten ein. Schätzt man viele heute als gesunde kulinarische Kostbarkeit, so schrieb man ihnen einst allerlei Kräfte zu und erzählte sich so manch wundersame Geschichte. Ob Maßliebchen, Donnernessel, Frau Haselin oder Gundermann – hinter solch alten Namen verbirgt sich manch zauberhafte Persönlichkeit mit ganz eigener Geschichte.
Auf einem ca. 3-stündigen gemütlichen Spaziergang durch Wald und Wiese lernen die Teilnehmenden zahlreiche wilde Gesellen kennen. Im oft schlichten Grün begegnet uns manch alte Schutz-, Glücks- und Liebespflanze. Wir lauschen ihren Geschichten, öffnen achtsam unsere Sinne und nehmen verschiedene Sträucher und Kräuter in ihren Besonderheiten wahr.
Treffpunkt: Stünzel, Buswendeplatz, Richtung Festpaltz
50602 BAD BERLEBURG
Sonntag, 28.4.24,
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Grita-Annette Mengel

Bäume im Frühlingserwachen

Das Jahr ist noch jung. Es sprießt und duftet, es grünt und blüht, – die Welt ist satt und saftig. Auch die Bäume zeigen sich in frischem Gewand und laden uns ein, das neue Leben zu begrüßen, die ‚Kraft und Freude zu genießen. Seit Millionen von Jahren spannen sie ihr Leben zwischen Himmel und Erde und begleiten uns durch die Jahreszeiten. Viele verschiedene Baumarten haben eigene Lebensstrategien und Qualtäten entwickelt, die auch uns Menschen auf vielfältige Art und Weise von Nutzen sind. Unsere gemeinsame Geschichte ist uralt. Doch aktuell schreibt der Wald mit seinen Bäumen ein neues Kapitel in seiner Biografie und damit auch in unserem Leben.
Auf einem ca. 3stündigen gemütlichen Spaziergang wollen wir in die frühlingshafte Schönheit der vielfältigen Baumwelten eintauchen. Im Verweilen lauschen wir ihren alten und aktuellen Geschichten, lernen ihre Eigenheiten kennen und nehmen ihre Besonderheiten wahr. Wir erfahren von ihren vielen Gaben, aber auch von ihren Nöten und zukünftigen Persperktiven.
Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk, der Witterung angepasste

warme Kleidung, ggf. eigene Verpflegung.
Treffpunkt: Bad Berleburg-Stünzel; Wendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz“
50603 BAD BERLEBURG
Sonntag, 12.5.24,
10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Grita-Annette Mengel
Anmeldung nicht erforderlich

Forsthaus Auerbach und Lahn

Wir wandern auf verschlungenen Wegen zum Forsthaus Auerbach, weiter auf die Lahnhelle, wo wir einen herrlichen Fernblick genießen können. Von dort geht es wieder bergab zum Ausgangspunkt.
Treffpunkt: Wanderportal „Zum Eichholz“ Nähe Volkshalle Feudingen
50604 BAD LAASPHE
Samstag, 20.4.24,
14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Wolfgang Lückert
Anmeldung nicht erforderlich

Streifzug durch die Burbacher Wacholderheide

In Zusammenarbeit mit der Umweltberatung der Gemeinde Burbach und dem Verein zur Förderung der natürlichen Lebensgrundlagen e.V.
„Vor dem Holunder zieht man den Hut, vor dem Wacholder muss man in die Knie gehen.“
Ein Spaziergang durch die Wacholderheide sit auch dann sehr interessant, wenn die Heide nicht blüht. Obwohl von Menschenhand gemacht, sind Wacholderheiden die artenreichsten Biotope in Mitteleuropa. Deshalb sind sie heute in vielen europäischen Ländern als Naturschutzgebiet oder Naturdenkmal geschützt.
Auf unserem Spaziergang über die Hirtenwiese und das Naturschutzgebiet Gambach wollen wir versuchen, die Biologie des Wacholders und der zugehörigen Lebensgemeinschaft kennen zu lernen, seiner Bedeutung für Tier und Mensch früher und heute nach zu spüren und den Reiz dieser schützenswerten Landschaft erfahren.
Zusätzlich lernen Sie einige interessante Bräuche rund um den Wacholder kennen oder wussten Sie schon, dass im Mittelalter die Menschen den Teufel mit Wacholderzweigen vertreiben wollten?
Je nach Wetterlage kann es feuchte Stellen geben! Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen!
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gambach (linker Hand an der L723 von Burbach Richtung Siegerlandflughafen).
50605 BURBACH
Sonntag, 2.6.24,
14:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Angela Müns
Anmeldung nicht erforderlich

Quelle: Peter H/Pixabay

Feierabendwanderung: Runde von Alchen zum Ischeroth (Bühl)

Von Alchen aus führt die ca. 8km lange Runde durch das wunderschöne Naturschutzgebiet „Richelsbachstal“ hoch zum 467m hohen Ischeroth, von wo aus man bei (hoffentlich) schönen Wetter einen tollen Panoramablick hat. Nach kurzer Rast geht es hinunter nach Bühl und weiter auf der Höhe durch den Frühlingswald zurück nach Alchen. Das ist ein toller Start ins Wochenende!
Die Wanderung ist mittelschwer (eine gewisse Grundkondition sollte vorhanden sein) und dauert ca. 2,5 Stunden. Verträgliche Hunde können gerne an der Leine mitgeführt werden. Festes, eingelaufenes Schuhwerk und angepasste Kleidung sind Voraussetzung, stellenweise kann der Weg in Teilstücken auch nass oder schlammig sein. Bitte ggf. ein Getränk/Sitzkissen einpacken.
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Alchen (von Siegen kommend nach Ortsausgangsschild rechts).
50606 FREUDENBERG
Freitag, 26.04.24,
16.30-19.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Katja Brombach-Bunse
Anmeldung erforderlich

Botanischer Spaziergang: Frühling auf der Trupbacher Heide

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Die Trupbacher Heide ist ein ehemaliger Truppenübungsplatz, der zum Teil auch auf Freudenberger Gebiet liegt und seit ca. 15 Jahren als Naturschutzgebiet ausgewiesen ist.
Die Wanderung soll Ihnen die botanischen Besonderheiten dieses einzigartigen Naturgebiets näherbringen.
Treffpunkt: Parkplatz auf der Höhe zwischen Alchen und Niederholzklau (aus Alchen kommend rechts), am Wasserbehälter (kleiner Stichweg, ca. 100m von der Straße aus hineinfahren)

50607 FREUDENBERG
Dienstag, 11.6.24,
17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Gustav Rinder
Anmeldung nicht erforderlich

Von Wallfahrten, Wällen und wilden Äpfeln

In Zusammenarbeit mit der Touristikinformation Hilchenbach.
Kulturlandschaft Ginsberger Heide
Ein Höhepunkt des Rothaarsteiges ist der Giller bei Hilchenbach-Lützel. Von dort starten wir unseren etwa 2-stündigen Rundgang, der uns herrliche Aussichten und Einblicke in die Landschaft und Geschichte der Ginsberger Heide bietet. Vorbei an Wallresten der alten Landhecke erfahren wir etwas über das Moor, ein Rest ursprünglicher Natur. Es überrascht die Fülle an seltener Flora und Fauna und kulturgeschichtlichen Überresten und Ereignissen, so z.B. die mittelalterliche Wüstung Wehbach. Früher wie heute bietet dieser Ort Sommerfrische und Winterfreuden, aber auch kulturelle Höhepunkte und einen wichtigen Beitrag zur Umweltbildung für eine gemeinsame Zukunft. Landschaft lesen macht Spaß.
Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen! Tipp: Vergessen Sie das Fernglas nicht!
Treffpunkt: Wanderparkplatz „Giller" am Gillerbergturm, Hilchenbach-Lützel
50608 HILCHENBACH
Samstag, 1.6.24,
14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Michael Thon
Anmeldung nicht erforderlich

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Rad- und Wandertourenplanung mit PC und Smartphone – Workshop

Wer eine Tour zu Fuß oder mit dem Fahrrad plant, steht immer wieder vor den gleichen Fragen: Wie lang ist die Strecke? Wie viel Zeit benötige ich? Wie viele Höhenmeter sind zu bewältigen? Mittlerweile gibt es ein ansehnliches Instrumentarium elektronischer Hilfsmittel, um diese Fragen bequem im Vorfeld am PC zu beantworten und sich die eigens ausgesuchten Strecken komfortabel auf das Smartphone als digitale Wanderkarte zu übertragen.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und ggf. Laptop.
50609 KREUZTAL
Montag, 11.3.24,
18.00-19.30 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
10,- EUR
Frank Rother
Zertifizierter Wanderführer
Anmeldung erforderlich

Auf Schusters Rappen und mit dem Arschleder zur Grube Heinrichssegen

Vom Bahnhof Kreuztal-Littfeld aus machen wir eine unterhaltsame natur- und bergbaukundliche Wanderung auf den Spuren des mittelalterlichen Silberbergbaues, bei der wir die Wiederentdeckung der Bergbausiedlung auf dem Altenberg (bei Müsen) und die mittelalterlichen Abbau- und Aufbereitungsmethoden an mehreren Stationen spielerisch nacherleben wollen. Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen. Wir gehen überwiegend auf festen Wegen; festes ,Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine Trinkflasche und ein einfaches Sitzkissen sind sinnvoll an den einzelnen Stationen. Wenn Ihr Hund an der Leine geht und mit einem eventuellen anderen Hund verträglich ist, kann er uns gerne begleiten.
Treffpunkt: Kreuztal, Bahnhof Littfeld (Parkmöglichkeiten).

50610 KREUZTAL
Samstag, 18.5.24,
10:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
6,- EUR
Günther Kläs
Anmeldung nicht erforderlich

Wilde-Kräuter-Tour in Netphen

Delikatessen am Wegesrand – hinsehen, abpflücken und aufessen?
Allerwelts(un)kräuter, sie begleiten uns auf Schritt und Tritt. Nur wenige wissen, dass man sie essen kann und sie oft sogar eine ungewöhnliche Delikatesse oder Heilpflanze sind. Sie schmecken gut, sind wertvoll und gut bekömmlich. Allein die Brennnessel hat 20x mehr Vitamin C als Kopfsalat!
Lust auf (noch) unbekannte Unkräuter? Begleiten Sie uns auf einem Kräuterspaziergang und erfahren Sie, wie Sie Wildkräuter finden, erkennen und auf einfache Art und Weise zu leckeren Delikatessen zubereiten.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach).
50611 NETPHEN
Montag, 6.5.24,
16.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal
6,- EUR
Frank Rother
Zertifizierter Wanderführer
Anmeldung erforderlich

50612 NETPHEN
Montag, 6.5.24,
17.30-18.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach)
6,- EUR
Frank Rother
Zertifizierter Wanderführer
Anmeldung erforderlich

Raus in die Natur – und wieder zurück – GPS-Wandern in Theorie und Praxis

In unserer Siegerländer Heimat gibt es sehr viele Möglichkeiten auf schönen Wegen zu wandern. Nicht alle Regionen bieten ausreichend

ausgeschilderte Wanderwege. GPS-Geräte bieten die Möglichkeit, eine passende Wanderstrecke auszuwählen, auf das GPS-Gerät zu übertragen und problemlos seinen Weg zu finden. Strecke und Höhenmeter kann man seiner persönlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Der Kurs vermittelt Ihnen GPS-Basiswissen zur Bedienung, Anwendungs- und Einstellmöglichkeiten, Beziehungen zu dem Kartenwerk usw.
Er eignet sich für Personen jeden Alters, egal, ob Sie den Kauf eines GPS-Gerätes planen oder bereits ein Gerät besitzen und die Handhabung optimieren möchten.
Theorie: Zusammenwirken der Funktionsschichten Satellit, GPS-Gerät und (SW-)Landkarte, Planung von Routen oder Tracks, Herunterladen und Konvertieren von fertigen Wanderstrecken aus dem Internet auf Mobiltelefone oder GPS-fähige Uhren, Funktionen der Navigations-Software, Programmierung einer Wegstrecke für den Praxisteil.
Praxis: Wir wandern die Strecke, die die Teilnehmenden programmiert haben (ca. 6-8 km. Das Gebiet wird mit den Teilnehmenden im Theorieteil vereinbart.)
Bitte mitbringen, wenn vorhanden: GPS Gerät mit dazugehöriger Software auf eigenem PC, am Samstag wetterangepasste Kleidung.
50613 WILNSDORF
Am Montag, 26.2.24 von 18:00 – 21:00 Uhr, Außentermin: Samstag, 2.3.24 von 10:00 – 13:00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101
2 Termine
49,- EUR
Joachim Böttcher

Raus in die Natur – Radfahren mit GPD in Theorie und Praxis

Bedingt durch Corona und den technischen Fortschritt haben viele das Radfahren wieder neu für sich entdeckt. Selbst Menschen, die bei der Anschaffung nicht vorrangig an sportliche Aktivität gedacht haben, haben die Möglichkeit, mit einem E-Bike ihren Aktionsradius deutlich zu erweitern.
In unserer Siegerländer Heimat, wie auch in ganz Deutschland, gibt es sehr viele Möglichkeiten, schöne Strecken zu finden. Aber nicht alle Regionen bieten ausreichend ausgeschilderte Radwege.
GPS-Geräte bieten die Möglichkeit, eine passende Strecke auszuwählen, auf das GPS-Gerät zu übertragen und problemlos seinen Weg zu finden. Strecke und Höhenmeter kann man seiner persönlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Der Kurs vermittelt Ihnen GPS-Basiswissen zur Bedienung, Anwendungs- und Einstellmöglichkeiten, Beziehungen zu dem Kartenwerk usw.
Der Kurs eignet sich für Radelnde jeden Alters, egal, ob Sie den Kauf eines GPS-Gerätes planen oder bereits ein Gerät besitzen und die Handhabung optimieren möchten.
Theorie: Zusammenwirken der Funktionsschichten Satellit, GPS-Gerät und (SW-)Landkarte, Planung von Routen oder Tracks, Herunterladen und Konvertieren von fertigen Radtouren aus dem Internet auf Mobiltelefone oder GPS-fähige Uhren, Funktionen der Navigations-Software, Programmierung einer Wegstrecke für den Praxisteil.
Praxis: Wir treffen uns zu einer kurzen Radtour und fahren die Strecke, die die Teilnehmenden programmiert haben (ca. 10-15 km; das Gebiet wird mit den Teilnehmenden im Theorieteil vereinbart).
Bitte mitbringen, wenn vorhanden: GPS Gerät mit dazugehöriger Software auf eigenem PC, am Sonntag wetterangepasste Kleidung. Und natürlich Ihr Fahrrad.
50614 WILNSDORF
Am Dienstag 27.2.24 von 18:00 – 21:00 Uhr, Außentermin: Sonntag, 3.3.24 von 10:00 – 13:00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101
2 Termine
49,- EUR
Joachim Böttcher

vhs Umwelt: Zeitreisen unter Wasser: Spektakuläre Entdeckungen von Ostsee bis Bodensee

Seit jeher fasziniert Menschen das Unbekannte. Das gilt auch gerade für das, was sich in der Unterwasserwelt verbirgt. Sie hält eindrucksvolle Überraschungen parat, die den Inhalt der Geschichtsbücher noch heute verändern können. Der Unterwasser archäologe Dr. Florian Huber gibt einen spannenden Einblick in Deutschlands Kulturerbe unter wasser und zeigt, mit welchen modernen Methoden Fundstellen dokumentiert warden. Ob in bayerischen Seen, niedersächsischen Mooren oder baden-württembergischen Höhlen, im schleschwig-holsteinischen Wattenmeer oder der Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns: Überall in Deutschland wurden faszinierende archäologische Entdeckungen gemacht: versunkene Siedlungen aus der Steinzeit, römische Brücken, germanische Opfergaben, Hafenanlagen und Schiffe der Wikinger, mittelalterlische Hansekoggen sowie Kriegsschiffe und Flugzeugwracks aus dem 20. Jahrhundert. Sie erlauben Rückschlüsse auf die Landschafts- und Siedlungsgeschichte, Schiffsbaukunst, Handelsbeziehungen und historische Schlachten, aber auch zum Alltag an Küsten und Seen.
Der Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
51000 ONLINE
Mittwoch, 13.3.24,
19:00-20:00 Uhr
Online
Entgelt frei
Dr. rer. nat. Florian Huber
Forschungstaucher und Unterwasserarchäologe, unterwegs u. a. für „Terra X“ (ZDF)

Berufliche Bildung und Digitales

Fachbereichsleitung
Florian Schmidt-Briel
Telefon 0271 333-1520
fl.schmidt-briel@siegen-wittgenstein.de

Xpert Business ist ein Kurs- und Zertifikatssystem der deutschen Volkshochschulen und europäischen Bildungsträger.

Es vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten. Sie erwerben bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse.

Weitere Informationen finden Sie unter www.xpert-business.eu

Aus dem Xpert Business-Zertifikatssystem bieten wir Ihnen an:

Kaufmännische Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (IHK)				Buchhalter/In (IHK)			Manager/In (IHK) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhaltung/In	Personal- und Lohnbuchhaltung/In	Finanz- und Lohnbuchhaltung/In	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen / Lohn / Controlling
Finanzbuchführung (T)	●	●							●
Finanzbuchführung (D)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (D) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● ←		● ←	●	●
Finanzwirtschaft		●			● ←		● ←	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (T)				●				●	●
Lohn und Gehalt (D)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (D) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstechniken, Mikrozone vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert Business-Webseite (https://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (https://www.xpert-business.eu/hochschule).

Quelle: nampix/shutterstock

Xpert Business Finanzbuchführung 2

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die ein fundiertes finanzbuchhalterisches Basiswissen oder die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Xpert Business Finanzbuchführung 1 vermittelt werden, besitzen.

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Inhalt

- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Besonderheiten des Wareneingangs und Warenausgangs in Produktionsbetrieben
- Jahresabschluss
- sachliche und zeitliche Abgrenzung
- Umsatzsteuer in der Buchführung
- Warenverkehr mit EU- und Drittländern
- erhaltene und geleistete Anzahlungen
- Bewertungsvorschriften und Bewertungsmaßstäbe
- Bewertung des Anlagevermögens, Abschreibungen, Anlagespiegel
- Bewertung des Umlaufvermögens
- Kapital, Bewertung der Verbindlichkeiten und Rückstellungen

Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Modul „Xpert Business Finanzbuchführung (1)“ vermittelt werden.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Prüfung für das Modul „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ ablegen (180 Minuten, Prüfungsgebühr: zzgl. 95,- EUR); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Prüfung voraussichtlich samstags nach Absprache.

60202 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
6.2.-14.3.24
17.45-21.30 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
12 Termine
296,90 EUR inkl. 26,95 EUR Lehrbuch und 29,95 EUR Übungsbuch
Martin Kautz

Xpert Business Finanzbuchführung 3 – EDV mit DATEV

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware DATEV.

Inhalte: Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.

Im Rahmen einer Kooperation zwischen Xpert Business Deutschland und DATEV dürfen originale XB/DATEV-Zertifikate ausgegeben werden. Die Absolventinnen und Absolvent:innen erhalten damit direkte Anerkennung vom Hersteller der Software.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs setzt die fachlichen und personalen Kompetenzen voraus, die in „Xpert Business Finanzbuchführung“ 2 vermittelt werden. Um den Kurs erfolgreich absolvieren zu können, ist es zudem erforderlich, dass die Teilnehmenden über grundlegende EDV-Kompetenzen verfügen.

60203 KREUZTAL
Dienstag und Donnerstag,
19.3.-25.4.24
17.45-21.30 Uhr
Computerraum vhs, Weiße Villa, Nebeneingang 2, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
8 Termine
160 €
Martin Kautz

Buchführung für Einsteigende

Zielgruppe: Kleine Handwerksbetriebe und selbstständig Tätige

Inhalte: Im ersten Teil werden die Grundbegriffe der doppelten Buchführung und der Einnahmen-Ausgabenrechnung erklärt. Auf leicht verständliche Weise wird anhand von Praxisbeispielen eine kleine Einnahmen- und Ausgabenrechnung aufgebaut. Ziel ist es, Verständnis für die Logik der Buchhaltung zu entwickeln.

Die auf diesen Kurs abgestimmten Arbeitsunterlagen erhalten Sie direkt von der Kursleiterin zu einem Stückpreis von 14,- EUR. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit!

60501 HILCHENBACH
Montag und Mittwoch,
15.04.-24.4.24, 19.00-21.15 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 28 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
4 Abende
48,- EUR
Katy H. Nowara

Buchführung für Fortgeschrittene

Zielgruppe:
Kleine Handwerksbetriebe und selbstständig Tätige

Inhalte:
Aufbauend zum ersten Teil werden die folgenden Themen vertieft:
- Anschaffungskosten und Abschreibungen
- Vor- und Umsatzsteuer
- Lohn- und Gehaltsbuchhaltung

Die einzelnen Themen werden anhand von Praxisbeispielen erläutert. Ihre Fragen oder Praxisprobleme können in diesen Kurs mit einfließen. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein besseres Verständnis für die Auswertungen der Buchführung zu vermitteln.
Die auf diesen Kurs abgestimmten Arbeitsunterlagen erhalten Sie direkt von der Kursleiterin zu einem Stückpreis von 14,- EUR. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit!
60502 HILCHENBACH
Montag und Mittwoch,
06.05.-15.05.24
19.00-21.15 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 28 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
4 Abende
48,- EUR
Katy H. Nowara

Apple iPhone, iPad und Mac für Einsteigende

Endlich halten Sie es in Ihren Händen – Ihr erstes eigenes Gerät aus dem Hause Apple. Ob iPhone, iPad oder Mac, Sie haben eine gute Wahl getroffen und ein leistungsfähiges Gerät erworben. Bestimmt haben Sie schon die eine oder andere Funktion entdeckt, sich aber auch gefragt, was das Gerät sonst noch so alles kann. Genau das schauen wir uns in diesem Kurs an.
iPhone/iPad: Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und machen sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut:
- Wie speichere ich Telefonnummern von Familie und Freunden ab und wie rufe ich sie an?
- Wie erstelle ich ein Foto und verschicke es an meine Liebsten?
- Wie speichere ich einen Termin, erstelle mir eine Notiz oder eine Erinnerung?

Mac: Auch hier betrachten wir alltägliche Funktionen Ihrer neuen Anschaffung:
- Wie erstelle ich einen Brief?
- Wie speichere ich Dateien ab und finde diese anschließend wieder?
- Wie versende ich eine E-Mail?

Fragen über Fragen – Hier gibt es die Antworten. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihr Apple-Gerät grundlegend zu bedienen und kennen die wichtigsten Funktionen.
Voraussetzungen:
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone, iPad bzw. den eigenen Mac (sofern ein mobiles Gerät) aufgeladen und zusätzlich ein Ladekabel mit! WLAN ist vor Ort vorhanden. Das Gerät sollte bereits mit einer Apple-ID eingerichtet sein, halten Sie dafür das dazugehörige Passwort bereit! Sofern Sie eine E-Mail-Adresse besitzen, bringen Sie auch diese inkl. des Passworts mit!
60601 FREUDENBERG
Donnerstag, 11.4.-25.4.24,
17.30-19.15 Uhr
Rathaus Freudenberg, Raum 101,
Mórer Platz 1
3 Abende
24,- EUR
Christian Saverschel

Quelle: Worawee Meepian/shutterstock

WhatsApp für Einsteigende

Vielleicht haben Sie früher schon mal eine SMS versendet?! Das ist natürlich auch weiterhin möglich, aber viel eleganter geht das mit einem sogenannten Instant-Messaging-Dienst, also einem Dienst für den sofortigen Nachrichtenversand. Einer der bekanntesten Vertreter dieser Art ist WhatsApp.
Mit WhatsApp verbinden Sie sich mit Ihrer Familie und mit Ihren Freunden. Sie können Nachrichten, wie bei einer SMS, verschicken, haben aber zusätzlich die Möglichkeit, Fotos und Videos an Ihre Liebsten zu versenden. Und nicht nur das – über WhatsApp können Sie sogar telefonieren und auf Wunsch dabei auch Ihren Gesprächspartner per Video sehen.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen und die wichtigsten Einstellungen von WhatsApp kennen. Sie können (Sprach-) Nachrichten/Bilder versenden und empfangen, Audio- und Video-Gespräche führen, Gruppen und Umfragen erstellen sowie Ihren Status bearbeiten.
Voraussetzung:
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder Android-Smartphone aufgeladen und zusätzlich ein Ladekabel mit. Das Gerät muss mit einer Mobilfunknummer ausgestattet sein. WLAN ist vor Ort vorhanden. Auf Ihrem Smartphone sollte möglichst bereits WhatsApp heruntergeladen und eingerichtet sein. Bitte halten Sie das Passwort für den App Store (iOS) bzw. den Google Play Store (Android) bereit.
60602 WILNSDORF
Samstag, 13.4.-20.4.24,
10.00-11.45 Uhr
Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage.
B17, Dillenburger Str. 87
2 Vormittage
16,- EUR
Christian Saverschel

Smartphone und WhatsApp für Einsteigende

Kamera, Taschenrechner, MP3-Player – Alle Funktionen in einem Gerät, das obendrein noch sämtliche Kontaktdaten von Freunden liefert. Man muss lediglich wissen, wie man das Smartphone richtig einsetzt. Ist die Bahn mal wieder zu spät? Das Smartphone meldet es auch unterwegs. Das Smartphone kann meine Zeitung, mein MP3-Player, mein Taschenrechner, meine Kamera sein.
In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem neuen Smartphone und den Einstieg in die Nutzung von WhatsApp. Der große Vorteil von WhatsApp gegenüber der altgedienten SMS ist, dass Sie auch Videos, Sprachnachrichten, Bilder, Kontaktdaten und bei aktiviertem GPS sogar Ihren aktuellen Standort versenden können. Letzteres ist besonders praktisch, bei vorher nicht genau festgelegten Treffpunkten. Für Menschen, die regelmäßig Informationen mit einer bestimmten Gruppe von Menschen austauschen, ist die Gruppenchat-Funktion ein guter Tipp. So können Sie beispielsweise Ihre gesamte Familie oder Fußballmannschaft erreichen, indem Sie nur eine Nachricht versenden. Zudem bleiben alle Beteiligten ständig auf dem Laufenden, weil alle Gruppenmitglieder den gesamten Chatverlauf ebenfalls einsehen und auch antworten können.
Der Kurs richtet sich speziell an Einsteigende, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Smartphones und WhatsApp haben.

60603 KREUZTAL
Samstag, 13.4.-27.4.24,
9.30-12.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
3 Nachmittage
36,- EUR
Heidi Henning

Umgang mit dem eigenen Laptop lernen – Einsteigende

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigende, die die Grundlagen der EDV auf ihrem eigenen Laptop/Notebook erlernen möchten und sich viel Zeit zum Üben wünschen, um das Gelernte besser zu festigen.
Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten der Alltagserleichterung: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. Natürlich gibt es dabei auch vieles zu beachten. Zum einen ist die Technik für viele Menschen neu. Zum anderen gilt es natürlich besonders beim Surfen im Internet, seine Geräte und Daten entsprechend zu schützen.
Wir werden an vielen praktischen Beispielen das Schreiben, Gestalten, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben. Sie lernen die wichtigsten Tasten Ihrer Tastatur kennen, werden die ersten Schritte im Umgang mit dem Internet üben und einen Überblick über weitere Möglichkeiten Ihres Computers erlangen. Der Kurs soll helfen, Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Laptop zu gewinnen und Berührungsängste gegenüber der Technik abzubauen. Dabei wird viel Zeit für die Fragen der Kursteilnehmenden gelassen.
Voraussetzungen: keine
Bitte mitbringen: Eigenes Laptop/Notebook inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 7, Windows 8 oder Windows 10) und eine Stromverteilerdose.
Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60604 KREUZTAL
Freitag, 9.2.-22.3.24,
15.00-18.15 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
7 Nachmittage
112,- EUR
Heidi Henning

Quelle: PeopleImages.com – Yuri A/shutterstock

Umgang mit dem eigenen Laptop lernen – Fortgeschrittene

Bei diesem Kurs handelt es sich um den Folgekurs zu 60604, der Kurs kann aber je nach Kenntnisstand auch unabhängig gebucht werden.
Bitte mitbringen: Eigenes Laptop/Notebook inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 7, Windows 8 oder Windows 10) und eine Stromverteilerdose.
Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60700 KREUZTAL
Freitag, 31.5.-5.7.24,
15.00-18.15 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
6 Nachmittage
96,- EUR
Heidi Henning

Quelle: Kaspars Grinvalds/shutterstock

Online-Kurs: Word und Excel – Grundlagen intensiv

Über Ihren eigenen PC treffen Sie sich in einem virtuellen Kursraum mit dem Kursleiter, wo er mit Ihnen die Tools des zu schulenden Programms erarbeitet und die entsprechenden Funktionen ausführlich erklärt. Hierfür teilt der Kursleiter seinen Bildschirm mit Ihrem heimischen PC. Um die Inhalte bestmöglich zu verinnerlichen, werden Ihnen zwischendurch Lerninhalte in Einzelarbeit (Übungsdateien) zur Verfügung gestellt. Fragen oder Probleme während der Bearbeitung können Sie jederzeit über Ihr Headset an den Dozenten richten.

Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- Vorkenntnisse in Word und Excel sind nicht erforderlich
- Windows PC mit MS Word und MS Excel

Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.

Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60701 ONLINE
Dienstag und Donnerstag,
27.2.-22.3.24, 19.00-21.15 Uhr
Online
8 Abende
100,- EUR
Jens Ziegenhardt

Online Kurs

Online-Kurs: Word und Excel – Auffrischung und Weiterführung

60702 ONLINE
Dienstag und Donnerstag,
16.4.-10.5.24
19.00-21.15 Uhr
Online
8 Abende
100,- EUR
Jens Ziegenhardt

Online Kurs

Tabellenkalkulation Excel – Kompakt

Sie haben bislang keine Vorerfahrungen und möchten lernen, wie man Excel nutzt, um grundlegende Tabellenkalkulationen durchzuführen und Daten zu verarbeiten? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Sie werden lernen, wie Sie Daten in Tabellen organisieren, Formeln und Funktionen verwenden, um Berechnungen durchzuführen, und Diagramme erstellen, um Ihre Daten visuell darzustellen. Sie werden auch lernen, wie Sie Excel-Dateien speichern und drucken. Der Kurs umfasst Praxisübungen und praktische Beispiele, um sicherzustellen, dass Sie das Gelernte verstehen und anwenden können.

60703 BAD LAASPHE
Mittwoch, 14.2.-6.3.2024
17.00-18.30 Uhr
Städt. Gymnasium,
Steinackerstr. 10
4 Abende
40,80 EUR inkl. 8,80 EUR Gerätenutzung
Clemens Urban

Online-Kurs: Excel Spezial – Weiterführung Intensiv

Über Ihren eigenen PC treffen Sie sich in einem virtuellen Kursraum mit dem Kursleiter, wo er mit Ihnen die Tools des zu schulenden Programms erarbeitet und die entsprechenden Funktionen ausführlich erklärt. Hierfür teilt der Kursleiter seinen Bildschirm mit Ihrem heimischen PC. Um die Inhalte bestmöglich zu verinnerlichen, werden Ihnen zwischendurch Lerninhalte in Einzelarbeit (Übungsdateien) zur Verfügung gestellt. Fragen oder Probleme während der Bearbeitung können Sie jederzeit über Ihr Headset an den Dozenten richten.

Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- solide Grundkenntnisse in Excel
- Windows PC mit MS Excel
- Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen.

Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.

- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60704 ONLINE
Mittwoch und Freitag,
5.6.-21.6.24
19.00-21.15 Uhr
Online
6 Abende
75,60 EUR
Jens Ziegenhardt

Online Kurs

Bildbearbeitung am eigenen Laptop (GIMP)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre digitalen Bilder mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP verschönern oder mit interessanten Effekten versehen können.

Ganz konkret lernen Sie:

- Fotos aufbereiten, z.B. drehen, verkleinern, aufhellen etc.

- Fotos zuschneiden/Bereiche ausschneiden Bildqualität verbessern, z.B. Helligkeit und Farbtreue
- rote Augen entfernen
- Störungen und Kratzer entfernen
- Fotos retuschieren
- Fotos einbinden in Angebote, Prospekte, Einladungen usw.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und das Programm Gimp auf Ihrem PC.
Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP können wir auch gemeinsam herunterladen oder Sie können es schon selbst auf www.gimp.org/zuhause downloaden und installieren.

60710 KREUZTAL
Samstag, 8.6.-22.6.24,
9.30-12.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
3 Termine
36,- EUR
Henning Henning

vhs Skills: Workation: Arbeiten, wo andere Urlaub machen?

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass das Arbeiten an jedem Ort, zu jeder Uhrzeit, mit jedem Endgerät möglich ist. Gerade die jüngere Generation möchte sich diese lieb gewonnene Freiheit nicht mehr nehmen lassen. Viele zieht es ins Ausland auf Reisen und arbeiten von unterwegs aus – „Workation" genannt. Doch wie kann das Beste aus Privat- und Berufsleben langfristig miteinander vereinbart werden? Denn hier gilt es, mehr als nur die persönliche Freiheit zu betrachten. Welche Herausforderungen bringt Workation mit sich? Workation um jeden Preis?
Dieser Web-Vortrag beleuchtet aktuelle Trends in der Arbeitsorganisation und stellt zur Diskussion, wie die Arbeitswelt der Zukunft aussehen kann.

60801 ONLINE
Montag, 26.2.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Frank Roth
CEO und Vorstand der AppSphere AG in Ettlingen

vhs-Skills: Was macht KI mit der Kunst, und umgekehrt, Kunst mit KI?

Kann KI Kunst? Pamela C. Scorzin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene.
Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, Ko-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen.
Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken." (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst" (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.

60802 ONLINE
Dienstag, 5.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A.
Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund

vhs Skills: Heißt die Zukunft im Recruiting KI?

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde und wird zunehmend auch im Bewerbungsprozess eingesetzt, mit dem Ziel, die Effizienz wie auch die Qualität der Auswahl zu erhöhen. Doch was bedeutet diese Veränderung für Bewerber? Ist es möglich, zu erkennen, ob KI-Systeme in den Auswahlprozessen eine Rolle spielen? Wie können wir sicherstellen, dass diese Prozesse fair und transparent ablaufen? Und welche Möglichkeiten eröffnen sich für Bewerber in dieser digitalen Ära?
In diesem Web-Vortrag erläutert Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld, wie und wo im Bewerbungsprozess KI eingesetzt werden kann. Es werden Chancen und mögliche Risiken dieser Technologie diskutiert und aufgezeigt, wie Bewerber KI nutzen können, um ihre eigene Bewerbungsstrategie zu verbessern.

60803 ONLINE
Montag, 18.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld
Professorin für Personalwesen an der IU Internationalen Hochschule

Quelle: Stokkete/shutterstock

vhs Skills: Influencer und politische Kommunikation in sozialen Medien

2019 bebte das politische Deutschland für ein paar Tage. Grund hierfür war ein blauhaariger Jugendlicher mit einem YouTube-Kanal. Spätestens seit Rezo mit seinem Video "Die Zerstörung der CDU" Einfluss auf den Europawahlkampf genommen hat, werden Influencer:innen als Teil des politischen Diskurses wahrgenommen und respektiert. Doch wie relevant sind Influencer:innen in der politischen Kommunikation? Wer hört auf sie? Sind sie die neuen Gatekeeper in der digitalen Medienwelt? Und wie nutzen Parteien die Strahlkraft von Multiplikator:innen im Netz für ihre eigene Agenda? Nach einer kurzen Einordnung zum Stand der digitalen politischen Kommunikation in Deutschland im Jahr 2024 wird Politikberater und Publizist Martin Fuchs diese Fragen beantworten und anschließend einen Ausblick auf die Trends der politischen Kommunikation geben.

60804 ONLINE
Dienstag, 9.4.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Martin Fuchs
Lehrbeauftragter für Public Affairs an der Universität Passau, Politikberater, Blogger und Speaker

vhs Skills: Home Smart Home – KI im intelligenten Zuhause

Mehr Sicherheit, höherer Komfort und ein geringerer Energieverbrauch – das sind die Versprechen der Hersteller von Smart-Home-Produkten. Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen soll sich dabei die Technik individuell an die Bedürfnisse der Menschen anpassen und die Wohnqualität in den eigenen vier Wänden erhöhen.
Doch was können die Produkte tatsächlich? Welchen Mehrwert haben sie? Welche Kosten entstehen? Worauf ist beim Kauf und der Installation solcher Systeme zu achten? Wie sicher sind dann meine Daten? Dieser Web-Vortrag zeigt die Hintergründe und Fallstricke auf und versucht, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden. Mit einigen Tipps und Tricks wird dann auch Ihr eigenes Zuhause smart und sicher.

60805 ONLINE
Montag, 15.4.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Florian Kirchbuchner
Abteilungsleiter Smart Living & Biometric Technologies am Fraunhofer-Institut für Graphische Datenverarbeitung IGD in Darmstadt

Quelle: metamorworks/shutterstock

vhs Skills: Future Skills: Bereit für die Arbeitswelt von morgen?

Digitalisierung, Künstliche Intelligenz sowie globale gesellschaftliche Herausforderungen haben enorme Auswirkungen auf die Arbeit der Zukunft. In einer sich rasant wandelnden digital geprägten Gesellschaft veraltet Wissen sehr schnell. Berufstätige benötigen daher über das Fachwissen hinaus weitere Kompetenzen, sogenannte „Future Skills". Entscheidend sind neben Digitalkompetenzen insbesondere Fähigkeiten zur lebenslangen Wissensaneignung und zur Lösung von Problemen, die allein mit dem bisherigen Wissen nicht mehr bewältigt werden können.
In diesem Web-Vortrag werden unter anderem folgende Fragen beleuchtet: Was sind Future Skills und warum sind sie wichtig? Welche Zukunftskompetenzen benötigen Berufstätige aus Sicht von Arbeitgebern, um den Anforderungen der „neuen" Arbeitswelt gerecht zu werden? Wie können Arbeitgeber Zukunftskompetenzen bei ihren Mitarbeitenden fördern? Und welchen Beitrag kann das Bildungssystem leisten?

60806 ONLINE
Montag, 13.5.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Dr. Nina Horstmann
Senior Expert für empirische Methoden beim CHE Centrum für Hochschulentwicklung in Gütersloh

vhs Skills: Digitalisierung in der Grundschule

Die Grundschulen in Deutschland müssen sich zunehmend die Frage stellen, wie sie mit der Digitalisierung und mit der Nutzung von modernen Medien im Unterricht umgehen wollen. Viele Kinder sind zwar bereits mit der Nutzung von Smartphones und Tablets vertraut. Ob und wie diese Medien aber auch gewinnbringend in den Schulen genutzt werden sollten, ist oftmals noch ungewiss. Gleichzeitig gibt es für Lehrkräfte viele neue und digitale Möglichkeiten, um Kinder nachhaltig zu fördern und Lernfortschritte zu sichern.

60807 ONLINE
Dienstag, 25.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Prof. Dr. Barbara Lenzgeiger
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Online-Kurs: PowerPoint – Grundlagen und Weiterführung

Über Ihren eigenen PC treffen Sie sich in einem virtuellen Kursraum mit dem Kursleiter, wo er mit Ihnen die Tools des zu schulenden Programms erarbeitet und die entsprechenden Funktionen ausführlich erklärt. Hierfür teilt der Kursleiter seinen Bildschirm mit Ihrem heimischen PC. Um die Inhalte bestmöglich zu verinnerlichen, werden Ihnen zwischendurch Lerninhalte in Einzelarbeit (Übungsdateien) zur Verfügung gestellt. Fragen oder Probleme während der Bearbeitung können Sie jederzeit über Ihr Headset an den Dozenten richten.

Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- Vorkenntnisse in PowerPoint sind nicht erforderlich
- Windows PC mit MS PowerPoint, evtl. MS Word und MS Excel
- Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.
- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60901 ONLINE
Dienstag und Donnerstag,
4.6.-20.6.2024
19.00-21.15 Uhr
Online
6 Abende
75,60 EUR
Jens Ziegenhardt

Online Kurs

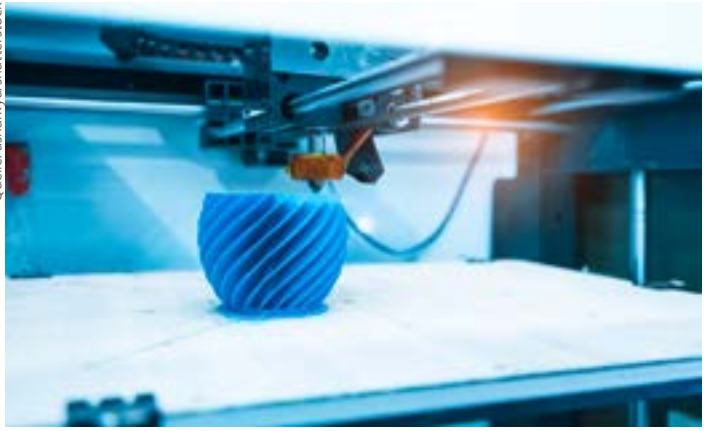
3D-Druck – Vortrag für Einsteigende: Was ist eigentlich 3D-Druck?

3D-Druck gewinnt bei der individuellen Herstellung von (Ersatz-) Teilen zunehmend an Bedeutung. Auch für die Anwendung zu Hause sind die entsprechenden Drucker mittlerweile erschwinglich geworden. Zeit, sich einmal anzuschauen, wie die Verfahren in der Praxis aussehen:

- Was kann ich zu Hause mit einem solchen Drucker anfangen?
- Welche Materialien kann ich verwenden?
- Wie viel „Computer-Wissen" muss ich mitbringen?
- Wie konstruiere ich die Teile, die ich brauche?
- In welchen Grenzen kann ich mich bewegen?
- Kann ich fertige Modelle bekommen?
- Was kosten die Drucker, was kostet das Material?

Dieser Abend gibt einen ersten Einblick in die Technik des 3D-Drucks. Um den 3D-Druck sicher zu beherrschen, ist jedoch weitergehende Übung erforderlich. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

61201 WILNSDORF
Donnerstag, 29.02.24,
18.00-21.00 Uhr
Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstraße 2b
5,- EUR
Joachim Böttcher


Quelle: asharkyu/shutterstock

3D-Druck – Vortrag für Einsteigende

In diesem Vortrag stellen wir Ihnen die neuesten und gängigsten Fertigungsverfahren im Bereich der additiven Fertigung vor. Unter anderem werden Filament-basierter Druck sowie harz- und pulverbasierter Druck präsentiert. Anhand bereits gefertigter und ausgedruckter Teile werden Ihnen zahlreiche Anwendungsbeispiele, u. a. aus der Industrie, der Gesundheitsbranche und dem privaten Umfeld gezeigt. Unser Ziel ist es, Sie für diese neue Technologie zu begeistern, ganz egal ob für Hobby oder Berufsleben.

Dieser Abend soll dabei einen ersten Einblick in die Technik des 3D-Drucks vermitteln. Um den 3D-Druck allerdings sicher zu beherrschen, ist weitergehende Übung erforderlich. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

61202 HILCHENBACH
Mittwoch, 13.3.24,
19.00-21.00 Uhr
Trauzimmer in der Wilhelmsburg
5,- EUR
Damian Peter Jakubik-Dilba

3D-Druck – Workshop

Kursziel ist die Befähigung zur Bedienung von Filament-basierten 3D-Druckern. In diesem Crashkurs lernen Sie, wie Sie von der Idee eines Bauteils über das CAD-Design und die Druckvorbereitung zum fertigen 3D-Druck gelangen.

Durch das unmittelbare Ausdrucken der Konstruktionen bzw. Demoteile können Sie das Ergebnis Ihrer Arbeit am Ende des Tages in Ihren Händen halten und wortwörtlich begreifen.

Der hier verwendete 3D-Drucker arbeitet im FDM-Verfahren, ähnlich einer CNC-gesteuerten, sehr feinen Heißklebepistole, die ein Modell schichtweise aufbaut.

Lerninhalte:
- Funktionsweise 3D-Drucker
- Anwendungsgebiete der Verfahren
- Grundlagen des 3D-Druck-gerechten Konstruierens in CAD
- Druckvorbereitung (Software PrusaSlicer)
- Bedienung des Original Prusa i3 MK3S+ 3D-Druckers
- 3D-Druck mit den Materialien PLA und PETG
- Sofortdruck der konstruierten Teile

Die auf den Workshop abgestimmten Arbeitsunterlagen sind Bestandteil des Kurses.
Sie erhalten diese direkt vom Kursleiter zu einem Stückpreis von 15,- EUR.
Materialkosten für 3D-Druck Filament (Demoteile): 5,- EUR
61203 BAD BERLEBURG
Samstag, 13.04.24,
9.00-16.00 Uhr
Stadtbücherei Bad Berleburg – Dritter Ort, Poststraße 42
36,- EUR zzgl. Materialkosten
Damian Peter Jakubik-Dilba

3D-CAD (Inventor 2022) für Einsteigende

Sie haben noch keine Vorerfahrungen mit 3D-CAD oder Sie haben eine technische Berufsausbildung abgeschlossen und möchten sich im Bereich der 3D-CAD Konstruktion weiterentwickeln?
Dieser Grundkurs richtet sich an Einsteigende bzw. an Personen mit wenig Erfahrung mit der 3D-CAD Konstruktion. Im vhs-Kurs erstellen Sie 3D-CAD Modelle mit dem Programm Inventor 2022. Sie modellieren Bauteile einfacher bis mittlerer Komplexität, bauen diese zu einer Baugruppe zusammen und erstellen technische Zeichnungen einfacher bis mittlerer Komplexität. Lernen Sie die Grundlagen der Modellierung kennen. Lernen Sie verschiedene Modellierungsstrategien kennen und entwickeln Sie eigene Strategien. Ihre Modelle können Sie auch für einen 3D-Druck nutzen. Einen entsprechenden Kurs bietet unsere Volkshochschule an.
Sie modellieren in diesem Kurs nicht nur vorgegebene Bauteile, sondern haben darüber hinaus die Möglichkeit, unter Anleitung, eigene Ideen für die Bauteilmodellierung umzusetzen.
Inhalte:
- Bauteilmodellierung
- Skizzierer
- Extrusionen
- Rotationen
- Fasen, Rundungen
- weitere 3D-Geometrien
- Baugruppenmodellierung
- technische Zeichnungen (Bauteile)
- Blattformat
- Ansichten
- Schnitte
- Bemaßung

Teilnehmende bringen bitte den eigenen Laptop (Betriebssystem Windows) sowie eine Maus mit Scroll-Funktion mit. Sie erhalten durch den Dozenten im Vorfeld des Kurses einen Einladungslink zum Anmelden bei der Firma Autodesk, um Inventor auf Ihrem eigenen Laptop zu installieren.
Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
61204 BAD BERLEBURG
Samstag, 9.3.-16.3.24,
9.00-15.00 Uhr
Bürgerhaus am Markt, Marktplatz 1a
2 Termine
64,- EUR
Jakob Berns

Quelle: Gorodenkoff/shutterstock

Social Media für Ältere – YouTube

Mit der Video-Plattform YouTube können Sie unzählige Videos aus den verschiedensten Interessensbereichen schauen, aber auch eigene Videos online stellen. Wie genau das funktioniert und was hinter dem Video-Portal im Detail steckt, erfahren Sie in diesem Kurs.
61301 NETPHEN
Freitag, 12.4.24,
15.00-17.30 Uhr
Sekundarschule Netphen,
Steinweg 22
12,- EUR
Heidi Henning

Social Media für Ältere – Facebook

Der Kurs richtet sich an alle, die Facebook neu entdecken möchten. Sie werden lernen, wie Sie ein Profil erstellen, Freunde finden und hinzufügen, Beiträge veröffentlichen, Fotos und Videos teilen und Gruppen beitreten. Darüber hinaus werden wir auch auf Privatsphäre-Einstellungen und Sicherheitsvorkehrungen eingehen, um Ihnen ein sicheres und geschütztes Facebook-Erlebnis zu ermöglichen.
61302 NETPHEN
Freitag, 19.4.24,
15.00-17.30 Uhr
Sekundarschule Netphen,
Steinweg 22
12,- EUR
Heidi Henning

Social Media für Ältere
Facebook, Instagram und YouTube gehören zu den bekanntesten und beliebtesten sozialen Medien. Fast drei Milliarden Menschen sind bei Facebook und schätzungsweise eine Milliarde bei Instagram angemeldet. Sinn und Zweck ist, dass sich viele Menschen über Raum und Zeit hinweg miteinander austauschen und vernetzen. Darum spricht man von sozialen Netzwerken. Was früher der Buchclub, die Hobbygruppe oder der Stammtisch war, wird heute oft ins Internet verlagert. Social Media zu nutzen bedeutet vor allem dabei zu sein und in den sozialen Netzwerken allerlei Nützliches finden. Das Besondere daran ist: Jeder kann mit jedem kommunizieren. Wer ein Smartphone oder einen Computer besitzt, kann Inhalte wie Texte, Fotos oder Videos veröffentlichen.
Sie können diese Inhalte entweder nur mit einer bestimmten Gruppe, einzelnen Mitgliedern des jeweiligen Netzwerks oder mit der ganzen Öffentlichkeit teilen. Empfänger:innen der Inhalte können sowohl uns bekannte Menschen sein, aber auch völlig Fremde, die man im echten Leben noch nie gesehen hat. Für die jüngere Generation ist das das eine gängige Form der Kommunikation, vielen älteren Menschen klingt das alles aber noch sehr befremdlich. Sie sind oft unsicher, wie sie diese Plattformen nutzen und welche Möglichkeiten sie ihnen bieten können. Darüber hinaus gilt es aber auch einige "Stolperfallen" im Umgang mit sozialen Medien zu beachten.
Wir werden uns damit beschäftigen, wie man ein Profil erstellt, Freunde und Follower findet, Inhalte teilt und kommentiert. Wir werden auch über Datenschutz, Privatsphäre und Cyber-Sicherheit sprechen.

Quelle: Lordn/Shutterstock

Social Media für Ältere – Instagram
In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen von Instagram erkunden und alle wichtigen Funktionen und Features kennenlernen. U.a. beschäftigen wir uns dabei mit der Erstellung von ansprechenden Stories und Highlights.
61303 NETPHEN
Freitag, 26.4.24,
15.00-17.30 Uhr
Sekundarschule Netphen,
Steinweg 22
12,- EUR
Heidi Henning

Digitalisierung im Alter – Vortrag
Was ist eigentlich Digitalisierung? Welche Auswirkungen ergeben sich aus dem digitalen Wandel für ältere Menschen? Und die entscheidende Frage: Welche Möglichkeiten bieten die neuen Technologien?
Dieser Vortrag soll aufklären und mögliche Ängste im Zusammenhang mit Digitalisierung abbauen. Wir begeben uns auf die Spuren bereits alltäglicher Technologien und richten einen Blick auf die entsprechenden Entwicklungen. Wir betrachten die unterschiedlichen Voraussetzungen, die ältere Menschen mitbringen und legen einen Fokus auf die digitalen Themen, die im Alter von Bedeutung sind. Ziel ist es, für sich selbst zu erkennen, welche Technologien das eigene Interesse wecken und auf die man sich einlassen möchte, um sein Leben selbstbestimmt und digital zu führen.
61304 FREUDENBERG
Donnerstag, 27.6.24,
17.30-18.30 Uhr
Rathaus Freudenberg, Ratssaal, Eingang: Burgstraße
5,- EUR
Christian Saverschel

Smartphone, Tablet, Notebook & Co. – Sichere Nutzung digitaler Endgeräte
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Servicestelle der Stadt Bad Laasphe statt.
Der Kurs befasst sich mit der sicheren Nutzung dieser modernen Medien. Wie handhabe ich ein Smartphone oder Tablet, damit mein Gerät die gewünschte Leistung erbringt? Für welchen Tarif entscheide ich mich? Welche Kosten kommen monatlich auf mich zu?
Ein Smartphone oder Tablet bietet viele Nutzungsmöglichkeiten. Wir lernen einige davon kennen. Es gibt eine Menge Apps, die man sinnvoll einsetzen kann. Über das Internet kann man mit Freunden in Kontakt treten. Das Einrichten von E-Mail-Postfächern gehört dazu. Sie können dann mit Ihrem Smartphone oder Tablet alle Ihre Mails überwachen. Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungsreise gehen und auf leicht verständliche und unterhaltsame Weise etwas über das Smart-

Café Digital
In gemütlicher Runde bei Kaffee und Keksen mehr zum Umgang mit digitaler Technik erfahren. Dazu gibt es an mehreren Samstagen, an jeweils verschiedenen vhs-Orten, spezielle Themen mit der Möglichkeit, Neues kennenzulernen und die Möglichkeiten des Computers besser zu nutzen.
Die Digitalisierung gewinnt an Einfluss in all unseren Lebensbereichen. Was für sogenannte „digital natives" inzwischen so selbstverständlich ist wie Radio hören und Fernsehen, ist für manch anderen oftmals noch ein rotes Tuch. Deshalb bieten wir mit dem „Café Digital" eine Veranstaltungsreihe, zu der Sie gerne all ihre Fragen mitbringen und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen können.

phone und das Tablet erfahren und auch praktisch ausprobieren.
Voraussetzung:
- Bitte eigenes Smartphone oder Tablet (plus Ladekabel) mitbringen. Die Geräte sollten einen Internetzugang besitzen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
61305 BAD LAASPHE
Mittwoch, 15.5.-29.5.24,
17.00-18.30 Uhr
Computerraum des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
3 Nachmittage
24,- EUR
Clemens Urban

Computerkurs für Ältere – Einsteigende

Der Computer-Anfängerkurs richtet sich an die Personen, die keine oder nur sehr wenig Erfahrung im Umgang mit Computern haben. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse im Bereich der Computerbedienung und ist praxisorientiert gestaltet. Inhalte des Kurses umfassen:
- Bedienung von Maus und Tastatur zum Schreiben einfacher Texte
- Grundlagen der Dateiverwaltung und -speicherung
- Einführung in das Internet und die Nutzung von Webbrowsern
- Grundlagen der E-Mail-Kommunikation
- Sicherheitsaspekte im Umgang mit Computern

Der Kurs findet in kleinen Gruppen statt, um eine individuelle Betreuung und Unterstützung zu gewährleisten.
61306 BAD LAASPHE
Mittwoch, 20.3.-24.4.24,
17.00-18.30 Uhr
Computerraum des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
4 Termine
40,80 EUR inkl. 8,80 EUR Gerätenutzung
Clemens Urban

Café Digital – Passwörter speichern, verwalten und schützen

Passwörter sind ein wichtiger Schutzmechanismus für digitale Konten und Daten. Doch wie verwaltet man Passwörter sicher und wie schützt man sie vor unbefugtem Zugriff? Was sind die besten Methoden, um starke und einzigartige Passwörter zu erstellen und zu speichern? Im Kurs gibt es einen Überblick über die verschiedenen Methoden, um Passwörter sicher zu speichern, wie zum Beispiel der Passwort-Manager. Wir werden uns damit beschäftigen, wie man starke Passwörter erstellt und sich effektiv merkt.
61310 KREUZTAL
Samstag, 10.2.24,
9.30-11.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
8,- EUR
Heidi Henning

Café Digital – Smartphone und PC vor Angreifern schützen

Unsere Smartphones und PCs sind inzwischen zu wichtigen Werkzeugen für unseren Alltag geworden. Wir nutzen sie, um uns mit anderen zu vernetzen, online einzukaufen und vieles mehr. Doch leider sind sie auch anfällig für Angriffe von außen.
Wie können wir unsere Geräte vor Angreifern, „Malware", Viren und anderen Schadprogrammen schützen und unsere persönlichen Daten sicher halten? Wir werden uns damit beschäftigen, wie man seine Geräte regelmäßig aktualisiert, welche Antivirus-Programme es gibt und wie man sich vor „Phishing"-Attacken schützt.
61311 NETPHEN
Samstag, 17.02.24,
9.30-11.00 Uhr
Sekundarschule Netphen,
Steinweg 22
8,- EUR
Heidi Henning

Quelle: Thomas Andreas/shutterstock

Café Digital – Was sind eigentlich Cookies?

Die meisten von uns haben sicher schon einmal von Cookies gehört – aber was sind sie eigentlich genau? Cookies sind kleine Dateien, die von Websites auf Ihrem Computer oder Mobilgerät gespeichert werden. Sie dienen dazu, Informationen zu speichern, wie zum Beispiel Ihre bevorzugten Einstellungen oder Anmeldedaten.
Wir werden uns damit beschäftigen, wie Cookies funktionieren, welche Arten von Cookies es gibt, wie man Cookies löscht oder blockiert und welche Auswirkungen Cookies auf die Privatsphäre haben können.

61312 KREUZTAL
Samstag, 23.2.24,
9.30-11.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
8,- EUR
Heidi Henning

Café Digital – Richtig googeln

In unserer digitalen Welt ist die Fähigkeit, effektiv und effizient zu googeln, von entscheidender Bedeutung. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihre Suchfähigkeiten zu verbessern und Ihnen zeigen, wie Sie die besten Ergebnisse aus Ihrer Google-Suche erhalten. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Fähigkeiten im Umgang mit der Suchmaschine Google zu verbessern und erfahren Sie, wie Sie effektiv recherchieren können.

61313 NETPHEN
Samstag, 02.03.24,
9.30-11.00 Uhr
Sekundarschule Netphen,
Steinweg 22
8,- EUR
Heidi Henning

Café Digital – Digitaler Frühjahrsputz

Heute wird die Festplatte aufgeräumt!
Die Digitalisierung hat unser Leben in vielen Bereichen vereinfacht und beschleunigt, aber sie hat auch dazu geführt, dass wir uns im digitalen Chaos verlieren können. Wie schaffen wir es, Ordnung in unsere digitalen Dateien, E-Mails, Konten und Geräte zu bringen?
Wir werden uns damit beschäftigen, wie man Dateien und Ordner sinnvoll benennt, wie man unnötige E-Mails löscht und wichtige E-Mails besser organisiert. Außerdem werden wir besprechen, wie man die Festplatte von nicht benötigten Dingen befreit.

61314 KREUZTAL
Samstag, 9.3.24, 9.30-11.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
8,- EUR
Heidi Henning

Café Digital – Digitale Vorsorge: Was passiert mit meinen Daten?

Die Digitalisierung hat unser Leben in vielen Bereichen verändert, auch wenn es um die Vorsorge und den Nachlass geht. Immer mehr Menschen fragen sich: Was passiert eigentlich mit meinen digitalen Daten, wenn ich nicht mehr da bin? Wie kann ich vorsorgen, um sicherzustellen, dass meine digitalen Vermächtnisse in guten Händen bleiben?
Sie erhalten einen Überblick über die Themen, die bzgl. digitaler Vorsorge und digitalem Nachlass zu beachten sind. Wir werden uns damit beschäftigen, wie man seine digitalen Konten und Passwörter sicher verwaltet und wie man seinen digitalen Nachlass vorbereitet. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitalen Vermächtnisse in guten Händen wissen und sich mit dem Thema der digitalen Vorsorge auseinandersetzen möchten.

61315 KREUZTAL
Samstag, 16.3.24, 9.30-11.00 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
8,- EUR
Heidi Henning

Smartphone, Tablet, Notebook & Co. – Individuelle Beratung rund um Digitaltechnik

Die Digitale Sprechstunde richtet sich an alle, die Hilfe bei der Bedienung und Anwendung ihres Laptops, Tablets oder Smartphones benötigen. Sie haben hier die Möglichkeit, sich im Einzelgespräch individuell und abgestimmt auf Ihre jeweiligen Fragen in Ruhe beraten zu lassen.
Bitte nehmen Sie spätestens 14 Tage vor der Sprechstunde mit dem Dozenten Kontakt auf, um Ihr Anliegen in Kürze zu schildern und ggf. dem Dozenten eine Vorbereitung auf die Sprechstunde zu ermöglichen. Sollte Ihnen während dieser ersten Kontaktaufnahme der Dozent mitteilen, Ihrem Anliegen nicht entsprechen zu können, ist eine Abmeldung von der Sprechstunde problemlos

Quelle: Deemerwha studio/shutterstock

Quelle: Vladyslav Starozhylov/shutterstock

möglich – ein Entgelt ist in diesem Fall nicht zu zahlen. Die Kontaktdaten des Dozenten erhalten Sie auf Anfrage bei der Fachbereichsleitung der vhs Siegen-Wittgenstein. Bringen Sie das Gerät, zu dem Sie Fragen haben, bitte zu dem Termin mit.

61320 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 13.2.24, 17.00-17.45 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
23,- EUR
Jakob Berns

61321 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 13.2.24, 18.00-18.45 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
23,- EUR
Jakob Berns

61322 BAD LAASPHE
Freitag, 16.2.24, 16.00-16.45 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
23,- EUR
Jakob Berns

61323 BAD LAASPHE
Freitag, 16.2.24, 17.00-17.45 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
23,- EUR
Jakob Berns

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

61324 BAD BERLEBURG
Montag, 26.2.24, 17.00-17.45 Uhr
Computerraum des Berufskollegs Wittgenstein, Am Breitenbach 1
23,- EUR
Jakob Berns

61325 BAD BERLEBURG
Montag, 26.2.24, 18.00-18.45 Uhr
Computerraum des Berufskollegs Wittgenstein, Am Breitenbach 1
23,- EUR
Jakob Berns

Junge vhs: 10-Finger-Tastschreiben am PC

In diesem Kurs erlernt ihr die Beherrschung der Tastatur nach der 10-Finger-Methode am PC. So könnt ihr schnell, fließend und fehlerfrei Texte „blind" schreiben. In nur 10 Nachmittagen werden alle Buchstaben und Zahlen des Tastenfeldes nach und nach erarbeitet und eingeübt, so dass die Schreibfertigkeit gesteigert und die Tastatur sicher bedient werden kann.
Eine Teilnahmebescheinigung ist im Kursentgelt enthalten.

61401 BURBACH
Donnerstag, 8.2.-25.4.24, 17.00-18.30 Uhr
Computerraum 119, Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
10 Nachmittage
55,- EUR inkl. 22,00 EUR Gerätenutzung
Carola Link

Junge VHS

Online-Kurs: 10-Finger-Tastschreiben am PC

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an 8 Terminen das Schreiben im 10-Finger-System am PC online lernen möchten. Das gesamte Tastaturfeld wird nach und nach erarbeitet und eingeübt, sodass die Schreibfertigkeit gesteigert und die Tastatur sicher bedient werden kann. Am Ende können Sie fließend und fehlerfrei Texte „blind" schreiben. Dafür wird im Unterricht und zu Hause geübt.
Wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden eines Kurses besucht wurden, wird der teilnehmenden Person eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.
Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud" (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung und Headset.
Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code sowie Anleitungen zu diesem Kurs zugesandt. Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 333-1519), ob eine Teilnahme noch möglich ist!

61402 ONLINE
Donnerstag, 7.2.-24.4.24, 18.00-19.30 Uhr, Online
8 Abende, 80,- EUR
Carola Link

Online Kurs

Berufliche Bildung

Fachbereichsleitung
Heike Kreuzberg
Telefon 0271 333-1522
h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de

Bildungsurlaub/Intensivkurs

Die Volkshochschule Siegen-Wittgenstein bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) an. Die von der Volkshochschule auszufüllende Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bitte melden Sie sich entsprechend frühzeitig an, wenn Sie den Bildungsurlaub/ Intensivkurs nach AWbG beantragen möchten. Sollte Ihr Arbeitgeber die Teilnahme ablehnen, ist es notwendig, dass Sie sich wieder bei uns abmelden. Teilen Sie uns dies bitte umgehend schriftlich mit. Nur die rechtzeitige schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn entbindet von der Zahlungspflicht. Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie bitte Heike Kreuzberg unter Telefon-Nr. 0271 / 333-1522 an.

Grundlagen gelingender Kommunikation – Bildungswoche/Intensivkurs

Zielgruppe:

- Teilnehmende, die ihre Erfahrungen mit nicht erfolgreicher Kommunikation darauf zurückführen, dass „Meinen“ – „Sagen“ – „Verstehen“ nicht automatisch übereinstimmen. Sie möchten die Prinzipien für das richtige Verstehen der Absichten Ihrer Gesprächspartnerin bzw. Ihres Gesprächspartners kennenlernen und die Anwendung dieser Prinzipien erlernen.
- Teilnehmende, die Erfahrungen mit Missverständnissen aufgrund von Fehlinterpretationen des Gehörten haben und die die Gründe für diese Missverständnisse kennenlernen und beseitigen möchten.

Lernziele:

- Die Anwendung der Kooperationsprinzipien „Relevanz“, „Quantität“, „Qualität“ und „Klarheit“
- Das Erkennen der Bedingungen von Missverständnissen aufgrund des Hörens von „versteckten Botschaften“
- Das Verstehen von „Metakommunikation“ zur Auflösung von Kommunikationsstörungen

Lerninhalte:

- Kommunikationsmodelle voneinander abgrenzen: Rhetorik-Informatik-Verstehen-4 Seiten einer Botschaft
- Den Grundsatz gelingender Kommunikation anhand von Vortrags- und Dialogübungen aus Alltag und Beruf praktizieren
- Kommunikationsstörungen durch das Hören von „versteckten Botschaften“ des Sprechenden erkennen: die vier Seiten einer Botschaft: Sachinhalt – Beziehung – Selbstoffenbarung – Appell
- Schwerpunkt „Verwechslung von Sachinhalt und Beziehung“ – Bedeutung der „psychosozialen Komponente“ von Kommunikation
- Strategien zur Lösung von Konflikten im Privat- und Berufsleben

Zeitlicher Ablauf:

Anmeldeschluss für Teilnehmende, die die Bildungswoche gemäß § 9 AWbG NRW beantragen möchten, ist der 19.4.2024.

Tipp: Bitte Speisen und Getränke für die eigene Verpflegung mitbringen.

60301 KREUZTAL
Montag bis Freitag, 3.6.-7.6.2024
Montag: 8.15- 14.30 Uhr
Dienstag – Freitag: 9.00-15.15 Uhr
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben).
5 Tage
140,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Junge vhs: Stilsicher auftreten für Jugendliche

Gute Umgangsformen sind aktueller denn je und kommen immer gut an. In der Ausbildung und im Berufsalltag werden sie als soziale Kompetenz erwartet und geschätzt. Wer weiß, wie man sich angemessen verhält, macht nicht nur im privaten Bereich, sondern auch im Vorstellungsgespräch eine gute Figur.

Inhalt:

- Wie kannst Du mit einem guten ersten Eindruck punkten?
- Welche Kleidung ist beim Vorstellungsgespräch angemessen?
- Was sagt Deine Körpersprache über Dich aus?
- Wer begrüßt wen zuerst, und wie stellst Du Deine Begleitung souverän vor?
- Wie kommst Du mit fremden Menschen gekonnt ins Gespräch?
- Welche Umgangsformen gelten im Netz, am Handy und im realen Leben?
- Das 1 x 1 der Tischkultur

Gute Umgangsformen sind ein Schlüssel zum Erfolg und machen obendrein Spaß.

60302 KREUZTAL
Samstag, 16.3.24, 9.00-13.00 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen
32,- EUR
Sabine Böcher

Junge VHS

Stilsicher und selbstbewusst auftreten

Gute Umgangsformen sind aktueller denn je und kommen immer gut an.

- Mit welchen Umgangsformen sammeln Sie auf jedem Parkett Pluspunkte?
- Wie machen Sie einen guten ersten Eindruck?
- Wer begrüßt wen zuerst, und wie stellen Sie Ihre Begleitung gekonnt vor?
- Was macht einen angenehmen „Small-Talker“ aus?
- Welche Sprache spricht Ihr Körper?
- Welche Kleidung für welchen Anlass?
- Wohin mit der Serviette?

Gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein in allen Situationen, damit Sie sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren können.

60303 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 11.4.24,
17.00-21.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
32,- EUR
Sabine Böcher

Basiskurs – Erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Alltag

Kommunikation – aus dem Lateinischen „communicare“ bedeutet teilen, mitteilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen, vereinigen. Die gelingende Kommunikation ist Ihr Schlüssel zum Erfolg im Beruf und im Privatleben. Schwerpunkt dieses Kurses sind praktische Übungen des sich Mitteilens und des gemeinsamen Austausches für Beruf und Alltag. Wir beschäftigen uns mit Fragen „Wie erreiche ich meine Ziele?“ und „Wie vermeide ich Konflikte bei unterschiedlicher Interessenlage?“

60304 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 16.4.-14.5.24,
18.30-20.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
5 Abende
40,- EUR
Norbert Butters

Einander richtig verstehen

Wir verstehen oftmals die Worte einer sprechenden Person anders, als sie gemeint sind! Daraus können schwerwiegende Missverständnisse mit unliebsamen Handlungsfolgen entstehen! Das „Verstehen“ ist demnach ein schwieriger Prozess, und man kann nicht von einer automatischen Übereinstimmung von Meinen – Sagen – Verstehen ausgehen. Eine maßgebliche Grundvoraussetzung für das richtige Verstehen einer Äußerung ist, dass die hörende Person davon ausgeht, dass die sprechende Person etwas Sinnvolles mitteilen will. Der englische Sprachphilosoph Paul Grice nennt diese Grundannahme das „Kooperationsprinzip“. Wir diskutieren die Leitsätze des Kooperationsprinzips und üben sie, im Wechsel mit erläuternden Vorträgen, an praktischen Dialogen aus Alltag und Beruf.

Quelle: Adrian/Pixabay

60305 WILNSDORF
Montag, 4.3.-18.3.24,
18.00-20.15 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf,
Hoheroth 94,
Gebäude B, Raum B004, EG
3 Abende
36,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Die 4 Seiten einer Botschaft – Warum ist Kommunikation sowohl spannungsreich als auch störanfällig?

Ausgangspunkt ist das Kommunikationsmodell des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Mit Hilfe dieses Modells erfolgt eine Beschreibung von Dialogen, in denen wir oftmals etwas Anderes meinen als das, was wir durch unsere Wörter oder Sätze über eine bestimmte Sache aussagen wollen. In unserem Sprechen überlagern sich zwei Ebenen, die bewusste Ebene unserer Sätze und die unbewusste Ebene unserer darunter verborgenen Emotionen. Ziel des Kurses ist, das Zusammenspiel verwendeter Wörter und Sätze mit nonverbalen Äußerungen wie Mimik, Gestik, Tonfall als zweite, unausgesprochene versteckte Botschaft der Sender-Person zu erkennen. Die Behebung einer kommunikativen Störung, sei sie nun durch die real versteckte Botschaft der sprechenden Person bewirkt oder durch das einseitig fixierte Hören der Empfänger-Person, kann nur durch „Metakommunikation“ erreicht werden: Das heißt, beide Personen eines Gesprächs sprechen offen über ihre Auffassung des Gesprächsinhaltes.

60306 WILNSDORF
Montag, 8.4.-29.4.24,
18.00-20.15 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf,
Hoheroth 94,
Gebäude B, Raum B004, EG
4 Abende
48,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Quelle: Just dance/shutterstock

Rhetorik und erfolgreiche Gesprächsführung

Schärfen Sie Ihre Kommunikation! Werden Sie souveräner und erfolgreicher in der Gesprächsführung. Konfliktbewältigung, Bewerbungstraining und Mut zur freien Rede sind Schwerpunkte dieses auf die Praxis ausgelegten Kurses.

60307 NETPHEN
Montag, 15.4.-13.5.24,
19.00-20.30 Uhr
Rathaus Netphen, Ratssaal,
Amtsstr. 6
5 Abende
40,- EUR
Norbert Butters

Outfit für Bewerbung und Beruf – Ein Kurs für Frauen

Frauen verkaufen sich in der Berufswelt immer wieder unter Wert. Die bewusste Wahl des Outfits kann helfen, sich sicherer und selbstverständlicher in den jeweiligen Berufs- oder Ausbildungsfeldern zu bewegen. Denn Erfolg ist auch eine Frage der Ausstrahlung.
Nicht nur durch Ihren Lebenslauf zeigen Sie Ihre Kompetenz, sondern auch durch Ihre Kleidung. Zum Beispiel bietet Ihnen das Bewerbungsfoto schon die erste Möglichkeit, sich Ihren Vorstellungen gemäß zu präsentieren.
Wir klären für jede Frau ab:
Welche Kleidung ist beim Vorstellungsgespräch angemessen?
Wie wollen Sie im Beruf wirken?
Welches Outfit passt zu Ihnen, zu Ihrem Beruf und Ihrer Position?
Wir reden über
- Längen und Linien
- Muster und Materialien
- Formen und Farben
- Accessoires und Make-up

Bringen Sie gerne Ihr Berufsoutfit zum Kurs mit.
Wenn Sie vorab Fragen haben, mailen Sie mich gerne an (sabine.boecher@t-online.de).

60401 HILCHENBACH
Samstag, 20.4.24,
9.00-13.00 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
32,-EUR
Sabine Böcher

Online-Kurs: Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur – Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

In Kooperation mit der FernUniversität in Hagen findet die Infoveranstaltung „Berufsbegleitend studieren – Das Studium an der FernUniversität in Hagen“ statt.
Die FernUniversität in Hagen ist mit über 70.000 Studierenden nicht nur die größte Hochschule in Deutschland, sondern auch die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Sie bietet Studiengänge mit staatlichen Universitätsabschlüssen an, berufsbegleitend, in Vollzeit oder in Teilzeit. Angeboten werden Studiengänge in Mathematik, Informatik, Wirtschafts-, Rechts-, Kultur- und Sozialwissenschaften und Psychologie. Möglich sind Bachelor- und Masterstudiengänge sowie wissenschaftliche Weiterbildung.
Alle Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich und durch den Nachweis beruflicher Qualifikationen auch ohne Abitur möglich.
Die Zentrale Studienberatung informiert an diesem Abend online über das Studienangebot der FernUniversität sowie die Zugangsvoraussetzungen und den Ablauf eines Fernstudiums.
Diese Online-Veranstaltung nutzt eines der beiden Videokonferenzsysteme Zoom oder Teams der Fern-Universität Hagen. Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.
Eine Kamera und ein Headset mit Mikrofon sind erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, diese vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen.
Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Dienstag, 23.4.2024. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle unter 0271 3331519, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

60402 ONLINE
Donnerstag, 25.4.24,
18.00-19.30 Uhr
Online
Entgelt frei!
Fernuniversität Hagen, Ulrich Grote

Online Kurs

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

Kreativität

Fachbereichsleitung
Christiane Seus
Telefon 0271 333-1521
c.seus@siegen-wittgenstein.de

Survival – Training

Folgen Sie einen Tag lang dem Ruf der Natur und lernen Sie die Grundlagen des Überlebens. Ausgestattet mit nur wenigen Hilfsmitteln lernen Sie an vielen kleinen Stationen die Grundlagen des (Über-)Lebens in, mit und aus der Natur.
Die Themen im Überblick: Orientieren/Bewegen im Gelände, Überwinden von Hindernissen, Seil- und Knotenkunde, Transport von Material, Aufbau eines Notlagers, Feuer machen, pflanzliche Notnahrung & Zubereitung, Wasseraufbereitung etc.
Der Kurs findet überwiegend draußen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Bekleidung, ggf. Wechselbekleidung für den Heimweg, Garten- oder Arbeitshandschuhe, Geschirr/Besteck für draußen, Mittagsverpflegung. Weitere notwendige Spezialausrüstung (Helme, Seile, Planen) wird gestellt.
Materialkosten: 10,00 EUR (für diverse Hilfsmittel und Snacks) werden vor Ort eingesammelt.
70000 BURBACH
Samstag, 17.2.24,
9.00-17.30 Uhr
Hellertalschule, Killingstr. 1
49,20 EUR
Markus Stahl
Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
70001 WILNSDORF
Samstag, 25.5.24,
9:00-17:30 Uhr
Silcher Hütte (unterhalb der Eremitage), Klosterstr. 11, 57234 Wilnsdorf-Niederdielfen
53,20 EUR (inkl. Raumnutzungsgebühr)
Markus Stahl
Anmeldung erforderlich

Vortrag über Frida Kahlo: Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe

„Wozu brauche ich Füße, wenn Ich Flügel habe?“ (Zitat Frida Kahlo). Lernen Sie die weltberühmte mexikanische Malerin, Surrealistin, Schmerzensfrau, Überlebenskünstlerin, Kommunistin und Ikone des Feminismus in ihren verschiedenen Facetten kennen. Stefanie Hoppe, Mexiko Expertin und Frida Kahlo Begeisterte stellt Ihnen das aufregende Leben der Frida Kahlo mit Bildern, Musik und mexikanischen Trachten vor.

Quelle: Stefanie Hoppe

70002 KREUZTAL
Donnerstag, 25.04.24,
18:00-20:00 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen
6,- EUR
Stefanie Hoppe

vhs Culture: Blicke ins Universum der Queerkultur

Seit über 2000 Jahren kennt die Kunstgeschichte und Archäologie queere Kunst- und Kulturäußerungen. Queer, das ist hier als Sammelbezeichnung für die verschiedenen Gruppen der LGBTIQ*-Gemeinschaft gemeint, also für Menschen, die sich nicht als heterosexuell oder cis-geschlechtlich definieren. Neben der politischen Emanzipation war und ist in diesen Gruppen immer auch die bemerkenswerte künstlerische Ausdruckskraft und Kreativität ein Thema, die Öffentlichkeit und Kultur in vielen Bereichen mitprägt. Der Vortrag gibt anhand von ein paar Schlaglichtern einen Eindruck über die Ästhetik und Ausdrucksform dieser Bewegung. Der reichbebilderte Vortrag korrespondiert auch mit dem Buch „Einhorn, Leder, Sternenstaub – Blicke ins Universum der Queerkultur“, das im Herbst 2023 im Starfruit Verlag erscheint und das von dem Referenten als Hauptautor verantwortet wird.
Der Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
70003 ONLINE
Dienstag, 6.2.24.
19:00-20:00 Uhr
Online
Entgeltfrei
Dr. Marian Wild
Freiberuflicher Kunsthistoriker, Diplomingenieur für Architektur, Dozent und Kurator

Online Kurs

vhs Culture: Schwieriges Erbe Herausforderungen eines ethnologischen Museums

Das Stuttgarter Linden-Museum ist ein ethnologisches Museum, das heute rund 160.000 historische und zeitgenössische Zere-

Quelle: Stock-Asso/shutterstock

monial- und Alltagsgegenstände sowie Kunstwerke aus Afrika, Nord- und Lateinamerika, Asien, Australien und Ozeanien beherbergt.
In seinen Anfängen war es eng mit der Zeit des Kolonialismus verbunden. Träger des Museums war der „Württembergische Verein für Handelsgeographie", der 1883 gegründet wurde. Vor allem durch die Aufrufe seines Vorsitzenden Karl Graf von Linden motiviert, kamen gerade in dieser Anfangszeit zahlreiche Sammlungen unter umstrittenen oder ethisch verwerflichen Bedingungen in das Haus. Das neue Museum wurde 1911 nach dem Tod von Lindens eingeweiht und trägt seitdem seinen Namen.
Zum „schwierigen Erbe" des Kolonialismus zählt auch die grundsätzliche Ausrichtung auf „außereuropäische" Sammlungen, die eine klare Trennung zwischen Europa und dem „Rest der Welt" legitimierte und mit einer eurozentrischen kulturellen Hierarchisierung verbunden war.
Wie kann ein ethnologisches Museum diese Last des „schwierigen Erbes" heute überwinden? Wie kann das Museum Zuschreibungen und Stereotype des „Fremden" durch neue Sichtweisen und Netzwerke ersetzen und zu einem gesamtgesellschaftlichen Umdenken beitragen?
Das Linden Museum stellt sich diesen Fragen seit vielen Jahren in einem reflexiven und selbstkritischen Umwandlungsprozess. Dabei experimentiert das Museum mit verschiedenen Ansätzen auf der Suche nach einem verantwortungsvollen Umgang mit den Sammlungen und deren Geschichte, nach neuen Formen wie Präsentation- und Sammlungspraxis sowie nach dialogischen und multiperspektivischen Formaten in Wissenschaft und Ausstellungen.
Der Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
70004 ONLINE
Dienstag, 27.2.24,
19:00-20:00 Uhr, Online
Entgeltfrei
Prof. Dr. Inés de Castro
Direktorin des Linden Museums Stuttgart – Staatliches Museum für Völkerkunde

Was macht KI mit der Kunst, und umgekehrt, Kunst mit KI?

Kann KI Kunst? Pamela C. Scorzin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene.
Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, Ko-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen.
Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken." (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst" (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.
Der Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
70005 ONLINE
Dienstag, 5.3.24,
19:00 – 20:00 Uhr, Online
Entgelt frei
Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A.
Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund

vhs Culture: Marc Chagall – Einblick in Leben und Werk

Marc Chagall (1887-1985) entführt die Betrachter seiner Bilder in eine magische Welt voller Fabelgestalten. Sein poetisches Universum, das um die Themen Geburt, Liebe, Hochzeit und Tod kreist, beinhaltet Liebespaare, Blumen, Musik, Tanz sowie Traumhaftes und schließt die Bibel ebenso wie das Milieu der Gaukler und Künstler mit ein.
Ausgehend von seinen jüdisch-russischen Wurzeln und der Atmosphäre seiner „zweiten Heimat" Paris schuf Chagall in einem zunächst kubistischen, dann symbolistischen farbkräftigen Stil eine ganz eigene Welt, die nicht nur auf Gemälden, in Graphiken und Buchillustrationen, sondern auch in Deckengemälden und leuchtenden Glasfenstern das Publikum bis heute fasziniert. Anhand von wichtigen und charakteristischen Werken gibt der Vortrag einen Einblick in diese Welt.
Der Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesandt.
70006 ONLINE
Dienstag, 16.4.24,
19:00 – 20:00 Uhr
Online
Entgelt frei
Dr. Alexandra Carmen Axtmann
Akademische Mitarbeiterin in der Bibliothek des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)

Online: Frans Hals – ein holländischer Virtuose der Malerei mit lockerem Pinselstrich und großer Reichweite

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Haarlemer Maler Frans Hals zählt gemeinsam mit Johannes Vermeer und Rembrandt van Rijn zu den drei großen Meistern der holländischen Malerei des 17. Jahrhunderts. Vom Herbst/Winter 2023 bis Sommer 2024 widmen Ausstellungen in drei international bedeutenden Museen sich seinem Werk: die National Gallery in London, das Rijksmuseum in Amsterdam und die Gemäldegalerie in Berlin. Anlass für uns, im Rahmen einer Veranstaltung der vhs Siegen-Wittgenstein und vhs Siegen Leben, Werk und Wirkung von Frans Hals zu erkunden.

Frans Hals machte sich vor allem als Porträtist einen Namen – von einzelnen Bürgern, Paaren und auch ganzen Gruppen wie Mitgliedern von Schützengilden und wohltätigen Einrichtungen. Doch er schuf auch faszinierende Genrebilder mit aus dem Alltag gegriffenen Szenen. Kennzeichnend für seinen Malstil sind die lockeren, freien Pinselstriche, aus denen seine Gemälde sich zusammensetzen. Mit dieser bewegten, flott erscheinenden Maltechnik war Frans Hals seiner Zeit weit voraus.

Sein Werk wurde auch rund zwei Jahrhunderte nach seiner Entstehung sehr bewundert, als impressionistische Maler wie Monet, Courbet und auch der vielleicht wichtigste deutsche Impressionist Max Liebermann sich Frans Hals' virtuose Pinselführung zum Vorbild nahmen. Neben Werken von Frans Hals selbst wollen wir auch einen Blick auf Gemälde seiner Schüler und Nachfolger werfen, um unser Bild dieses Meisters zu vervollständigen.

Die Veranstaltung findet in der vhs cloud, der Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Sie ist auch für Interessierte zugänglich, die nicht in der vhs.cloud registriert sind.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Link per Mail zugesandt.

70009 ONLINE
Donnerstag, 25.4.24,
18:30-19:30 Uhr
Online
3,- EUR
Claudia Schipper
Kunsthistorikerin M.A.
Anmeldung erforderlich

Online Kurs

Quelle: Claudia Schipper

Ein Tag mit der Stimme

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wir gebrauchen die Stimme jeden Tag zum Sprechen. Die Singstimme ist vielen Menschen ungewohnter. Dennoch ist der Wunsch zum Singen groß, besonders zum gemeinsamen Singen. Doch trauen sich manche Menschen nicht zu singen. Sie sind unsicher, ob sie es „richtig" machen oder irritiert vom eigenen Stimmklang.

Dieser Tag bietet einen Einstieg in die Beschäftigung mit der eigenen Singstimme. Nach einer theoretischen Einführung in den Phonationsprozess und vorbereitenden Atemübungen, lassen wir unsere Stimmen klingen und gelangen vom Tönen zum gemeinsamen Singen einfacher Lieder. Der Workshop richtet sich an Einsteigende, Ungeübte und Fragende.

Es entstehen Materialkosten.

70100 KREUZTAL
Sonntag, 28.4.24,
10.00-17.00 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
58,30 EUR + Materialkosten
Christina Schmitt
Anmeldung erforderlich

Wochenendworkshop: Singen – die eigene Stimme erleben

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Viele Menschen haben in ihrer Geschichte negative Erfahrungen mit dem Singen gemacht. Es wurde ihnen in der Schule oder von Freunden gesagt: »Du kannst nicht singen«. Solche Sätze hinterlassen Spuren und führen vielfach dazu, dass die betreffenden Menschen nicht mehr singen oder nicht mehr in der Öffentlichkeit singen. Sie singen unter der Dusche oder im Auto laut und fröhlich, verstummen aber, sobald ein Anderer sie hören könnte. Dabei fehlt vielen Menschen die Fähigkeit, ihre stimmlichen

Möglichkeiten überhaupt einzuschätzen. Sie sind verunsichert und entscheiden sich dafür, lieber nicht zu singen. Dies ist bedauerlich, denn Singen ist eine Grundfunktion des Körpers, eine Möglichkeit, sich auszudrücken und hat zudem auch eine soziale und menschenverbindende Komponente. Soweit keine krankheitsbedingen Schädigungen des Kehlkopfes oder des Ohres vorliegen, ist Singen erlernbar und entwickelbar und für jeden Menschen möglich. Singen kann Anstoß und Motor persönlicher Entwicklung sein und das Leben bereichern.

Das Seminar richtet sich an Menschen

- die unsicher mit der eigenen Stimme sind
- die entweder gar nicht singen oder nur, wenn sie allein sind
- die Freude am Singen haben, aber diese nicht ausleben
- die singen lernen möchten
- die Fragen zum Thema Singen haben
- die offen sind für Erfahrungen

Was wir zusammen erreichen möchten:

- das Bekanntwerden und Bewusstwerden der eigenen Stimme
- das Ablegen von Scheu und Hemmungen
- ein Verständnis für die Stimme als »natürliche« Körperfunktion zu entwickeln
- Kennenlernen der theoretischen Grundlagen des Phonationsprozesses
- Freude an der eigenen Stimme zu entdecken und zu stärken

Es entstehen Materialkosten.

70101 SIEGEN
Freitag, 23.2.24, 18:00-21:00 Uhr
und
Samstag, 24.2.24, 9:30-17:00 Uhr
KrönchenCenter,
Markt 25 (Oberstadt),
Siegen
2 Termine
118,- EUR + Materialkosten
Christina Schmitt
Anmeldung erforderlich

Quelle: the goatman/shutterstock

Gitarre zur Liedbegleitung für Quereinsteigende

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einige Akkorde können, aber alleine nicht weiterkommen. Es sollten die Akkorde G Dur, C Dur, D Dur sowie A Moll und E Moll gut funktionieren. Rhythmen werden zusammen erarbeitet. Je nach Kenntnisstand werden selbstverständlich auch neue Akkorde erlernt.

70102 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 11.4.-23.5.24,
18:00-19:30 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6 Abende
65,- EUR + Materialkosten

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 3

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 7 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802).

Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht.

Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

70103 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 15.2.-21.3.24,
19.30-21.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6 Abende
65,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 3-4

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 8 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802).

Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht.

Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

70104 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 15.2.-21.3.24,
18.00-19.30 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6 Abende
65,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 4

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 9 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kon-

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

takt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802).
Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht.
Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.
70105 ERNDTEBRÜCK
Donnerstag, 11.4.-23.5.24,
19.30-21.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6 Abende
65,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Ukulele – Upgrade

Dieser Kurs richtet sich an Ukulele-Spielende mit Vorkenntnissen, die schon einen oder mehrere Vertiefungskurse belegt haben. Wenn vorhanden, bitte das Kursbuch bzw. Liedmaterial aus dem Crash- oder Vertiefungskurs mitbringen. Weitere Materialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.
Es entstehen Materialkosten.
70106 ERNDTEBRÜCK
Samstag, 13.4.24,
10.00-14.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
27,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Ukulele lernen für Einsteigende – Kinderlieder

Dieser Kurs richtet sich an alle Erzieher:innen und ambitionierte Eltern, die Lust haben ein Instrument zu lernen und dabei mit Kindern gemeinsam zu musizieren.
Liedmaterial wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt. Ein eigenes Instrument und Spaß am Singen sind erforderlich. Beim Kauf einer Ukulele kann Frau Krämer auf Wunsch beratend behilflich sein (02753/7489802).
70107 ERNDTEBRÜCK
Samstag, 4.5.24,
10.00-14.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
27,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Ukulele – Vertiefungskurs

Dieser Workshop richtet sich an Ukulele-Spielende mit Vorkenntnissen (mind. einen Crash-Kurs oder 6 Grundakkorde beherrschen). Es werden Rhythmen und weitere Akkorde erarbeitet. Wenn vorhanden, bitte das Kursbuch aus dem ersten Crashkurs mitbringen.
Es entstehen Materialkosten!
70108 ERNDTEBRÜCK
Samstag, 27.4.24, 10.00-14.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
27,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer
Anmeldung erforderlich

Cajon – eine tolle Kiste – Einsteigende

Das oder auch die Cajon (spanisch für Kiste oder Box) ist in den letzten Jahren zu einem beliebten Percussioninstrument geworden und hat sich von der „Rumbakiste" zum vollwertigen Schlagzeugersatz entwickelt. Das Spiel auf der Cajon ist einfach zu erlernen. Es sensibilisiert die Wahrnehmung, erweitert die motorischen Fähigkeiten und fördert auf besondere Weise die Konzentration und das Rhythmusgefühl. Darüber hinaus dient das gemeinsame Trommeln hervorragend dem Abbau von Stress und der Entspannung.
In einer kleinen Gruppe erlernen Sie die Anschlagtechnik, einfache Rhythmen und Grooves und kleine Improvisationen.
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine eigene Cajon mitgebracht wird (ggf. telefonisch)! Andernfalls können Cajons gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 EUR gestellt werden, die am ersten Termin dem Kursleiter gezahlt werden. Mindestalter 15 Jahre!
Es entstehen Materialkosten.
70109 WILNSDORF
Samstag, 13.4.-27.4.23,
16.00-18.00 Uhr
Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage. B17, Dillenburger Str. 87
3 Nachmittage
60,- EUR + Materialkosten
Franz-Josef Wessely

Griechische Volkstänze

„Tanzen ist ein Geschenk der Götter", sagte schon Platon. Die Tradition des griechischen Tanzes geht also bis in die Antike zurück und hat bis heute eine große Bedeutung in Griechenland. Tanzen fördert die Gesundheit in vielfältiger Weise: es trainiert den Geist, hält körperlich fit und tut der Seele gut. Begleitet von fröhlicher griechischer Musik, kommt bei diesen Tänzen pure Lebensfreude auf! In diesem Kurs lernen Sie einfache, traditionelle griechische Volkstänze kennen, die auch heute noch getanzt werden. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe
70200 FREUDENBERG
Montag, 22.4.-27.5.24,
18:00-19:00 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Foyer), Büscherstr. 4
5 Abende
30,70 EUR
Anna Balkantzoglou

Quelle: Moha El-Jaw/shutterstock

Gypsy Oriental Fusion Dance

In diesem Kurs treffen temperamentvolle und lebensfrohe Bewegungen aus dem Romatanz auf die Sinnlichkeit des Orientalischen Tanzes. Während bei letzterem weiche und fließende Bewegungen vor allem aus der Körpermitte kommen und über die Wirbelsäule weitergeleitet werden, stehen der Rhythmus der Füße und die beeindruckenden Figuren des sehr weit schwingenden Tellerrocks beim Romatanz im Vordergrund. Die beiden sehr ursprünglichen Tänze fließen hier zu einer harmonischen Mischung zusammen, die gute Laune macht und zusätzlich ein sehr ausgewogenes Ganzkörpertraining bietet: Der Gypsytanz, geprägt durch den Rhythmus der Füße und das Schwingen des weiten Rocks, stärkt vorrangig die Muskulatur von Armen und Beinen, während der Orientalische Tanz die Bauchmuskulatur kräftigt und die Wirbelsäule gesund und geschmeidig hält. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte leichte Schuhe (Turn- oder Ballettschläppchen) und bequeme Kleidung sowie einen möglichst weiten Rock (Stil Tellerrock) mitbringen.

70201 KREUZTAL
Mittwoch, 7.2.-6.3.24,
19.30-20.30 Uhr
Werkraum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
5 Abende
30,70 EUR
Anja Richter

70202 KREUZTAL
Mittwoch, 13.3.-5.6.24,
19.30-20.30 Uhr
(außer 06.12.23)
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende
61,40 EUR
Anja Richter

Quelle: TankredHelm2023

Das meditative Tanzen ist für alle, die Freude am Tanzen in einer Gruppe haben und zur Musik mit einfachen Schritten um eine schön gestaltete Mitte kreisen möchten. Im meditativen Tanz kommen Ruhe und Bewegung zusammen. Die geordnete Bewegung gibt Halt, bewirkt Entspannung, eine bessere Körperwahrnehmung und Körperkoordination und fördert die Konzentration und Achtsamkeit.
Inspiriert durch den Kreislauf der Natur tanzen wir Choreographien zu traditioneller, aber auch klassischer und moderner Musik, begleitet von kurzen Texten, passend zur Jahreszeit.

Tanzen im Kreis der Jahreszeiten – Sehnsucht nach Frühling

Die Natur wacht auf aus dem Winterschlaf, und auch wir Menschen schöpfen neue Lebenskraft. Der Frühling mit seiner Wärme, seinem Licht, seinen Farben macht vieles leichter und beschwingter. Wir wollen ihn erspüren und im gemeinsamen Tanz neue Schritte wagen.
Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte leichte Tanzschuhe mitbringen.

70203 KREUZTAL
Montag, 19.2.-18.3.24,
10.00-11.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5 Vormittage
46 EUR
Susanne Schmitt

Tanzen im Kreis der Jahreszeiten – An hellen Tagen

Mit dem Sommer verbinden wir die Leichtigkeit des Seins, lange Sommerabende, Draußentaqe, verreisen, fremde Länder kennenlernen. Wir tanzen und genießen die nahende Sommerzeit mit passenden Tänzen aus aller Welt.
Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte leichte Tanzschuhe mitbringen.

70204 KREUZTAL
Montag, 15.4.-10.6.24,
10.00-11.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
8 Vormittage
73,60 EUR
Susanne Schmitt

Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen mit Vorkenntnissen

Der Orientalische Tanz ist einer der ältesten Tänze der Welt und hat eine große kulturelle Tradition in seinen Ursprungsländern. Entdecke die Faszination, die Vielfältigkeit und die Freude an Bewegung, die in diesem Tanz vereint sind! Hier findest du dein alternatives Fitness-Training: Der orientalische Tanz fördert die Kondition, schult das Körpergefühl, stärkt die Muskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und löst Verspannungen. Neben Muskeltraining, Förderung der Herz-Kreislauf-Aktivität, Stärkung der Tiefenmuskulatur des Rückens und der Bauch- und Gesäßmuskeln sowie Stabilisierung der Wirbelsäule macht der orientalische Tanz auch viel Spaß.
Dieser Kurs ist für Wiedereinsteigerinnen geeignet sowie für Frauen, die etwas Erfahrung in einer Tanzrichtung jedweder Art haben.
Die Kursleiterin wiederholt bzw. bringt der bunt gemischten Gruppe wunderschöne orientalische Bewegungen und Schrittfolgen bei und erarbeitet einen Tanz zu einer ansprechenden orientalischen Musik.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschläppchen, evtl. ein Hüfttuch.
702025 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-14.3.24,
18.30-20.00 Uhr
Neue Sporthalle am Gymnasium (Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
6 Abende
55,20 EUR
Elke Habeeb

702026 NETPHEN
Donnerstag, 11.4.-4.7.24
(außer 2.5.24),
18.30-20.00 Uhr
Neue Sporthalle am Gymnasium (Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
10 Abende
92,- EUR
Elke Habeeb

Schauspiel – Schnupperkurs

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen
Wer hätte nicht Lust, einmal ganz anders zu sein als sonst?
Doch wie bin ich überhaupt? Und wer will ich sein? Die Bühne bietet die Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren und in andere Rollen zu schlüpfen. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise und bewegen uns mit Hilfe von Improvisation, Schauspielübungen und kleinen Spielszenen durch die vielen Facetten der Schauspielarbeit.
Der Schauspieler Michi Heuel ist seit vielen Jahren als freiberuflicher Schauspieler und Sprecher tätig. Als Dozent leitet er regelmäßig Kurse bei den verschiedensten Bildungsträgern sowie Kultureinrichtungen.
Weitere Informationen unter:
www.michaelheuel.de
Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk und etwas zum Essen.
Alternativtermin, falls Dozent am 09.03.24 verhindert sein sollte: 05.05.24
70300 KREUZTAL
Samstag, 9.3.24,
11.00-15.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
46,50 EUR
Michael Heuel
freiberuflicher Schauspieler
Anmeldung erforderlich

Theater und Talk: Was macht eigentlich „die Technik" im Theater?

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und dem Apollo-Theater Siegen.
Wir wollen reden.
Mit Ihnen.
Über Theater und mehr.
Wir fragen,
... ob das Theaterangebot für junges Publikum in der Stadt Siegen ausreicht.
... wie das mit Frauen und Kulturbetrieben so ist.
... wie ein Spielplan entsteht,
... was „die Technik" so macht und
... warum uns ein Autor, der vor 50 Jahren verstorben ist, heute noch interessieren sollte.
All das im Gespräch mit Ihnen.
In gemütlicher Atmosphäre im Apollo-Theater.
Wichtig! Jeder Termin wird als Einzeltermin gebucht, nicht als zusammenhängende Seminarreihe.
70301 ÜBERREGIONAL
Freitag, 1.3.24,
17.00-18.15 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleystr. 1
Entgelt frei!
Team Apollo-Theater Siegen

Theater und Talk: Warum eigentlich heute noch Erich Kästner?

70302 ÜBERREGIONAL
Dienstag, 7.5.24,
17.00-18.15 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleystr. 1
Entgelt frei!
Team Apollo-Theater Siegen

Flexibel, spontan und achtsam werden – Theaterworkshop

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und dem Apollo-Theater Siegen.
An zwei Tagen erleben Sie über die Techniken des Improvisationstheaters, wie man mit viel Spaß den Kopf frei bekommt und im Moment ist. Wir entwickeln assoziativ Szenen und erlernen dabei mehr Spontaneität, Flexibilität und Präsenz. Dieser Workshop ist besonders für Theater-Einsteigende geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken!
Mindestalter: 18 Jahre
70303 SIEGEN
Freitag, 19.4.24 um 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 20.4.24 um 10:00-13:00 Uhr.
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen
2 Tage
54,- EUR
Henriette Heine
Theaterpädagogin und Schauspielerin

Quelle: Monkey Business Images/shutterstock

vhs-Fotogruppe Siegen-Wittgenstein

Die Fotogruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat zu Fachgesprächen und Tipps zu Fotos oder Videoclips und der entsprechenden Ausrüstung. Innerhalb der Fotogruppe können auch Projektideen besprochen und umgesetzt werden.
Ein weiteres Ziel der Fotogruppe ist es einmal im Jahr die Arbeiten öffentlich zu präsentieren, in einem Workshop oder als Ausstellung.
Die ganz unterschiedlichen fotografischen Schwerpunkte der einzelnen Gruppenangehörigen ergeben schon jetzt ein buntes und vielfältiges Programm, so dass sich für viele Fragen eine Antwort findet. Das Themenspektrum: Arbeitswelt, Architektur, Drohnenaufnahmen, Nachtaufnahmen, Natur und Landschaft, Porträtfotografie, Tierfotografie usw.
Spezialwissen ist nicht erforderlich, alle Fotografierenden (und solche die es werden wollen), egal ob mit Spiegelreflex- oder Bridgekamera oder mit dem Handy, sind willkommen.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse der FOTO-TECHNIK.
70400 KREUZTAL
Mittwoch, 7.2.-26.6.24, (7.2.; 28.2.; 20.3.; 17.4.; 15.5.; 5,6.; 26.6.24)
18.00-21.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
7 Termine
6,- EUR
Klaus Treude, Sebastian Ewald, Peter Wolff

Grundlagen der Digitalfotografie

Sie besitzen eine neue Spiegelreflex-, oder Systemkamera? Oder fotografieren Sie immer noch im vollautomatischen Modus? Holen Sie mehr aus Ihren Bildern heraus!
Was sind Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO, RAW und JPG? Wie funktioniert eine Belichtungsautomatik und welche Eingriffsmöglichkeiten haben Sie? Welche Brennweite und welches Objektiv? In diesem Kurs werden diese Dinge erklärt und die Möglichkeiten an der eigenen Kamera gleich ausprobiert und umgesetzt. Bei guter Witterung werden wir noch das Thema Langzeitbelichtungen betrachten und Lichtspuren auf der HTS fotografieren.
Sie benötigen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera (keine Bridge- oder Kompaktkamera!), sowie ein Stativ und wenn vorhanden einen Fernauslöser. Wenn Sie mehrere Objektive haben, bringen Sie diese mit! Eine leere Speicherkarte und volle Akkus sind Pflicht. Bringen Sie bitte auch die Anleitung zu Ihrer Kamera mit.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.
70401 KREUZTAL
Donnerstag, 14.3.24,
17.30-21.30 Uhr
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
25,60 EUR + Materialkosten
Michael Berres

Quelle: Aris-Tect Group/shutterstock

Lightpainting – Lichtkunstfotografie – Basiskurs

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Im Kurs werden die Teilnehmenden die Grundlagen rund um das „Malen mit Licht“ und die optimalen Einstellungen der eigenen Kamera kennenlernen. Mit der grundlegenden Bedienung der eigenen Kamera sollten sich die Teilnehmenden gut auskennen!
Es werden die unterschiedlichsten Leuchtmittel und Lichtwerkzeuge präsentiert und vorgeführt, die sich für erste eigene Aufnahmen eignen. Die ersten Aufnahmen werden wir im Schulungsraum durchführen. Bei gutem Wetter gehen wir direkt in Dreslers Park.
Anhand von Beispielaufnahmen werden wir erkennen, wie sich die einzelnen Leuchtmittel bei ihrer Benutzung vor der Kamera verhalten und welche Formen hiermit erstellt werden können.
Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder System-Kamera (keine Kompakt-Kamera!), die manuelle Einstellungen ermöglicht (Modus M oder B (Bulb)); Fernauslöser für die Kamera (Funk oder Kabel);

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Stativ; etwas zum Abdunkeln des Objektivs (z.B. schwarze Mütze, schwarzer Stoff); Taschenlampe. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an. Die Materialkosten (ca. 5,- EUR) werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

70402 KREUZTAL
Donnerstag, 11.4.24,
17.30-21.30 Uhr
Großer Saal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
25,60 EUR + Materialkosten
Michael Berres

Reisefotografie – Alles Wichtige zum Fotografieren auf Reisen

Die meisten Fotos werden auf Reisen gemacht. Oft kommt man nach Hause und die Bilder geben nicht die Stimmung wieder, die man am Urlaubsort empfunden hatte. Das wollen wir ändern. Zunächst wird die Kameratechnik vertieft. Holen Sie mehr aus Ihren Bildern heraus! Wie funktioniert eine Belichtungsautomatik und welche Eingriffsmöglichkeiten haben Sie? Was sind Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, ISO, RAW und JPG? Welche Filter soll ich mitnehmen? Welche Brennweite und welches Objektiv?

An diesem Abend werden diese Dinge erklärt und die Möglichkeiten an der eigenen Kamera gleich ausprobiert und umgesetzt. Anhand von Bildbeispielen zeigt der Dozent Tipps und Tricks, das Urlaubserlebnis auch im Bild darzustellen. Dabei werden auch die Unterschiede der verschiedenen Motivsujets wie Wetter und Wolken, Landschaft, Architektur, Blaue Stunde, usw. angesprochen.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera (keine Kompaktkamera!), wenn vorhanden ein Stativ und Fernauslöser. Wenn Sie mehrere Objektive haben, bringen Sie diese mit. Eine leere Speicherkarte und volle Akkus sind Pflicht. Bringen Sie bitte auch die Anleitung Ihrer Kamera mit.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

70403 KREUZTAL
Donnerstag, 27.6.24,
17.30-21.30 Uhr
Großer Saal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
25,60 EUR + Materialkosten
Michael Berres

Fotowalk „Landschaftspark Duisburg mit Lightpainting"

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Landschaftsparkt Duisburg ist immer eine fotografische Entdeckungsreise wert. Besonders in der Nacht, wenn das Denkmal der Industriekultur farbig illuminiert wird, bieten der Hochofen und der gesamte Park ab der „Blauen Stunde" einen grandiosen Ort für ein nächtliches Abenteuer. Neben dem Sonnenuntergang werden wir auch die Themen Lightpainting und Lichtkunstfotografie „beleuchten".

Da wir uns teilweise im offenen Gelände bewegen, ist festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, trotz Frühjahr auch warme Kleidung angeraten. Jede:r Teilnehmende sollte seine Kamera kennen und mit den Einstellmöglichkeiten für eine Langzeitbelichtung vertraut sein. Ein (idealerweise) programmierbarer Fernauslöser, oder eine entsprechende App fürs Handy o.ä. sind Pflicht, genauso wie ein Stativ und ein dunkles Tuch zum Abdecken beim Lightpainting.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflex-, Bridge- oder System-Kamera (keine digitale Kompaktkamera!), möglichst weitwinkliges Objektiv, wenn vorhanden auch weitere Objektive, Stativ, programmierbarer Fernauslöser, starke Taschenlampe, volle Akkus und zweckmäßige Kleidung. Die Kamera muss den BULB-Modus (Langzeitbelichtung) beherrschen. Die Teilnehmenden sollten mit der Bedienung der Einstellmöglichkeiten der eigenen Kamera vertraut sein!

Treffpunkt: 14:00 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden Gerlingen. Von dort fahren wir mit eigenen PKWS in Fahrgemeinschaften nach Duisburg. Die Rückfahrt erfolgt gegen Mitternacht. Der Eintritt in den Landschaftspark ist kostenlos.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5 Euro an. Diese sind direkt beim Dozenten zu entrichten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

70404 ÜBERREGIONAL
Samstag, 27.4.24,
16:00-0:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
43,- EUR
Michael Berres

Quelle: Michael Berres

Quelle: Michael Berres

Fotowalk Köln – Sonnenuntergang, Kranhäuser, Rheinauhafen und Dom

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Themen: Street, Architektur (Kranhäuser) und Sonnenuntergang, Fotografie in der „Blauen Stunde", Langzeitbelichtungen. An diesem Fotowalk können auch Fotobegeisterte teilnehmen, die keinen Kurs für Einsteigende besucht haben, sich aber schon gut mit ihrer Kamera auskennen.

Ausrüstung: Digitale, Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera, verschiedene Objektive (Teleobjektiv für Street-Fotografie), Stativ, Fernauslöser, volle Akkus, warme, zweckmäßig Kleidung. Die Kamera sollte den BULB-Modus (Langzeitbelichtung) beherrschen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

Treffpunkt: 13:00 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden-Gerlingen (Kreuz Olpe-Süd)

70405 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 8.5.24,
14:30-23:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
35,- EUR
Michael Berres

Fotowalk „Startrails und Milchstraßenzentrum"

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

St. Anna Kapelle, Friesenhagen.

Die St. Anna Kapelle, auch rote Kapelle genannt, findet man auf einer idyllischen Lichtung oberhalb der Ortschaft unter einem alten Lindenbestand. Das kleine Gotteshaus auf dem Blumberg steht an einer alten Richtstätte und wurde um das Jahr 1690 zum Gedenken an die dort mehr als 200 Hexenprozesse und –hinrichtungen im 17. Jahrhundert errichtet.

Bei diesem Fotowalk begeben wir uns auf die Spuren von Galileo Galilei, der im Mittelalter festgestellt hat, dass sich die Erde um die Sonne dreht. Mit dem Begriff Startrails sind nächtliche Bilder gemeint, auf denen Sterne zu sehen sind, die so lange belichtet werden, dass man die Erddrehung sieht. Während der Aufnahme dreht sich die Erde weiter und so kommen Lichtspuren der Sterne zustande. Nach den Startrails werden wir das Milchstraßenzentrum fotografieren.

Wir versprechen bei klarem Himmel ein fotografisches Erlebnis der besonderen Art!

Die Teilnehmenden sollten mit der Bedienung und den Einstellmöglichkeiten der eigenen Kamera vertraut sein!

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegelloses System, möglichst weitwinkliges Objektiv, Stativ, programmierbarer Fernauslöser, starke Taschenlampe, volle Akkus, warme, zweckmäßige Kleidung und eine Sitzmöglichkeit. Die Kamera muss den BULB-Modus (Langzeitbelichtung) beherrschen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

Treffpunkt: St. Anna Kapelle Friesenhagen (Adresse für das Navi: Ziegenschlade 1, Friesenhagen), wolkenfreier bzw. nur leicht bewölkter Himmel vorausgesetzt.

70406 ÜBERREGIONAL

Freitag, 17.5.24,
22:00-2:30 Uhr
Treffpunkt: s.o.
24,- EUR
Michael Berres

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Fotowalk Lüttich/Liège – Bahnhof Liège-Guillemins – Kunst von Daniel Burèn

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der französische Künstler Daniel Burèn hat auf den gläsernen Bögen des Bahnhofs Lüttich Guillemins durchsichtige Farbblätter anbringen lassen. Bis Ende 2024 bleibt diese Arbeit zu sehen. Dieses Licht- und Farbspektakel wollen wir uns nicht entgehen lassen. Am frühen Nachmittag werden wir in Lüttich den Bahnhof ausgiebig fotografieren. Auf dem Weg durch die Altstadt und vorbei an einigen Kirchen, besuchen wir noch die Montagne de Bueren, eine Treppe mit 374 Stufen. Oben angekommen gibt es als Belohnung für die Mühen eine schöne Aussicht auf Liege.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegelloses System, verschiedene Objektive, Stativ, volle Akkus, warme, zweckmäßige Kleidung. Die Kamera muss den BULB-Modus (für Langzeitbelichtung) beherrschen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

Treffpunkt: 07:45 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden-Gerlingen (Kreuz Olpe-Süd).

70407 ÜBERREGIONAL

Samstag, 1.6.24,

Quelle: Michael Berres

Quelle: Olaf neopan Schwanke

8.00-23.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
42,- EUR
Michael Berres

Samstag erschaffen wir was Schönes – eine kleine Einführung in keramisches Gestalten

Beschäftigung mit Ton ist nahezu so alt wie die Menschheitsgeschichte, prägte und prägt Kulturen, schafft Entspannung und „erdet“ im Wortsinne. Und macht so viel Spaß, dass manche nicht mehr aufhören wollen damit, aus dem vielseitigen Material Schönes zu schaffen: Gefäße, Skulpturen oder dekorative Gegenstände. Zum Kennenlernen oder „Wiedereinmal-ausprobieren“ bietet die vhs einen zweitägigen Samstagskurs mit dem Künstler Olaf neopan Schwanke aus Siegen an. An zwei Terminen wollen wir in fröhlicher Runde mit Ton modellieren, aufbauen, formen, was das Zeug hält. Nach dem Schrühbrand (das macht der Dozent zwischendurch) wird dann zum zweiten Termin das Geschaffene mit kostbaren wie schönen Glasuren bearbeitet, damit die Keramik wasserdicht und bunt, glitzernd oder edel, frech und fantasievoll erstrahlen kann. Und Tage später können die unikalen Kunstwerke nach Absprache mit dem vhs-Team abgeholt werden.

Die Teilnehmenden bringen bitte mit: mögliche Ideen für ihre Arbeiten, ein altes Handtuch, eigene Versorgung mit Getränken und Speisen (für die Pause oder zwischendurch) und viel Neugier und Vorfreude auf zwei gemeinsam zu erlebende Work-Shop-Nachmittage mit Gleichgesinnten.

Glasuren, Werkzeuge, Ton etc. werden gestellt und nach eigenem Bedarf mit dem Dozenten abgerechnet (wahrscheinlich ca. 4-12 Euro), die Brennpreise sind in den Kursgebühren enthalten.

70500 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 16.3.24, 13:00-17:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause) und Samstag, 13.4.24,13:00-15:00 Uhr
Rothaarsteigschule
2 Termine
55,- EUR (inkl. 5,-EUR Brennkosten) + Materialkosten
Olaf neopan Schwanke

Nachhaltige Aufbewahrungskörbchen aus recyceltem Zeitungspapier

In diesem Kurs flechten Sie dekorative und einzigartige Aufbewahrungskörbchen aus altem Zeitungspapier. Sie erlernen zwei Herstellungsmethoden, mit denen fast jede Form hergestellt werden kann. Ausgelesene Zeitungen wandern nicht wie üblich in den Papierkorb, sondern werden wiederverwertet. Das schont die Umwelt. Sie werden fasziniert sein, was Sie alles aus alten Zeitungen herstellen können.
Bitte mitbringen: alten Zeitungen, Papierkleber, einige Spieße (ca. 20 cm).
70501 NEUNKIRCHEN
Montag, 8.4.-22.4.24,
18:00-20:15 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule Neunkirchen, Raum Affe-EG-3
3 Abende
37,60 EUR
Anna Wojnowska-Orzel

Acrylmalerei … und mehr

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die sich durch Malerei vom Arbeitsalltag entspannen möchten. Sie können Ihren persönlichen Stil entdecken und Ihr Thema wählen: Landschaft, Tiere, Stillleben, Portrait, Collage oder abstrakte Malerei. In lockerer Atmosphäre steht Ihnen die freischaffende Künstlerin Gigi Scheitza mit Tipps und Anregungen für die verschiedenen Themen und Techniken zur Seite und hilft Ihnen auf dem Weg zur Fertigung eines persönlichen Werkes. Das Experiment mit den Farben und das Entdecken der eigenen Möglichkeiten stehen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Radiergummi, dickes Zeichen- oder Malpapier, 2 Leinwände (Größe nach Wunsch), mehrere Plastikbecher, verschließbare Plastikdose, Pinsel in verschiedenen Größen, alte Lappen oder Küchenrolle, Fön, Kittel oder altes Hemd.
Bei Bedarf können Acrylfarben und Pinsel bei der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden.
Es entstehen Materialkosten
70600 BAD BERLEBURG
Dienstag, 6.2.-12.3.24,
18.00-20.00 Uhr
Johannes-Althusius-Gymnasium, Im Herrengarten 11
6 Abende
65,60 EUR + Materialkosten
Gilbèrte Barbara Scheitza

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Malen am Mittwoch für Einsteigende und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir spielerisch neue, ungewohnte, eigene Herangehensweisen und Zugänge zur Malerei zu entwickeln, ob Acryl-, Öl- oder Aquarellmalerei. Da wir im Terrassensaal der Weißen Villa in Dresslers Park malen werden, haben wir die gute Möglichkeit, direkt an Ort und Stelle schnelle Skizzen und Zeichnungen von Parklandschaft und Passanten anzufertigen und in Ateliersituation auszuarbeiten. Eigene Bildthemen sind jederzeit willkommen. Durch praktische Übungen zu Farbe, zum Mischen, zu Bildaufbau und Komposition können Sie Ihre künstlerischen Möglichkeiten erweitern und sich in Ihrer freien bildnerischen Arbeit üben. Mehrere Gemälde werden unter fachkundiger Anleitung entstehen.
Bitte mitbringen: Ihre Malereiutensilien, Pinsel unterschiedlicher Größe, Farben, 2 Wasserbehälter, Lappen, Unterlegfolie, Keilrahmen oder Malpappen, Bleistifte und Papier.
Sollten Sie eine Grundausstattung benötigen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter Tel. (0157) 70 17 69 93 oder per E-Mail: sabine@helsper-mueller.de.
Es entstehen Materialkosten
70601 KREUZTAL
Mittwoch, 21.2.-22.5.24,
(21.2.; 20.3.; 17.4.; 22.5.24)
17.30-20.30 Uhr
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
4 Termine
65,60 EUR + Materialkosten
Sabine Helsper-Müller

Portraitmalerei und abstrakte Kunst

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Portraits ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten.
Einsteigende erlernen grundlegende Techniken, Teilnehmende mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen. Der freischaffende Künstler Sami Geberemariam lässt Sie an seinen Erfahrungen teilhaben und gibt Hilfestellungen.
Freuen Sie sich auf ein Kunsterlebnis!
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand.
Es entstehen Materialkosten
70602 KREUZTAL
Freitag, 23.2.-22.3.24,
17.00-19.15 Uhr
Kunstraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5 Abende
70,50 EUR + Materialkosten
Sami Geberemariam

70603 KREUZTAL
Freitag, 19.4.-17.5.24,
17.00-19.15 Uhr
Kunstraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5 Abende
70,50 EUR + Materialkosten
Sami Geberemariam

Quelle: Susanne Krüger

Intensiv-Malereikurs für Einsteigende

In diesem Intensivkurs werden wir in inspirierender Atelieratmosphäre die Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe entdecken und das Farbenmischen und Grundkenntnisse unterschiedlicher Malereitechniken erlernen. Erste eigene Gemälde werden unter fachkundiger Anleitung entstehen. Themen werden Landschaft, Stillleben und abstrakte Malerei sein. Bitte bringen Sie Ihre Malereiutensilien, Papier, mehrere Malpappen oder Keilrahmen Bleistifte, 2 Gläser, verschiedene Pinsel, Baumwolllappen sowie eine Abdeckdeckfolie für den Tisch mit.
Sollten Sie eine Grundausstattung benötigen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter Tel. (0157) 70 17 69 93 oder per E-Mail: sabine@helsper-mueller.de.
Es entstehen Materialkosten
70604 KREUZTAL
Samstag, 2.3.24,
11.00-16.00 Uhr
Stadtbibliothek Kreuztal,
Kunstraum
31,40- EUR + Materialkosten
Sabine Helsper-Müller

Kunst in Kreuztal

In diesem Kurs werden wir spielerisch neue, ungewohnte, eigene Herangehensweisen und Zugänge zur Malerei zu entwickeln, ob Acryl-, Öl- oder Aquarellmalerei. Da wir im Terrassensaal der Weißen Villa in Dresslers Park malen werden, haben wir die gute Möglichkeit, direkt an Ort und Stelle schnelle Skizzen und Zeichnungen von Parklandschaft und Passanten anzufertigen und in Ateliersituation auszuarbeiten. Eigene Bildthemen sind jederzeit willkommen. Durch praktische Übungen zu Farbe, zum Mischen, zu Bildaufbau und Komposition können Sie Ihre künstlerischen Möglichkeiten erweitern und sich in Ihrer freien bildnerischen Arbeit üben. Mehrere Gemälde werden unter fachkundiger Anleitung entstehen.
Bitte mitbringen: Ihre Malereiutensilien, Pinsel unterschiedlicher Größe, Farben, 2 Wasserbehälter, Lappen, Unterlegfolie, Keilrahmen oder Malpappen, Bleistifte und Papier.
Sollten Sie eine Grundausstattung benötigen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter Tel. (0157) 70 17 69 93 oder per E-Mail: sabine@helsper-mueller.de.
Es entstehen Materialkosten
70605 KREUZTAL
Sonntag, 3.3.24,
12.00-18.00 Uhr
Kunstraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
37,60 EUR + Materialkosten
Sabine Helsper-Müller

Acryl-Tages-Workshop für Einsteigende und Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Einsteigende, die mit der Acrylmalerei beginnen möchten als auch an schon etwas fortgeschrittene Teilnehmende. Einsteigende erhalten Hilfe bei der Auswahl von Motiven und Tipps und Anregungen bei der Ausführung. Geeignete Vorlagen stehen zur Verfügung. Fortgeschrittene können schon angefangene Bilder mitbringen, die dann im Workshop unter Anleitung fertiggestellt werden.
Bitte mitbringen: Acrylfarben: weiß, gelb, rot und blau, wenn vorhanden gerne auch weitere Farben und Materialien, 2 Borstenpinsel flach in verschiedener Größe (z. B. 2 und 10), dünner Rundpinsel für Acryl, etwa Größe 2, 2 Leinwände oder geeignete Malkartons 30x40 oder größer, 3 beschichtete Pappteller, 1 Buntstift, grau oder braun, Radiergummi, 2 Wassergefäße, Küchenpapier, Schürze oder Kittel.
3,00 EUR Materialkosten für Kopien werden im Workshop eingesammelt.
70606 WILNSDORF
Samstag, 9.3.24,
11.00-16.00 Uhr
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum, 2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87
30,70 EUR + Materialkosten
Susanne Krüger

Montags-Malen mit Acrylfarben für Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Im Gegensatz zur Ölmalerei ist Acrylmalerei schnell: Im Farbauftrag, beim Trocknungsprozess, beim Spaß an der Sache. Besonders hier im Team aus Gleichgesinnten macht die »Atelierbetriebmethode«, das individuelle Fördern eines eigenen Malstils, eigener Schwerpunkte und Motivvorlieben Freude und Lust, sich mit der Magie der Bildenden Kunst auseinanderzusetzen. Dozent O.n.Schwanke ver-

mittelt darüber hinaus Materialkenntnisse, Werkzeugkunde und ein wenig Kunstgeschichte, denn die Vorbilder begleiten ja unsere persönlichen Seherfahrungen.
Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, etc., die Sie bereits für Ihre Malerei haben. Der Kurs bietet in der ersten Stunde Tipps und preiswerte gute Möglichkeiten, sich an einer günstigen und qualitativen Sammelbestellung zu beteiligen.
70607 SIEGEN
Montag, 8.4.-1.7.24,
19.00-21.15 Uhr
KrönchenCenter, Raum 2.15,
Markt 25, 57072 Siegen
12 Abende
111,- EUR
Olaf n. Schwanke

Dienstags-Malen mit Acrylfarben für Einsteigende und Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Im Gegensatz zur Ölmalerei ist Acrylmalerei schnell: Im Farbauftrag, beim Trocknungsprozess, beim Spaß an der Sache. Besonders hier im Team aus Gleichgesinnten macht die »Atelierbetriebmethode«, das individuelle Fördern eines eigenen Malstils, eigener Schwerpunkte und Motivvorlieben Freude und Lust, sich mit der Magie der Bildenden Kunst auseinanderzusetzen. Dozent O.n.Schwanke vermittelt darüber hinaus Materialkenntnisse, Werkzeugkunde und ein wenig Kunstgeschichte, denn die Vorbilder begleiten ja unsere persönlichen Seherfahrungen.
Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, etc., die Sie bereits für Ihre Malerei haben. Der Kurs bietet in der ersten Stunde Tipps und preiswerte gute Möglichkeiten, sich an einer günstigen und qualitativen Sammelbestellung zu beteiligen.
70608 SIEGEN
Dienstag, 9.4.-2.7.24,
19.00-21.15 Uhr
KrönchenCenter, Raum 2.15,
Markt 25, 57072 Siegen
12 Abende
111,- EUR + Materialkosten
Olaf n. Schwanke

Quelle: Anja Eßelborn

Aquarellmalerei für Einsteigende – Landschaft

Lieben Sie die Natur? Wald- oder Bergwandern? Während dieses Kurses können wir die Zeit für einen Moment anhalten, indem wir unsere eigenen Erinnerungen malen. Sie lernen, wie Sie eine Landschaft mit Aquarellfarben gestalten können. Die Aquarellfarben werden mit unterschiedlichen Techniken auf Papier verarbeitet: Malen, lasieren, sprühen, sprenkeln, kleksen, pusten, ...
Bitte mitbringen: mind. 6 unterschiedliche Aquarellfarben, Aquarellpapier (250g-300g, DIN A4 oder größer), dazu entsprechend harte Pappe, 2 Wasserbehälter, 2 flache Aquarellpinsel (für größere Flächen) unterschiedlicher Größe, 3 Aquarell-Rundpinsel (Größe 2-6), alte Zahnbürste, Papierklebeband, Radiergummi, Bleistift (HB-2 B), Küchentücher aus Papier, Fön, außerdem Plastikfolie oder Zeitungen zum Unterlegen.
70610 NEUNKIRCHEN
Montag, 19.2.-4.3.24,
18.00-20.15 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule,
Am Kirchweg 1
3 Abende
37,60 EUR + Materialkosten
Anna Wojnowska-Orzel

Aquarell-Tages-Workshop für Einsteigende und Fortgeschrittene

In diesem Tagesworkshop werden Einsteigenden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt. Geeignete Motive für den Einstieg werden ausgesucht und dann die verschiedenen Techniken, z. B. die Nass-in-Nass-Technik, die Lasur oder die Wachstechnik vorgestellt. Es dürfen aber auch eigene Vorlagen mitgebracht werden, z.B. können Fortgeschrittene schon angefangene Aquarelle mitbringen, die dann im Workshop fertiggestellt werden. Natürlich können auch neue Bilder begonnen und eigene Ideen umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: mindestens 6 verschiedene Aquarellfarben, Aquarellblock mittelrau DIN A4 oder größer, 2 Wassergefäße, Bleistift 2B, Radiergummi, 2 Rundpinsel für Aquarellmalerei (Größe 2-4 und 10-12), Schwamm, 1 weiße Kerze, Küchenpapier, sonstige vorhandene Materialien.
3,00 EUR Materialkosten für Farbkopien werden im Workshop eingesammelt.
70611 WILNSDORF
Samstag, 27.4.24,
11.00-16.00 Uhr
Hauptschule Rudersdorf,
Kunstraum, 2. Etage, C16,
Dillenburger Str. 87
30,70 EUR + Materialkosten
Susanne Krüger

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Birkenwald“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Kennen Sie die Fernsehshow des amerikanischen Malers Bob Ross, der in nur wenigen Minuten eine komplette Berg- oder Meereslandschaft auf die Leinwand zaubert? Seit vielen Jahren begeistert er Millionen Menschen mit seiner Serie „Joy of Painting“ für die Ölmalerei. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, in nur wenigen Stunden mit dieser Nass-in-Nass-Technik ein vorgegebenes Bild zu malen –

Quelle: Adobe Stock

ganz ohne Vorkenntnisse. Jeder einzelne Arbeitsgang, wie z.B. das Mischen der Farben und Aufnehmen der Farben auf den Pinsel oder das Malmesser, wird an der Vorführstaffelei demonstriert und beschrieben, sodass er dann von Ihnen umgehend selbst angewandt werden kann. Sollte ein Arbeitsgang mal nicht auf Anhieb klappen, kann eine Korrektur vorgenommen werden.
Während des gesamten Kurses werden Sie von dem zertifizierten Bob Ross-Instructor Heiko Fiedler angeleitet. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem fertigen Gemälde nach Hause, das erfahrungsgemäß nicht nur Sie selbst beeindrucken wird.
Alle notwendigen Materialien, wie z.B. Nutzen der Staffelei, Leinwand, Grundierungen, Farben, Pinsel, Verdünnungs- und Reinigungsmittel sowie die Werkzeugnutzung sind in der Kursgebühr enthalten und werden gestellt.
Bitte mitbringen: alte Zeitungen oder einen Pappkarton für den Schutz beim Transport Ihres Bildes (40cm X 50cm), da die Ölfarben sehr langsam trocknen.
Info zur Bob Ross-Maltechnik unter http://youtube.de. Weitere Informationen unter www.heikofiedler.com
Teilnahmebegrenzung: 5
70612 KREUZTAL
Samstag, 13.4.24,
9.00-17.00 Uhr
Weiße Villa, Forum, Dreslers Park
(Navi „Am Park“ eingeben)
93,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung
Heiko Fiedler
Certified Ross Instructor

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Frühling“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
70613 SIEGEN
Samstag, 16.3.24,
10.00-17.30 Uhr
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen
93,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung
Heiko Fiedler
Certified Ross Instructor

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Meereslandschaft Santa Lucia“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
70614 SIEGEN
Sonntag, 17.3.24,
10.30-17.45 Uhr
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen
93,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung
Heiko Fiedler
Certified Ross Instructor

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Rocky Desert“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
70615 SIEGEN
Samstag, 29.6.24,
10.00-17.30 Uhr
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen
93,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung
Heiko Fiedler
Certified Ross Instructor

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Dark Ocean“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
70616 SIEGEN
Sonntag, 30.6.24,
10.30-17.45 Uhr
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen
93,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung
Heiko Fiedler
Certified Ross Instructor

Malen mit Kaffee – eine kreative Erfahrung für alle Sinne

In diesem Workshop werden wir natürlich auch Kaffee trinken, aber viel wichtiger: Wir werden mit Kaffee malen. In der Kunst ist schließlich alles möglich.

Quelle: Anna Wojnowska-Orzel

Malen mit Kaffee

Die Kaffeemalerei ähnelt der von Aquarellen, die Technik ist aber ein anderes Ausdrucksmittel, mit dem sich emotionsstarke Bilder herstellen lassen. Und das Schöne: Diese Technik ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Mit Fantasie und individueller Beratung durch die Kursleiterin stellen Sie in diesem Kurs ganz persönliche und wunderschöne Bilder her.
Bitte mitbringen: Instant-Kaffee, mindestens 3-5 Pinsel in unterschiedlichen Größen, DIN A4 oder DIN A3 Aquarellpapier, dazu entsprechend harte Pappe.
Für das Malen auf Leinwand entsprechend Papierklebeband, helle und dunkelbraune Aquarellstifte, Papiertücher, kleiner Schwamm, Zahnbürste, Wassergefäß.
Außerdem Plastikfolie oder Zeitungen zum Unterlegen.
Es entstehen Materialkosten!
70617 FREUDENBERG
Donnerstag, 7.3.-21.3.24,
18.00-20.15 Uhr
(inkl. 15 Min. Pause)
Osterbergschule, Raum 212
Büscher Str. 4
3 Abende
37,60 EUR + Materialkosten
Anna Wojnowska-Orzel

Realistische Ölmalerei – Motiv „Grapefruits“

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Ölmalerei! Vom Motiv bis zum fertigen Ölgemälde begleitet Sie der hyperrealistische Künstler Marco Reiffenrath an diesem Tag Schritt für Schritt. Neben dem Anfertigen einer Skizze, der Farbtheorie und dem Mischen von Farben lernen Sie in diesem Workshop die Nass-in-Nass-Technik, die es Ihnen ermöglicht, innerhalb weniger Stunden ein ausdrucksvolles Kunstwerk mit kräftigen Ölfarben zu kreieren. Einsteigende sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene. Bitte einen Malkittel oder ein altes Hemd mitbringen.
Materialkosten in Höhe von 20,- Euro werden im Kurs eingesammelt.

Realistische Ölmalerei „Grapefruits“
Quelle: Marco Reiffenrath

70618 NETPHEN
Samstag, 23.3.24,
10:00-16:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Sekundarschule Netphen, Werkraum, Steinweg 22
34,- EUR + Materialkosten
Marco Reiffenrath

Realistische Ölmalerei – Motiv „Saftige Birne“

Bitte einen Malkittel oder ein altes Hemd mitbringen.
Materialkosten in Höhe von 20,- Euro werden im Kurs eingesammelt.
70619 NETPHEN
Samstag, 27.4.24,
10:00-16:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Sekundarschule Netphen,
Werkraum, Steinweg 22
34,- EUR + Materialkosten
Marco Reiffenrath

Realistische Ölmalerei „Saftige Birne“
Quelle: Marco Reiffenrath

Realistisch Zeichnen lernen

Ob Sie Menschen und Tiere originalgetreu darstellen wollen oder gegenständlich naturgetreu zeichnen lernen möchten, dies bietet Ihnen dieser Kurs.
Beginnend mit Übungen um Auge/Hand Koordination zu schulen, werden schrittweise die Wahrnehmung, Technik, Licht/Schatten, Anatomie und Perspektive in die entstehenden Zeichnungen mit hineinfließen.
Wir beginnen mit einem handelsüblichen Bleistift auf schlichtem Papier. Im Verlauf des Kurses ist auch die Möglichkeit gegeben, das Zeichnen mit Pastell-Kreiden, Buntstiften, Kohle oder Tusche auf verschiedenen Papierqualitäten auszuprobieren. So wird es leicht, eigene Vorlieben zu entdecken und einen Überblick über die Vielfalt der auf dem Markt angebotenen Materialien zu gewinnen. Welches Werkzeug auf welchen Untergründen Anwendung findet und zu einem beeindruckenden Ergebnis führt, werden Sie hier erfahren.
Die Materialkosten von 3,00 EUR werden im Kurs eingesammelt.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, einfaches Papier DIN A4.
70620 BAD BERLEBURG
Dienstag, 20.2.-19.3.24,
18.00-20.00 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
5 Abende
61,30 EUR + Materialkosten
Anke Althaus-Aderhold

Zeichnen-Workshop für Einsteigende

In diesem Kurs werden wir die Angst vor dem Zeichnen verlieren, indem wir einfache Übungen mit Papier und Kohle durchführen. Wir erzeugen grundlegende Formen und verstehen das Wesen des Zeichnens. Zeichenkenntnisse sind nicht erforderlich, denn wir werden hier die richtige Handhaltung von einer Kohle und einem Stift erlernen, um zu skizzieren, Licht und Schatten zu erzeugen, einfache Objekte zu messen und mit Sehhilfe zu zeichnen. Wir werden über

Quelle: Diego Olate

Zeichnen-Workshop: Einsteigende

Quelle: Diego Olate

Zeichnen-Workshop: Kohle und Tusche

die angefertigten Zeichnungen in einer entspannten, empathischen und dynamischen Umgebung diskutieren, entwickeln dabei eigene Kriterien, damit wir unseren eigenen Zeichenstil entdecken können. Im Unterricht können Sie selbst zeichnen und kreativ werden. Sie sammeln Praxiserfahrung, lernen sich durch Kunst auszudrücken und Sie haben natürlich viel Spaß!
Bitte mitbringen: Starre Pappe oder Holz (A3 zum Befestigen des Zeichenpapiers), 10 Zeichenpapierblätter (A3), Radiergummi, Zeichenkohle, Fixierspray.
Reiskohle und Fixierspray können bei Bedarf im Kurs gegen den Einkaufspreis vom Dozenten erworben werden (ca.17,- EUR). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Reiskohle und Spray benötigen. Es entstehen Materialkosten.
70621 BAD LAASPHE
Samstag, 16.3.24,
10.00-15.00 Uhr
(inkl. 60 Minuten Pause)
Werkraum des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
25,- EUR + Materialkosten
Diego Armando Olate Andaur

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Zeichnen-Workshop mit Kohle und Tusche

In diesem Kurs lernen Sie Tricks kennen, die Ihnen das Zeichnen erleichtern. Sie erlernen das Skizzieren von Objekten und Personen, das Messen von Objekten und das Zeichnen mit Sehhilfen. Wir integrieren Teamübungen und Übungen mit Hilfe eines Beamers. Wir zeichnen an der Wand, zeichnen uns und Gegenstände in unserer Umgebung. Wir diskutieren über diese Prozesse und unsere Zeichnungen in einer empathischen und dynamischen Umgebung. Sie werden kreativ und lernen sich durch Kunst auszudrücken. Dabei haben Sie viel Spaß und erkennen, dass Zeichnen gar nicht so kompliziert ist. Für diesen Workshop sollten Sie Erfahrungen im Umgang mit Kohle und Tusche haben.
Bitte mitbringen:
Starre Pappe oder Holz (A3 zum Befestigen des Zeichenpapiers), 8 Zeichenpapierblätter (Größe A3), 3 Zeichenpapierblätter (Größe A1), Radiergummi, Zeichenkohle, Tusche, Tuschepinsel, 1 Markierstift (schwarz), Abdeckband (30 mm zum Aufhängen der Papierblätter), Fixativ-Spray, 2 Plastikbecher, Papierküchentücher, 2 Plastikteller, Arbeitskleidung.
Reiskohle und Fixativ-Spray können bei Bedarf im Kurs gegen den Einkaufspreis vom Dozenten erworben werden (ca. 17,- EUR). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Reiskohle und Spray benötigen. Es entstehen Materialkosten.
70622 BAD LAASPHE
Samstag, 15.6.24,
10.00-15.00 Uhr
(inkl. 60 Minuten Pause)
Werkraum des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
25,- EUR + Materialkosten
Diego Armando Olate Andaur

Zeichnen: Sehen, zeichnen, frei gestalten

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.
Der Umgang mit der Zeichnung ist kreativ und macht Spaß! Gerade mit einfachen Materialien und geringem Aufwand, auch unterwegs zeichnend, lassen sich Eindrücke und Situationen auf einem Blatt Papier festhalten. Spannend ist dabei die direkte Übertragung einer Idee oder konkreten räumlichen Situation in die Bildwelt der Zeichnung. Wie können Striche auf unserem Blatt diesen lebendigen Eindruck vermitteln?
In diesem Zeichenkurs erproben wir Schritt für Schritt die Grundlagen zeichnerischen Gestaltens. Raum, Linie, Fläche und Perspektive sind Themen, die nach Versuchsanordnungen im Krönchen-Center vermittelt und besprochen werden.
Mit Bleistift, Zeichenkohle, Kreide und Pinsel werden davon erste Eindrücke auf Papier skizziert und fixiert. Wir überprüfen die angewandten zeichnerischen Mittel auf ihre Bildwirkung hin und suchen so nach einem individuellen Zugang zu den jeweiligen Bildthemen. Neben diesen klassischen Zeichenmethoden experimentieren wir auch mit kreativen Techniken wie Frottage, Collage und der Verwendung von Farbe in unseren Bildern. Daneben bietet der Kurs genug Freiraum, um auf die jeweiligen Interessen der Teilnehmenden einzugehen und direkte Hilfestellung bei zeichnerischen Fragen zu geben.
Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie sollten aber Freude am gemeinsamen Gestal-

ten und Ausprobieren haben.
Bitte bringen Sie Ihre gewohnten Zeichenmaterialien wie z. B. Bleistifte, Zeichenblock und Papier mit. Weitere Materialien wie Tusche, Pinsel, Farbe und weitere Zeichenstifte werden zur Erprobung bereitgestellt.
70623 SIEGEN
Mittwoch, 10.4.-5.6.24
16.30-18.45 Uhr
KrönchenCenter, Raum 2.15,
Markt 25, 57072 Siegen
8 Abende
87,- EUR
Benno Derda

Zentangle® – Basiskurs

Zentangle® ist eine entspannende und leicht erlernbare Zeichenmethode für jedermann. Durch strukturierte Muster entsteht Schritt für Schritt ein kleines Kunstwerk. Der Basiskurs führt grundlegend in die faszinierende Zentangle® -Kunst ein. Hierbei erhalten Sie einen Einblick in die Methode und Philosophie, den Ursprung sowie verwendete Materialien. In entspannter Atmosphäre werden Sie im kreativen Teil des Kurses, unter fachkundiger Anleitung, Schritt für Schritt Ihr eigenes kleines Kunstwerk erschaffen.
Der Basiskurs ist für jeden geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent erforderlich. Für ein Starter Kit mit u.a. Aufbewahrungsbeutel, hochwertige Stifte und Kacheln entstehen zusätzliche Materialkosten über ca. 7,00 EUR, die von der Dozentin zum Selbstkostenpreis im Kurs eingesammelt werden.
70624 FREUDENBERG
Samstag, 2.3.24,
9.30-13.15 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Seiteneingang rechts neben Haupteingang), Büscherstr. 4
25,- EUR
Nadine Maihack-Stanzel

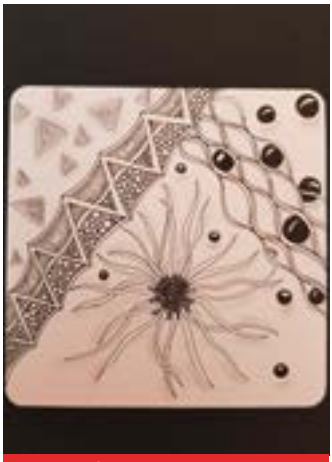
Zentangle® – Aufbaukurs „Beyond the basics“

Im Aufbaukurs „beyond the basics“ widmen Sie sich unter fachkundiger Anleitung weiterführender Tangle-Kunst und vertiefen die Grundkenntnisse. Lassen Sie sich durch neue Muster begeistern und inspirieren. Gemeinsam werden Sie auf weißen Kacheln mit neuen Tangles wirkungsvolle Bilder gestalten. Dabei werden Schattierungen und neue Möglichkeiten nicht zu kurz kommen.
Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Basiskurses bei einem CZT sowie Material-Grundausstattung eines Basiskurses (Schwarzer Micron 01, Bleistift, Papierwischer (Tortillon)).
Bitte mitbringen: Ihre Materialgrundausstattung
Materialkosten: Verwendete Materialien werden von der Dozentin für das jeweilige Thema gestellt und zum Selbstkostenpreis von ca. 5,00 € abgegeben.
70625 FREUDENBERG
Samstag, 27.4.24,
9.30-12.30 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Seiteneingang rechts neben Haupteingang), Büscherstr. 4
20,- EUR
Nadine Maihack-Stanzel

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

Online-Kurs: Schöne Schriften

In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.
Mit „Schönen Schriften“ lassen sich Karten gestalten,Geschenke und Notizbücher verzieren. Dafür benötigt man keine schöne Handschrift und auch nur wenige Materialien. In diesem Workshop werden unterschiedlichen Schriften vorgestellt und gezeigt, wie diese mit einem Brushpen geschrieben und mit Finelinern gezeichnet und verschönert werden können. Für diesen Kurs benötigen Sie mindestens einen (nicht zu weichen) Brushpen in schwarz, Fineliner in verschiedenen Stärken, Lineal, Bleistift, Radiergummi und Papier.
Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.
70630 ONLINE
Freitag, 4.2.24,
10.00-16.15 Uhr
Online
44,- EUR
Anja Eßelborn


Quelle: Nadine Maihack-Stanzel
Zentangle® – Basiskurs

Quelle: Nadine Maihack-Stanzel
Zentangle® – Aufbaukurs

Online-Kurs: Zeichnen mit Farbstiften

In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Dieser Onlinekurs gibt einen Einstieg in die Acrylmalerei. Der Umgang mit den Acrylfarben und deren Besonderheit werden mit konkreten Bildmotiven im Kurs umgesetzt und sowohl der deckende Auftrag als auch die lasierende Malweise erlernt.

Für diesen Kurs werden ein Acrylmalblock und/oder Leinwände in mittlerer Größe (max. 50x70 cm), sowie Flach- und Rundpinsel in verschiedenen Größen benötigt. Acrylfarben in verschiedenen Farbtönen, mindestens aber Rot, Gelb, Blau sowie Weiß, Schwarz und Ocker, ein Mallappen, ein Wassergefäß und ein alter Teller oder eine Palette sowie matter Acrylbinder runden die Ausstattung ab.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

70631 ONLINE
Donnerstag, 11.4.-18.4.24,
19.00-21.15 Uhr
Online
2 Abende
33,- EUR
Anja Eßelborn

Online Kurs

Plottern für Einsteigende – Basteln für Ostern, Taufe und andere Gelegenheiten

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Sie haben schon öfter hübsche Geschenkverpackungen, personalisierte Bilderrahmen oder auch individuell verzierte Bekleidung gesehen und fragen sich, wie man so etwas selbst machen kann? Das Geheimnis sind Schneideplotter – computergesteuerte Geräte, die das Ausschneiden für Sie erledigen. In diesem Kurs lernen Sie einige der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Plotter kennen, den richtigen Umgang mit den Maschinen und dem zugehörigen Grafikprogramm, Einstellmöglichkeiten, Materialkunde, Fehlerbehebung u.v.m.

Wir gestalten zusammen kleine kreative Projekte für Ostern, Taufe und andere Gelegenheiten als Geschenk oder zur Dekoration, die aber mit kleinen Abwandlungen auch übers ganze Jahr genutzt werden können. Am Ende gehen Sie nicht nur mit neuem Wissen, sondern auch mit vielen Ideen und Ihren persönlichen Werken nach Hause.

Wir arbeiten mit der Silhouette Cameo und der Silhouette Portrait. Dieser Kurs richtet sich einerseits an Kreative, die ausprobieren möchten, wie so ein Gerät funktioniert. Der Kurs eignet sich aber auch sehr gut für Cameo- oder Portrait-Besitzende, die (noch) nicht viel Erfahrung mit ihrer Maschine haben und sich etwas Anleitung wünschen. Dabei ist es egal, aus welcher Baureihe die Geräte stammen. Fragen können vorab gerne mit der Dozentin abgeklärt werden.

Voraussetzungen:
Sie können windowsbasierte Programme bedienen, Erfahrungen mit Grafikprogrammen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Auch für Mac-Nutzer geeignet, da die Oberfläche der Steuerungssoftware identisch ist.

Bitte bringen Sie mit:
- wenn vorhanden, die eigene Cameo oder Portrait mit eigenem Notebook und aktueller Silhouette Studio-Software
- für eine begrenzte Teilnehmendenzahl können Plotter der vhs genutzt werden, Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung
- weitere Utensilien (Schere, Lineal, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt

Materialkosten von ca. 5-10 EUR werden im Kurs abgerechnet.

70650 SIEGEN
Samstag, 3.2.24,
10.00-17.00 Uhr
(inkl. 1 Stunde Pause)
KrönchenCenter, Raum 2.13,
Markt 25, 57072 Siegen
51,- EUR + Materialkosten
Anka Hirschauer

Plottern für Fortgeschrittene – Erweiterte Funktionen im Silhouette Studio

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer:innnen von Silhouette Cameo und Portrait, die schon Erfahrungen mit dem Plottern haben und noch mehr der vielseitigen Funktionen des Programms nutzen möchten. Wir werden u.a. Offset, Nachzeichnen und die PixScan Funktion (Schneiden eingescannter Vorlagen) erarbeiten.

Voraussetzungen:
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Handhabung der Maschine und haben mit den Standardfunktionen der Software vorgefertigte Designs genutzt. Auch für Mac-Nutzer geeignet, da die Oberfläche der Steuerungssoftware identisch ist.

Bitte bringen Sie mit:
- die eigene Cameo oder Portrait mit eigenem Notebook und aktueller Silhouette Studio-Software
- PixScan-Schneidematte
- Smartphone mit Kamerafunktion
- Weitere benötigte Utensilien (Bastelutensilien wie Schere, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt

Die Materialkosten von ca. 5-10 EUR werden im Kurs abgerechnet

70651 SIEGEN
Samstag, 20.4.24,
10.00-17.00 Uhr
KrönchenCenter, Raum 2.13,
Markt 25, 57072 Siegen
51,- EUR + Materialkosten
Anka Hirschauer

Goldschmieden nach eigenen Ideen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin fertigen Sie in diesem Einsteigerkurs Schmuck aus Gold oder Silber nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas hand-

werklichem Geschick entsteht Ihr persönliches Schmuckstück, wie z.B. Ring, Brosche, Armband oder Anhänger.
Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den von der Kursleiterin gestellten Materialien gefertigt werden.
Die Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt nach Kursende mit der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis abgerechnet.
Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistift, Werkzeug wird gestellt.

70800 BURBACH
Montag, 5.2.-26.2.24,
18.30-20.30 Uhr
Werkstatt, Zum Großen Stein 3, Holzhausen
4 Abende
83,20 EUR + Materialkosten
Gloria Schulz

70801 BURBACH
Montag, 8.4.-29.4.24,
18.30-20.30 Uhr
Werkstatt, Zum Großen Stein 3, Holzhausen
4 Abende
83,20 EUR + Materialkosten
Gloria Schulz

Flechten mit Peddigrohr für Einsteigende

Peddigrohr wird aus dem Mark der Rotangpalme gewonnen, die vor allem in Indonesien beheimatet ist. Es ist porös und löchrig, dadurch sehr leicht und kann sehr gut Wasser aufnehmen. Deshalb kann es nach einer kurzen Einweichzeit sofort verflochten werden. Eingeweichtes Peddigrohr ist sehr biegsam und sehr gut formbar und eignet sich deshalb sehr gut zum Erlernen der Flechttechnik. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Alle Schritte werden von Anfang an genau erklärt. Wir flechten einen dekorativen Korb mit Holzboden, Holzperlen und Abschlussrand. Das Material wird gestellt. Die Materialkosten betragen 10 Euro und werden vor Ort im Kurs eingesammelt.
Bitte mitbringen: einen Seitenschneider, einen Eimer oder eine Schüssel (mind. 22 cm Durchmesser und 13 cm Höhe)

70802 FREUDENBERG
Samstag, 16.3.24,
9.30-14.00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Seiteneingang rechts neben Haupteingang), Büscherstr. 4
27,- EUR + Materialkosten
Anna Balkantzoglou
Anmeldung bis 1.3.2024

Flechten mit Peddigrohr für Einsteigende mit Grundkenntnissen

Es handelt sich immer noch um Grundkenntnisse aber wir erweitern die Technik. Dieser Kurs kann auch direkt gebucht werden (ohne Kurs 1). Wir flechten eine dekorative Schale mit Griffen. Das Material wird gestellt. Die Materialkosten betragen 8 Euro. Die im Kurs von der Kursleitung eingesammelt werden.
Bitte mitbringen: einen Seitenschneider, einen Eimer oder eine Schüssel (mind. 29 cm Durchmesser).

70803 FREUDENBERG
Samstag, 13.4.24,
9.30-14.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Seiteneingang rechts neben Haupteingang), Büscherstr. 4
30,- EUR + Materialkosten
Anna Balkantzoglou
Anmeldung bis 1.4.2024

Flechten mit Weide – Rankhilfe

In diesem Kurs wird eine Rankhilfe geflochten, die Sie entweder in den Garten stellen oder auf einen Topf aufsetzen können. Alle Pflanzen, die nach oben streben, bekommen mit dem Flechtwerk ein schönes Gerüst. Das Flechtmaterial wird von der Kursleiterin gestellt und je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet (ca. 15,00 EUR).
Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere.
Die verbindliche Anmeldung muss spätestens 15 Tage vor Kursbeginn (01.03.2024) erfolgen, da die Weide eingeweicht werden muss.
Weitere Infos zur Kursleitung und Fotos zu den Kursen finden Sie unter www.flechtwerkstatt-feuersbach.de

70804 WILNSDORF
Samstag, 16.3.24,
10.00-15.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum 2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87
36,- EUR + Materialkosten
Babette Siebel

Quelle: Anna Balkantzoglou
Flechtkurs Einsteigende mit Grundkenntnissen

Quelle: Babetet Siebel
Rankhilfe

Quelle: Babette Siebel

Pfingstrosenkrone

Flechten mit Weide – Pfingstrosenkrone

In diesem Kurs wird eine Krone geflochten, die Pfingstrosen und andere Stauden dekorativ umrahmt und stützt.
Das Flechtmaterial wird von der Kursleiterin gestellt und je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet. (ca. 15,- EUR).
Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere
Die verbindliche Anmeldung muss spätestens 15 Tage vor Kursbeginn (05.04.2024) erfolgen, da die Weide eingeweicht werden muss.
Weitere Infos unter: www.flechtwerkstatt-feuersbach.de
70805 WILNSDORF
Samstag, 20.4.24,
10:00-15:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Hauptschule Rudersdorf,
Kunstraum, 2. Etage, C16,
Dillenburger Str. 87
36,- EUR + Materialkosten
Babette Siebel

Workshop: Filzen für Einsteigende

Gemeinsam werden wir aus weicher Bergschafwolle, mit Wasser und Seife, ein gemütliches Sitzkissen filzen.
Bitte mitbringen: 2-3 alte Handtücher, 1 alte Plastikschüssel (nicht zu klein, es muss passend für beide Hände sein), falls vorhanden Ballbrause.
Materialkosten in Höhe von max. 10,- EUR werden vor Ort im Kurs eingesammelt.
70806 HILCHENBACH
Samstag, 2.3.24,
10.00-14.00 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)
Dorfgemeinschaftshaus
Vormwald, Vormwalder Str. 45
25,- EUR + Materialkosten
Nadine Stockmann

Klöppeln

Manch einer denkt an Deckchen und Borten. Das war früher – als Klöppeln überwiegend zum Broterwerb diente.
Wir klöppeln heute aus Spaß an dieser alten Handarbeit. Neben dem Erlernen der Grundtechniken gehört auch der eigene Entwurf von zeitgemäßen Arbeiten zu unseren Zielen.
Im Kurs erhalten Sie die nötigen Unterlagen und Hilfen.
Es entstehen Materialkosten.
70807 KREUZTAL
Mittwoch, 21.2.-24.4.24,
18.00-20.15 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 170, Eingang C
(über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5
8 Abende
91,20 EUR + Materialkosten
Bettina Thiel

Hochwertige Kuscheltiere einfach selbst gemacht

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen
Die Teilnehmenden lernen im Kurs, ganz individuelle Kuscheltiere (z. B. Hasen, Teddybären, etc.), selbst herzustellen. Nach einem von der Kursleitung vorgegebenen Schnitt wird ein komplettes Kuscheltier von Hand genäht, gestopft, zusammengefügt und anschließend zum „Leben" erweckt. So entstehen mit einfachen Techniken ganz reizende Unikate. Ein ideales Geschenk zum Geburtstag, zur Geburt oder einfach für sich selbst!
Der Kurs ist für Einsteigende und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Nähutensilien (Nadel, Faden, Schere), Bleistift.
Das hochwertige Material kann direkt bei der Kursleitung erworben werden. Materialkosten richten sich nach Material (Webpelz oder Mohair) und Verbrauch.
70900 KREUZTAL
Dienstag, 20.2.-12.3.24
9.00-11.15 Uhr
Kunstraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
4 Vormittage
50,40 EUR + Materialkosten
Birgitta Kryschan

»Natur macht glücklich« – Florales Gestalten: Frühlingserwachen und Osterzeit

In Kooperation mit der vhs Siegen.
»Natur macht glücklich« – Florales Gestalten
In diesen Workshops werdet Ihr aus verschiedenen Materialien wunderschöne Werkstücke für verschiedene Anlässe herstellen. Ihr erfahrt, welche Blumen, Pflanzen, (Natur-)Materialien und Farben miteinander kombiniert werden können. Schritt für Schritt wendet Ihr verschiedene Techniken zur Gestaltung dekorativer Elemente an. Gemeinsam werdet Ihr ins kreative Tun abtauchen und stolz sein auf das, was Ihr geschaffen habt.
Die Kreativität Ihrer Kursleiterin ist grenzenlos. Sie arbeitet mit den unterschiedlichsten Materialien aus der Natur, denn »Natur macht glücklich«. Dazu gehören Äste, Moos, Rinde, Baumwurzeln, Gräser, Fruchtstände, Blätter, Blüten und vieles mehr. Es gibt aber auch Werkstücke aus Papier, Draht, Stoff oder Metall und das in Kombination mit Blüten und Pflanzen.
Die Kursleiterin zeigt Euch in diesem Workshop wie Ihr für die kommende Frühlingszeit mit unterschiedlichen Materialien und Techniken wundervolle Schalen oder Körbe, bzw. Kränze zum Thema Ostern gestaltet.
Bitte mitbringen: Rosenschere, Stoffschere, Seitenschneider, wasserdichtes Gefäß (z. B. Schale) Korb, Klebepistole, Klebesticks, Schürze und warme Kleidung nach Bedarf.
Material ist vorhanden. Die Ma-

terialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt nach Kursende mit der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis abgerechnet.
Wenn Ihr vorher Fragen an die Kursleiterin (Linh Duong) habt: 01752056029

71000 ÜBERREGIONAL
Freitag, 8.3.24,
17.00-19.15 Uhr
Blumenkunst, Marburger Str. 8, 57072 Siegen
44,- EUR
Linh Duong

Crashkurs Schach – Von den Anfängen bis zum Hobby spielen

Schach – „Das Spiel der Könige" hat schon immer fasziniert und seine Beherrschung fördert und gilt als Beleg der intellektuellen Leistungsfähigkeit und des strategischen Denkens.
An fünf Abenden werden die Grundlagen des Schachspiels bis hin zu Eröffnungs-Strategien,
-fehlern und Fallen vermittelt und vertieft.
Lernen Sie das Schachbrett, die Figuren mit ihrem Wert und ihren individuellen Gangarten kennen, lassen sich Begriffe wie Matt, Patt, Rochade, Gambit u.v.m. erläutern. Üben Sie „Matt-setzen", das Zusammenspiel der Figuren, die Strategie verschiedener Eröffnungen, etc.
Der Kurs richte sich an ältere Jugendliche und junggebliebene Erwachsene einschließlich Senior:innen.

71100 KREUZTAL
Termine: Dienstag, 6.2.24; Mittwoch, 7.2.24; Freitag, 9.2.24; Dienstag, 13.2.24; Freitag, 16.2.24
18:00-19:30 Uhr
Clubraum der Turn- und Festhalle Buschhütten, Buschhüttener Straße 91, 57223 Kreuztal
5 Abende
30,- EUR
Karl Gumbinger

Seifensieden

In diesem Workshop stellen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Siederin und nach einer kurzen theoretischen Einführung, hochwertige Naturseife nach der Cold Process Methode (=Kaltsiede-Verfahren) her. Wir verwenden dafür u.a. Öle in Lebensmittelqualität sowie Lauge (Natriumhydroxid).
Die notwendigen Verbrauchsmaterialien sowie Schutzbrillen und Geräte werden zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: langärmlige Kleidung (z.B. altes Hemd), evtl. eine Schürze, Einmalhandschuhe.
Achtung: Die Seifen müssen aushärten und können nicht sofort am Kursende mitgenommen werden. Details erhalten Sie im Kurs.
Maximal 10,- EUR Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.
Mindestalter 18 Jahre!

71200 WILNSDORF
Samstag, 16.3.24,
10.00-13.30 Uhr
Küche der Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage, B19, Dillenburger Str. 87
24,00 EUR + Materialkosten
Verena Braun
Anmeldung erforderlich

71201 WILNSDORF
Samstag, 16.3.24,
14.00-17.30 Uhr
Küche der Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage, B19, Dillenburger Str. 87
24,00 EUR + Materialkosten
Verena Braun
Anmeldung erforderlich

Quelle: Verena Braun
Seifensieden

Demonstrationskurs Seifensieden

Dieser Demonstrationskurs richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, Seifensieden zu ihrem Hobby zu machen aber nicht so richtig wissen, ob das Thema ihnen liegt.
Die erfahrene Seifensiederin Heike Stötzel zeigt Ihnen das Sieden der Seifen nach dem Kaltherstellungsverfahren. Sie führt jeden einzelnen Verfahrensvorgang Schritt für Schritt durch, erläutert eventuelle Probleme, gibt Sicherheits- und Insidertipps.
Weitere Themen: Woher bekomme ich die Zutaten? Welche Arbeitsmaterialien sind nötig, welche nützlich, auf welche kann verzichtet werden? Was muss besonders beachtet werden, damit das Seifensieden auch gelingt? Natürlich ist auch Zeit eigene Fragen zu stellen.
Eine Anleitung zum vorgeführten Seifensieden wird ausgehändigt. Am Kursende erhalten alle Teilnehmenden einen Becher mit der frisch gesiedeten Seife, die noch nicht ausgehärtet ist. Deshalb bitte einen Schutzbehälter für den Becher mitbringen, um den Becher sicher zu transportieren!!!
Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für eigene Notizen, Schutzbehälter (wie im Text beschrieben).
Max. 10 Euro Materialkosten werden vor Ort im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

71202 BAD LAASPHE
Samstag, 16.3.24,
9:00-12:30 Uhr
Küche der Lachsbachschule
24,- EUR + Materialkosten
Heike Stötzel
Anmeldung erforderlich

71203 BAD LAASPHE
Samstag, 16.3.24
13:00-16:30 Uhr
Küche der Lachsbachschule
24,- EUR + Materialkosten
Heike Stötzel
Anmeldung erforderlich

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung Ute Schulz · Telefon 0271 333-1524
u.schulz@siegen-wittgenstein.de
Fachbereichsleitung Christiane Seus · Telefon 0271 333 1521
(ab Kursnummer 81800) c.seus@siegen-wittgenstein.de

Die VHS bietet eine reiche Auswahl an Bewegungs- und Entspannungskursen an. Jedoch eignen sich nicht alle Angebote für jeden Teilnehmer. Gelegentlich treten Umstände (physische oder psychische Probleme) auf, die es notwendig machen sich Rat bei einer Fachperson einzuholen, damit eine Teilnahme an einem Gesundheitsangebot bei der vhs Siegen-Wittgenstein sorgenfrei durchgeführt werden kann. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte im Vorfeld an Ihren Hausarzt. Auch wir werden versuchen – im Rahmen unserer Möglichkeiten – Ihre Fragen zu klären.

vhs Health: Depression

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

80000 ONLINE
Donnerstag, 8.2.24,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter
Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena
Anmeldung erforderlich

vhs health: Rheumatische Erkrankungen

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig.
Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheidet, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

80001 ONLINE
Donnerstag, 22.2.2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr. med. Torsten Witte
Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover
Anmeldung erforderlich

vhs health: Bundesweites Krebsregister – Daten, die Leben retten können

Wenn alles nach Plan läuft, startet 2024 endlich ein bundesweites Krebsregister, das erstmals auch mit konkreten Behandlungsdaten arbeitet. Der Clou dabei ist, dass die Daten dort nicht gespeichert, sondern jeweils speziell für einzelne Projekte zusammengeführt werden. Denn je größer der Datenpool ist, desto besser kann man die Krankheit in all ihren Facetten erforschen. Einer der entscheidenden Köpfe dahinter ist Prof. Dr. Stefan Benz, Chefarzt im Klinikum Böblingen. Er berichtet mit vielen Beispielen vom Nutzen für die Patientinnen und Patienten und dem schwierigen Weg zur Umsetzung.

Quelle: New Africa/shutterstock

80002 ONLINE
Donnerstag, 21.3.2024,
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr. med. Stefan Benz
Chefarzt, Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Kinderchirurgie, Klinikverbund Südwest
Anmeldung erforderlich

vhs Health: Herzinsuffizienz

Die Herzinsuffizienz ist eine Funktionsstörung des Herzens, die dazu führt, dass der Körper nicht ausreichend mit Blut versorgt wird. Betroffene leiden vor allem unter Luftnot und Leistungsminderung. Mit steigendem Alter nimmt die Zahl der Patientinnen und Patienten, die an einer Herzinsuffizienz leiden, zu. Herzinsuffizienz ist einer der häufigsten Gründe für eine stationäre Krankenhausaufnahme. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

80003 ONLINE
Donnerstag, 11. April 2024,
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Ainoosh Golpour
Doktorandin und wissenschaftliche Mitarbeiterin Charité – Universitätsmedizin Berlin
Anmeldung erforderlich

vhs Health: Endometriose – Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Quelle: PeopleImages.com – Yuri A/shutterstock

80004 ONLINE
Donnerstag, 18. April 2024
19:00 – 20:00 Uhr
Entgelt frei
Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA
Chefarzt Frauenklinik Klinikverbund Südwest, Endometriosezentrum
Anmeldung erforderlich

Was ist Psychoanalyse – Eine Einführung

Seit ihrer Entdeckung durch Sigmund Freud gehört die Psychoanalyse, als Wissenschaft vom Unbewussten, zu den prägenden geistigen Einflüssen des 20. Jahrhunderts. Sie hat die Geistes- und Sozialwissenschaften nachhaltig beeinflusst. Viele ihrer Konzepte und Begriffe sind, wenngleich häufig leider allzu verwässert oder verzerrt, in den allgemeinen Sprachschatz aufgenommen worden.
Freud sah in der Psychoanalyse erstens ein Verfahren zur Untersuchung unbewusster seelischer Vorgänge, welche sonst kaum zugänglich sind, zweitens eine Behandlungsmethode psychischer Erkrankungen und drittens eine Reihe von Theorien hinsichtlich Struktur, Entwicklung und Funktionsweise der menschlichen Psyche.
Und unter diesem Blickwinkel stellt die Psychoanalyse eine spezifische Form der Wahrheitssuche dar, wenn sie sich um das Verstehen der unbewussten Bedeutung von Gedanken, Fantasien, Gefühlen, Träumen, Fehlleistungen, Wahnvorstellungen und auch künstlerischen Leistungen bemüht

80005 KREUZTAL
Donnerstag, 7.3.24,
19.00-20.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5,- EUR
Alfred Rink

Volkskrankheit Arthrose

In Zusammenarbeit mit der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Burbach.
In diesem kurzweiligen Vortrag werden Ursachen und Risikofaktoren beleuchtet, die schmerzende Gelenke begünstigen. Anhand der unterschiedlichen Arten der Arthrose werden einige Behandlungsmethoden aus der Naturheilkunde angesprochen und ein ganzheitliches Selbsthilfeprogramm vorgestellt, um ersten Anzeichen einer Arthrose entgegenzuwirken. Unsere Mobilität und sämtliche alltäglichen Bewegungen wären ohne die Gelenke nicht möglich und dennoch werden wir uns unserer Gelenke erst bewusst, wenn sich

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271-3331529), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

Verschleißerscheinungen bemerkbar machen.
Teilnahmebegrenzung: 35
80006 BURBACH
Montag, 8.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus Burbach, Marktplatz 7
5,- EUR
Dirk Büdenbender

Die Geheimnisse der Schilddrüse

In Zusammenarbeit mit der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Burbach.
Der Referent gibt in seinem Vortrag einen Einblick in die wichtige Funktionsweise der Schilddrüse, und ihre möglichen Auswirkungen auf viele Krankheiten, wenn sie eine Störung hat. Eine ausführliche Vortragsbeschreibung finden Sie in unserem Online-Programm.
Teilnahmebegrenzung: 15
80007 BURBACH
Dienstag, 13.2.24,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus, Marktplatz 7
Entgelt frei!
Nils Niklas Krumm
Apotheker

Fasten

Wunderwaffe ‚Fasten'. Fasten kann viel mehr als nur ‚Gewichtsreduktion' leisten. Lernen Sie die unterschiedlichen Arten des Fastens kennen – die auch Sie möglicherweise in Ihren Alltag einbinden können – und deren erstaunliche Wirkungsweise auf unsere Gesundheit.
80008 FREUDENBERG
Dienstag, 5.3.24,
17.30-19.00 Uhr
Altes Rathaus/Haus des Gastes
5,- EUR
Dagmar Klüser

Homöopathie bei Prüfungsangst

Wie hilfreich es ist, bei Prüfungsangst das passende Arzneimittel dabei zu haben und wann und auf welche Weise man dieses anwendet, dies soll der Inhalt des Vortrags sein.
Die Homöopathie bietet da eine gute Hilfe, wenn sie richtig angewendet wird. Dies wird in diesem Vortrag anschaulich erklärt. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
80009 KREUZTAL
Donnerstag, 22.2.24,
18.00-19.30 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5,- EUR
Anita Helmer-Upphoff
Heilpraktikerin

Darmgesundheit

Wie wichtig es ist, seinen Darm zu pflegen und wie wohl wir uns wieder fühlen, wenn wir einen intakten Darm haben, darüber erfahren Sie viel Wissenswertes in diesem Vortag.
80010 FREUDENBERG
Dienstag, 4.6.24, 18.00-19.30 Uhr
Altes Rathaus/Haus des Gastes
5,- EUR
Dagmar Klüser

Quelle: metamorworks/shutterstock

Homöopathie für Babys

Die Homöopathie bietet sanfte und hilfreiche Unterstützung bei der Genesung einiger Kinderkrankheiten, wenn sie richtig angewendet wird. Dies wird im Vortrag anschaulich erklärt.
Es besteht jederzeit die Möglichkeit Fragen zu stellen.
80011 KREUZTAL
Donnerstag, 11.4.24
18.00-19.30 Uhr
Stadtbibliothek Kreuztal, Seminarraum
5,- EUR
Anita Helmer-Upphoff
Heilpraktikerin

Mein Tag für die Gesundheit

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Laasphe.
Lernen Sie Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und Erholungsphasen lassen Körper, Geist und Seele in die richtige Balance kommen um den Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich begegnen zu können. Die Fülle des Angebots in der großen Wellnessabteilung des Landhotel Doerr macht es Ihnen leicht, den Alltag hinter sich zu lassen.
Nach einem Begrüßungstrunk sind Bauch-Beine-Po, Yoga, Entspannung auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Mittagessen können Sie je nach Wunsch Aqua-Fitness oder einen Spaziergang machen.
Ergänzend können Sie Swimmingpool, Whirlpool, Sauna, Wärmeliegen und Tauchbecken auch noch nach Kursende zur Entspannung genießen.
Dies ist ebenso im Preis enthalten, wie das gemeinsame Mittagessen.
Bitte beachten Sie, dass bei einer Berechtigung zur Kostenbefreiung bzw. Kostenermäßigung, das Mittagessen nicht inbegriffen ist.
Bitte mitbringen: Sport- und Badesachen, Bademantel, Iso-Matte, Wollsocken und Wolldecke.

Quelle: Adobe Stock

Teilnahmebegrenzung: 15
80012 BAD LAASPHE
Sonntag, 3.3.24,
9.00-18.00 Uhr
Landhotel Doerr, Feudingen,
Sieg-Lahn-Str. 8
75,- EUR
Ingrid Leinweber

Ich nehme ab

Gewicht abzunehmen ist, aus verschiedenen Gründen, der Wunsch vieler Menschen. Es muss kein Wunsch bleiben. Seit vielen Jahren gebe ich, mit Erfolg, Kurse zur Gewichtsreduktion. Eine Diät ist keine Lösung. Nur eine langfristige Ernährungsumstellung führt dauerhaft zum Erfolg. Wie das genau gelingt, ist das Thema dieses Kurses. Die einzige Voraussetzung ist der eigene Wille etwas verändern zu wollen.
In einer Gruppe von Gleichgesinnten gelingt eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten leicht und mit viel Spaß. Hier gibt es viele „Aha-Momente".
Das eigene Ziel rückt im Verlauf des Kurses immer näher und motiviert zum Weitermachen. Auch um das erreichte Gewicht später halten zu können.
„Ich nehme ab" ist ein zertifizierter Präventionskurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
Die anfallenden Kopierkosten für ein Handout in Höhe von 2,- EUR werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.
Teilnahmebegrenzung: 11
80015 KREUZTAL
Dienstag, 06.2.24-7.5.24,
18.00-20.00 Uhr
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
11 Abende
117,30,- EUR
Anke Koch-Mühlnickel
Diplom-Oecotrophologin
Anmeldung erforderlich

Auszeit im Wald – eine Einführung in das Waldbaden (Shinrin Yoku)

Auf dem Weg in den Wald folgen wir Spuren zurück zu unseren Wurzeln. Wir tauchen ein in eine Geschichte, die vor Millionen von Jahren begann und von der Verbundenheit zwischen Menschen und Bäumen erzählt. Diese Geschichte ist uralt und nährt bis heute unser intuitives Wissen, dass der Wald uns guttut, dass er Balsam und Tankstelle für Körper, Geist und Seele ist. Neue Studien weltweit bestätigen seine gesundheitsfördernde Wirkung. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) erleben wir den Wald auf ganz besondere Weise. Im Licht- und Schattenspiel seiner Bäume zu baden, ihren harzigen Duft zu atmen, einzutauchen in ihr frisches, sattes Grün und ihr einfaches stilles Sein, all das beruhigt und inspiriert uns, schenkt uns Kraft und Vitalität.
Doch was genau meint Waldbaden und was ist so heilsam daran? In einer ca. 3,5 stündigen Auszeit im Wald wollen wir mit achtsamen Übungen diesen Fragen nachspüren. Wir erleben die Kraft des Frühlings und lernen verschiedene Baumarten in ihrer besonderen Eigenheit und Wirkung kennen. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.
Bitte mitbringen: eigene Verpflegung (Getränk, Snack) und ggf. eine Sitzunterlage.
Treffpunkt: Stünzel, Buswendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz"
Teilnahmebegrenzung: 12
80020 BAD BERLEBURG
Sonntag, 26.5.24,
10.00-13.30 Uhr
Stünzel, Buswendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz"
7,- EUR
Grita-Annette Mengel

Autogenes Training

Entspannung ist wichtig und kann, wie Fitness trainiert werden.
Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und lernen Sie wie gut Achtsamkeit tut. Durch bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt das Autogene Training (nach Prof. J. H. Schultz) über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Teilnahmebegrenzung: 10
80100 BAD LAASPHE
Montag, 8.4.-22.4.24,
19.00-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
3 Abende
15,20 EUR
Katrin Breuer

Autogenes Training – Grundstufe

Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz wird seit ca. 80 Jahren gelehrt und kann als ein bewährter Weg zur Entspannung angesehen werden. Wenn Sie bereit sind, regelmäßig zu üben, erreichen Sie durch diese passive Entspannungsmethode körperliche und seelische Gelöstheit, mehr Widerstandskraft, Gesundheit und mehr Lebensfreude.
Ihr Kursleiter ist seit vielen Jahren mit dem AT vertraut und wird auf eine individuelle Durchführung des ATs im Sinne Ihrer „Problemzonen" achten.
Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Teilnahmebegrenzung: 10

80101 HILCHENBACH
Freitag, 9.2.-23.2.24,
18.30-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald, Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45
3 Abende
24,- EUR
Erwin Pahl

80102 KREUZTAL
Donnerstag, 8.2.-22.2.24,
19.45-21.15 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
3 Abende
24,- EUR
Erwin Pahl

80103 WILNSDORF
Dienstag, 6.2.-20.2.24,
17.30-19.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
3 Abende
24,00 EUR
Erwin Pahl

Autogenes Training – Oberstufe

Die Oberstufe des ATs wird zu Recht auch als autogene Meditation bezeichnet. Inhalt dieses Kurses ist eine Vertiefung der Entspannung und die Ausarbeitung spezieller Übungsformeln, die man beim Autogenen Training als formelhafte Vorsätze bezeichnet. Die autogene Meditation hilft dem Übenden, ein besseres Verhältnis für seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und individuelle Fähigkeiten und Möglichkeiten objektiver wahrzunehmen.
So findet der Übende zu einer besseren Selbsteinschätzung, die wiederum Ausgangspunkt für richtige, persönlichkeitsgerechte Entscheidungen ist. Wenn Sie in der Lage sind, aus der Ruhe heraus für sich selbst richtige Entscheidungen zu treffen, ist dies die Grundlage für mehr Zufriedenheit und für eine sinnvolle Lebensführung.
Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Teilnahmebegrenzung: 10

Quelle: fizkes/shutterstock

80105 HILCHENBACH
Freitag, 1.3.-12.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald, Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45
5 Abende
39,- EUR
Erwin Pahl

80106 KREUZTAL
Donnerstag, 29.2.-11.4.24,
19.45-21.15 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
5 Abende
39,- EUR
Erwin Pahl

80107 WILNSDORF
Dienstag, 27.2.-9.4.24,
17.30-19.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
39,- EUR
Erwin Pahl

Tiefmuskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training

Die beiden klassischen Entspannungstechniken sind gut kombinierbar und unabhängig von Ort und Situation anwendbar. Sie bieten wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz, Tinnitus, Angstzuständen und stressbedingten Muskelverspannungen, die sich oft im Schulter- und Nackenbereich bemerkbar machen.
Der Sporttherapeut Dr. H.M. Kretzer vermittelt das Autogene Training seit 1989 erfolgreich und geht sensibel und individuell auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden ein.
Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrolle mitbringen.
Teilnahmebegrenzung: 10

80110 FREUDENBERG
Donnerstag, 15.2.-21.3.24,
10.00-11.30 Uhr
Sängerheim
6 Abende
60,60 EUR (inkl. Raumnutzungskosten)
Dr. Hans-Martin Kretzer

Quelle: Prostock-studio/shutterstock

Progressive Muskelentspannung – Schnupperkurs

Stress, innere Unruhe, Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und andere Gesundheitsprobleme können uns massiv zusetzen.
Interessierte lernen in diesem Kurs eine Entspannungsmethode kennen, mit der sie selbst aktiv ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern und ihre Lebensqualität steigern.
Ein angenehmes Gefühl von Ruhe, Wärme und Entspannung stellt sich schon recht schnell bei dem Übenden ein und wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus.
Durch einfach zu erlernende Übungen erhalten Sie nützliche Tipps für die praktische Umsetzung der Methode im Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke und warme Socken.
Teilnahmebegrenzung: 10
80111 BAD LAASPHE
Montag, 5.2.-11.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
6 Abende
30,40 EUR
Katrin Breuer

Yoga für Männer – Dehnen unter Gleichgesinnten

Yoga ist für jeden Menschen gut und da die Männer in den Yogakursen häufig unterrepräsentiert sind, wird in diesem Kurs Yoga nur für Männer angeboten. Männer haben durch die typischen Sportarten wie z.B. Fußball oder Laufen verkürzte Sehnen. Dadurch entstehen häufig Probleme beim Dehnen und Strecken. Yoga ist ein hervorragendes Mittel, um die Muskeln und Sehnen zu strecken und dadurch mehr Beweglichkeit zu erzielen. Da Männer oft kräftiger sind als Frauen, kommen dafür ganz andere Übungen zum Einsatz.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.
Teilnahmebegrenzung: 12
80200 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.24-19.3.24,
19.45-21.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
6 Abende
38,- EUR
Michaela Schütz

80201 KREUZTAL
Dienstag, 13.2.24-18.6.24,
19.45-21.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende
63,30 EUR
Michaela Schütz

Kundalini Yoga & Gongmeditation

Eine White Sound Gongmeditation ist nicht mit einer Klangreise zu vergleichen. Die Schwingungen des Gongs bringen nahezu sphärische Klänge hervor. Gemischt mit Übungen aus dem Kundalini Yoga wird dieser Kurs ein besonderes und entspannendes Erlebnis. Finden Sie zurück in Ihre Energie.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, nicht einengende, Kleidung tragen und ca. 2 Std. vorher keine volle/schwere Mahlzeit mehr einnehmen. Bitte mitbringen: Iso-/Yogamatte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken sowie (Yoga-) Kissen o.ä. für eine gute Sitzhaltung.
Teilnahmebegrenzung: 12
80205 BAD BERLEBURG
Dienstag, 17.3.24
17.00-18.30 Uhr
Kleiner Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
1 Abend
7,60 EUR
Karen Glaubitt

Kundalini Yoga & Gongmeditation

Eine White Sound Gongmeditation ist nicht mit einer Klangreise zu vergleichen. Die Schwingungen des Gongs bringen nahezu sphärische Klänge hervor. Gemischt mit Übungen aus dem Kundalini Yoga wird dieser Kurs ein besonderes und entspannendes Erlebnis. Finden Sie zurück in Ihre Energie.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, nicht einengende, Kleidung tragen und ca. 2 Std. vorher keine volle/schwere Mahlzeit mehr einnehmen. Bitte mitbringen: Iso-/Yogamatte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken sowie (Yoga-) Kissen o.ä. für eine gute Sitzhaltung.
Teilnahmebegrenzung: 12
80206 BAD BERLEBURG
Dienstag, 25.6.24
17.00-18.30 Uhr
Kleiner Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
1 Abend
7,60 EUR
Karen Glaubitt

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Kundalini Yoga „relax & renew“ mit Klangschalen/ Gongmeditation

In diesem Kurs praktizieren wir überwiegend ruhige, regenerierend-kräftigende Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga, mit gezieltem Fokus auf die Atemführung. Beendet wird jeder Kurs mit einer Klangschalen- oder Gongmeditation. Ziel des Kundalini Yoga ist es, vorhandene Blockaden im Körper zu lösen, um Energie freizusetzen sowie eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Diese innere Balance unterstützt uns dabei, z. B. diverse Stressproblematiken zu reduzieren, evtl. sogar aufzulösen. Wir können im Alltag mit deutlich mehr Ruhe und Gelassenheit herausfordernden Situationen begegnen.
Basiswissen im (Kundalini) Yoga ist für diesen Kurs von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Bitte bequeme, nicht einengende, Kleidung tragen und mind. 2 Std. vorher keine volle Mahlzeit mehr einnehmen.
Bitte mitbringen: Iso-/Yogamatte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken sowie (Yoga-) Kissen o.ä. für eine gute Sitzhaltung.
Teilnahmebegrenzung: 12
80207 BAD BERLEBURG
Dienstag, 6.2.-19.3.24,
17.30-19.00 Uhr Uhr
Bürgerhaus, Am Marktplatz 1
7 Abende
35,50 EUR
Karen Glaubitt

Kundalini-Yoga

Mit Kundalini Yoga zu innerer Ausgeglichenheit und äußerer Stärke! Kundalini Yoga ist einfach zu erlernen und wirkt doch elementar. Eine Stunde dauert 90 Minuten und besteht aus körperlicher Übung, anschließender Entspannung und Meditation – ein umfassendes Training für Körper, Geist und Seele. Und das Schönste ist: man muss weder Yogaerfahrung haben noch besonders beweglich sein. Trotzdem wird es bei uns gerne auch mal sportlich! Also: Einfach vorbeikommen und reinschnuppern.
Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen.
Teilnahmebegrenzung: 10
80209 NEUNKIRCHEN
Donnerstag, 8.2.-29.2.24,
18.00-19.30 Uhr
Aula der Hellertalschule Burbach, Killingstr. 1
4 Abende
30,40 EUR
Frauke Kretzer

Quelle: LightField Studios/shutterstock

80210 NEUNKIRCHEN
Donnerstag, 7.3.-25.4.24,
18.00-19.30 Uhr
Aula der Hellertalschule Burbach, Killingstr. 1
6 Abende
45,60 EUR
Frauke Kretzer

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Übung zur Tiefenentspannung.
Das Ziel der Übung ist, sich vollkommen loszulösen von körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung und dies mit voller Bewusstheit.
Der Körper gelangt in einem schlafähnlichen Zustand, das Bewusstsein bleibt dabei aktiv.
Es folgt den Anweisungen und bleibt dabei immer in Bewegung.
Anders als in anderen Entspannungsübungen geschieht dies in einem „relativ zügigen Tempo“.
Der Körper und der Geist ist im Anschluss frisch und erholt, wie nach einem langen Schlaf.
Zu Beginn der Stunde werden 2-3 sanfte einstimmende Yoga Übungen zum Entspannen des Körpers geübt.
Bitte eine Matte, dünnes Kissen und Decke mitbringen.
Eine nicht einengende Kleidung und dicke Socken sind von Vorteil.
Teilnahmebegrenzung: 12
80215 KREUZTAL
Montag, 12.2.-17.6.24,
19.15-20.15 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
16 Abende
81,10 EUR
Michaela Schütz

Yin Yoga – Yoga für die Faszien „Anfänger“

Wie jede Yogapraxis zielt auch Yinyoga darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nach taoistischer Lehre wird jeder Mensch vom Yin(sanft) und Yang(aktiv) geprägt – von zwei entgegen gesetzten Kräften, deren Verhältnis harmonisch sein sollte.
Yinyoga hat eine uralte Tradition. In sanften, lang gehaltenen passiven

Dehnungen geschieht intensiv, mit ruhigem Atem, ein positiver Effekt auf die tiefen Körperschichten, ganz besonders auf die Faszien. Die Asanas (Haltungen) im Yinyoga helfen Verklebungen und Verkürzungen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen.
So kann Yinyoga durch achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper Schmerz reduzieren, Beweglichkeit fördern, den Energiefluss harmonisieren und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.
Im Yang geprägten Lebensstil kannst du deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelöstheit erfahren.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Teilnahmebegrenzung: 12
80216 NEUNKIRCHEN
Dienstag, 13.2.-12.3.24,
17.15-18.45 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Gilsbach, Wilnsdorfer Str. 28
5 Abende
38,00 EUR
Martina Klöckner

Yin Yoga – Yoga für die Faszien „Fortgeschrittene“

Teilnahmebegrenzung: 12
80217 NEUNKIRCHEN
Dienstag, 13.2.-12.3.24,
19.00-20.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Gilsbach, Wilnsdorfer Str. 28
5 Abende
38,00 EUR
Martina Klöckner

Yoga für Ältere

Der Körper wird durch Yoga Asanas (Körperübungen) stark und flexibel gehalten. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis stellen sich bald Gesundheit, Vitalität und Zufriedenheit ein. Jede Yogastunde besteht aus Atemübungen, Körperübungen (besonders für Schulterbereich, Wirbelsäule, Hüftbereich) und Tiefentspannung. Lass uns den Weg gehen der das Älterwerden jung erleben lässt.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung
Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.
80220 FREUDENBERG
Montag, 5.2.-18.3.24,
16.00-17.30 Uhr
Grundschule Am Alten Flecken
Freudenberg, Turnhalle
7 Nachmittage
53,20 EUR
Wenjuan Xu

80221 FREUDENBERG
Montag, 8.4.-1.7.24,
16.00-17.30 Uhr
Grundschule Am Alten Flecken
Freudenberg, Turnhalle
12 Nachmittage
91,20 EUR
Wenjuan Xu

Quelle: Teodor Lazarev/shutterstock

Yoga für den Beckenboden

Yoga kombiniert Übungen für den Körper, das innere Gleichgewicht, den Atem und die Konzentration. Gleichzeitig bewirkt Yoga körperliches Wohlbefinden, innere Harmonie und ein positives Selbstwertgefühl. In diesem Yogakurs schenken wir unser besonderes Augenmerk dem Beckenboden.
Der Beckenboden ist ein wichtiger Bereich im Körper eines Menschen. Er ist ein Muskel, so wie jeder andere Muskel in unserem Körper auch und möchte deshalb beansprucht werden. Der Beckenboden erfüllt wichtige alltägliche Funktionen: Tragen, Schließen, Heben und Senken, Anspannen und Entspannung. In diesem Kurs wird nicht nur der Beckenboden besonders beansprucht, sondern Inhalte des Herz-Kreislauf-Trainings sorgen für den nötigen Schwung und die Muskelgruppen der Bauch-, Rücken- und Beinregion als beckenumgebende Muskulatur werden ebenfalls mit Yogaübungen trainiert.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.
Teilnahmebegrenzung: 10
80231 HILCHENBACH
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
18.00-19.30 Uhr
bschool, Stift-Keppel-Weg 16
7 Abende
53,20 EUR
Wenjuan Xu

Yoga für den Beckenboden

Teilnahmebegrenzung: 10
80232 HILCHENBACH
Mittwoch, 10.4.-26.6.24,
18.00-19.30 Uhr
bschool, Stift-Keppel-Weg 16
11 Abende
83,60 EUR
Wenjuan Xu

Quelle: Ground Picture/shutterstock

Power-Yoga

Möchten Sie abnehmen und eine bessere Figur haben? Praktizieren Sie mit mir Power Yoga und lassen Sie uns die Kalorien verbrennen!
Power Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil. Mit Power Yoga trainiert man seine Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität. Im Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst. Die Atemtechniken reinigen das Lungensystem und sollen die Lebensenergie erfahrbar machen und erhöhen.
Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, bequeme Kleidung. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.
Teilnahmebegrenzung: 12
80235 HILCHENBACH
Montag, 5.2.-18.3.24,
18.40-20.10 Uhr
bschool, Stift-Keppel-Weg 16
7 Abende
53,20 EUR
Wenjuan Xu

Power-Yoga

Teilnahmebegrenzung: 12
80236 HILCHENBACH
Montag, 8.4.-24.6.24,
18.40-20.10 Uhr
bschool, Stift-Keppel-Weg 16
11 Abende
83,60 EUR
Wenjuan Xu

Achtsames Yoga für die Faszien – mit Meditation und Atemübungen

Wir wollen das psychische Wohlbefinden wiederherstellen, so dass die Energie wieder frei fließen kann und somit seelische und körperliche Ausgeglichenheit und Zufriedenheit aufbauen. Alle Übungen, Mantras (das, was dich erhält bzw. beschützt), Meditationen, Atemübungen sind auf dieses Ziel ausgerichtet.
Bitte kommen Sie einige Minuten vor Beginn in bequemer Kleidung zum Workshop.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, Yoga-Kissen.
Es ist angebracht, vor dem Workshop keine volle Mahlzeit einzunehmen.
Teilnahmebegrenzung: 8
80240 ERNDTEBRÜCK
Sonntag, 10.3.24,
13.00-15.00 Uhr
Rothaarsteigschule Nebeneingang
13,50 EUR
Regine Sonneborn

Mai-Yoga

Wir wollen das psychische Wohlbefinden wiederherstellen, so dass die Energie wieder frei fließen kann und somit seelische und körperliche Ausgeglichenheit und Zufriedenheit aufbauen. Alle körperlichen Übungen, Mantras (das, was dich erhält bzw. beschützt), Meditationen, Atemübungen sind auf dieses Ziel ausgerichtet.
Bitte kommen Sie einige Minuten vor Beginn in bequemer Kleidung zum Workshop.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, Yoga-Kissen.
Es ist angebracht, vor dem Workshop keine volle Mahlzeit einzunehmen.
Teilnahmebegrenzung: 10
80241 ERNDTEBRÜCK
Sonntag, 26.5.24,
13.00-15.00 Uhr
Rothaarsteigschule, Nebeneingang
13,50 EUR
Regine Sonneborn

After Work Hatha-Yoga

80245 ERNDTEBRÜCK
Freitag, 9.2.-22.3.24,
16.30-17.45 Uhr
Rothaarsteigschule Nebeneingang
7 Nachmittage
44,30 EUR
Anna Schöler

After Work Hatha-Yoga

80246 ERNDTEBRÜCK
Freitag, 19.4.-14.6.24,
16.30-17.45 Uhr
(außer 10.5.24)
Rothaarsteigschule Nebeneingang
8 Nachmittage
50,70 EUR
Anna Schöler

After Work Hatha-Yoga

80247 WILNSDORF
Mittwoch, 21.2.-13.3.24,
17.00-18.30 Uhr
Bürgersaal Oberdielfen
4 Nachmittage
31,40 EUR
Anna Schöler

Quelle: fizkes/shutterstock

Quelle: fizkes/shutterstock

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Da Yoga aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Erste Auswirkungen findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha-Yoga. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.
Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

Hatha-Yoga

80250 BAD LAASPHE
Donnerstag, 29.2.-21.3.24,
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
4 Abende
30,40 EUR
Manuela Haßler

80252 BAD LAASPHE
Donnerstag, 18.4.-20.6.24,
(außer 2.5.24)
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
7 Abende
53,20 EUR
Manuela Haßler

80255 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 13.2.-19.3.24,
17.45-19.15 Uhr
Rothaarsteigschule Nebeneingang
6 Abende
45,60 EUR
Manuela Haßler

80256 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 9.4.-18.6.24,
17.45-19.15 Uhr (außer 30.04.24)
Rothaarsteigschule Nebeneingang
9 Abende
68,40 EUR
Manuela Haßler

80257 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 13.2.-19.3.24,
19.30-21.00 Uhr
Rothaarsteigschule Nebeneingang
6 Abende
45,60 EUR
Manuela Haßler

80258 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 9.4.-18.6.24,
19.30-21.00 Uhr
(außer 30.4.24)
Rothaarsteigschule Nebeneingang
9 Abende
68,40 EUR
Manuela Haßler

80260 FREUDENBERG
Donnerstag, 1.2.-21.3.24
17.45-18.45 Uhr
Sängerheim, 8 Abende
64,60 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

80261 FREUDENBERG
Donnerstag, 11.4.-27.6.24,
17.45-18.45 Uhr
Sängerheim
10 Abende
80,70 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

80262 HILCHENBACH
Donnerstag, 22.2.-6.6.24,
17.45-19.15 Uhr
bschool, Stift-Keppel-Weg 16
12 Abende
91,20 EUR
Cirsten Cramer-Elsermann

80263 KREUZTAL
Montag, 12.2.-17.6.24,
17.45-19.00 Uhr
(außer 4.12, 11.12 und 18.12.2023)
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
16 Abende
101,30 EUR
Michaela Schütz

Hatha Yoga

Teilnahmebegrenzung: 13
80264 KREUZTAL
Mittwoch, 17.2.-5.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
15 Abende
76,- EUR
Anja Richter

Hatha-Yoga

Teilnahmebegrenzung: 12
80265 NETPHEN
Dienstag, 6.2.-30.4.24,
18.00-19.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e. V., Marktplatz 3
12 Abende
111,20 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Barbara Lewandowski

80268 WILNSDORF
Dienstag, 6.2.-19.3.24,
19.30-21.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses

Oberdielfen, Oranienstr. 6
7 Abende, 53,20 EUR
Irma Büdenhölzer
80269 WILNSDORF
Dienstag, 9.4.-18.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
10 Abende
76,00 EUR
Irma Büdenhölzer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Teilnahmebegrenzung: 9
80270 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 29.2.-13.6.24,
18.30-20.00 Uhr
Kindergarten Laubfrosch,
Eichenweg 5
9 Abende
60,80 EUR
Ute Dornseifer

80271 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 14.2.-17.4.24,
17.30-19.00 Uhr
Kindergarten Laubfrosch,
Eichenweg 5
8 Abende
60,80 EUR
Stefanie Bettelhäuser

80272 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 14.2.-17.04.24,
19.15-20.45 Uhr
Kindergarten Laubfrosch,
Eichenweg 5
8 Abende
52,80 EUR
Stefanie Bettelhäuser

Hatha-Yoga am Vormittag

Teilnahmebegrenzung: 12
80280 KREUZTAL
Donnerstag, 8.2.24-21.3.24,
8.30-10.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
7 Vormittage
56,- EUR
Daniel Hilbrandt

80281 KREUZTAL
Donnerstag, 11.4.24-4.7.24
8.30-10.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Vormittage
80,- EUR
Daniel Hilbrandt

BODYART®

BODYART® ist ein funktionelles, intensives Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität, Koordination, Balance und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen schafft BODYART® eine Dynamik zwischen Anspannung und Entspannung.
80300 KREUZTAL
Donnerstag, 1.2.-31.7.24,
17.30-18.30 Uhr
Weiße Villa, Raum 301
8 Tage
40,50 EUR
Sabine Scheld

Quelle: fizkes/shutterstock

80301 KREUZTAL
Donnerstag, 11.4.-20.6.24,
17.30-18.30 Uhr
Weiße Villa, Raum 301
8 Tage
40,50 EUR
Sabine Scheld

Tai-Chi-Chuan – Einsteigende und Fortgeschrittene

Tai-Chi-Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Auch heute wird sie in China von vielen Menschen täglich ausgeübt. Sie ist im Westen unter den Begriffen „Chinesisches Schattenboxen“ und „Chinesische Heilgymnastik“ bekannt. Das gesamte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden. Langsam harmonisch fließende Bewegungen im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden.
Ziel des Kurses ist es, mehr Sensibilität für sich selbst zu entwickeln, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen des Tai-Chi-Chuan und eine in sich abgeschlossene kleine Tai-Chi-Form, die „Harmonie“. Außerdem arbeiten wir auf die „2Peking-Kurz-Form“ im Yang-Stil hin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.
Teilnahmebegrenzung: 10
80310 FREUDENBERG
Donnerstag, 1.2.-21.3.24,
17.00-17.45 Uhr
Sängerheim
8 Abende
46,40 EUR (inkl. Raumnutzungskosten)
Dr. Hans-Martin Kretzer

Quelle: Ulza/shutterstock

Tai-Chi-Chuan – Einsteigende und Fortgeschrittene

Teilnahmebegrenzung: 10
80310 FREUDENBERG
Donnerstag, 11.4.-27.6.24,
17.00-17.45 Uhr
Sängerheim
10 Abende
58,- EUR (inkl. Umlage der Raumkosten)
Dr. Hans-Martin Kretzer

Tai-Chi-Chuan – Einsteigende und Fortgeschrittene

Tai-Chi-Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Ying und Yang-Prinzip beruht. Seine äußere Form sind fließende harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Die Hauptaspekte, unter denen Tai-Chi geübt wird, sind:
Gesundheit, Selbstverteidigung und Meditation. Die Übungen wirken positiv auf den Körper und den Geist. Gerade bei Wirbelsäulen- und Gelenkkrankheiten ist es sehr wichtig, die richtige Form der Bewegung zu finden.
Tai-Chi hilft bei Stressabbau, Schlafstörungen und Depressionen. Oder es macht einfach nur Spaß.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.
80311 KREUZTAL
Montag, 12.2.24-22.4.24,
18.30-20.00 Uhr
Grundschule an Dreslers Park,
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)
9 Abende
68,40 EUR
Dörte Schaudin-Orthey

80312 KREUZTAL
Montag, 20.4.24-01.7.24,
18.30-20.00 Uhr
Grundschule an Dreslers Park,
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)
9 Abende
68,40 EUR
Dörte Schaudin-Orthey

Entspannen mit Klangschalen für Frauen

Weich sind die Töne der Klangschalen. Sie breiten sich aus im Raum, berühren jede unserer Zellen und werden von unseren Organen als sehr angenehm empfunden.
Die Teilnehmerinnen begeben sich auf eine Reise mit den feinen und hohen Tönen zu den tiefen, warmen Tönen voller Volumen, die wohltuend und stressabbauend auf Körper und Seele wirken sollen.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, 2 Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.
Teilnahmebegrenzung: 6
80405 NETPHEN
Mittwoch, 6.3.-20.3.24,
18.00-19.30 Uhr
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,
Netphen-Deuz, Am Freibad 16
3 Abende
22,80 EUR
Brigitte Ruby

Entspannen mit Klangschalen für Frauen

Teilnahmebegrenzung: 6
80406 NETPHEN
Mittwoch, 8.5.-22.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,
Netphen-Deuz, Am Freibad 16
3 Abende
22,80 EUR
Brigitte Ruby

Meditative Klangreise zum Loslassen und Entspannen

Mit Klangschalen und weiteren Instrumenten unternimmt die Kursleitung mit Ihren Teilnehmenden eine Klangreise in die Welt der Ruhe und der Entspannung. Mit Elementen wie Dehnung, Atmung, Oceandrum und weiteren Klanginstrumenten können Sie ein eine kleine Auszeit eintauchen und ein-

Quelle: Microgen/shutterstock

fach nur die innere Ruhe genießen. Bitte mitbringen: warme Decke, Kissen, Iso-Matte, warme Socken und ein Getränk.
80410 BAD BERLEBURG
Montag, 8.4.-13.5.24
18.00-19.30 Uhr
Berufskolleg, Raum 2203
6 Abende
45,60 EUR
Ingeborg Klotz

Erfolgreich gegen Stress

Sie wünschen sich einen Alltag voller Leichtigkeit, frei von Stress und Druck? Sie möchten wieder entspannt und erholter durchs Leben gehen und einen besseren Umgang mit Stress zu entwickeln? Mit kleinen Alltagstipps zur Stressreduktion und einer geführten Meditation kommen wir in diesem Kurs der Entspannung ein Stück näher. Jedes dieser Kursangebote hat einen anderen Schwerpunkt. Es können alle drei Termine zusammen oder auch nur einzelne Termine gebucht werden. Freuen Sie sich auf eine Stunde Pause vom Alltag! Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Kissen nach Bedarf
80412 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 21.2.24,
18.30-19.30 Uhr
Grundschule Erndtebrück,
Mehrzweckraum
5,- EUR
Denise Homrighausen

80413 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 28.2.24,
18.30-19.30 Uhr
Grundschule Erndtebrück,
Mehrzweckraum
5,- EUR
Denise Homrighausen

80414 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 6.3.24,
18.30-19.30 Uhr
Grundschule Erndtebrück,
Mehrzweckraum
5,- EUR
Denise Homrighausen

Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui – „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji – Qigong“ für Einsteigende und Fortgeschrittene

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es hat zum Ziel, die Gesundheit zu festigen und Heilungsprozesse, Vitalität sowie das eigene persönliche Wohlbefinden zu fördern. Ungenutzte Kräfte sollen mobilisiert werden und die geistige Leistungsfähigkeit kann mit Qigong gesteigert werden. Die Übungen umfassen Körper-, Atemübungen und Bewegungen, die von jedermann durchgeführt werden können. Durch langfristiges Anwenden befähigt uns Qigong, eigenverantwortlich unsere körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten zu regulieren und zu stärken.
In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden grundsätzliche Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wiederfinden.
Teilnahmebegrenzung: 15
80701 KREUZTAL
Donnerstag, 8.2.-25.4.24,
18.00-19.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende, 76,- EUR
Margit Bleihauer-Trinkle

Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern.

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Mit dieser uralten, einfach zu erlernenden Übungsabfolge aus China werden Blockaden gelöst, wodurch die Energie besser fließt und das Immunsystem gestärkt wird.
Qigong ist für alle Generationen geeignet.
Die Übungen werden stehend oder sitzend in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen praktiziert.
Neben der Übungsabfolge bleiben sowohl Raum und Zeit für Fragen, als auch für Tipps aus der chinesischen Hausapotheke.
Teilnahmebegrenzung: 10
80704 NETPHEN
Montag, 15.4.-13.5.24,
17.00-18.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e. V., Marktplatz 3
5 Abende
53,00 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Antje Katrin Nickel

„Ins Reich der Mitte“ – Qigong – Frühjahr

Was ist Qigong? Wie unterstützt Qigong meine Gesundheit? Was kann ich selbst für mich tun, um mehr Tatkraft, Freude und Wohlbefinden in meinen Alltag bringen. Dieser Kurs richtet sich an alle, generationsübergreifend, Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Bitte flache Schuhe tragen.
Teilnahmebegrenzung: 8
80706 WILNSDORF
Montag, 15.4.-29.4.24,
19.30-21.00 Uhr
Dreifachturnhalle Wilnsdorf,
Mehrzweckraum (1. Etage),
Hoheroth 94, 57234 Wilnsdorf
3 Abende
22,80 EUR
Antje Katrin Nickel

„Ins Reich der Mitte“ – Qigong – Sommer

Was ist Qigong? Wie unterstützt Qigong meine Gesundheit? Was kann ich selbst für mich tun, um mehr Tatkraft, Freude und Wohlbefinden in meinen Alltag bringen. Dieser Kurs richtet sich an alle, generationsübergreifend, Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Bitte flache Schuhe tragen.

Teilnahmebegrenzung: 8
80707 WILNSDORF
Montag, 3.6.-17.6.24,
19.30-21.00 Uhr
Dreifachturnhalle Wilnsdorf, Mehrzweckraum (1. Etage), Hoheroth 94, 57234 Wilnsdorf
3 Abend
22,80 EUR
Antje Katrin Nickel

Medizinisches Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene

Das Medizinische Qigong ist eine spezielle Form der chinesischen Übungsdisziplinen zur Gesundheitserhaltung.
Es wird als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Behandlung zahlreicher chronischer Erkrankungen eingesetzt.
Im Kurs wird leicht zu erlernendes Qigong angeboten. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken.
Je nach Übung wirkt man durch Atmung und sanfte Bewegungen regulierend und ausgleichend auf das seelische und körperliche Wohlbefinden ein.
Dieses Qigong kann von Interessierten jeden Alters ausgeführt werden. Es ist geeignet für Gesunde, die Krankheiten vorbeugen wollen und für die Menschen, die aktiv zur Überwindung einer bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigung beitragen möchten.
Teilnahmebegrenzung: 10
80708 BURBACH
Donnerstag, 8.2.-25.4.24,
18.00-19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach, Wilnsdorfer Str. 28
10 Abende
50,70 EUR
Claudio Schlosser

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Quelle: Robert Kneschke/shutterstock

80709 BURBACH
Donnerstag, 2.5.-4.7.24,
18.00-19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach, Wilnsdorfer Str. 28
8 Abende
40,50 EUR
Claudio Schlosser

TCM bei chronischen Schmerzen

Wenn Sie Yoga lieben, dann werden Sie von QiGong begeistert sein. Mit der sanften Bewegungslehre des QiGongs können Sie die allgemeine Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen. Qigong schenkt neue Lebensfreude und Energie für unseren Alltag. Schenke Dir deinen Wohlfühlmoment am Montagabend, atme tief ein... und wieder aus!
Teilnahmebegrenzung: 12
80710 FREUDENBERG
Montag, 5.2.-18.3.24,
18.00-19.30 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt
7 Abende
53,20 EUR
Monika Duwke
Qigonglehrerin nach TCM (traditionell chinesischer Meditation)

Medizinisches Qigong nach TCM

Teilnahmebegrenzung: 12
80711 FREUDENBERG
Montag, 8.4.-6.5.24,
18.00-19.30 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt
5 Abende
38,- EUR
Monika Duwke
Qigonglehrerin nach TCM (traditionell chinesischer Meditation)

TCM bei Stress und Burnout

Teilnahmebegrenzung: 12
80713 FREUDENBERG
Montag, 3.6.-1.7.24,
18.00-19.30 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt
5 Abende
38,- EUR
Monika Duwke
Qigonglehrerin nach TCM (traditionell chinesischer Meditation)

Medizinisches Qigong nach TCM für Fortgeschrittene

Wenn Sie Yoga lieben, dann werden Sie von QiGong begeistert sein. Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die gerne Ihre Übungen vertiefen und verinnerlichen möchten. Wir wiederholen in einem kleinen Teilnehmerkreis die wohltuenden Formen des medizinischen QiGong. Schenke Dir deinen Wohlfühlmoment am Montagabend.
Teilnahmebegrenzung: 12
80714 FREUDENBERG
Montag, 19.2.-29.4.24,
19.30-21.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt
9 Abende
68,40 EUR
Monika Duwke
Qigonglehrerin nach TCM (traditionell chinesischer Meditation)

Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene am Vormittag

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern.
Mit dieser uralten, einfach zu erlernenden Übungsabfolge aus China werden Blockaden gelöst, dadurch fließt die Energie besser und das Immunsystem wird gestärkt.
Dieses Qigong zählt zum medizinischen Qigong und ist für alle Generationen geeignet.
Die Übungen werden stehend oder sitzend in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen praktiziert.
Neben der Übungsabfolge bleiben sowohl Raum und Zeit für Fragen als auch für Tipps aus der chinesischen Hausapotheke.
Teilnahmebegrenzung: 14
80715 HILCHENBACH
Mittwoch, 6.3.-22.5.24,
8.30-10.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach, An der Sang 2, 57271 Hilchenbach
9 Vormittage
86,40 EUR (incl. Raummiete)
Antje Katrin Nickel

Qigong – Ergänzungskurs 1 am Vormittag

Teilnehmende vorausgegangener Kurse treffen sich hier, wiederholen bereits bekannte Übungen, finden nach längerer Pause einen neuen Anfang und erlernen weiterführende Methoden wie Daoyin Anqiao. Darüber hinaus wird der Kursinhalt auf den aktuellen Bedarf abgestimmt. Das können z.B. Hilfen zur Selbsthilfe bei vielerlei Schmerzen, Beschwerden, Stress, Ruhelosigkeit, Ängsten und Traurigkeit sein.
Dabei ergeben sich Einblicke in die Wirkungsweise der KCM (Klassisch Chinesische Medizin).
Teilnahmebegrenzung: 14
80717 HILCHENBACH
Mittwoch, 6.3.-22.5.24,
10.15-11.45 Uhr
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach, An der Sang 2, 57271 Hilchenbach
9 Vormittage
86,40 EUR (incl. Raummiete)
Antje Katrin Nickel

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle, die mehr über sich erfahren wollen und dabei den körperlichen Ansatz wählen.
Schon als Kind sind wir vielen Erwartungen von außen ausgesetzt. So entwickelt sich ein Selbstbild, Bewegungs- und Haltungsmuster, das unser ganzes Leben beeinflusst. Wie können wir lernen, wie neu funktionieren, welche Zusammenhänge zwischen Bewegung, dem Denken und Fühlen bestehen? Wie können wir unsere Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und reorganisieren?
Im Gruppenunterricht werden Sie durch Bewegungsabläufe geleitet, die ohne Anstrengung, Mühsal oder Schmerz spielerisch ablaufen. Es geht um Ihr Wohlgefühl. Es gibt kein „richtig" oder „falsch". Sie dürfen einfach wieder neugierig auf sich selbst werden.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 10
81000 BURBACH
Dienstag, 6.2.-12.3.24,
18.00-19.30 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
6 Abende, 30,40 EUR
Christoph Hagen

81002 KREUZTAL
Dienstag, 6.2.-4.6.24,
18.00-19.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
15 Abende, 120,- EUR
Annelie Windmüller

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung am Vormittag

Teilnahmebegrenzung: 13
81003 KREUZTAL
Mittwoch, 7.2.-5.6.24,
10.15-11.45 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
15 Vormittage
120,- EUR
Annelie Windmüller

Aktiv gegen Knochenschwund – Osteoporose Kurs

In diesem Kurs erhalten Sie Anleitungen zur Osteoporose-Prophylaxe.
Das Trainingsprogramm beinhaltet gymnastische Übungen (vorwiegend im Sitzen) zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Neben dem Erlernen rückenfreundlicher Haltungs- und Bewegungstechniken ist die Sturzprophylaxe ein Schwerpunkt in diesem Kurs. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden zugeschnitten.
Bei bestehender Osteoporose sollten Sie vor Antritt des Kurses mit Ihrem Arzt sprechen.

Quelle: YAKOBCHUK VIACHESLAV/shutterstock

Teilnahmebegrenzung: 20
81300 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
15.30-16.30 Uhr
TVE Aktivzentrum Netphen
7 Abende
49,50 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Ursula Rompel-Birkefeld

Aktiv gegen Knochenschwund – Osteoporose Kurs

In diesem Kurs erhalten Sie Anleitungen zur Osteoporose-Prophylaxe.
Das Trainingsprogramm beinhaltet gymnastische Übungen (vorwiegend im Sitzen) zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Neben dem Erlernen rückenfreundlicher Haltungs- und Bewegungstechniken ist die Sturzprophylaxe ein Schwerpunkt in diesem Kurs. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden zugeschnitten.
Bei bestehender Osteoporose sollten Sie vor Antritt des Kurses mit Ihrem Arzt sprechen.
Teilnahmebegrenzung: 20
81301 NETPHEN
Donnerstag, 11.4.-20.6.24,
15.30-16.30 Uhr
TVE Aktivzentrum Netphen
9 Abende
63,60 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Ursula Rompel-Birkefeld

Faszientraining – Rückenstärkung und Vitalität

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Aus verschiedenen Gründen können sie verfilzen oder verkleben. Dadurch wird die Bewegungsmöglichkeit der Muskeln zunehmend eingeschränkt und es können Schmerzen und Gelenkprobleme die Folge sein. Bewegungsmangel und Stress sind häufige Gründe für die Verhärtung der Faszien. Der Kurs bietet ein spezielles Bewegungstraining zur Verbesserung der Elastizität.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 11
81310 NEUNKIRCHEN
Mittwoch, 7.2.-24.4.24,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Zeppenfeld, Am Wallgraben 6
10 Abende
50,60 EUR
Karin Haase-Klobucar

Rückentraining für Alle

Unter physiotherapeutischer Anleitung mit Spaß und Abwechslung halten wir uns fit für den Alltag.
Egal ob jung oder alt, sporterfahren oder untrainiert, dieser Kurs nimmt jeden mit auf den Weg zu einem gesunden Rücken.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, ein Handtuch und gute Laune.
Teilnahmebegrenzung: 21
81405 WILNSDORF
Mittwoch, 7.2.-13.3.24,
18.10-19.10 Uhr
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Augraben 11
6 Abende
30,40 EUR
N.N.

81406 WILNSDORF
Mittwoch, 17.04.-12.6.24,
18.10-19.10 Uhr
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Augraben 11
8 Abende
40,50 EUR
Stephanie Janorschke

Rückenfit

Unter physiotherapeutischer Anleitung trainieren wir die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die rumpfnahen Muskeln von Armen und Beinen. Wir nutzen wechselnde Handgeräte wie Theraband, Hanteln, Stab, Handtuch, Redondoball, Brasils u.v.m. Die Stunde wird mit einer kurzen wechselnden Entspannung beendet. Mitmachen können alle, die sich etwas Gutes tun möchten.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch und gute Laune.
Teilnahmebegrenzung: 20
81410 HILCHENBACH
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
18.00-19.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
7 Abende
35,50 EUR
Jule Weber

81411 HILCHENBACH
Donnerstag,11.4.-13.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
8 Abende
40,50 EUR
Jule Weber

81412 HILCHENBACH
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-

Quelle: May_Chanikran/shutterstock

Quelle: Africa Studio/shutterstock

Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
7 Abende
35,50 EUR
Jule Weber

81413 HILCHENBACH
Donnerstag, 11.4.-13.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
8 Abende
40,50 EUR
Jule Weber

Rückenfit am Vormittag

Das Rückentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining, zeitweise unterstützt durch Flexibars, Therabänder, Fitbälle, Powersticks, Balanceboards, Powerspins, Igelbälle und mehr. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet, da jeder seine Kraftanstrengung selbst bestimmen kann. Auch muss man nicht schon von Beschwerden geplagt werden, bevor man zum Rückentraining geht: Vorbeugen ist viel besser als lindern. „Bewegen, kräftigen und entspannen“ lautet das Vorbeugungsprogramm. Ziel des Kurses ist es, mit vielfältigen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen die stützende Muskulatur zu stärken und mit Dehnungs- und Entspannungsübungen Wohlbefinden und Entlastung zu vermitteln. Es gibt Tipps für den rückenschonenden Alltag und Anleitung für kleine Trainingseinheiten zuhause. Und es gibt eine Menge Spaß.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 16
81415 WILNSDORF
Donnerstag, 8.2.-25.4.24,
10.00-11.00 Uhr
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1
10 Vormittage
50,60 EUR
Karin Haase-Klobucar

Wirbelsäulenschonende Gymnastik am Vormittag

Mit dieser Gymnastik (teilweise mit Musik) können Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Ihre Freude an Bewegung erhalten. Die Kräftigung der Muskulatur wird durch gezieltes Training erreicht.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 14
81420 WILNSDORF
Montag, 5.2.-6.5.24,
10.00-11.00 Uhr
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1
12 Vormittage
60,80 EUR
Susanne Jud

Beweglichkeitstraining für Frauen ab 40

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 40, die ihre körperliche Fitness durch einfache Übungen verbessern möchten. Nach einer Aufwärmphase werden in unterschiedlichen Ausgangsstellungen Übungen zur Muskelkräftigung, zur Förderung von Beweglichkeit, Motorik und Gleichgewicht durchgeführt.
Einen Großteil der Zeit verbringen wir auf der Bodenmatte.
Bitte mitbringen: Handtuch und – falls vorhanden – ein Theraband.
Teilnahmebegrenzung: 14
81430 BAD LAASPHE
Montag, 5.2.-29.4.24, (außer 4.3.24)
16.45-17.45 Uhr
Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
10 Nachmittage
50,70 EUR
Thomas Rindfleisch

Fit und gelenkig

Der Kurs besteht aus einem Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Herz-Kreislauf- und Kraftbereich welche zu Beginn stattfinden. Danach gehen wir über in langsameres Yoga und Pilates ähnliche Übungen wobei Kraft und Dehnung im Vordergrund stehen. Am Ende wird eine Entspannung in Form einer Phantasiereise angeboten. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Dieser Kurs ist für jeden geeignet der Spaß an der Bewegung hat, den Körper elastisch halten möchte und gleichzeitig zur Ruhe kommen möchte.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung
Teilnahmebegrenzung: 16
81431 FREUDENBERG
Dienstag, 5.3.-30.4.24,
16.00-17.30 Uhr
Grundschule Freudenberg, Turnhalle
7 Nachmittage
53,20 EUR
Eva Langenbach

Fit und gelenkig

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung
Teilnahmebegrenzung: 16
81432 FREUDENBERG
Dienstag, 7.5.-25.6.24,
16.00-17.30 Uhr
Grundschule Freudenberg, Turnhalle
5 Nachmittage
38,00 EUR
Eva Langenbach

Quelle: BearFotos/shutterstock

Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po

Unseren Lieblingsproblemzonen wird hier mit speziellen Übungen zu Leibe gerückt, gleichzeitig wird alles gestrafft und gefestigt.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 8
81500 BAD LAASPHE
Mittwoch, 7.2.-23.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Turnhalle des Dorfgemeinschaftshauses Puderbach, Am Naßacker 5
7 Abende
35,50 EUR
Ingrid Leinweber

Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po

Unseren Lieblingsproblemzonen wird hier mit speziellen Übungen zu Leibe gerückt, gleichzeitig wird alles gestrafft und gefestigt.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.
Teilnahmebegrenzung: 8
81501 BAD LAASPHE
Mittwoch, 10.4.-19.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Turnhalle des Dorfgemeinschaftshauses Puderbach, Am Naßacker 5
10 Abende
50,60 EUR
Ingrid Leinweber

Bauch-Beine-Po mit Pilates

Funktionelle Übungen für die Bereiche Bauch, Beine, Po kombiniert mit Pilates Trainingsmethoden. Sanftes Training im Bereich der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.
Teilnahmebegrenzung: 10
81506 NEUNKIRCHEN
Montag, 5.2.-6.5.24,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Zeppenfeld, Am Wallgraben 6
12 Abende
60,80,- EUR
Susanne Jud

BodyFit für Frauen – Fitness-Cocktail

Ein bunter Mix mit und ohne Geräte von Kraft- und Ausdauertraining für Bauch, Beine und Po zu mitreißender Musik und einem großen Schuss Spaß an der Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, eine Trainingsmatte oder ein großes Handtuch und gute Laune :-)
Teilnahmebegrenzung: 12
81507 WILNSDORF
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
17.00-18.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Augraben 11
7 Abende
35,50 EUR
Ewelina Lutz

BodyFit für Frauen – Fitness-Cocktail

81508 WILNSDORF
Mittwoch, 10.4.-19.6.24,
17.00-18.00 Uhr (außer 22.5.24)
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Augraben 11
9 Abende
45,60 EUR
Ewelina Lutz

Ausgleichsgymnastik für Jung und Alt

Funktionelle Ausgleichsgymnastik mit Musik zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Kraft und der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.
Teilnahmebegrenzung: 10
81600 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Birkefehl, Unterdorfstr. 4
7 Abende
43,10 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Monika Kruschwitz

Ausgleichsgymnastik für Jung und Alt

81601 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 10.4.-12.6.24,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Birkefehl, Unterdorfstr. 4
9 Abende
55,30 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Monika Kruschwitz

Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik

Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens von Beschwerden im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich geplagt.
Der Kurs umfasst Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Entspannungsübungen.
Richten Sie sich auf und fühlen Sie, was es heißt, im Gleichgewicht zu sein.
Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.

Teilnahmebegrenzung: 16
81604 NEUNKIRCHEN
Montag, 5.2.-18.3.24,
18.30-19.30 Uhr
Kramberg Turnhalle
7 Abende
35,50 EUR
Petra Jung

Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik

81605 NEUNKIRCHEN
Montag, 8.4.-10.6.24,
18.30-19.30 Uhr
Kramberg Turnhalle
9 Abende
45,60 EUR
Petra Jung

Pilates – Das Ganzkörpertraining

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperhaltung geschult werden.
Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlgefühl und Balance im Körper.
Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.
Pilates ist für jedes Alter und jedes Körpergewicht geeignet.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.

81615 FREUDENBERG
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
17.00-18.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
7 Abende
35,50 EUR
Annegret Meyer

81616 FREUDENBERG
Mittwoch, 10.4.-12.6.24,
17.00-18.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
9 Abende
45,60 EUR
Annegret Meyer

81617 FREUDENBERG
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
18.00-19.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
7 Abende
35,50 EUR
Annegret Meyer

Quelle: Burin P/shutterstock

Die vhs bietet eine reiche Auswahl an Bewegungs- und Entspannungskursen an. Jedoch eignen sich nicht alle Angebote für jeden Teilnehmer. Gelegentlich treten Umstände (physische oder psychische Probleme) auf, die es notwendig machen sich Rat bei einer Fachperson einzuholen, damit eine Teilnahme an einem Gesundheitsangebot bei der vhs Siegen-Wittgenstein sorgenfrei durchgeführt werden kann. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Auch wir werden versuchen – im Rahmen unserer Möglichkeiten – Ihre Fragen zu klären.

81618 FREUDENBERG
Mittwoch,10.4.-12.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
9 Abende
45,60 EUR
Annegret Meyer

81619 KREUZTAL
Montag, 5.2.-18.3.24,
19.15-20.15 Uhr
(außer 6.5.-3.6.24)
Gymnastikraum der Dreifachturnhalle, Am Park, Eingang 2
7 Abende
35,50 EUR
Andrea Weidner

81620 KREUZTAL
Montag, 8.4.-1.7.24,
19.15-20.15 Uhr
(außer 6.5.-3.6.24)
Gymnastikraum der Dreifachturnhalle, Am Park, Eingang 2
8 Abende
40,50 EUR
Andrea Weidner

81621 NETPHEN
Dienstag, 6.2.-16.4.24,
18.00-19.00 Uhr
Gymnasium Netphen, Spiegelraum der Sporthalle
9 Abende
45,60 EUR
Katharina Weis

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

81622 NETPHEN
Dienstag, 23.4.-2.7.24,
18.00-19.00 Uhr
Gymnasium Netphen,
Spiegelraum der Sporthalle
10 Abende
50,60 EUR
Katharina Weis

81623 NETPHEN
Dienstag, 6.2.-16.4.24,
19.05-20.05 Uhr
Gymnasium Netphen,
Spiegelraum der Sporthalle
9 Abende
45,60 EUR
Katharina Weis

81624 NETPHEN
Dienstag, 23.4.-2.7.24,
19.05-20.05 Uhr
Gymnasium Netphen,
Spiegelraum der Sporthalle
10 Abende
50,60 EUR
Katharina Weis

81625 WILNSDORF
Mittwoch 7.2.-20.3.24
18.45-19.45 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
7 Abende,
35,50 EUR
Katharina Weis

81626 WILNSDORF
Mittwoch, 10.4.-26.6.24,
18.45-19.45 Uhr.
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
11 Abende
55,70 EUR
Katharina Weis

81627 WILNSDORF
Mittwoch, 7.2.-20.3.24
19.50-20.50 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
7 Abende
35,50 EUR
Katharina Weis

81628 WILNSDORF
Mittwoch, 10.4.-26.6.24
19.50-20.50 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6
11 Abende
55,70 EUR
Katharina Weis

Fitnesstraining 50Plus

Die Hüfte zwickt? Im Kniegelenk zieht es? Der Rücken schmerzt? Nach wenigen Gehmetern bergauf schnappen Sie vielleicht schon nach Luft? Dann wird es Zeit etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun.
Mit einem konsequenten, angemessenen Fitnesstraining bestehend aus Krafttraining, Beweglichkeitsübungen, Ausdauersport und Koordinationsübungen können sich Menschen, auch noch in fortgeschrittenem Alter, effektiv gegen Knochenschwund, Stürze, Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes wappnen.
In diesem Kurs wollen wir, mit Spaß und guter Laune, etwas für das körperliche Wohlbefinden tun. Zum Abschluss werden die müden Muskeln gedehnt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, Kleinhanteln oder alternativ gefüllte Wasserflaschen und Getränk.
Teilnahmebegrenzung: 13

81700 KREUZTAL
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
10.30-11.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
7 Vormittage
35,50 EUR
Anke Koch-Mühlnickel

81701 KREUZTAL
Donnerstag, 11.4.-6.6.24,
10.30-11.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
7 Vormittage
35,50 EUR
Anke Koch-Mühlnickel

Senior Fit – 60Plus

In Zusammenarbeit mit der Senioren-Service-Stelle der Stadt Bad Laasphe.
Angesprochen sind alle im gesetzten Alter, die Spaß an Gesellschaft und gesundheitsfördernder Bewegung haben. Bei rhythmischer Musik bringen wir unseren Körper richtig in Schwung. Anschließend machen wir leichte Gymnastikübungen auf der Matte.
Besprechen Sie ggf. vor der Anmeldung die Teilnahme mit Ihrem Hausarzt.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk, kleiner Gymnastikball (wenn vorhanden).

Quelle: Ground Picture/shutterstock

Quelle: rangizzz/shutterstock

Teilnahmebegrenzung: 10
81703 BAD LAASPHE
Dienstag, 9.4.-14.5.24,
10.00-11.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,
Volkholzer Str.
6 Vormittage
30,50 EUR
Nina Becker

81704 BAD LAASPHE
Dienstag, 4.6.-2.7.24,
10.00-11.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,
Volkholzer Str.
5 Vormittage
25,40 EUR
Nina Becker

XXL – Zusammen gehen wir es an!

Sind Sie übergewichtig? Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun? Wollten Sie schon immer bei einem Sportkurs dabei sein, haben sich aber bis jetzt nicht getraut?
Dann freu ich mich Ihnen zeigen zu können, wie viel Spaß Sport und Bewegung macht.
Zusammen bringen wir unseren Körper in Schwung, den Kreislauf auf Trab und unsere Muskeln in Form. Und als positiver Nebeneffekt purzelt das ein oder andere Pfund.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk.
Teilnahmebegrenzung: 11
81710 BAD LAASPHE
Donnerstag, 11.4.-2.5.24,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Fischelbach, Lutherstr. 14
4 Abende
20,30 EUR
Nina Becker

81711 Bad Laasphe
Donnerstag, 6.6.-4.7.24
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Fischelbach, Lutherstr. 14
5 Abende
25,30 EUR
Nina Becker

Body Shape

Ganzkörpertraining auf der Basis von Kraft-, Ausdauer- und Aerobic-Elementen.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk.
81800 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 13.3.-15.5.24,
19.15-20.15 Uhr
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
7 Abende
35,50 EUR
Tanja Blankenstein

81801 KREUZTAL
Montag, 5.2.-24.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Halle D der Dreifachturnhalle,
Am Park, Eingang 2
18 Abende
91,20 EUR
Frank Hoffmann

81802 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
18.30-19.30 Uhr
Pfarrheim St. Cäcilia Irmgarteichen
7 Abende
48,60 EUR inkl. 13,10 EUR Raumnutzungsgebühr
Ewelina Lutz

81803 NETPHEN
Donnerstag, 18.4.-27.6.24,
(außer 23.5.24)
18.30-19.30 Uhr
Pfarrheim St. Cäcilia Irmgarteichen
8 Abende
50,60 EUR inkl. 10,- EUR Raumnutzungsgebühr
Ewelina Lutz

Body Fit mit Theraband und Schwingstab

Body Fit ist ein intensives, funktionelles Ganzkörpertraining. Dabei arbeiten Sie mit dem eigenen Körpergewicht, um die gesamte Muskulatur zu mobilisieren und stabilisieren.
Für ein abwechslungsreiches Programm sorgen der Schwingstab, das Theraband und das Equipment der Turnhalle. Nach einem anstrengenden Workout kommt auch die Regeneration mit der progressiven Muskelentspannung nicht zu kurz.
Eine Menge Spaß und der passende Musikmix tragen zur Motivation bei.
Bitte mitbringen: Theraband/Tube, Schwingstab/Flexibar, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.
Während des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Ausgefallene Termine (max. 2) werden ans Kursende angehängt.
81804 FREUDENBERG
Donnerstag, 8.2.-25.4.24,
18.30-19.30 Uhr
Grundschule Am Alten Flecken
Freudenberg, Turnhalle
10 Abende
50,70 EUR
Susanne Hein

Quelle: LightField Studios/shutterstock

ZUMBA FITNESS®

ZUMBA ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, inspiriert durch südamerikanische und internationale Musik- und Tanzstile (Salsa, Merengue, Reggaeton, etc.).
ZUMBA ist einfach! Die Schritte sind leicht nach zu tanzen und jede Person kann sofort mitmachen. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich.
ZUMBA ist effektiv! Es verbindet schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout.
ZUMBA bedeutet Kondition- und Muskelaufbau. Jede teilnehmende Person kann die Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

81805 BAD LAASPHE
Montag, 12.2.-18.3.24,
18.00-19.00 Uhr
Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
6 Abende
30,40 EUR
Karen Buhl-Wolf

81806 BAD LAASPHE
Montag, 8.4.-13.5.24,
18.00-19.00 Uhr
Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
6 Abende
30,40 EUR
Karen Buhl-Wolf

81807 BAD LAASPHE
Montag, 27.5.-1.7.24,
18.00-19.00 Uhr
Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10
6 Abende
30,40 EUR
Karen Buhl-Wolf

81808 BURBACH
Montag, 7.2.-20.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein, Mischenbachstr. 11
7 Abende
35,50 EUR
Tamara Weber

81809 BURBACH
Montag, 10.4.-12.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein, Mischenbachstr. 11
9 Abende
45,60 EUR
Tamara Weber

Latin-Dance-Fitness

In diesem Kurs werden Tanz und Fitness miteinander vereint.
Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei effektiv den ganzen Körper formen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Samba, Reggaeton und Bachata – da kommt Motivation und gute Laune von ganz alleine.
Sie steigern die Fettverbrennung und den Muskelaufbau, trainieren Ausdauer und Koordination und halten den Körper in Schwung! Tanzen, schwitzen, Spaß haben!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

81810 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 7.2.-20.3.24,
18.00-19.00 Uhr
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
7 Abende
35,50 EUR
Luz Jenny Liebers

81811 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 10.4.-5.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
8 Abende, 40,60 EUR
Luz Jenny Liebers

Aerobic, ABC-Dance und 4Streatz®

Diese Stunde beinhaltet alles, was das Ausdauerherz begehrt. Im Kurs werden verschiedene Arten des Aerobic angeboten.
Aerobic ist ein dynamisches, rhythmisches Bewegungsprogramm nach motivierender Musik. Es fördert Ausdauer und Koordination. Die vorgestellten Choreografien sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Beim Dance-ABC basieren die Schritte auf den Formen von Buchstaben und Zahlen. Es ist nicht erforderlich, Schritte zu zählen. Sobald die Schrittmuster bekannt sind, können alle sie allein tanzen oder als Gruppe den dazugehörigen Handzeichen unter Anleitung folgen.
4Streatz® ist ein neues effektives Fitness-Tanz-Training. Es verbindet Dance Music und Hip-Hop-Style, Street Dance, Salsa und Aerobic zu einem abwechslungsreichen Workout.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.
81812 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
19.45-20.45 Uhr
Pfarrheim St. Cäcilia Irmgarteichen
7 Abende
48,60 EUR inkl. 13,10 EUR Raumnutzungsgebühr
Ewelina Lutz

81813 NETPHEN
Donnerstag, 18.4.-27.6.24,
(außer 23.5.24)
19.45-20.45 Uhr
Pfarrheim St. Cäcilia Irmgarteichen
8 Abende
50,60 EUR inkl. 10,- EUR Raumnutzungsgebühr
Ewelina Lutz

Waldletix – Outdoortraining

Waldletix beinhaltet Walken und Übungen in der Natur, direkt vor deiner Tür; die perfekte Mischung. Erst walken wir ca. 10 bis 15 Minuten, stoppen dann an einem Ort und machen dort Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, dann walken wir weiter und stoppen nach einer Zeit erneut. Mit Waldletix verbesserst Du Deine Kondition und Deiner Kraft. Die dazu nötigen Trainingsgeräte liefert uns die Natur selbst: Steine, Äste, Steigungen, Bänke, u.v.m.
Egal, ob bei Regen oder Sonnenschein, schlechtes Wetter gibt es nicht. Das Training in der Natur und bei jedem Wetter hat viele positive Nebenwirkungen. Du atmest frische und unverbrauchte Luft ein, das Immunsystem wird deutlich und nachhaltig gestärkt und man bekommt den Kopf wieder frei-
Waldletix ist für alle geeignet, sowohl für Sporteinsteigende als auch für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung, Laufschuhe, empfehlenswert ist eine Stirnlampe sowie eine Leuchtweste.
Treffpunkt für das erste Treffen: Parkplatz an der Obernautalsperre. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs verabredet.
81814 NETPHEN
Montag, 8.4.-10.6.24,
19:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
9 Abende
45,60 EUR
Ewelina Lutz

Quelle: Dusan Petkovic/shutterstock

Indoor-Cycling: der „Fettkiller" Nr. 1!

In Zusammenarbeit mit N-FLOW Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH.
Indoor-Cycling ist Fahrradfahren in einer Gruppe zu mitreißender Musik, je nach Ziel, mal langsamer oder mal schneller. Teilnehmende können die Intensität selbst bestimmen. Ziele sind: Verbesserung der Ausdauer, Kalorienkiller und Kräftigung des Herzens.
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und eine Pulsuhr (wenn vorhanden).
Der Kurs ist für Schwangere und Herz- oder Bluthochdruckpatient:innen nicht geeignet.
81900 NETPHEN
Freitag, 9.2.-26.4.24,
17.30-18.30 Uhr
N-Flow Fitness-Studio Freizeitpark Netphen
10 Abende
85,70 EUR inkl. Umlage der Raumkosten und Gerätenutzung
Susanne Gräb

Laufen – und mehr... für Einsteigende

Laufen kann die Lebensqualität entscheidend erhöhen, z.B. durch Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems, Steigerung der körperlichen Fitness, Stärkung des Immunsystems, Gewichtsreduktion kombiniert mit bewusster Ernährung. Das alles fördert unser wertvollstes Gut – die Gesundheit.
„Und mehr..." kann bedeuten: Freude durch Gemeinschaft, Erweiterung der eigenen Leistungsgrenzen und somit eine Steigerung des Selbstbewusstseins, eine verbesserte Koordination sowie eine intensivere Körperwahrnehmung.
Begonnen wird mit einem Wechsel zwischen „Gehen" und „Laufen".
Die Läufe rund um Bad Berleburg werden ein „Warm up", Teile der „Laufschule", „Stretching danach" sowie Tipps und Tricks zur Regeneration, Ernährung und Kleidung einschließlich Schuhwerk beinhalten. Bei Bedarf wird der Umgang mit einem Pulsmessgerät erläutert.

Bitte witterungsangepasste Kleidung und Laufschuhe tragen! Stirnlampe und Leuchtweste werden empfohlen.
Das erste Treffen findet „Poststr. 4“ statt. Weitere Treffpunkte werden verabredet.
82000 BAD BERLEBURG
Mittwoch, 10.4.-19.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Poststr. 4
10 Abende
50,70 EUR
Carsten Hennig

Triathlon für Einsteigende

Triathlon kann die gesunde sportliche Herausforderung für Jedermann/-frau werden, wenn Sie gerne Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Ausübung dieser drei Disziplinen ohne Pausen, im Koppeltraining oder einzeln steigert Ihre Grundlagenausdauer und schult die Koordination. Die Fähigkeiten Brust zu schwimmen, Rad zu fahren und locker zu joggen sind Voraussetzungen für diesen Kurs.
Folgendes wird benötigt:
Schwimmkleidung
Fahrrad, -helm, -bekleidung
Laufschuhe, -bekleidung
Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten von je 60 Minuten mit 3x Schwimmtraining, 3x Radtraining, 3x Lauftraining soweie 1x Theorie (Wechselzone, Material, Ernährung im Training und Wettkampf, HF, ‚Regeneration, …)
Das Schwimmtraining findet im Rothaarbad Rad- und Lauftraining rund um Bad Berleburg statt.
82001 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 11.4.-27.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Poststr. 4
10 Abende
50,70 EUR
Carsten Hennig
Teilnehmer am Ironman
Hawaii 1999

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein gesundheitsorientiertes, gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training im Wasser, das Kondition aufbaut, gleichzeitig eine Massagewirkung erzielt und viel Spaß bringt.
Durch unterschiedliche Auftriebs- und Widerstandsgeräte werden die Muskeln gekräftigt, und das Bindegewebe gestrafft, ohne den Bewegungsapparat zu überlasten. Mitmachen können alle, die etwas für Kondition und Leistungsfähigkeit tun möchten und sich gerne im Wasser bewegen.
82300 BAD LAASPHE
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
18.00-19.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
7 Abende
60,- EUR inkl. 24,50 EUR Eintritt Bad
Ingrid Leinweber

82301 BAD LAASPHE
Donnerstag, 11.4.-27.6.24,
18.00-19.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Abende
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Bad
Ingrid Leinweber

Aqua Fitness

Entspannung, Schmerzlinderung und Körperwahrnehmung sowie Funktionstraining im warmen Wasser.
82302 BAD LAASPHE
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
7 Abende
60,- EUR inkl. 24,50 EUR Eintritt Bad
Ingrid Leinweber

82303 BAD LAASPHE
Donnerstag, 1.4.-27.6.24,
19.00-20.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Abende
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Bad
Ingrid Leinweber

Quelle: Pavel1964/shutterstock

Quelle: Kzenon/shutterstock

Aqua-Fitness am Vormittag

82304 BAD LAASPHE
Dienstag, 6.2.-19.3.24,
9.00-10.00 Uhr
Landhotel Doerr, Feudingen, Sieg-Lahn-Str. 8
7 Vormittage
70,00 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Hallenbad
Ingrid Leinweber

82305 BAD LAASPHE
Dienstag, 9.4.-18.6.24,
9.00-10.00 Uhr
Landhotel Doerr, Feudingen, Sieg-Lahn-Str. 8
10 Vormittage
100,70 EUR inkl. 50,00 EUR Eintritt Hallenbad
Ingrid Leinweber

82306 BAD LAASPHE
Freitag, 9.2.-22.3.24,
9.00-10.00 Uhr
Hotel „AM Fang"
7 Vormittage
60,- EUR inkl. 24,50 EUR Eintritt Hallenbad
Ingrid Leinweber

82307 BAD LAASPHE
Freitag, 12.4.-14.6.24,
9.00-10.00 Uhr
Hotel „AM Fang"
10 Vormittage
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Hallenbad
Ingrid Leinweber

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Kosten für Eintritt Rothaarbad sind separat zu entrichten.

82308 BAD BERLEBURG
Montag, 12.2.-18.3.24,
19.30-20.30 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
6 Abende
30,40 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand

82309 BAD BERLEBURG
Montag, 15.4.-10.6.24,
19.30-20.30 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
8 Abende
40,60 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand

Aqua-Fitness mit Musik für Frauen und Männer

Kosten für Eintritt Rothaarbad sind separat zu entrichten.

82310 BAD BERLEBURG
Dienstag, 13.2.-19.3.24,
19.00-20.00 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
6 Abende
30,40 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand

82311 BAD BERLEBURG
Dienstag, 16.4.-11.6.24,
(außer 21.04.24)
19.00-20.00 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
8 Nachmittage
40,60 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand

Wassergymnastik für Frauen und Männer

Entspannung, Schmerzlinderung und Körperwahrnehmung sowie Funktionstraining im warmen Wasser.

82312 BAD BERLEBURG
Donnerstag, 22.2.-16.5.24,
19.00-20.00 Uhr
Lehrschwimmbecken der Grundschule Aue-Wingeshausen, An der Schule 6
10 Abende
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Schwimmbad
Karin Grebe

Wassergymnastik für Frauen und Männer am Vormittag

Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

82313 ERNDTEBRÜCK
Montag, 19.2.-6.5.24,
9.15-10.00 Uhr
Hallenbad, Mozartstr. 3
10 Vormittage
38,- EUR + Eintritt Hallenbad
Karin Grebe

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Wassergymnastik für Frauen und Männer ab 55 Jahren

Besprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt die Teilnahme.
Das Eintrittsgeld für das Schwimmbad muss gesondert entrichtet werden. Neue Teilnehmende treffen sich bitte 10 Minuten vor Kursbeginn am Nichtschwimmerbecken.
Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor Ort zu entrichten.

82314 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
12.15-13.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Termine
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82315 NETPHEN
Donnerstag, 11.4.-13.6.24,
12.15-13.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
8 Termine
30,40 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82316 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
13.00-13.45 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Termine
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82317 NETPHEN
Donnerstag,11.4.-13.6.24,
13.00-13.45 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
8 Termine
30,40 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

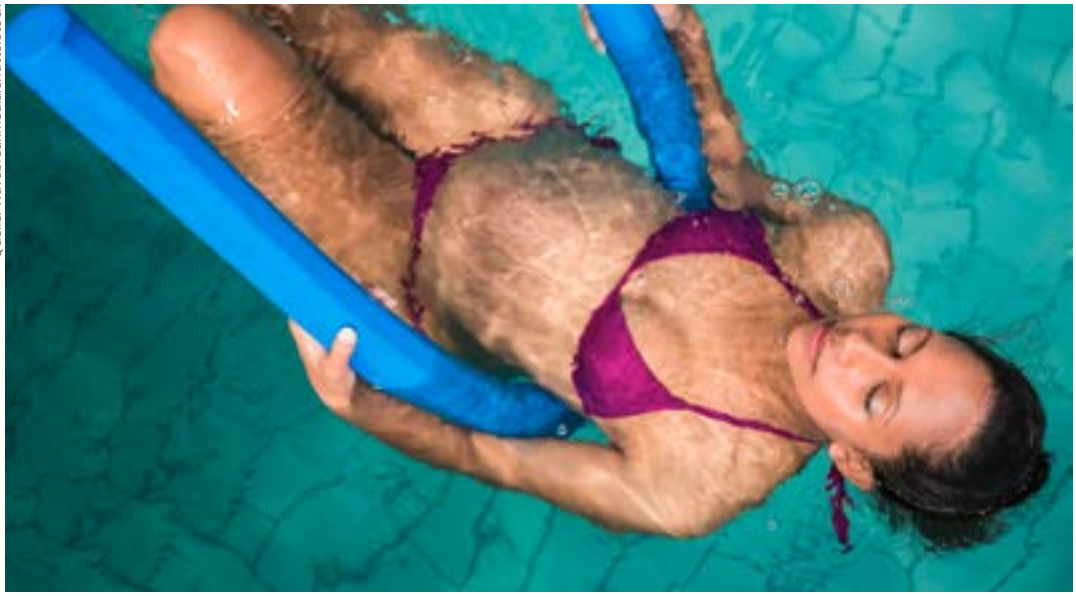
82318 NETPHEN
Donnerstag, 8.2.-21.3.24,
13.45-14.30 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Nachmittage
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82319 NETPHEN
Donnerstag, 11.4.-13.6.24,
13.45-14.30 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
8 Nachmittage
30,40 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

Wassergymnastik in der Schwangerschaft (ab 12. SSW)

Unter Anleitung einer Hebamme erlernen Sie gesunde Bewegung im entlastenden Element Wasser in Form von Aquajogging, Wassergymnastik, Atem- und Entspannungstechniken. Die gezielte und wohldosierte körperliche Aktivität lindert Rückenschmerzen und Ischiasprobleme, beugt Krampfadern vor und entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat der werdenden Mutter. Ihr Kind erfährt durch die natürlichen Druck- und Temperaturreize des Wassers angenehmes Wohlbefinden. Bedeutende Entwicklungsphasen des ungeborenen Lebens können positiv begleitet werden.
Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

82320 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 9.4.-14.5.24,
17.00-18.00 Uhr
Hallenbad, Mozartstr. 3
6 Termine
37,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Doris Kombächer-Rudolf



Quelle: wavebreakmedia/shutterstock

Ernährung
Textiles Gestalten

Fachbereichsleitung
Heike Kreuzberg
Telefon 0271 333-1522
h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de

Junge vhs: Vegetarisch kochen mit Anna für Teenies (ab 10 Jahre) – Mexiko

„Probier's doch mal" ist das Motto, mit dem wir in die kulinarischen Welten von Mexiko eintauchen. Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü mit Tacos und Co. zu, das wir anschließend gemeinsam genießen. Dabei steht der Spaß am Kochen im Vordergrund und wir lernen ganz nebenbei, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Neben Guacamole aus Avocados werden auch regionale Gemüsesorten, wie Rotkohl und Möhren verwendet, um ein möglichst buntes Taco-Buffet zu erhalten. Es wird vegetarische Kost geben. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten bitte kurz per Mail an service@probiersdochmal.com schreiben, damit es in der Planung berücksichtigt werden kann.
Bringt bitte ein Behältnis für Reste, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

90111 BURBACH
Donnerstag, 11.4.24,
16.00-20.00 Uhr
Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
15,05 EUR inkl. Materialkosten
Anna Ehlgen

Junge vhs: Vegetarisch kochen mit Anna für Teenies (ab 10 Jahre) – USA

„Probier's doch mal" ist das Motto, mit dem wir in die kulinarischen Welten der USA eintauchen. Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü mit Burgern und Co. zu, das wir anschließend gemeinsam genießen. Dabei steht der Spaß am Kochen im Vordergrund und wir lernen ganz nebenbei, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Wir finden neue Wege, um Gemüse in die Gerichte zu integrieren, wie Kohlrabi im Rohkostsalat oder Zucchini in Brownies. Es wird vegetarische Kost geben. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten bitte kurz per Mail an service@probiersdochmal.com schreiben, damit es in der Planung berücksichtigt werden kann.
Bringt bitte ein Behältnis für Reste, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

90112 FREUDENBERG
Samstag, 4.5.24,
10.00-14.00 Uhr
Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4
15,05 EUR inkl. Materialkosten
Anna Ehlgen

Quelle: Sylvia König

Ein Abend für die Erdbeere

Die Erdbeere ist wohl unsere beliebteste Sommerfrucht. In Eis, Quark und Obstsalat ist sie eine gern gesehene, fruchtige Zutat. Doch kann diese Beere, die eigentlich eine Nussfrucht ist, noch einiges mehr. Nämlich herzhaft. In Salaten, Suppen oder Hauptgerichten macht die Erdbeere ebenfalls eine gute Figur. An diesem Abend bereiten wir ein komplettes Erdbeermenü, von der Vorspeise bis zum Dessert, zu. Außerdem erfahrt Ihr, was es mit „Beere oder Nuss" auf sich hat.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90113 HILCHENBACH
Mittwoch, 5.6.24
18.00-21.30 Uhr
Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
19,60 EUR + Materialkosten
Sylvia König

Kochkurse

Sollten Sie an einem der Kursabende verhindert sein, so benachrichtigen Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig, damit nicht unnötig viele Lebensmittel eingekauft werden. Ansonsten müssen außer dem Kursentgelt auch die Materialkosten in Rechnung gestellt werden. Die Materialkosten werden am Kursabend bar an die Kursleitenden entrichtet.
Nicht vergessen:
Bitte bei allen Kochkursen eine Schürze, Restegefäße, Rührschüssel, scharfes Messer, Kochmesser, Geschirrtücher und evtl, etwas zu trinken mitbringen.

Veggie aufs frische Brot

Für diesen Kurs ist es nicht notwendig, Vegetarier oder Veganer zu sein. An diesem Abend sind alle willkommen, die Lust auf selbstgemachte Brotaufstriche haben. Als Basis für die Aufstriche dienen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Saaten, Gemüse und Obst. Der Fantasie bei der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Frische Kräuter und ausgefallene Gewürze machen jeden Aufstrich zu einem Geschmackserlebnis. Am Ende wissen alle, was in ihren Aufstrichen drin ist. Nämlich nur natürliche Zutaten. Auch unsere Vollkornbrote backen wir an diesem Abend frisch.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.
90114 KREUZTAL
Mittwoch, 28.2.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
19,60 EUR + Materialkosten
Sylvia König

Vegetarische Mittelmeerküche – Italien

Eine kulinarische Reise von Ost nach Weste entlang des Mittelmeeres verspricht dieser Kurs. Hier werden landestypische Gerichte vegetarisch und vollwertig interpretiert. Gaumenfreuden für Liebhaber der mediterranen Genüsse. Holt euch die Sonne des Südens nach Hause.
In diesem Jahr führt uns der erste Halt unserer Mittelmeerreise nach Italien. Kulinarische Genüsse, die die Leichtigkeit dieses Landes mit seinen temperamentvollen Menschen widerspiegeln, bereiten wir gemeinsam zu. Dazu zählen u. a. typische Gerichte wie Pasta, Pizza und Focaccia. Außerdem bereiten wir verschiedene Salate und vegetarische und vegane Lasagne-Variationen zu. Viel frisches Gemüse, gute Olivenöle und Käsesorten kommen zum Einsatz. Eine Pannacotta als Dessert bildet den krönenden Abschluss.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.
90115 KREUZTAL
Mittwoch, 17.4.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
19,60 EUR + Materialkosten
Sylvia König

Wat oos Omma kochte – Sejerlänner Gerechde

Altbewährtes schmeckt auch heute! Die traditionellen Siegerländer Gerichte gehören zum Kulturgut dieser Landschaft und begeistern auch verwöhnte Gaumen. Wir bereiten allerlei Köstlichkeiten aus dem Siegerland zu: Vom Eierkäs bis zum Zimtkringel … Lasst Euch mitnehmen auf eine Entdeckungsreise in die Zeiten unserer (Ur-) Großeltern, die aus einfachen Zutaten Schmackhaftes zuzubereiten wussten!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.
90121 HILCHENBACH
Freitag, 16.2.24
18.00-21.30 Uhr
Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

Ostertauglich

Vom Hefezopf über kleine Mitbringsel zu Ostern: Einfache und schnelle Rezepte wollen wir zusammen zubereiten und genießen. Lasst uns einen schönen Abend zusammen haben. Ich freue mich auf Euch.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.
90122 FREUDENBERG
Freitag, 23.2.24
18.30-22.00 Uhr
Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90123 KREUZTAL
Mittwoch, 7.2.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90124 KREUZTAL
Mittwoch, 14.2.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90125 NETPHEN
Dienstag, 20.2.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Sekundarschule (Gebäudetrakt unterer Schulhof), Steinweg 22
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

Quelle: Sylvia König

Quelle: bbernard/shutterstock

Der Sommer kann kommen

Einfache und leichte Rezepte, die der Sommer braucht. Beilagen für den Grillabend, wenn die Freunde kommen oder es einmal schnell gehen muss. Dipp´s, Brot, Salat – was so dazugehört. Lasst uns einen schönen Abend mit leckerem Essen und guten Gesprächen erleben. Ich freue mich auf Euch.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.

90126 FREUDENBERG
Freitag, 21.6.24
18.30-22.00 Uhr
Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90127 KREUZTAL
Mittwoch, 5.6.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90128 KREUZTAL
Mittwoch, 19.6.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90129 NETPHEN
Dienstag, 11.6.24,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Sekundarschule (Gebäudetrakt unterer Schulhof), Steinweg 22
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

Ungarischer Kochabend

Salami, Palatschinken, Gulasch und viele Köstlichkeiten mehr: Von deftigen Eintöpfen, Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu süßen Mehlspeisen bietet die ungarische Küche eine schier unendliche Bandbreite an Gaumenfreuden. Dabei liegt ihr Geheimnis nicht nur in den typischen Zutaten, sondern auch in der traditionellen Zubereitungsart der Gerichte, die schließlich das Aroma der Zutaten ausmacht. Wir kochen gemeinsam ein traditionelles Gericht und begeben uns an diesem Abend auf Entdeckungsreise zu den Geheimnissen der ungarischen Gaumenfreuden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Restegefäß, scharfes Messer, Getränke, gute Laune und Appetit.

90140 FREUDENBERG
Dienstag, 19.3.24
18.00-22.00 Uhr
Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4
22,40 EUR + Materialkosten
Gyöngyi Kleber

90141 NETPHEN
Dienstag, 16.4.24,
18.00-22.00 Uhr
Küche der Sekundarschule (Gebäudetrakt unterer Schulhof), Steinweg 22
22,40 EUR + Materialkosten
Gyöngyi Kleber

Indische Spezialitäten – neue Rezepte

Die indische Küche ist eine pikante Mischung aus süßen Früchten und exotischen Gewürzen. Lernen Sie, sich selbst und andere zu verwöhnen, denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.

90142 ERNDTEBRÜCK
Mittwoch, 5.6.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Realschule, Ederfeldstr. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90143 FREUDENBERG
Samstag, 16.3.24,
11.00-15.30 Uhr
Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4
22,80 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90144 KREUZTAL
Mittwoch, 13.3.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90145 NETPHEN
Mittwoch, 6.3.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Sekundarschule (Gebäudetrakt unterer Schulhof), Steinweg 22
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90146 WILNSDORF
Samstag, 9.3.24,
11.00-15.30 Uhr
Küche der Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage, B19, Dillenburger Str. 87
22,80 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

Eltern-Kind-Kurs – Tortenspaß für Kinder

Jetzt sind die Kleinen dran! Mit viel Spaß und Kreativität gestaltest du deine erste eigene Motivtorte. Wir lernen, wie wir einen einfachen Kuchen in ein kleines Kunstwerk verwandeln können.
Bitte mitbringen: Mama oder Papa, einen runden Kuchen nach Wahl, Mixer, zwei Schüsseln, Backunterlage, Rollstab.
Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Elterneils.

90151 BAD LAASPHE
Samstag, 13.4.24,
14.00-17.30 Uhr
Lachsbachschule, Gennernbach 13
17,70 EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten
Lisa Spies

Fondant- und Motivtorten

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie eine Torte vorbereitet, eingedeckt und anschließend dekoriert wird. Mit ein bisschen Übung ist Ihre Torte der Hingucker auf der nächsten Feier.
Bitte mitbringen: einen runden Kuchen Ihrer Wahl (Biskuit, Rührkuchen etc.), Tortencontainer, Rührgerät mit Rührstäben, zwei bis drei Schüsseln, ein großes Messer, Palettenmesser oder flaches Messer zum Einstreichen. Wer hat, kann eine Arbeitsunterlage und einen Drehteller mitbringen.

90152 BAD LAASPHE
Samstag, 27.4.24,
14.00-17.30 Uhr
Lachsbachschule, Gennernbach 13
17,70 EUR + Materialkosten
Lisa Spies

Pflanzenöle aus Nüssen und Saaten selbst pressen

Warum sollte man Öle selbst pressen, wenn es doch in jedem Supermarkt eine stattliche Auswahl an Ölen zu kaufen gibt? Diese Frage möchte ich gerne beantworten: Es ist eine umweltfreundliche Alternative, die kostengünstig und nachhaltig ist, Kontrolle über Qualität und Inhaltsstoffe gibt, Regionalität und Saisonalität sowie Kreativität und individuellen Geschmack berücksichtigt.
Wenn Öl aus Nüssen und Saaten selbst gepresst wird, kann eine gesunde Alternative genutzt und nachhaltig hergestellt werden. Es geht um die natürlichen Inhaltsstoffe, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch unserer Gesundheit zu Gute kommen. Das Herstellen von verschiedenen Varianten und kleinen Mengen kann abgestimmt werden auf das jeweilige Gericht oder auch für die Körperpflege. Und es geht auch um den anfallenden Trester, der zum Backen oder im Müsli verwendet werden kann. Da Nussmehle kein Gluten enthalten, eignen sie sich zudem für Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden.
Sie können an diesem Abend verschiedene Öle verkosten und sich eine eigene Meinung bilden. Außerdem werden wir zwei Öle frisch pressen, die Sie dann mitnehmen können.
Die Materialkosten liegen bei ca. 8 bis 10,00 Euro.

90161 BURBACH
Dienstag, 23.4.24
18.00-21.30 Uhr
Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
17,70 EUR + Materialkosten
Karin Baeyens

90162 ERNDTEBRÜCK
Dienstag, 16.4.24,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Realschule,
Ederfeldstr. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Karin Baeyens

Nähkurse

In unseren Nähkursen werden Grundkenntnisse des Zuschneidens und Nähens vermittelt. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Mitzubringen sind: Nähutensilien (Schere, Reihgarn, Stecknadeln, Maßband), Nähmaschine (falls vorhanden), Schnitt (für Anfänger/innen: Rock oder Hose, leichte Schnitte), Stoff. Bezüglich Schnitt, Stoff und Nähmaschine setzen Sie sich gegebenenfalls vor Kursbeginn mit der Kursleiterin telefonisch in Verbindung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mutter-Kind-Nähen

In diesem Kurs nähen wir in einem gemeinschaftlichen Mutter- (oder Vater-) Kind-Projekt eine Tasche im Upcycling-Style. Lasst Euch überraschen.

Quelle: Susan Cipriano/pixabay

Dafür benötigen wir eine ausrangierte Kinderhose und das nötige Nähmaterial wie Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband und das Wichtigste: die Nähmaschine.
Für weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung unter 02752/7990 oder 0151/12187869.

90201 BAD BERLEBURG
Montag, 19.-26.2.24,
17.30-19.00 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
2 Abende
15,20 EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten
Bärbel Heimbach

90202 BAD LAASPHE
Dienstag, 12.3.-19.3.24,
15.30-17.00 Uhr
Kita Farbklecks, Max-Präger Weg 12
2 Nachmittage
15,20 EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten
Bärbel Heimbach

Nähen für Einsteigende

Ein Kleidungsstück für Sie oder Ihre Familie? Möchten Sie Ihre Wohnung umgestalten, mit neuen Kissen, Tischdecken oder Gardinen? Haben Sie einen Korb voller Sachen, die Sie gerne flicken oder ändern möchten, z.B. Hosen kürzen, Reißverschlüsse erneuern oder Flicken aufnähen? Möchten Sie ein paar Tipps, wie Sie bestimmte nähtechnische Sachen umsetzen?
Bei Fragen und falls Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter 0151/12187869

90203 BAD BERLEBURG
Montag, 4.3.-18.3.24,
18.00-20.00 Uhr
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
3 Abende
30,40 EUR + Materialkosten
Bärbel Heimbach

90204 BAD LAASPHE
Dienstag, 13.2.-27.2.24,
17.30-19.30 Uhr
AWO Familienzentrum,
Auf der Pfingstweide 21

Quelle: beasternchen/pixabay

3 Abende
30,40 EUR + Materialkosten
Bärbel Heimbach

Nähen, weil's Spaß macht – für Einsteigende und Fortgeschrittene

Möchten Sie wissen wie Ihre Nähmaschine funktioniert und was sie alles kann? Hätten Sie gerne eine Anleitung, wie man Kleidung repariert oder umändert oder möchten Sie sich etwas zuschneiden und nähen? Würden Sie gerne den Schnittbogen aus einer Modezeitschrift richtig lesen und den passenden Schnitt auskopieren können? Auf all diese Fragen gebe ich Ihnen gerne Antwort.
Falls Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter 02739/4232.

90205 FREUDENBERG
Dienstag, 13.2.-19.3.24,
19.00-21.15 Uhr
Osterberg-Schule Raum 212
6 Abende
68,40 EUR + Materialkosten
Brigitte Roth

Nähen für alle

Alle können das nähen, was Ihren Wünschen und Fähigkeiten entspricht. Wir beginnen mit dem Zuschneiden, etwas Maschinenkunde kommt dazu und dann wird das Modell gefertigt, das Ihren Wünschen entspricht. Nach einem Kurs werden Sie zwar noch nicht perfekt schneidern, aber einfache Teile können Sie produzieren. Und Sie werden sehen: Es macht Spaß, in einer anregenden Gruppe etwas Neues zu lernen.

90206 WILNSDORF
Montag, 5.2.-18.3.24,
19.00-21.15 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
7 Abende
79,80 EUR + Materialkosten
Rosemarie Greve

90207 WILNSDORF
Dienstag, 6.2.-19.3.24,
19.00-21.15 Uhr
Zur alten Linde, Niederdielfen, Weißtalstr. 2
7 Abende
97,30 EUR inkl. Umlage der Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

90208 WILNSDORF
Montag, 15.4.-13.5.24,
19.00-21.15 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002
5 Abende
57,- EUR + Materialkosten
Rosemarie Greve

90209 WILNSDORF
Dienstag, 16.4.-14.5.24,
19.00-21.15 Uhr
Zur alten Linde,
Niederdielfen, Weißtalstr. 2
5 Abende
69,50 EUR inkl. Umlage der Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

Nähen für alle am Vormittag

90210 WILNSDORF
Dienstag, 6.2.-19.3.24,
9.00-11.45 Uhr
Zur alten Linde, Niederdielfen,
Weißtalstr. 2
7 Vormittage
115,- EUR inkl. Umlage der Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

90211 WILNSDORF
Dienstag, 16.4.-14.5.24,
9.00-11.45 Uhr
Zur alten Linde, Niederdielfen,
Weißtalstr. 2
5 Vormittage
82,20 EUR inkl. Umlage der Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

Nähen für alle am Wochenende

Erfahren Sie, dass es Sinn und Spaß macht, nähen zu können, neue Kleidungsstücke anzufertigen (für Einsteigende nur „Quick and Easy"), kleine Ausbesserungsarbeiten und Änderungen selbst auszuführen. Jede hat Kleidungsstücke im Kleiderschrank, die durch einfache Veränderungen wieder zum Lieblingsstück werden können.

90212 KREUZTAL
Freitag, 23.2.2024
17:30-21:00 Uhr;
Samstag, 24.2.2024
09:30-16:00 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park" eingeben)
Wochenendkurs
48,10 EUR + Materialkosten
Rosemarie Greve

Für Ihre **Anmeldung** informieren Sie sich bitte auf der Website **siegen-wittgenstein.de**.

Stricken: Farbverteilung in Mustern

Quelle: Kursleitung

Wir stricken im Kurs ein Paar fingerlose Handschuhe – ein eher einfaches Projekt – und lernen, wie unterschiedlich das Muster aussieht, je nachdem, wie die fünf Farben eingesetzt werden.
Gute Strickkenntnisse werden vorausgesetzt (Socken, Mütze).
Bitte Nadelspiele in Stärke 3 und/oder 3,5 mitbringen.
Ausgesucht schöne Wolle gibt es im Kurs – Materialpreis ca. 16,00 Euro.

90221 HILCHENBACH
Donnerstag, 15.2.-29.2.24,
19.00-21.00 Uhr
Stadtbücherei Hilchenbach in der Wilhelmsburg, Im Burgweiher 1,
3 Abende
30,40 EUR + Materialkosten
Monique Braun

Selbst entwerfen und stricken – Eine Stola oder ein Tuch

Wir entwerfen und stricken im Kurs gemeinsam ein Tuch oder eine Stola vom Anfang bis zur Fertigstellung. Am ersten Abend geht es rein um die vorläufige Planung des Strickstückes, die Ideensammlung für die Musterauswahl, um die Auswahl des Materials oder auch darum, die Vorkenntnisse jeweils abzuklären. Grundkenntnisse im Stricken wie rechte / linke Maschen, Zu- und Abnahmen und Umschläge sind für die praktische Umsetzung Ihres Entwurfes notwendig. Die Wolle braucht am ersten Abend noch nicht vorhanden zu sein, kann aber mitgebracht werden, um zu schauen, ob sie geeignet ist für unser Vorhaben.
In den folgenden Stunden erkläre ich Kniffe und Wissenswertes, löse den einen oder anderen Knoten, und wir stricken zusammen wundervolle Tücher oder Stolen.
Mitzubringen ist eine Menge Spaß und Lust auf eine schöne kreative Zeit, etwas zu trinken, Wolle und entsprechende Nadeln. Wir benötigen 2 x 100 g mit je 600 m LL (Lauflänge) oder 2-3 x je 100 g mit je 500 m LL sowie Stricknadeln zwischen Nadelstärke 3-4,5. Die Wahl der Nadelstärke ist davon abhängig, wie fest oder locker Sie stricken.
Sollte kein Zubehör vorhanden sein, kann dieses im Kurs erworben werden (Materialkosten je nach Garn ca. 35,- bis 65,- Euro).
Rückfragen an die Kursleiterin sind unter info@bibis-faerbewerkstatt.de möglich.

90222 BAD LAASPHE
Dienstag, 6.2.-19.3.24
19.00-21.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Rückershausen
7 Abende
71,- EUR + Materialkosten
Bianca Böltner

Quelle: Kursleitung

Notizen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein (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) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehendes Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Log-in-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

(5) Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen jedem offen, Voraussetzung ist ein Mindestalter von 15 Jahren (außer Eltern-Kind-Kurse und Junge vhs)

2. Anmeldung

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Teilnehmenden sind an ihre Anmeldung gebunden (Vertragsangebot). Der individuelle Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) durch die Anmeldung zustande. Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Die Teilnehmenden können die gewünschte Veranstaltung besuchen, sofern sie keine andere Mitteilung erhalten.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mit der schriftlichen Anmeldung (auch per Internet) sind die Teilnehmenden zur Zahlung des ausgeschriebenen Entgeltes verpflichtet – je nach Anzahl der Teilnehmenden – für den gesamten Kurs, gleichgültig, ob an allen Kursterminen teilgenommen wurde oder nicht.

(5) Die volle Zahlungspflicht entsteht auch, wenn jemand ohne Anmeldung an einer Veranstaltung oder Teilen einer Veranstaltung teilnimmt.

(6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Die vhs und ihre Vertragspartner:innen

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Teilnehmenden (Vertragspartner:innen) begründet. Vertragspartner:innen können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die dritte Person gelten sämtliche die Vertragspartner:innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.) und richtet sich nach der jeweilig geltenden Entgeltordnung.

(2) Das Entgelt für die Teilnahme an Kursen und ähnlichen Veranstaltungen beträgt in der Regel je Unterrichtseinheit (45 Minuten) 1,50 € – 12,00 €. Es kann je nach Anzahl der Teilnehmenden in unterschiedlicher Höhe ausgewiesen werden.

(3) Für Kurse, bei denen die ursprünglich vorgesehene Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird, kann im Vorfeld, spätestens am ersten Abend, über das erhöhte Entgelt das Einverständnis der Teilnehmenden eingeholt werden. Wird von Teilnehmenden kein Einverständnis abgegeben, sind sie von der weiteren Teilnahme an der Veranstaltung befreit. Dadurch entfällt auch die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes.

(4) Bei besonderen Aufwendungen (z.B. Fachraumausstattung, Lehr- und Lernmittel, Raummiete, Kinderbetreuung, Schwimmbadbenutzung) erhebt die Volkshochschule in der Regel die durch diesen Aufwand bedingten Nebenkosten.

Für Kurse im Bereich „Datenverarbeitung" beträgt das zusätzliche Entgelt für die Gerätenutzung ab 1,10 €/UE. Das Entgelt für die Gerätenutzung bezieht sich nicht auf die konkrete Nutzungszeit am PC.

(5) Es besteht keine Garantie auf einen Einzel-Arbeitsplatz am PC.

(6) Bei allen übrigen Veranstaltungen, die Material benötigen und von der Volkshochschule bzw. von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden, sind die Kosten für das erhaltene Material von den Teilnehmenden in voller Höhe an die vhs bzw. die Kursleitung zu erstatten.

5. Entgeltbefreiung oder Entgeltermäßigung auf Antrag

(1) Spezielle Veranstaltungen für behinderte Menschen sind entgeltfrei.

(2) Maßnahmen zur Alphabetisierung sind entgeltfrei.

(3) Leistungsbeziehende von Bürgergeld, Grundsicherung und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten auf Antrag eine Entgeltbefreiung für maximal zwei Veranstaltungen je Semester. Eine Bestätigung/ein Bescheid des Jobcenters bzw. der leistende Kommune muss der Volkshochschule vorliegen.

(4) Ehrenamtlich Tätige, unter Vorlage der Ehrenamtskarte, oder Jugendgruppenleitungen, unter Vorlage der Jugendgruppen-Leitungs-Card (JuLeiCa), erhalten je Semester für eine Veranstaltung eine 30 %-ige Ermäßigung auf die Entgeltzahlung. Aktiven Kursleitungen der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein wird auf Antrag eine 30 %-ige Ermäßigung auf die Entgeltzahlung für die Teilnahme an einer Veranstaltung pro Semester gewährt.

(5) Schichtarbeiter:innen zahlen das Entgelt nur für die Veranstaltungstage, an denen sie aufgrund ihres Schichtrhythmus teilnehmen können. Ein entsprechender Arbeitsnachweis ist vorzulegen.

(6) Darüber hinaus kann die Leitung der vhs im Einzelfall Kostenermäßigung bzw. -befreiung zur Vermeidung von Härten und aus Gründen der Billigkeit erteilen.

(7) Die vorgenannten Ermäßigungs- und Befreiungsmöglichkeiten gelten nicht für Studienfahrten und beziehen sich nicht auf Materialkosten, Prüfungsentgelte, Gerätenutzungsentgelte und nicht für Kurse, die als nicht ermäßigbar ausgewiesen sind.

(8) Die Tatsache, dass Teilnehmende Schüler:in, Student:in, Rentner:in oder Auszubildende:r sind, stellt alleine noch keinen Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund dar.

(9) Anträge zu (3) bis (7) richten Sie bitte formlos mit der Anmeldung (per Email nicht möglich) an die Leitung der vhs.

6. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
(4) Während der Schulferien und an gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Ein Anspruch auf Nachholung ausgefallener Veranstaltungen besteht nicht.

7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung auf der Website angegeben. Wird diese Mindestzahl bis ca.1 Woche vor Kursbeginn nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bereits angemeldete Teilnehmende werden telefonisch oder schriftlich (auch per Email) benachrichtigt. Kosten entstehen den Teilnehmenden 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 Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
(3) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartner:innen 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 Teilnehmende 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 Teilnehmer

(1) Kündigungen müssen spätestens bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung, sofern für einzelne Veranstaltungen keine Sonderkonditionen bestehen, schriftlich bei der Geschäftsstelle der vhs eingegangen sein. Bei späterem Rücktritt ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Telefonische Kündigungen sowie Kündigungen, die bei der Kursleitung vorgenommen wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Ein Kurswechsel ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der zuständigen Fachbereichsleitung möglich.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmende die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr, innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist, Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Teilnehmende können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für Teilnehmende wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Machen Teilnehmende vom gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so sind bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien unaufgefordert zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,-€ trägt der/die Vertragspartner:in die Kosten der Rücksendung.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der/die Vertragspartner:in 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 Teilnehmenden verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Teilnehmenden regelmäßig vertrauen dürfen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
(3) Für Teilnehmende an Studienfahrten, an Sport- und Gymnastikkursen, an Kursen, in denen mit gefährlichem Werkzeug gearbeitet wird (z. B. Schnitzen) ist eine Unfallversicherung abgeschlossen. Für den Verlust von Wertgegenständen übernimmt die vhs keine Haftung.

10. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel auf Anfrage ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden eines Kurses besucht wurden. Leistungen werden grundsätzlich nicht bescheinigt. Teilnahmebescheinigungen für das laufende und das vergangene Semester werden kostenfrei ausgestellt. Für Teilnahmebescheinigungen für weiter zurückliegende Semester werden 6,00 € pro Bescheinigung erhoben.

11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.
(4) Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und der EU-DSGVO.

Informationen zur Datenschutzgrundverordnung(DSGVO)

Informationen nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person.

Verantwortlich
Manfred Heiler
Telefon 0271 333-1523
E-Mail: m.heiler@siegen-wittgenstein.de

Datenschutzbeauftragter
Kreis Siegen-Wittgenstein
Der behördliche Datenschutzbeauftragte
Koblenzer Straße 73, 57072 Siegen
Telefon: 0271 333-1433
E-Mail: datenschutz@siegen-wittgenstein.de

Zwecke der Datenverarbeitung
Die bei Anmeldung für eine Veranstaltung/einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnehmen und zur Vertragserfüllung verwendet

Wesentliche Rechtsgrundlagen
Artikel 6 a-f DS_GVO
Weiterbildungsgesetz NRW

Empfänger oder Kategorien von Empfängern der Daten
Die Daten werden in einer Software namens KuferSQL auf dem Server des Zweckverbandes Südwestfalen-IT (SIT) gespeichert und von den Mitarbeitenden der vhs ver- und bearbeitet.
Je nach Datenzweck werden nachfolgende Kategorien von Daten verarbeitet: Personenstammdaten, Kommunikationsdaten (z. B. Telefon, E-Mail), Vertragsstammdaten (Vertragsbeziehung, Vertragsinteresse), vertragsrelevante Informationen, Organisationsstammdaten, Auditierungsdaten (z. B. Aktivitätshistorie), Abrechnungs- und Zahlungsdaten, Nutzungs-/Internetnutzungsdaten (z. B. Logfiles, Browser, Cookies, IP-Adressen). Wir geben Namen, E-Mailadresse und – soweit gegeben – Telefonnummern an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter.

Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt (lt. KGST). Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Rechte der betroffenen Person
Betroffene Personen haben folgende Rechte, wenn die gesetzlichen oder persönlichen Voraussetzungen erfüllt sind:
Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenbearbeitung
Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen
Recht auf Datenübertragbarkeit

Zuständige Aufsichtsbehörde
Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen
Postfach 20 04 44
40102 Düsseldorf
Telefonzentrale: 0211 38424 – 0
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de
Internet: www.ldi.nrw.de

Senden Sie die vollständig ausgefüllte Karte an die Zweigstelle, in der Ihr Kurs angeboten wird (Adressen siehe Seite 3).

Anmeldekarte bitte in Blockschrift ausfüllen!

Ich melde mich verbindlich an. Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (S.134) und der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation (S.136) der Schulungseinrichtung einverstanden. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

☐ Ja ☐ Nein

Kursnummer — Haben Sie schon einmal einen Kurs bei uns besucht?

Name, Vorname — ggf. Titel

Straße, PLZ+Wohnort

Geburtstag — Telefon

E-Mailadresse

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

Ich ermächtige den Kreis Siegen-Wittgenstein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreis Siegen-Wittgenstein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum/Unterschrift (des Kontoinhabers)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt:

P ☐ Hz _____

Eingang: _____

Hz: _____

Versand WRE: _____

Hz: _____

Ich melde mich verbindlich an. Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (S.134) und der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation (S.136) der Schulungseinrichtung einverstanden. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

☐ Ja ☐ Nein

Kursnummer — Haben Sie schon einmal einen Kurs bei uns besucht?

Name, Vorname — ggf. Titel

Straße, PLZ+Wohnort

Geburtstag — Telefon

E-Mailadresse

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

Ich ermächtige den Kreis Siegen-Wittgenstein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreis Siegen-Wittgenstein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum/Unterschrift (des Kontoinhabers)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt:

P ☐ Hz _____

Eingang: _____

Hz: _____

Versand WRE: _____

Hz: _____

Senden Sie die vollständig ausgefüllte Karte an die Zweigstelle, in der Ihr Kurs angeboten wird (Adressen siehe Seite 3).

Anmeldekarte bitte in Blockschrift ausfüllen!

Antrag auf Entgeltermäßigung/-befreiung

vhs Volkshochschule Siegen-Wittgenstein

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. -befreiung aus unten angekreuztem Grund.

☐ **Ich erhalte Bürgergeld nach dem SGB II**

☐ **Ich erhalte Leistungen zur Grundsicherung im Alter nach dem SGB XII**

☐ **Ich erhalte Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)**

Bestätigung durch ihr Jobcenter Siegen-Wittgenstein bzw. Stadt/Gemeinde.

Anmeldekarte bitte in einem ausreichend **frankierten Umschlag** versenden!

Datum/Unterschrift

☐ **Sonstiger Grund**
(ausführliche Begründung und Nachweise liegen bei)

Datum/Unterschrift

Antrag auf Entgeltermäßigung/-befreiung

vhs Volkshochschule Siegen-Wittgenstein

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. -befreiung aus unten angekreuztem Grund.

☐ **Ich erhalte Bürgergeld nach dem SGB II**

☐ **Ich erhalte Leistungen zur Grundsicherung im Alter nach dem SGB XII**

☐ **Ich erhalte Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)**

Bestätigung durch ihr Jobcenter Siegen-Wittgenstein bzw. Stadt/Gemeinde.

Anmeldekarte bitte in einem ausreichend **frankierten Umschlag** versenden!

Datum/Unterschrift

☐ **Sonstiger Grund**
(ausführliche Begründung und Nachweise liegen bei)

Datum/Unterschrift

vhs Lernportal

Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen

Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Für dich. Für mich. Für uns alle.

Daher unterstützen wir die Arbeit der VHS Siegen-Wittgenstein als kommunales Weiterbildungszentrum und wünschen allen Kursteilnehmer:innen viel Erfolg.
sparkasse.de

Weil‘s um mehr als Geld geht.

Die Sparkassen im Kreis Siegen-Wittgenstein