Volkshochschule
Brilon-Marsberg-Olsberg

IT, Medien & Beruf

Gesundheit & Fitness

Kochen & Ernährung

Sprachen

Jubiläum

Gesellschaft & Familie

Kunst & Kreativität

Studienreisen & Tagesfahrten

Programm 2026/2027

Lernen. Entdecken. Gestalten.

vhsbmo vhsbmo vhs-bmo.de

vhs Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Gestalte Demokratie mit. Bring dich ein. Nutze unsere Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

#zukunftsort_vhs

vhs-bmo.de

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines
Team ... 2
Geschäftsstellen, Kalender ... 3
Örtliche Leitungen ... 4
Unsere neue Webseite ... 5
Jubiläum ... 6
Tagesfahrten und Studienreisen ... 8
Deutsch als Zweitsprache (DaZ) ... 13
Bildungsurlaub ... 15
Wissenswertes zu den Angeboten ... 18

IT, Medien und Beruf
Computer-Grundlagen für jedes Alter ... 22
Internet und Digitales ... 23
Microsoft Word und PowerPoint ... 25
Microsoft Excel – Grundkurse ... 25
Microsoft Excel – Aufbaukurse ... 26
Programmierung mit Microsoft ... 26
Büroarbeit im Wandel ... 27
Canva ... 29
Foto-, Bild- und Videobearbeitung ... 31
Docker-Containertechnik ... 32
Zukunft gestalten mit KI ... 33
Future Ready ... 35
Social Media und Online-Marketing ... 36
Smartphone/Tablet ... 38
Kommunikation und Rhetorik ... 39
Führung und Zusammenarbeit ... 40
Kreativitätstechnik ... 41
Finanzbuchhaltung ... 42
XPERT Business ... 42

Sprachen
Englisch ... 45
Französisch ... 49
Spanisch ... 50
Italienisch ... 51
Portugiesisch ... 52
Griechisch ... 52
Russisch ... 52
Norwegisch ... 52

Leben! Kinder, Familie und Gesellschaft
Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder ... 53
Babyschwimmen ... 54
Schwimmkurse für Kinder ... 54
Resilienz und Selbstbehauptung für Kinder ... 55
Yoga für Kinder ... 55
Entspannung für Kinder ... 56
Bewegungskurse für Kinder ... 57
Naturkurse für Kinder ... 58
Kreativkurse für Kinder ... 59
Nähkurse für Kinder und Jugendliche ... 61
Plastisches Gestalten ... 62
Kochen, backen, shaken ... 63
Persönlichkeitsstärkung und Selbstkompetenz für Jugendliche ... 64
Babysitting für Jugendliche ... 64
Gesund aufwachsen – Wissen für Eltern ... 65
Medien ... 66
Gesellschaft und Politik ... 66
Politik Online ... 68
Deutsche Einheit im Gespräch ... 71
Gedächtnistraining ... 71
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung ... 72
Bewusste Selbstwahrnehmung ... 73
Selbstfindung und -entwicklung ... 73
Selbsthypnose ... 75
Jubiläumsveranstaltungen ... 75
Reise-Vortrag ... 76
Tourenplanung mit Komoot ... 76
Verbraucher*innenfragen ... 76
Finanzthemen ... 78
Vorsorge und Rente ... 79
Umweltbildung ... 81
Kräuterwanderungen ... 81
Astronomie ... 82
Motorsägen-Lehrgänge ... 82
Kooperations- und Medical Training für Hunde ... 83

Kunst, Kultur und Kreativität
Bildnerisches Gestalten ... 84
Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ... 84
Malen nach Bob Ross ... 85
Kreative Spachtelkunst in Acryl ... 85
Plastisches Gestalten ... 86
Textiles Gestalten: Stoff und Nähen ... 86
Kreatives Schreiben ... 88
Fotografie ... 88
Standardtanz ... 89
Linedance ... 90
Meditation des Tanzes ... 90
Instrumente lernen ... 91

Kochen und Ernährung
Gesund kochen und essen ... 92
Internationale Küche ... 93
Jahreszeiten ... 94
Kleine Köstlichkeiten ... 95
Kochen mit dem Thermomix ... 95
Kurse für Frauen ... 96
Kochworkshop für Männer ... 97
Weinproben ... 97
Tasting & Mixing ... 98
Backen ... 100
Vorträge rund um Ernährung ... 101

Gesundheit und Fitness
Vorträge zu Gesundheitsfragen ... 103
Entspannung und Achtsamkeit ... 104
Augengesundheit ... 107
Sanfte Bewegung ... 107
Yoga ... 108
Yogilates ... 112
Rückenfit ... 113
Gymnastik und mehr ... 114
Fitness ... 115
Cardiotraining ... 116
Zumba® und mehr ... 117
Step-Aerobic ... 118
Smovey® ... 118
Linedance ... 119
Poledance ... 119
Kampfkunst ... 119
Selbstverteidigung ... 120
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness ... 120
Tennis ... 121
Golf ... 121

Anmeldung ... 123
Feedback ... 124
Hinweise für Teilnehmende (AGB, Datenschutz) ... 125
Stichwortverzeichnis ... 128

Foto Cover © Canva

Liebe Leser*innen, liebe Teilnehmer*innen,

mit diesem Programmheft laden wir Sie ein, Neues zu entdecken, Ihr Wissen zu vertiefen, Hintergründe zu verstehen und aktuelle Entwicklungen zu verfolgen. Ob Sprache, Kunst und Kreativität, Gesundheitskurse, KI oder Politik – unser vielfältiges Programm hält für jede und jeden attraktive Angebote bereit. Sie finden Kurse, Veranstaltungen und Exkursionen für Ihre berufliche oder persönliche Weiterbildung, egal ob als junge Familie, zum Berufsstart, mitten im Leben oder im aktiven Ruhestand.

Mit Vorfreude blicken wir auf das kommende Jahr, in dem der Zweckverband VHS Brilon-Marsberg-Olsberg sein 50-jähriges Bestehen feiert. Ein Jubiläum, das wir mit einer Sondervorstellung der „Physikanten“ am 17. September 2027 in Brilon und vielen weiteren besonderen Veranstaltungen in allen drei Kommunen feiern werden. Seien Sie dabei!

Ihr Team der VHS BMO

Team

Michael Klaucke
VHS-Leiter
Weiterbildungsmanagement
michael.klaucke@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 099

Alev Mansuroglu
Weiterbildungsmanagement
alev.mansuroglu@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 011

Sebastian Kindig
Weiterbildungsmanagement
sebastian.kindig@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 010

Jeannine Trsek
Stv. VHS-Leiterin
Verwaltungsleiterin
jeannine.trsek@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 04

Larissa Stute
Verwaltung
larissa.stute@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 05

Fabian Blügel
Verwaltung
fabian.bluegel@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 09

Eva Lenze
Buchhaltung
eva.lenze@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 098

Astrid Stute
Marketing & Planung
astrid.stute@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 08

Charly Dekrmnjian
Verwaltung
charly.dekrmnjian@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 06

Pavlo Adzhyb
Verwaltung
pavlo.adzhyb@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 07

Joelle Moukhtar
Verwaltung
joelle.moukhtar@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 097

Haben Sie Ideen für Kurse oder Angebote, die Sie nicht im Programmheft finden? Dann sprechen Sie uns gerne an!

Fotos: © VHS BMO/Sabrinity

Geschäftsstellen

Brilon

Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon
Telefon: 02961 6416
E-Mail: brilon@vhs-bmo.de

Marsberg

Hauptstraße 49, 34431 Marsberg
Telefon: 02992 1280
E-Mail: marsberg@vhs-bmo.de

Olsberg

Hauptstraße 73a, 59939 Olsberg
Telefon: 02962 3080
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Kalender

August 2026

Mo.		3	10	17	24	31
Di.		4	11	18	25	
Mi.		5	12	19	26	
Do.		6	13	20	27	
Fr.		7	14	21	28	
Sa.	1	8	15	22	29	
So.	2	9	16	23	30	

September 2026

Mo.		7	14	21	28	
Di.	1	8	15	22	29	
Mi.	2	9	16	23	30	
Do.	3	10	17	24		
Fr.	4	11	18	25		
Sa.	5	12	19	26		
So.	6	13	20	27		

Oktober 2026

Mo.		5	12	19	26	
Di.		6	13	20	27	
Mi.		7	14	21	28	
Do.	1	8	15	22	29	
Fr.	2	9	16	23	30	
Sa.	3	10	17	24	31	
So.	4	11	18	25		

November 2026

Mo.		2	9	16	23	30
Di.		3	10	17	24	
Mi.		4	11	18	25	
Do.		5	12	19	26	
Fr.		6	13	20	27	
Sa.		7	14	21	28	
So.	1	8	15	22	29	

Dezember 2026

Mo.		7	14	21	28	
Di.	1	8	15	22	29	
Mi.	2	9	16	23	30	
Do.	3	10	17	24	31	
Fr.	4	11	18	**25**		
Sa.	5	12	19	**26**		
So.	6	13	20	27		

Januar 2027

Mo.		4	11	18	25	
Di.		5	12	19	26	
Mi.		6	13	20	27	
Do.		7	14	21	28	
Fr.	**1**	8	15	22	29	
Sa.	2	9	16	23	30	
So.	3	10	17	24	31	

Februar 2027

Mo.	1	8	15	22		
Di.	2	9	16	23		
Mi.	3	10	17	24		
Do.	4	11	18	25		
Fr.	5	12	19	26		
Sa.	6	13	20	27		
So.	7	14	21	28		

März 2027

Mo.	1	8	15	22	**29**	
Di.	2	9	16	23	30	
Mi.	3	10	17	24	31	
Do.	4	11	18	25		
Fr.	5	12	19	**26**		
Sa.	6	13	20	27		
So.	7	14	21	**28**		

April 2027

Mo.		5	12	19	26	
Di.		6	13	20	27	
Mi.		7	14	21	28	
Do.	1	8	15	22	29	
Fr.	2	9	16	23	30	
Sa.	3	10	17	24		
So.	4	11	18	25		

Mai 2027

Mo.		3	10	**17**	24	31
Di.		4	11	18	25	
Mi.		5	12	19	26	
Do.		**6**	13	20	**27**	
Fr.		7	14	21	28	
Sa.	**1**	8	15	22	29	
So.	2	9	**16**	23	30	

Juni 2027

Mo.		7	14	21	28	
Di.	1	8	15	22	29	
Mi.	2	9	16	23	30	
Do.	3	10	17	24		
Fr.	4	11	18	25		
Sa.	5	12	19	26		
So.	6	13	20	27		

Juli 2027

Mo.		5	12	19	26	
Di.		6	13	20	27	
Mi.		7	14	21	28	
Do.	1	8	15	22	29	
Fr.	2	9	16	23	30	
Sa.	3	10	17	24	31	
So.	4	11	18	25		

Feiertage / Unterrichtsfreie Tage:

Tag der dt. Einheit:	03.10.2026
Allerheiligen:	01.11.2026
1. Weihnachtstag:	25.12.2026
2. Weihnachtstag:	26.12.2026
Neujahr:	01.01.2027
Karfreitag:	26.03.2027
Ostersonntag:	28.03.2027
Ostermontag:	29.03.2027
Tag der Arbeit:	01.05.2027
Christi Himmelfahrt:	06.05.2027
Pfingstmontag:	17.05.2027
Fronleichnam:	27.05.2027

Ferientermine NRW 2026:

Sommerferien:	20.07.2026 - 01.09.2026
Herbstferien:	17.10.2026 - 31.10.2026
Weihnachtsferien:	23.12.2026 - 06.01.2027

Ferientermine NRW 2027:

Osterferien:	22.03.2027 - 03.04.2027
Pfingsten:	18.05.2027
Sommerferien:	19.07.2027 - 31.08.2027

Anmeldestart VHS BMO: 11. August 2026

Fotos: © VHS BMO

Örtliche Leitungen

Alme:
Brigitte Kraft
Burgstraße 140
59929 Brilon-Alme
Telefon: 02964 1005

Bredelar:
Kloster Bredelar
Marita Veith
Sauerlandstraße 74
34431 Marsberg-Bredelar
Telefon: 02991 962535
E-Mail: klosterbredelar@online.de

Erlinghausen:
Städtischer Kindergarten
„Pfiffikus“ Erlinghausen
Schulstraße 4
34431 Marsberg-Erlinghausen
Telefon: 02992 3131
E-Mail: kiga_erlinghausen@marsberg.com

Essentho:
Helga Vorspohl
Am Bruch 9
34431 Marsberg-Essentho
Telefon: 02992 2428

Giershagen:
Hiltrud Schandelle
Zur Wilhelmruf 4a
34431 Marsberg-Giershagen
Telefon: 02991 78283
E-Mail: fam-schandelle@t-online.de

Hoppecke / Bontkirchen / Messinghausen:
Karina Pack
Obere Wankel 7
59929 Brilon-Hoppecke
Telefon: 02963 95275

Elpe:
Sophie Becker
E-Mail: sophie.becker2000@gmail.com

Scharfenberg:
Stephanie Mast
Bernhardusstraße 33
59929 Brilon-Scharfenberg
Telefon: 02961 52068

Westheim:
Tanja Hartmann
An der Diemel 24
34431 Marsberg-Westheim
Telefon: 02994 908430

Wülfte:
Elisabeth Jochheim
Wülfter Straße 64
59929 Brilon-Wülfte
Telefon: 02961 4040

Wulmeringhausen:
Mechthild Rösen
Bergstraße 3
59939 Olsberg-Wulmeringhausen
Telefon: 02962 4779
Mobil: 0175 5150646

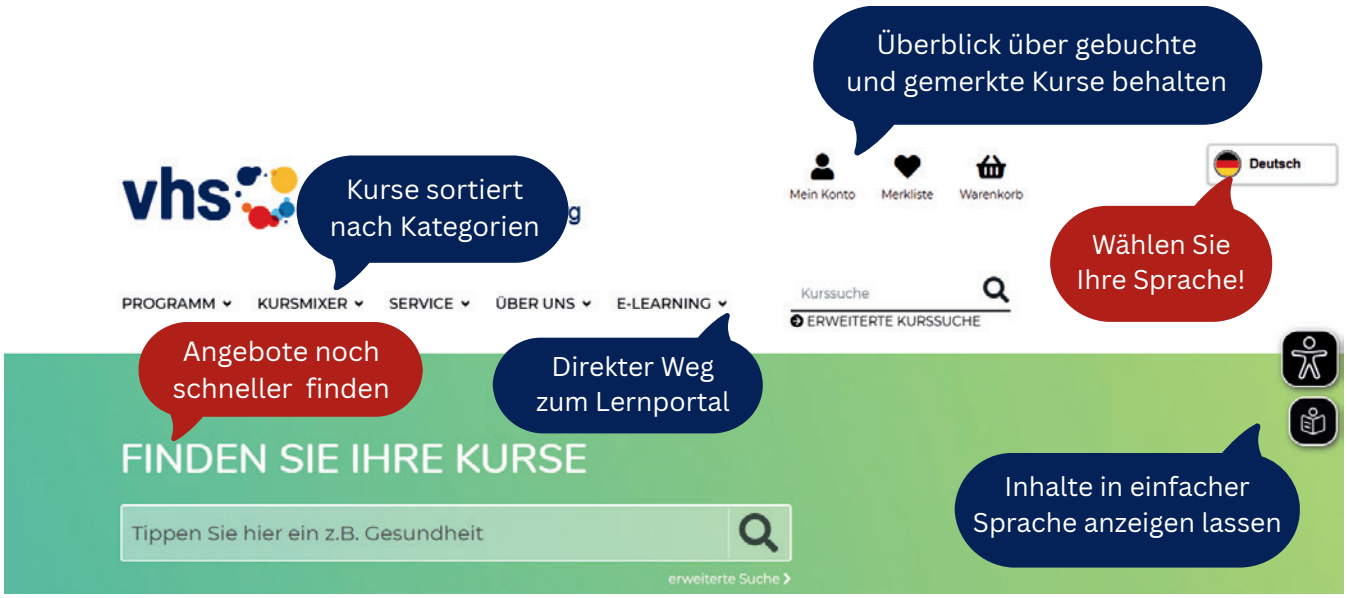
Anmeldestart

Ab dem **11. August 2026** können Sie sich für alle Angebote 2026/2027 anmelden. Online, telefonisch, per E-Mail und persönlich in den Geschäftsstellen.

orthopädie schuhtechnik
BORGHOFF
Ein gutes **GEH**fühl
Schuhhaus und Orthopädie GmbH
Sauerlandstr. 87, 34431 Marsberg-Bredelar
www.borghoff-bredelar.de

Unsere neue Webseite

Unsere neue Webseite bietet viele neue praktische Funktionen. Jetzt ist es noch einfacher, die richtigen Kurse zu finden – und zu buchen! Probieren Sie es aus: www.vhs-bmo.de. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Zur Webseite

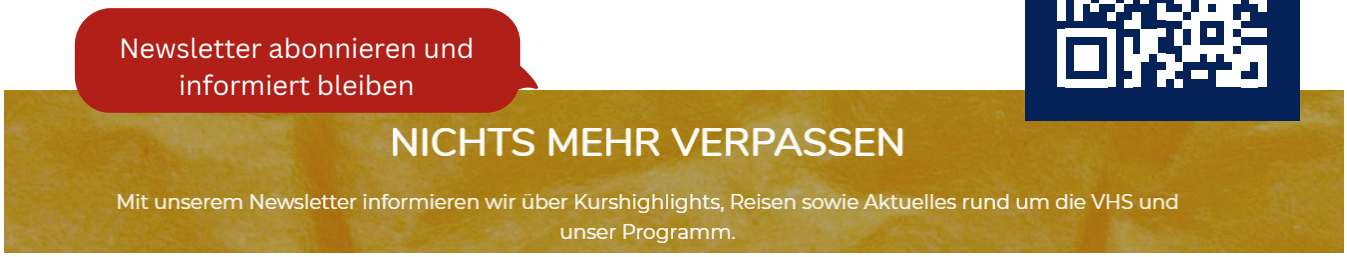


Foto: © VHS BMO

50 Jahre gemeinsam

Im kommenden Jahr feiern wir ein ganz besonderes Jubiläum:
50 Jahre Zweckverband VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Ein halbes Jahrhundert voller Lernen, Begegnung und gemeinsamer Erfahrungen. Dieses Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern! Denn was wäre eine VHS ohne Sie - unsere Teilnehmenden? Und ohne die zahlreichen Dozentinnen und Dozenten, die Woche für Woche, manchmal sogar Tag für Tag, an Wochenenden oder Abendstunden im Einsatz sind? Dafür ein großes Dankeschön! Die Welt ist im Wandel – mit unseren Angeboten möchten wir Sie im lebenslangen Lernen unterstützen und mit Bildung und Begegnung Ihr Leben bereichern. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit unzähligen Unterrichtsstunden und attraktiven Angeboten.

Programmheft im Wandel der Zeit

Ein buntes Programm hatten wir schon immer – auch wenn sich die Farben im gedruckten Heft in den Anfängen unseres Zweckverbandes noch auf das Deckblatt beschränkten.

Ob Studienreisen, gesunde Küche oder Bewegung im Wasser – unser Programmheft hält damals wie heute ein abwechslungsreiches Angebot für jedes Alter bereit. Entdecken, lernen und gemeinsam aktiv sein – daran hat sich bis heute nichts geändert.

Für das Jubiläumsjahr planen wir spannende Angebote. Eine erste Auswahl präsentieren wir Ihnen auf diesen Seiten.

Wie sich unser Alltag (langsam) beschleunigte

Wann haben Sie zuletzt gesagt oder gedacht: „Das dauert heute wieder. Wann ist es endlich fertig?“ – gestern, heute, vor ein paar Minuten?

Unser Alltag ist heute von Beschleunigung, Schnelligkeit, Hektik und Stress geprägt. Aber auch der frühere Alltag des 17., 18. und 19. Jahrhunderts war aus Sicht der damaligen Bevölkerung schon schnell, hektisch und beschleunigte sich stetig – aus unserer heutigen Sicht lebten die Menschen damals langsam und gemächlich.

Autor Walter Theiler beleuchtet in seinem Vortrag das Thema u. a. mit Blick auf beschleunigende Alltagsgegenstände.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 27. April 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Fotos: © VHS BMO, Europa Buchladen

Die Physikanten kommen

Die Physikanten kommen – erleben Sie mit uns diese faszinierende und interaktive Wissenschaftsshow **am 17. September 2027 um 19:00 Uhr im Bürgerzentrum Brilon (Kolpinghaus).**

Seit 25 Jahren beweisen die Physikanten: So unterhaltsam kann Naturwissenschaft sein! Wenn sie die Bühne betreten, wird Physik so witzig wie eine Comedy-Show, glamourös wie ein Abend im Varieté oder packend wie ein Fußballendspiel: Stabile 200-Liter-Fässer falten sich mit gewaltigem Knall zusammen oder ein Laserstrahl macht plötzlich Musik und wird zur Bassgitarre. „Bei uns lernen Interessierte bei einer Vorstellung mehr über Physik als sie je in ihrer Schulzeit vergessen konnten“, sagt Diplom-Physiker Marcus Weber, Kopf und Gründer der Physikanten und Co., mit einem Augenzwinkern. Das Konzept ist preisgekrönt: Die Physikanten wurden u. a. mit der Medaille der Deutschen Physikalischen Gesellschaft (DPG) ausgezeichnet, die schon an Ranga Yogeshwar ging.

Der Kartenvorverkauf startet am 2. November 2026 – online, bei BWT in Brilon und natürlich in allen Geschäftsstellen der VHS in Brilon, Marsberg und Olsberg.

Lange Nacht der Demokratie – Wir sind mit dabei!

Demokratie bedeutet Freiheit, Mitbestimmung und Zusammenhalt – sie gibt jedem Menschen eine Stimme und schafft die Möglichkeit, gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten.

Am **26. Februar 2027** wird die erste **„Lange Nacht der Demokratie”** in NRW stattfinden und auch die VHS Brilon-Marsberg-Olsberg ist mit dabei. Die Planungen für unsere Veranstaltung in Brilon laufen. Das Programm finden Sie auf unserer Webseite.

Bleiben Sie informiert

Weitere Veranstaltungen sind geplant. Über unsere Webseite, unseren Newsletter sowie unsere Social-Media-Kanäle informieren wir Sie über alle Neuigkeiten rund um das Jubiläumsjahr – folgen Sie uns!

Webseite: **Newsletter:** **WhatsApp:** **Instagram:** **Facebook:**

Fotos: © VHS BMO; Katja Illner; Mark Wohlrab

Tagesfahrten und Studienreisen

Entdecken, Staunen, Verstehen – gemeinsam unterwegs!

Freuen Sie sich auf die neuen VHS-Tagesfahrten und Reisen – voller Begegnungen, Geschichten und Eindrücke! Unser Programm lädt Sie dazu ein, spannende Orte und kulturelle Schätze in der Region und darüber hinaus (neu) zu entdecken. Mit sorgfältig ausgewählten Reisezielen und fachkundiger Begleitung vor Ort verbinden wir gemeinsame Erlebnisse mit interessanten Einblicken in kulturelle, gesellschaftliche und historische Zusammenhänge. Ob Tagesfahrt oder mehrtägige Studienreise – alle Angebote bieten die Möglichkeit, gemeinsam unterwegs zu sein, Neues kennenzulernen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Für die Tagesfahrten können Sie sich ab sofort anmelden.

Für die mehrtägigen Reisen erstellen wir ausführliche Reiseprospekte mit allen wichtigen Informationen sowie einem Anmeldeformular. Lassen Sie sich bereits jetzt unverbindlich für Ihre Wunschreise(n) vormerken! Die Unterlagen für die verbindliche Anmeldung senden wir Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt zu.

Alle Angebote finden Sie online unter
www.vhs-bmo.de/programm/reisen-tagesfahrten

Für weitere Fragen zu den Tagesfahrten oder Reisen steht Ihnen Jeannine Trsek gern zur Verfügung.
E-Mail: jeannine.trsek@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 04

Tagesfahrten 2026

Entdeckungen im Münsterland
Zwischen Wasserburgen und barocker Pracht

Nordkirchen, Lüdinghausen, Havixbeck

Der Tag beginnt mit einem wahren Höhepunkt: das „Westfälische Versailles“ in Nordkirchen. Wir erkunden die barocke Pracht des bedeutenden Anwesens, flanieren über die großartigen Venusinsel und entdecken die Spuren der Adligen des 18. Jahrhunderts. Im Anschluss folgt in Lüdinghausen ein Besuch auf der Burg Vischering, einem mittelalterlichen Schatz im Münsterland. Besonders interessiert uns die außergewöhnlich gut erhaltene Ringmauer aus der Entstehungszeit. Die ausgedehnten Wasserflächen rund um die Burg eröffnen wunderschöne Fotomotive. Während der Besichtigung in der Hauptburg erfahren wir viel zur Geschichte der Burg Vischering und ihrer Bewohner*innen, von den Anfängen des 13. bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts. Die Mittagspause genießen wir im Hofcafé Grothues-Potthoff in Senden. Am Nachmittag besuchen wir in Havixbeck die Burg Hülshoff, die romantischste der Burgen im Münsterland. Hier wurde Annette von Droste-Hülshoff, Deutschlands berühmteste Dichterin geboren. Wir spazieren durch den malerischen Landschaftspark und lernen das berührende Werk der Poetin kennen. Im alten Gewölbekeller des Herrenhauses sind wir hier zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 17:30 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Wolfgang Kraft

Donnerstag, 27. August 2026
Reisepreis: 99,00 € inkl. Mittagessen und Kaffeetafel

Hinter den Kulissen des Flugbetriebs
PAD Airport und Quaxhangar

Büren

Wie funktioniert eigentlich ein Flughafen abseits von Check-in und Abflugtafel? Bei dieser spannenden Halbtagesfahrt werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des Flugbetriebs am Flughafen Paderborn/Lippstadt. Während einer fachkundigen Führung erfahren wir Wissenswertes über die Abläufe auf dem Vorfeld, die Organisation des Flughafenbetriebs sowie die vielfältigen Aufgaben rund um Sicherheit, Technik und Logistik. Mit etwas Glück lassen sich startende und landende Flugzeuge aus nächster Nähe beobachten. Anschließend besuchen wir den Quaxhangar: die Heimat historischer Flugzeuge und lebendiger Luftfahrtgeschichte. Zwischen liebevoll restaurierten Maschinen, technischen Details und spannenden Geschichten wird die Faszination des Fliegens vergangener Jahrzehnte erlebbar. Die Führung vermittelt interessante Einblicke in die Entwicklung der Luftfahrt und die Arbeit des ehrenamtlichen Restaurations- und Technikteams. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Vormittag zwischen moderner Flughafenwelt und nostalgischer Flugzeuggeschichte. Kinder bis 14 Jahre können zu einer reduzierten Gebühr an der VHS-Halbtagesfahrt teilnehmen. Die Fahrt findet in den NRW-Herbstferien statt. Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 13:30 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Peter Hoffmann

Dienstag, 20. Oktober 2026
Reisepreis: 74,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 64,00 €

Unsere Fotoexkursion zum Freilichtmuseum Detmold finden Sie auf S. 89

„Mythos Wald“ im Gasometer Oberhausen und Astrid Lindgren-Ausstellung in der Ludwiggalerie

Oberhausen

Emotional, überraschend, mitreißend und dabei stets wissenschaftlich fundiert: Der Gasometer Oberhausen nimmt uns mit in die atemberaubende Schönheit unserer Wälder. In unterschiedlichen Kapiteln präsentiert „Mythos Wald“ die Diversität unserer Waldgebiete, deren Ökosysteme so unterschiedlich sind wie die Klimazonen, in denen sie vorkommen. Mit großformatigen Bildern und Filmsequenzen zeigt der Gasometer, dass Wälder mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen sind. Dafür widmet sich die Ausstellung den einzigartigen Tier- und Pflanzenwelten. „Unsere neue Ausstellung ‚Mythos Wald‘ ist der dritte Teil einer Trilogie, die mit ‚Das zerbrechliche Paradies‘ im Jahr 2021 begann, gefolgt von ‚Planet Ozean‘ in 2024“, erklärt Jeanette Schmitz, Kuratorin und Geschäftsführerin der Gasometer Oberhausen GmbH. „Gemein ist allen drei Ausstellungen die ungewöhnliche Kombination aus wissenschaftlichen Fakten und künstlerischer Umsetzung. Und so dokumentiert ‚Mythos Wald‘ neben den Folgen des Klimawandels auch wieder nachhaltige Lösungsansätze und schafft ein Bewusstsein für unsere Erde als schützenswertes Ökosystem.“ Sie entscheiden, ob Sie im Anschluss das Einkaufszentrum "Westfield Centro" besuchen oder sich einer Führung in der "Ludwiggalerie" im Schloss Oberhausen mit entspanntem Kaffeetrinken anschließen möchten. Ein kurzer Spaziergang führt zur Ludwiggalerie.

Pustekuchen, Schabernack und Plutimikation - Astrid Lindgrens Welt in Bildern

Mutige Kinder, heile Welten, grenzenlose Abenteuer, aber auch geheimnisvolle Orte, rätselhafte Gestalten und mystische Erzählungen – all dies und noch vieles mehr findet sich in den Geschichten von Astrid Lindgren. Die Schöpferin von Pippi, Michel und Lotta gilt als die berühmteste, wichtigste und beliebteste Kinderbuchautorin der Welt. Die erfolgreichen Bücher werden zusätzlich lebendig durch ihre großartigen Bilder, die ganz unterschiedliche Illustrator*innen kongenial erdacht haben. Ilon Wikland, Walter Scharnweber, Rolf Rettich, Katrin Engelking und viele weitere haben uns die Geschichten auf vielfältige Weise veranschaulicht. Erstmals im deutschsprachigen Raum widmet die Ludwiggalerie Schloss Oberhausen der Autorin und ihren Illustrator*innen eine umfangreiche Schau. Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 17:00 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Stefanie Hoffmann

Donnerstag, 5. November 2026
Reisepreise:
70,00 € Eintritt und Führung Gasometer
90,00 € Eintritt und Führung Gasometer und Ludwiggalerie mit Kaffee & Kuchen

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihren Wunsch mit.

Foto: © Ingo Arndt Photography, WDR

Advent im Waldecker Land Romanische Kirche Adorf und Dorfkirche Schmillinghausen

Adorf, Schmillinghausen

Zu den diesjährigen Tagesfahrten im Advent laden wir Sie ins Waldecker Land ein. Zunächst besichtigen wir am späten Mittag die beeindruckende romanische Kirche in Adorf, deren schlichte Architektur und lange Geschichte eine ganz besondere Atmosphäre ausstrahlen. Die Adorfer St. Johannis-Kirche wurde in der 2. Hälfte des 12. Jahrhunderts erbaut und seitdem kaum verändert. Es ist die größte rein romanische dreischiffige Pfeilerbasilika in Waldeck und galt anderen Kirchen in der Umgebung als Vorbild. Anschließend führt uns die Reise weiter zu dem kleinen Waldecker Dorf Schmillinghausen bei Bad Arolsen. Hier sind Sie zunächst zu Kaffee und Kuchen im Landgasthof Teuteberg eingeladen. Über einen kleinen Fußweg erreichen wir die Dorfkirche. Ein Kleinod der besonderen und einmaligen Art ist die Kirche von 1717 mit ihrer bedeutenden und überaus sehenswerten Innenausstattung. Beeindruckend ist der Kanzelaltar aus dem Rokoko und die Deckenmalereien, auf Holz gemalt von Christian Anton Tischbein, aus dem Jahr 1774. In dieser besonderen Atmosphäre erwartet uns ein adventliches Konzert. Pfarrer Philipp Konrad Lindemann begleitet das Konzert mit Erläuterungen zur (beheizten) Kirche und einstimmenden Texten. Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 18:00 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Wolfgang Kraft

Mittwoch, 2. Dezember 2026 und
Donnerstag, 3. Dezember 2026
Reisepreis: ca. 66,00 € inkl. Kaffeetafel

Tagesfahrten 2027

Inside WDR und Deutschlandfunk Blick in die Produktionsstudios von TV & Radio

Köln

Bei der Führung durch die Produktionsstudios Radio und Fernsehen haben wir die Chance, einen Blick in die Herzkammer des WDR in der Kölner Innenstadt zu werfen. Schnuppern Sie Studioluft dort, wo Sendungen wie „Sportschau“, „Hart aber fair“ oder „Hier und Heute“ produziert werden. Unsere Besuchsleiter*innen erklären uns, wie die Studiotechnik funktioniert, wie die Redaktionen arbeiten und welche umfangreichen Vorbereitungen und Arbeitsschritte für die Produktion einer Sendung erforderlich sind. Dabei werfen sie mit Ihnen auch einen Blick in die Fernsehregie und in unser Virtuelles Studio. Im zweiten Teil der Führung spüren wir im denkmalgeschützten Funkhaus den Flair der 50er-Jahre und erfahren Interessantes und Kurioses zur Geschichte des Westdeutschen Rundfunks. Wir schauen in den großen Sendesaal und erleben, wie in einem der Hörspielstudios „Kopfkino“ produziert wird. Die Besichtigung ist ein kostenfreies Angebot des WDR. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich direkt beim WDR für eine kostenfreie Führung anzumelden. Dieser Service wird über den Rundfunkbeitrag finanziert.

Am Nachmittag besichtigen wir das seit 2024 denkmalgeschützte Funkhaus des Deutschlandradio in Köln. Das Funkhaus Köln ist der Sendestandort für die zwei bundesweiten Hörfunkprogramme Deutschlandfunk und Deutschlandfunk Nova. Von hier aus berichten zahlreichen Journalistinnen und Journalisten unter dem Leitmotiv „Qualitätsjournalismus für anspruchsvolle Hörer“ rund um die Uhr über aktuelle Geschehen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur. Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 18:00 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Stefanie Hoffmann

Donnerstag, 25. Februar 2027
Reisepreis: 68,00 €

Erlebnisbergwerk Merkers und Stadtführung Bad Hersfeld

Krayenberggemeinde Merkers, Bad Hersfeld

In den frühen Morgenstunden (ca. 5 Uhr) beginnt die Fahrt vom Sauerland nach Thüringen. Tief unter den grünen Hügeln der Rhön liegt seit Millionen Jahren ein wertvoller Schatz vergraben: Kaligestein. Fast hundert Jahre lang wurden die Mineralien in der Grube Merkers abgebaut, nun können Sie diesen besonderen Ort selbst erkunden. Wir laden Sie ein zu einem spannenden Ausflug in die Welt des weißen Goldes: Erleben Sie Bergbautechnik zum Anfassen, verfolgen Sie im historischen Goldraum die Spuren des legendären Reichsbank-Schatzes, und bestaunen Sie in der weltweit einmaligen Kristallgrotte das Funkeln der riesigen Salzkristalle. Nach der Mittagspause erleben wir eine spannende Führung durch die historische Altstadt und den Stiftsbereich von Bad Hersfeld. Entdecken Sie die Geschichte und das besondere Flair der Stadt mit ihren liebevoll erhaltenen Fachwerkhäusern, verwinkelten Gassen und beeindruckenden historischen Bauwerken. Im Stiftsbereich erwarten uns bedeutende Sehenswürdigkeiten und interessante Einblicke in die jahrhundertealte Vergangenheit Bad Hersfelds. Die berühmte Stiftsruine kann vermutlich nicht besichtigt werden (Bühnenarbeiten für den Sommer). Die Rückfahrt in den HSK ist gegen 17:00 Uhr.

VHS-Reisebegleitung: Stefanie Hoffmann

Dienstag, 11. Mai 2027
Reisepreis: ca. 120,00 €

Gartenfahrt

„Pflanzen lächeln nicht, aber sie machen uns glücklich.“
(Quelle unbekannt).

Die Gartenbesichtigungen gewähren uns einzigartige Einblicke in die persönlichen Paradiese ihrer Besitzer*innen. Bei der Auswahl der Gärten handelt es sich um Privatgärten oder besondere historische Anlagen.

Die genauen Ziele der Gartenfahrt werden am Jahresende auf der Homepage www.vhs-bmo.de veröffentlicht.

VHS-Reisebegleitung Jeannine Trsek

Ein Sonntag im Juni 2027
Reisepreis: ca. 80,00 €

Reisevorträge finden Sie auf Seite 76.

Blickwechsel erwünscht – ein Tag auf der documenta 16

Welterbe-Stadt Kassel

Naomi Beckwith wurde von der internationalen Findungskommission zur Künstlerischen Leiterin der documenta 16 ernannt. Ihr Kernteam bilden Carla Acevedo-Yates, Romi Crawford, Mayra A. Rodríguez Castro und Xiaoyu Weng. Gemeinsam werden sie die Ausstellung, die Publikationen und das Programm der documenta 16 entwickeln. Naomi Beckwith: „Ich bin dankbar, gemeinsam mit diesem Team die documenta 16 zu gestalten. Ich bewundere die Unabhängigkeit in Geist und Denken, die bei allen durch Hochachtung gegenüber Künstler*innen und Publikum gleichermaßen geprägt ist. Wir freuen uns darauf, gemeinsam die vielfältigen Felder aktueller künstlerischer Praktiken zu erkunden und in einen Dialog mit den drängenden Fragen zu treten, die die gesellschaftlichen und kulturellen Landschaften unseres Planeten und ihre Zukünfte prägen."

Die documenta 16 findet vom 12. Juni bis 19. September 2027 in Kassel statt. Das Programm stand zur Drucklegung noch nicht fest.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

Dienstag, 13. Juli 2027
Reisepreis: ca. 95,00 € (inkl. Führung)

Studienreisen 2026 und 2027

Kunst- und Kultur: Expressionismus in Bremen und Umgebung

Bremen, Bremerhaven, Künstlerkolonien Worpswede und Fischerhude

Worpswede zählt zu den herausragendsten Künstler*innenkolonien in ganz Europa. Das liegt zum einen daran, dass sich rund um 1900 eine Reihe innovativer, die Malerei nachhaltig beeinflussender Künstler*innen in dem abgeschiedenen Ort, der auf einer Erhebung über dem Teufelsmoor thront, hier niederließen. Darunter waren auch einige bahnbrechende Künstlerinnen – von denen Paula Modersohn-Becker die berühmteste war. Zum anderen konnte der Ort bis heute seinen idyllischen Charme bewahren. Und einige der Wohn-, Atelier- und Ausstellungsräume sind bis heute erstklassige Museen und Galerien. Sie überzeugen nicht nur durch hochwertige Sammlungen und außergewöhnliche expressionistische oder Jugendstil-Architektur, sondern seit Jahrzehnten auch durch klug und abwechslungsreich kuratierte Sonderausstellungen. Sie übernachten in Bremen, denn auch diese Stadt hat so einiges zu bieten, was Sie während der Stadtführung erfahren werden. Ergänzt wird diese künstlerische Reise mit einem Ausflug nach Bremerhaven, wo das Deutsche Auswandererhaus und das Klima-Haus mit Führungen besichtigt wird.

VHS-Reisebegleitung: Stefanie Hoffmann

8. - 11. Oktober 2026, Busreise (4 Tage)
Reisepreis: 1.260,00 € p. P. im DZ, 1.475,00 € im EZ

Adventszauber an der Mosel Geschichte und Tradition

Zeltingen-Rachtig, Luxemburgische Schweiz, Trier

Zur Adventszeit zeigt sich die Mittelmosel von ihrer besonders stimmungsvollen Seite. Fachwerkstädte im Lichterglanz, traditionsreiche Weihnachtsmärkte und die jahrhundertealte Weinkultur prägen diese winterliche Kulturreise. In der Jugendstilstadt Traben-Trarbach besuchen wir den außergewöhnlichen Weihnachtsmarkt in den historischen Weinkellern. Zwischen Gewölben und alten Fässern erinnern wir uns an die große Zeit des Moselweinhandels. Das malerische Bernkastel-Kues begeistert mit romantischen Fachwerkgassen, einem der schönsten Marktplätze Deutschlands und festlich geschmückten Häusern. Auch die älteste Stadt Deutschlands, Trier, lädt mit ihren römischen Bauwerken, dem Dom und dem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt vor historischer Kulisse und einer römischen Kelteranlage zu einem besonderen Adventserlebnis ein. Ein weiterer Höhepunkt ist der Ausflug nach Luxemburg: Die festlich illuminierte Altstadt, beeindruckende Plätze und internationale Weihnachtsmärkte verleihen der Stadt in der Adventszeit eine ganz eigene Atmosphäre. Die Rückfahrt durch die romantische Luxemburgische Schweiz und das Müllertal mit einem Stopp an der Abtei Echternach runden das Programm ab. Die Heimreise treten wir über gemächliche Straße und einer größeren Pause in Limburg an der Lahn an. Die Reise verbindet kulturhistorische Eindrücke mit regionalen Adventstraditionen, Moselromantik und der Geschichte einer der ältesten Weinlandschaften Europas.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

13. - 17. Dezember 2026 (5 Tage, Busreise)
Reisepreis: 945,00 € p. P. im DZ
Veranstalter: Knipschild-Reisen, Meschede

Rotterdam – Zentrum für Kunst und Architektur

Rotterdam

Seit den 20er Jahren ist Rotterdam als Zentrum moderner Architektur international bekannt. Innovative und gewagte Gebäude wie die „Cube Houses", die Kunsthal oder die neue Markthalle prägen den Charakter der Hafenstadt und ziehen alljährlich Kenner und Bewunderer aus der ganzen Welt an. Moderne Architektur und Design sind in der Stadt allgegenwärtig. Immer wieder lässt sich Neues und Unerwartetes entdecken: Art- und Design-Hotels, schicke Restaurants, Bars, Cafés und Shops, aber auch Bürogebäude bestimmen das Stadtbild und die Lebensqualität der Bewohner*innen und Besucher*innen. Aber Rotterdam ist nicht nur für seine Architektur berühmt, oder für sein Philharmonisches Orchester, sondern auch für sein Museum: Auch wenn das Boijmans van Beuningen Museum wegen Renovierung geschlossen ist, gibt es eine Möglichkeit, die Kunstwerke zu bestaunen. Das Depot Boijmans Van Beuningen ist das erste Kunstlager weltweit, das Zugang zur gesamten Sammlung erlaubt und Themen wie Erhaltung und Restaurierung berücksichtigt.

VHS-Reisebegleitung: Peter Hoffmann

12. - 15. März 2027 (4 Tage, Busreise)
Reisepreis: 1.070,00 € p. P. im DZ
Veranstalter: art cities Reisen, Konstanz

Foto: © Mosel_2023-12-10-10-25-44_G-Weyrich, robvandervloed-rotterdam-408974_1920

Albanien – Wanderstudienreise zwischen Alpen und Adria

Rundreise durch Albanien

Zwischen den Gipfeln der Albanischen Alpen, den Küsten der Adria und den Kulturlandschaften des westlichen Balkans liegen Albanien und Kosovo – zwei Länder, die sich besonders gut zu Fuß entdecken lassen. Diese Reise verbindet abwechslungsreiche Wanderungen durch beeindruckende Bergwelten und Nationalparks mit Begegnungen, kulturellen Entdeckungen und historischen Städten. Auf alten Wegen durch stille Täler, vorbei an traditionellen Dörfern und spektakulären Aussichtspunkten erleben Sie die Natur des Balkans aus nächster Nähe. Zugleich begegnen Sie einer Region, die über Jahrhunderte von verschiedenen Kulturen geprägt wurde. Die Spuren dieser Geschichte finden sich in den UNESCO-Welterbestätten von Berat, Gjirokastra und Butrint, in den Festungen von Kruja und Shkoder sowie in den Traditionen und der Gastfreundschaft der Menschen. Besondere Höhepunkte sind die Wanderungen im Valbona-Tal und im Llogara-Nationalpark sowie die eindrucksvolle Fährfahrt über den Koman-See – eine der schönsten Panoramastrecken Europas. Die Reise ist als Rundreise konzipiert und umfasst mehrere Unterkunftsorte, um die unterschiedlichen Regionen und Lebenswelten möglichst intensiv kennenzulernen.

Die Reisetage können sich noch um +/- 1-2 Tage verschieben.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

1. - 10. Mai 2027 (10 Tage, Flug-, Busreise)
Reisepreis: ca. 2.000,00 € p. P. im DZ
Veranstalter: UNIque Reisen, Hamburg

Opern- und Kulturreise nach Venetien

Verona, Gardasee, Vicenza, Padua

Erleben Sie eine einzigartige Reise voller italienischer Lebensfreude, großer Opernmomente und kultureller Höhepunkte. Zwischen der romantischen Kulisse des Gardasees, den prachtvollen Städten Verona, Vicenza und Padua sowie einem unvergesslichen Opernabend in der Arena di Verona erwartet uns ein stilvolles Programm aus Genuss, Geschichte und Musik. Lassen Sie sich von der Schönheit Norditaliens verzaubern und genießen Sie besondere Momente unter Leitung des Kunsthistorikers Carlo Trenta.

Die Reisetage können sich noch um +/- 1-2 Tage verschieben.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

3. - 7. Juli 2027 (5 Tage, Flugreise)
Reisepreis: ca. 1.700,00 € p. P. im DZ
Veranstalter: UNIque Reisen, Hamburg

Das spanische Baskenland – Kultur, Geschichte und Moderne

Bilbao, San Sebastián

Entdecken Sie eine Region voller Kontraste: Zwischen schroffen Atlantikklippen, grünen Berglandschaften und lebendigen Küstenstädten entfaltet sich eine der faszinierendsten Kulturlandschaften Europas. Auf dieser abwechslungsreichen Rundreise bereisen Sie eine Region mit einer jahrtausendealten Geschichte, einer eigenen Sprache und einer beeindruckenden kulturellen Identität. Freuen Sie sich auf die elegante Küstenstadt San Sebastián mit ihrer berühmten Bucht, das traditionsreiche Bilbao, das sich vom Industriestandort zur modernen Kulturmetropole gewandelt hat, und die charmanten Fischerorte entlang der zerklüfteten Atlantikküste. Mittelalterliche Altstädte, malerische Hafenorte und eindrucksvolle Klöster erzählen von der bewegten Vergangenheit des Baskenlandes. Fachkundige Führungen vermitteln spannende Einblicke in Geschichte, Architektur und Kultur dieser einzigartigen Region.

VHS-Reisebegleitung: Peter Hoffmann

September 2027
Reisepreis: ca. 2.800,00 € p. P. im DZ, (Flug-, Busreise)
Veranstalter: Intercontact Reisen, Remagen

La Réunion und Mauritius – Vulkanlandschaften, tropische Natur und kreolische Lebensart

Zwei Inseln im Indischen Ozean – unterschiedlich und doch eng miteinander verbunden. Diese faszinierende Studienreise führt Sie nach La Réunion, einer französischen Insel mit spektakulären Vulkanlandschaften, tief eingeschnittenen Talkesseln, tosenden Wasserfällen und einer außergewöhnlichen Artenvielfalt. Atemberaubende Panoramastraßen, kleine kreolische Dörfer und der aktive Vulkan Piton de la Fournaise vermitteln eindrucksvolle Einblicke in die Entstehung dieser einzigartigen Insel. Weiterhin entdecken Sie Mauritius – bekannt für seine traumhaften Strände, aber weit mehr als ein Badeparadies. Die Reise führt zu botanischen Gärten, farbenfrohen Märkten, historischen Kolonialbauten und bedeutenden Kulturstätten. Sie begegnen den vielfältigen Traditionen einer Insel, auf der afrikanische, indische, europäische und chinesische Einflüsse bis heute das Leben prägen. Fachkundige Reiseleitungen vermitteln Wissenswertes über Geologie, Geschichte, Natur, Kultur und die kreolische Lebensweise. Begegnungen mit Land und Leuten, eindrucksvolle Landschaften und kulinarische Entdeckungen machen diese Reise zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

Die Reisetage können sich noch um +/- 1-2 Tage verschieben.

VHS-Reisebegleitung: Dr. Thomas Christiansen

23. Oktober - 6. November 2027 (15 Tage, Flug-, Busreise)
Reisepreis: ca. 6.800,00 € p. P. im DZ
Veranstalter: Tangram Tours, Küssaberg

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Der Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg ist ein seit 2005 vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Träger von Integrations- und Alphabetisierungskursen. Seit 2016 verfügen wir zudem über die Träger-Anerkennung für die Berufsbezogene Deutschsprachförderung (BSK).

Allgemeine Integrations- und Alphabetisierungskurse - Zielsprachniveau B1

In den Allgemeinen Integrationskursen werden Deutschkenntnisse bis Niveau B1 vermittelt. Dabei stehen wichtige Alltagsthemen wie Arbeit, Ausbildung und Konsum im Mittelpunkt. Integrationskurse mit Alphabetisierung umfassen zusätzlich das Erlernen der lateinischen Schrift. Beide Formen schließen mit dem Orientierungskurs ab, in dem Grundlagen zur Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands vermittelt werden. Ihren Abschluss finden die Kurse mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“.

Weitere Informationen finden Sie unter: https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html

Bitte beachten Sie, dass die DTZ-g.a.s.t-Prüfung und der Test „Leben in Deutschland“ nur im Rahmen der Allgemeinen Integrations- und Alphabetisierungskurse angeboten werden.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (BSK)

In den Berufssprachkursen werden Sprachkenntnisse im Bereich der berufsbezogenen Deutschsprachförderung unterrichtet. Mit dem Ziel, die Teilnehmenden auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten, werden in diesem Bereich unterschiedliche Niveaustufen (bis C1) angeboten.

Die Durchführung der Berufssprachkurse hängt mit der regionalen Vergabe durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zusammen. Zur Teilnahme wird ein Berechtigungsschein (Agentur für Arbeit/Jobcenter/BAMF) benötigt. Weitere Informationen finden Sie unter: https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf-node.html

Prüfungen ohne VHS-Kurs

Sie können bei uns Deutsch-Prüfungen in den Niveaustufen A2/B1 oder B2 auch ohne den Besuch eines VHS-Kurses ablegen. Wir bieten dafür Prüfungen der telc gGmbH an. Die Anmeldung zu den Prüfungen ist ausschließlich persönlich in einer unserer Geschäftsstellen möglich. Hierfür ist die Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments erforderlich. **Eine Anmeldung ist bis spätestens vier Wochen vor Prüfungstermin möglich.**

Die Teilnahmegebühr beträgt 180,00 € (A2/B1) und 195,00 € (B2). Bitte finden Sie sich am Prüfungstermin 15 Minuten vor Beginn im Prüfungsraum ein.

Prüfung telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 29. August 2026, 08:00 - 16:00 Uhr

Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 16. Oktober 2026, 08:00 - 16:00 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 21. November 2026, 08:00 - 16:00 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 13. Februar 2027, 08:00 - 16:00 Uhr

Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 16. April 2027, 08:00 - 16:00 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 19. Juni 2027, 08:00 - 16:00 Uhr

Prüfung telc B2 Allgemein

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 28. November 2026, 08:30 - 14:15 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 10. April 2027, 08:30 - 14:15 Uhr

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Alle Testteilnehmenden bekommen einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Auf dem Fragebogen gibt es zu jeder Frage vier mögliche Antworten. Für 33 Fragen haben die Teilnehmenden 60 Minuten Zeit. Für den Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die richtige Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich. Mit der erfolgreichen Teilnahme können Sie bei der Einbürgerungsbehörde „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachweisen.

Wir bieten Einbürgerungstests in unseren Geschäftsstellen in Brilon und Marsberg an. Für die Anmeldung ist die Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments erforderlich. **Sie ist bis spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin möglich.** Die Teilnahmegebühr beträgt 25,00 €. Bitte finden Sie sich am Prüfungstermin 15 Minuten vor Beginn im Prüfungsraum ein.

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 26. August 2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Marsberg, Hauptstraße 39
Dienstag, 13. Oktober 2026, 14:30 - 15:30 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 16. Dezember 2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 11. Februar 2027, 15:00 - 16:00 Uhr

Marsberg, Hauptstraße 39
Dienstag, 13. April 2027, 14:30 - 15:30 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 17. Juni 2027, 15:00 - 16:00 Uhr

Entgeltübersicht für Prüfungen*:

Prüfung	Entgelt	Abmeldung	Abmeldung
		ohne Attest	mit Attest
Einbürgerungstest	25,00 €	25,00 €	25,00 €
telc Deutsch A2/B1	180,00 €	180,00 €	100,00 €
telc Deutsch B2	195,00 €	195,00 €	100,00 €

**Änderungen vorbehalten, Stand: Juli 2026*

Eine Abmeldung ist bis zu 4 Wochen vor Prüfungs-/Testtermin kostenfrei möglich.

Eine kostenlose Prüfungsvorbereitung über Zoom ist bei den Prüfungen telc Deutsch A2/B1 sowie telc Deutsch B2 inbegriffen. Sie bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich gezielt auf die Prüfung vorzubereiten und somit die Erfolgschancen deutlich zu erhöhen.

Online-Prüfungsvorbereitung A2/B1

Eine Teilnahme an der Prüfungsvorbereitung ist auch ohne Anmeldung zur Prüfung möglich. Das Entgelt beträgt in diesem Fall 20,00 €.

Mittwoch, 26. August 2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 6. Oktober 2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 17. November 2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 4. Februar 2027, 17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 8. April 2027, 17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 10. Juni 2027, 17:00 - 20:00 Uhr

Online-Prüfungsvorbereitung B2 Allgemein

Mittwoch, 25. November 2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 24. März 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Prüfungsvorbereitung Fachsprachprüfung (FSP) für medizinische Berufe

40.660 **Online**

FSP-Vorbereitungskurs Deutsch

Dieser Vorbereitungskurs dient der gezielten Vorbereitung auf die Fachsprachprüfung (FSP) für medizinische Berufe. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung der sprachlichen und kommunikativen Kompetenzen, die im beruflichen Alltag sowie in der Prüfungssituation erforderlich sind. Trainiert werden typische Bestandteile der Prüfung, darunter Arzt-Patienten-Gespräche, Anamnesen, Aufklärungsgespräche sowie die strukturierte Dokumentation und Präsentation von Fällen. Besonderes Augenmerk liegt auf der sicheren Anwendung medizinischer Fachterminologie sowie einer klaren und präzisen Ausdrucksweise. Authentische Fallbeispiele, Rollenspiele und praxisnahe Übungen unterstützen den Aufbau von Routine im Umgang mit fachsprachlichen Anforderungen. Ziel ist es, komplexe medizinische Inhalte verständlich zu vermitteln, Gespräche professionell zu führen und die Fachsprachprüfung erfolgreich zu bestehen.

In Kooperation mit der VHS HSK

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 144,00 €; 7 TN: 132,00 €; 8 TN: 120,00 €

Iliana Zafiri

6 Vormittage = 24 Ustd., 156,00 €
Online, Zoom
7. September 2026, 09:00 - 12:15 Uhr, montags

Berufssprachförderung für Unternehmen

Zur Unterstützung regionaler Unternehmen bieten wir sowohl individuell konzipierte Sprachkurse für Mitarbeitende als auch vom BAMF geförderte Berufssprachkurse für Auszubildende an. Die Inhalte und der Umfang der Angebote werden passgenau auf den jeweiligen sprachlichen Bedarf des Unternehmens abgestimmt.

Ihre Ansprechpartner*innen

Geschäftsstelle Brilon
Charly Dekrmnjian
charly.dekrmnjian@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 06
WhatsApp: +49 1522 7871276

Geschäftsstelle Marsberg
Alev Mansuroglu
alev.mansuroglu@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 011
WhatsApp: +49 1590 1645970

Geschäftsstelle Olsberg
Sebastian Kindig
sebastian.kindig@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 010
WhatsApp: +49 176 55011489

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ermöglicht Arbeitnehmer*innen, sich während der Arbeitszeit beruflich oder politisch weiterzubilden. Hierfür können je nach gesetzlichen Regelungen bezahlte Freistellungstage beim Arbeitgeber/bei der Arbeitgeberin beantragt werden. Unsere Bildungsurlaubsangebote sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz für Nordrhein-Westfalen (NRW) anerkannt und zertifiziert. Interessierte aus anderen Bundesländern können ebenfalls teilnehmen, die Anerkennung als Bildungsurlaub muss jedoch im Einzelfall entsprechend der jeweiligen Landesregelungen überprüft werden. Unsere Kurse verbinden intensives Lernen mit praxisnahen Inhalten und bieten die Möglichkeit, Kenntnisse gezielt zu erweitern und berufliche Kompetenzen auszubauen.

Hinweise zur Beantragung: Stellen Sie den Antrag möglichst frühzeitig, am besten spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn. Informieren Sie Ihr*e Arbeitgeber*in schriftlich über Art und Thema der Weiterbildung sowie Zeit und Ort der Veranstaltung und fügen Sie Nachweise über die Anerkennung sowie das Programm des Seminars bei. So stellen Sie sicher, dass Ihr Antrag rechtzeitig geprüft und genehmigt werden kann.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.weiterbildung.nrw.de und
www.bildungsurlaub.de

Die Teilnahme ist auch für Personen ohne genehmigten Bildungsurlaub möglich.

41.470 **Online**

Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung

Social Media und Content Marketing sind zentrale Bestandteile moderner Unternehmens- und Markenkommunikation. Durch zielgruppen- und bedarfsgerechte Inhalte lassen sich Reichweite, Interaktion und Kundenbindung systematisch entwickeln. Die Dynamik digitaler Plattformen erfordert dabei ein strategisches Vorgehen mit klaren Zielen, konsistenten Redaktionsprozessen und dem gezielten Einsatz geeigneter Werkzeuge. Ergänzend kommen zunehmend KI-basierte Funktionen zur Unterstützung wiederkehrender Aufgaben in der Content-Erstellung zum Einsatz.

Am Beispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden die Phasen einer Social-Media-Kampagne nachvollziehbar dargestellt – von der Konzeption über die Content-Produktion bis zur Veröffentlichung und Erfolgsmessung. Plattformspezifische Inhalte entstehen mithilfe etablierter Apps und Tools, ergänzt durch ausgewählte KI-gestützte Ansätze zur Ideenfindung oder Variantenbildung. Zudem werden grundlegende Anforderungen an plattform- und suchmaschinengerechte Optimierung praxisnah eingeordnet.

Inhalte des Bildungsurlaubs:
- Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung und Umsetzung von Content-Marketing-Kampagnen
- Community-Management und Interaktionsstrategien
- Tools zur Planung, Automatisierung und Erfolgsmessung
- Einordnung KI-basierter Unterstützung in der Content-Produktion

Der professionelle Einsatz von Social Media und Content Marketing erfordert eine enge Verzahnung von Strategie, Content-Produktion und Analyse. KI-basierte Werkzeuge können dabei unterstützend wirken, ersetzen jedoch nicht die strategische Einordnung, redaktionelle Verantwortung und zielgerichtete Steuerung der Inhalte.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Anmeldeschluss 24.11.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

5 Veranstaltungstage = 40 Ustd., 370,00 €
Online, Zoom
Montag, 30. November 2026, bis Freitag, 4. Dezember 2026, jeweils 9:00 - 16:30 Uhr

Weitere Kurse zu Social Media & Online-Marketing finden Sie ab Seite 29.

41.472 **Online**

Microsoft 365 – KI für Büro und Projektorganisation Zukunftsweisende KI-Integration im M365-Arbeitsumfeld (z. B. mit Copilot)

Im Mittelpunkt dieses Intensivkurses steht der praxisorientierte Einsatz von KI-Funktionen innerhalb von Microsoft 365 (M365), um Arbeitsprozesse gezielt zu unterstützen und zu optimieren. Anwendungsbeispiele reichen von der intelligenten Dokumenten- und Informationsaufbereitung über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Unterstützung datenbasierter Entscheidungen. Dabei wird KI nicht als isoliertes Werkzeug, sondern als integraler Bestandteil des M365-Arbeitsumfelds verstanden.

Der Fokus liegt auf der produktiven Nutzung von KI im individuellen Arbeitsalltag sowie in der team- und projektorientierten Zusammenarbeit. Anhand konkreter Use Cases wird gezeigt, wie KI-Assistenten und teils auch Agenten in Anwendungen wie Teams, Outlook, SharePoint oder Planner für Arbeitsroutinen eingesetzt werden können, um Transparenz, Struktur und Effizienz in Projekten zu erhöhen. Ergänzend werden Strategien zur effektiven Mensch-KI-Interaktion sowie zur gezielten Prompt-Optimierung mit Copilot vermittelt, um das Potenzial von KI im Microsoft-365-Kontext nachhaltig auszuschöpfen.

Inhalte des Bildungsurlaubs:
- KI im Arbeitsalltag mit Microsoft 365 – eine systematische Einführung
- Effiziente Mensch-KI-Interaktion im M365-Umfeld (Produktivitätscloud)
- Use Case: Dokumenten- und Wissensmanagement (SharePoint, OneDrive)
- Zusammenarbeit mit KI-Assistenten/-Agenten und Copilot-Funktionen
- Strategien und Workflows zur Prompt-Optimierung im M365-Kontext

Künstliche Intelligenz entfaltet im Büro- und Projektmanagement ihren größten Nutzen, wenn sie in bestehende Arbeitsumgebungen integriert ist. Microsoft 365 bietet hierfür einen konsistenten Rahmen, in dem KI-Funktionen gezielt zur Unterstützung von Arbeits- und Projektprozessen eingesetzt werden können, ohne menschliche Verantwortung und Steuerung zu ersetzen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Anmeldeschluss 09.12.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

3 Veranstaltungstage = 27 Ustd., 250,00 €
Online, Zoom
Montag, 14. Dezember 2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dienstag, 15. Dezember 2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 16. Dezember 2026, 09:00 - 16:30 Uhr

41.473 **Online**

Microsoft 365 – Zusammenarbeit und Produktivitätssteigerung Smarte Workflows, Kommunikation und Wissensmanagement in der Cloud

Im Zentrum moderner Organisationen und Unternehmen steht die nahtlose interne und externe Zusammenarbeit unterschiedlichster Teams. Microsoft 365 (M365), die führende Produktivitäts-Cloud, ermöglicht transparenten Zugriff auf relevante Informationen, Dokumente und Daten – für einen effektiven Wissenstransfer über alle Hierarchieebenen hinweg. Mit Tools wie SharePoint für Dokumentenmanagement, Teams für Kommunikation und Kollaboration sowie Planner für Aufgaben- und Projektmanagement werden digitale Workflows strukturiert und optimiert.

Die Plattform unterstützt die Digitalisierung und Automatisierung bestehender Geschäftsprozesse und sorgt für reibungslose Kommunikations- und Entscheidungsabläufe. Ein tiefes Verständnis der einzelnen M365-Komponenten ist entscheidend, um effektive Workflows und konsistente Datenstrukturen zu gewährleisten. Zusätzlich bietet die native KI-Funktion Microsoft Copilot Unterstützung, die sich mittlerweile direkt oder indirekt in zahlreiche Anwendungen der Suite integriert und die Effizienz in Zusammenarbeit, Dokumenten- und Projektmanagement deutlich steigert.

Inhalte des Bildungsurlaubs:
- Zentrale M365-Tools in der organisierten Zusammenarbeit von Gruppen
- Effizientes Wissens- und Dokumentenmanagement mit SharePoint
- Team-Kollaboration und Kommunikationssteuerung mit Microsoft Teams
- Aufgaben- und Projektplanung mit Planner für strukturierte Workflows
- Microsoft Copilot für automatisierte Analysen und zur Produktivitätssteigerung

Microsoft 365 bzw. MS 365 ist plattformübergreifend verfügbar, kann flexibel in Organisationen jeder Größe eingesetzt werden und ermöglicht die direkte Umsetzung digitaler Arbeitsabläufe – sowohl auf Desktop als auch mobil.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Anmeldeschluss 20.01.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

5 Veranstaltungstage = 40 Ustd., 370,00 €
Online, Zoom
Montag, 25. Januar 2027, bis Freitag, 29. Januar 2027,
jeweils 9:00 - 16:30 Uhr

Weitere Kurse zu Microsoft 365 finden Sie ab Seite 25.

Foto: © pexels.com

17.001
Mehr Balance und Energie – Stressbewältigung und Gesundheitsförderung im Berufsalltag

In einer Zeit voller Reizüberflutung, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit wird es immer wichtiger, Wege zu finden, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Dieser Bildungsurlaub verbindet die jahrtausendealten Gesundheitskonzepte von Yoga und Ayurveda mit modernen Ansätzen zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Die Teilnehmenden lernen praxisnah, wie sie durch bewusste Bewegung, Atemtechniken, Meditation und ayurvedisches Wissen mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensenergie in ihren Alltag integrieren können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der ayurvedischen Dosha-Lehre. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – und erfahren, wie diese unsere körperliche und mentale Balance beeinflussen. Durch das Verständnis des eigenen Konstitutionstyps können individuelle Bedürfnisse besser erkannt und gesunde Routinen gezielt aufgebaut werden.

Ein weiteres wichtiges Element des Bildungsurlaubs ist die bewusste Verbindung zur Natur. Durch meditative Spaziergänge und Waldbaden erleben die Teilnehmenden die wohltuende Wirkung der Natur auf das Nervensystem, fördern ihre Achtsamkeit und schaffen Raum für Entschleunigung, Regeneration und innere Klarheit. Ein Herzstück dieses Bildungsurlaubs ist der gemeinsame ayurvedische Kochkurs. Mit frischen Zutaten und den Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre entstehen wohltuende Gerichte, die Genuss und Gesundheit verbinden. Die Teilnehmenden lernen, wie Ernährung gezielt dabei helfen kann, Stress zu reduzieren, das innere Gleichgewicht zu stärken und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

Yogaeinheiten mit sanften Körperübungen, Atemarbeit und Tiefenentspannung fördern zusätzlich Regeneration, Beweglichkeit und mentale Klarheit.

Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Einführung in Yoga und Ayurveda
- Stressbewältigung durch Yoga und Entspannungstechniken
- Atemübungen und Meditation für den Alltag
- Grundlagen der ayurvedischen Dosha-Lehre
- Den eigenen Dosha-Typ besser verstehen
- Ayurveda im Alltag anwenden
- Ayurvedischer Kochkurs
- Meditative Spaziergänge und Waldbaden
- Regeneration, Balance und Selbstfürsorge stärken

Riina Koskinen-Humpert

4 Veranstaltungstage = 35 Ustd., 340,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Montag, 22. März 2027, bis
Donnerstag, 25. März 2027,
jeweils 08:30 - 16:00 Uhr

27.001
Resilienz stärken, Arbeitskraft erhalten – Stressbewältigung und Gesundheitsförderung im Berufsalltag

Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt nehmen kontinuierlich zu. Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung, ständige Erreichbarkeit und komplexe Veränderungsprozesse können die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Um langfristig leistungsfähig, gesund und handlungsfähig zu bleiben, gewinnt die Fähigkeit zur Resilienz – der konstruktive Umgang mit Belastungen und Herausforderungen – zunehmend an Bedeutung.

In diesem Bildungsurlaub setzen sich die Teilnehmenden mit den Ursachen, Wirkungen und individuellen Ausprägungen von Stress auseinander. Sie erwerben grundlegendes Wissen über das Wesen von Stress, seine Entstehung sowie über persönliche Stressmuster und Bewältigungsstrategien. Die Reflexion der eigenen Belastungssituationen ermöglicht es, individuelle Ressourcen und Kraftquellen zu erkennen und gezielt für den beruflichen Alltag nutzbar zu machen. Im Mittelpunkt stehen lösungs- und strategieorientierte Ansätze zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden der Entspannung, Achtsamkeit und Selbstregulation kennen und erproben diese praktisch. Dabei werden konkrete Techniken vermittelt, die sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren lassen und zur Förderung von Gelassenheit, Konzentration und Handlungsfähigkeit beitragen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Lernen in und mit der Natur. Die unterschiedlichen Wirkungen natürlicher Umgebungen werden erfahrbar gemacht – im Wald, am Wasser, im Sand und sogar unter der Erde. Naturgestützte Übungen und Reflexionsmethoden unterstützen die Regeneration, fördern Perspektivwechsel und stärken die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen innere Stabilität zu bewahren.

Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Grundlagen der Stressentstehung und Stressbewältigung
- Analyse persönlicher Stressoren und Ressourcen
- Resilienzfaktoren und ihre Bedeutung für die berufliche Gesundheit
- Entwicklung individueller Lösungs- und Handlungsstrategien
- Methoden der Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge
- Naturgestützte Übungen zur Förderung von Regeneration und Resilienz
- Transfer der erlernten Methoden in den Berufsalltag
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit und Förderung nachhaltiger Gesundheitskompetenz

Der Bildungsurlaub vermittelt berufsbezogene Kompetenzen zur gesundheitsgerechten Gestaltung des Arbeitsalltags und unterstützt Beschäftigte dabei, ihre Belastbarkeit, Selbststeuerung und Arbeitsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Die vermittelten Methoden können unmittelbar am Arbeitsplatz angewendet werden und leisten einen Beitrag zur Prävention psychischer Belastungen sowie zum langfristigen Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit.

Yvonne Luckey

5 Veranstaltungstage = 40 Ustd., 240,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Montag, 21. Juni 2027,
bis Donnerstag, 24. Juni 2027,
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr
Freitag, 25. Juni 2027, 9:30 - 13:45 Uhr

Wissenswertes zu den Angeboten

Bildung auf Bestellung

Egal ob Kurse oder Einzeltrainings für Unternehmen, Vereine, gemeinnützige Einrichtungen oder Privatpersonen: Als einer der größten Anbieter von Weiterbildung in der Region verfügen wir über langjährige Erfahrung in der Bildungsarbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Das können Sie von uns erwarten: Maßgeschneiderte Konzepte, individuelle Unterrichtsmodelle, flexible Planung, viel Erfahrung, ein großes Netzwerk und vielfältige Ressourcen.

Wählen Sie aus vielfältigen Möglichkeiten: EDV und Softskills, Sprachentraining, Workshops als Team- oder Gruppenevent, virtuelle Welt oder unser Lernmanagementsystem.

Wir beraten Sie zu Kursen und Weiterbildungsangeboten – persönlich in den Geschäftsstellen, telefonisch oder per Online-Meeting.

Nach Absprache sind wir gerne außerhalb der Öffnungszeiten für Sie da.

Sie interessieren sich für einen individuellen Kurs? Ihre Ansprechpersonen vom "Weiterbildungsmanagement" finden Sie auf Seite 2.

Allgemeine Bildungsberatung

– Ein kostenloses* Angebot der VHS BMO –

Die Allgemeine Bildungsberatung unterstützt Sie – individuell, vertraulich und kostenfrei. Wir beraten Sie u. a. zu folgenden Themen:

- Anerkennung von Bildungszertifikaten
- (Weiter-) Bildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten
- Berufliche Umorientierung oder Wiedereinstieg
- Fragen zu Aus- und Fortbildung
- sowie zur Schul- und Studienwahl

Wir begleiten Sie auf Ihrem Bildungsweg - Beratungen sind sowohl persönlich als auch online möglich!

Vereinbaren Sie gerne einen Termin:
Tel.: 02962 3080
WhatsApp: 01520 7364261
Webseite: https://beratung.vhs-bmo.de/

Ihre Ansprechpartner*innen:

Fabian Blügel
Tel.: 02961 9109009
E-Mail: fabian.bluegel@vhs-bmo.de

Charly Dekrmnjian
Tel.: 02961 9109006
E-Mail: charly.dekrmnjian@vhs-bmo.de

Arzu Mansuroglu
Tel.: 02961 9109002
E-Mail: arzu.mansuroglu@vhs-bmo.de

Direkt zur Webseite der Allgemeinen Bildungsberatung

*gefördert nach § 13a WbG

Bildungsscheck 2.0

Fit für die Arbeitswelt der Zukunft mit Beruflicher Weiterbildung

Seit dem 1. Februar 2026 gibt es den Bildungsscheck 2.0. Die neue Förderung wird aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen sowie des Europäischen Sozialfonds finanziert.

Der Bildungsscheck 2.0 kann pro Person einmal im Kalenderjahr beantragt werden. Mit dieser Förderung unterstützt die Landesregierung Nordrhein-Westfalens die berufliche Weiterbildung von Personen mit Wohnsitz in Nordrhein-Westfalen. Gefördert werden 50 % der Weiterbildungsausgaben, maximal 500 Euro. Weiterführende Informationen zur Antragsstellung finden Sie hier: https://www.mags.nrw/bildungsscheck.

BILDUNGS SCHECK 2.0

Kursstart verpasst – was nun?

Ihr Wunsch-Kurs hat bereits begonnen? Sofern noch Plätze frei sind und die Termine nicht inhaltlich aufeinander aufbauen, ist auch ein „verspäteter Einstieg“ möglich! Melden Sie sich in einer unserer Geschäftsstellen und wir schauen gemeinsam, ob eine Teilnahme möglich ist.

Auf unserer Webseite unter „Kursmixer“ finden Sie die Kategorie „Restplätze nach Kursstart“. Hier können Sie sich auch direkt online anmelden, wenn der passende Kurs für Sie dabei ist.

Ehrenamtliche Kursbegleitung

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und möchten sich für Bildung und Integration engagieren? Dann werden Sie Teil unseres VHS-Teams! Wir suchen ehrenamtliche Kursbegleiter*innen, die Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, die Kursteilnahme durch ihre Betreuung ermöglichen. Kursbegleitungen nehmen kostenlos* an den Kursen teil (ausgenommen Lebensmittel- und Materialkosten).

Ihr Engagement schafft echte Perspektiven. Interessiert?

Dann melden Sie sich gern in der VHS-Geschäftsstelle in Olsberg, Tel. 02962 3080, E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Virtual Reality

Sie interessieren sich für den Einsatz von VR in Ihrer Einrichtung? Dann sprechen Sie uns gern an! VHS-Geschäftsstelle in Olsberg, Tel. 02962 3080, E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Virtual Reality Experience „Ernst Grube – das Vermächtnis“

Die letzten Überlebenden, die die Gräueltaten des Nationalsozialismus hautnah miterlebt haben, sind bereits alt. Das gemeinsame Virtual-Reality-Projekt von der UFA Serial Drama GmbH und Fraunhofer Heinrich-Hertz-Institut (HHI) hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Stimmen zu bewahren.

Die UFA GmbH war für die Gesamtproduktion verantwortlich und das Fraunhofer HHI steuerte seine Expertise im Bereich volumetrisches Video bei. Das VR Projekt wurde mit Unterstützung der INVR-SPACE GmbH umgesetzt.

Mit der Technik des volumetrischen Videos, dessen Basistechnologie "3D Human Body Reconstruction" von Forschern am Fraunhofer HHI entwickelt wurde, werden die Erinnerungen der Holocaust-Überlebenden für zukünftige Generationen festgehalten. Im volumetrischen Studio der Volucap GmbH berichtete der jüdische Zeitzeuge Ernst Grube von den Erfahrungen im nationalsozialistischen Deutschland und der Verfolgung.

Die Geschichte der Produktion im Überblick:

2019 wurde die Idee geboren, ein VR-Erlebnis zu schaffen, bei dem der Nutzer an einem Gespräch zwischen Ernst Grube, einem der letzten deutschen Überlebenden des Holocausts, und einem jungen Studenten teilnehmen kann. Die Geschichte besteht aus sechs Interviews mit Ernst Grube, die jeweils etwa 8-12 Minuten dauern. Der jüdische Zeitzeuge spricht über seine Erfahrungen in Nazi-Deutschland und seine Inhaftierung im Konzentrationslager Theresienstadt.

Im September 2019 wurde Ernst Grube im volumetrischen Studio der Volucap GmbH aufgenommen. 32 Kameras lieferten 80 Minuten Videomaterial, aus dem wir am Fraunhofer HHI das finale volumetrische Video berechnet haben.

Aufgrund der Pandemie wurde das Projekt im September 2020 fortgesetzt und ein erster Proof-of-Concept von 3,5 Minuten erstellt. Dieser Proof-of-Concept wurde im Juni 2021 im NS-Dokuzentrum in München in der Sonderausstellung "Ende der Zeitzeugenschaft?" der Öffentlichkeit präsentiert.

Bis März 2022 wurde die komplette 50-minütige VR-Experience "Ernst Grube - das Vermächtnis" fertiggestellt. Dieses Projekt kann als die weltweit längste und erste VR-Produktion mit volumetrischer Videotechnologie angesehen werden. Auch im Kontext der Bewahrung von Zeitzeugnissen ist diese VR-Produktion einzigartig.

Im Juni 2022 wurde die Weltpremiere dieser VR-Produktion in der Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen in Oranienburg bei Berlin, Deutschland, offiziell in Anwesenheit von Ernst Grube eröffnet.

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Mittwoch, 11. November 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Marsberg, Hauptstraße 39
Mittwoch, 1. März 2027, 18:00 - 20:30 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 12. Mai 2027, 18:00 - 20:30 Uhr

Eine Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

VR-Workshop: Tischtennis – Digital trainieren, real verbessern (ab 12 Jahren)

Trainieren Sie Ihre Reaktion, Präzision und Schlagtechnik auf digitalem Weg – mit der VR-App "Eleven Table Tennis"! Dieser innovative Workshop verbindet sportliche Bewegung mit modernster Virtual-Reality-Technologie und richtet sich an alle, die neue Lernmethoden im Sport kennenlernen möchten.

In einer realistisch simulierten Tischtennis-Umgebung erleben Sie das Spiel hautnah: Schläge, Spins und Ballwechsel lassen sich täuschend echt ausführen – gesteuert mit einem VR-Controller und realen Bewegungen. Die App bietet ein vielseitiges Training gegen KI oder menschliche Gegner*innen, inklusive direktem Feedback zur Verbesserung der Technik.

Was Sie im Workshop erwartet:

- Einführung in Virtual Reality & Nutzung der App Eleven Table Tennis
- Digitale Übungen zur Reaktion, Platzierung und Koordination
- Spiel gegen virtuelle Gegner oder andere Teilnehmende und verbessere deine Tischtennis-Skills

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 24. März 2027, 18:00 - 20:30 Uhr

Eine Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

BerufVR

BerufVR zeigt die Vielfalt der deutschen Ausbildungsberufe und möchte junge Menschen animieren, sich mit ihren Möglichkeiten und mit ihrer bevorstehenden Berufswahl intensiv auseinanderzusetzen.

Sprachbarrieren, Defizite in bestimmten Bereichen, Nationalität, Größe und vieles mehr sollen keine Hemmnisse darstellen, sich zu bewerben.

Es handelt sich um ein Zusatzangebot unserer Allgemeinen Bildungsberatung (siehe Seite 18), das Menschen unter anderem bei ihrer beruflichen Erst- oder Umorientierung unterstützt.

Foto: © VHS BMO

Flexibel lernen – mit unseren E-Learning-Kursen

vhs Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg
TalentLMS E-Learning

In unserem Kurskatalog finden Sie eine Vielzahl an E-Learning-Kursen, die Sie nach Anmeldung zeitlich und örtlich flexibel absolvieren können. Über unser benutzerfreundliches Lernmanagementsystem TalentLMS haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Kurse, können Ihren Lernfortschritt verfolgen und interaktive Quizze nutzen, um Ihr Wissen zu festigen.

Ein weiterer Vorteil: Zu den kostenpflichtigen Kursen stehen Ihnen digitale Workbooks zur Verfügung und der Zugang bleibt unbefristet bestehen – ideal für nachhaltiges Lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Unser E-Learning-Portfolio umfasst unter anderem Kurse zu folgenden Themenbereichen:

- Projektmanagement, Führung und Personalentwicklung
- Kommunikation und Interaktion
- Präsentieren, Lehren und Lernen
- Arbeitsschutz

Am Ende jedes Kurses haben Sie die Möglichkeit, ein Zertifikat herunterzuladen und es direkt über eine LinkedIn-Schnittstelle mit Ihrer Community zu teilen.

Starten Sie jetzt Ihr individuelles Lernerlebnis – flexibel, praxisnah und interaktiv! Und so funktioniert es:

1. Im Kurskatalog nach passenden Kursen suchen
2. Registrieren mit Ihrer E-Mail-Adresse
3. Bequem bezahlen und sofort mit dem Lernen starten

Sie suchen ein spezifisches Angebot oder
möchten zum Kursangebot beraten werden? Dann kommen Sie gerne auf uns zu.

VHS Geschäftsstelle Olsberg
Tel.: 02962 3080
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Direkt zur Lernplattform ->

Kursleitung werden

Wollen Sie Teil der VHS-Familie werden? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Sie haben Qualifikationen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen und würden diese gerne an andere Menschen weitergeben? Dann melden Sie sich gerne bei uns und wir schauen gemeinsam, wie wir ein Kursangebot gemeinsam umsetzen können!

Wir sind offen für eine Vielzahl an Angeboten. In einem persönlichen Gespräch ergeben sich manchmal zusätzlich ganz neue Ideen. Natürlich sind wir auch immer auf der Suche nach bestimmten Kursen oder Themen – gerne kommen wir hierzu ins Gespräch.

Ihre Ansprechpartner*innen:

Alev Mansuroglu
E-Mail: alev.mansuroglu@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 011

Sebastian Kindig
E-Mail: sebastian.kindig@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 010

Jeannine Trsek
E-Mail: jeannine.trsek@vhs-bmo.de
Tel: 02961 9109004

Kursleitung bei der VHS – ist das etwas für mich?

Diese Termine sollen allen Interessierten die Möglichkeit geben, die VHS kennenzulernen, Fragen zu stellen und einfach ins Gespräch zu kommen. Eine Anmeldung ist zwecks besserer Planung wünschenswert. Wir freuen uns auf Sie!

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18:45 - 19:30 Uhr

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Dienstag, 13. Oktober 2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Marsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 49
Montag, 9. November 2026, 12:15 - 13:00 Uhr

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Dienstag, 23. Februar 2027, 16:00 - 17:00 Uhr

Marsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 49
Montag, 8. März 2027, 12:15 - 13:00 Uhr

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 7. April 2027, 11:00 - 12:00 Uhr

Austausch für alle aktiven Kursleitungen: Am Freitag, 9. April 2027, gibt es ein Dozent*innen-Treffen in Brilon – weitere Informationen folgen.

Geschenkgutschein

Ob zu Geburtstagen, als persönliches Dankeschön oder zu festlichen Anlässen: Unser Gutschein ist das ideale Präsent für Freund*innen, Verwandte und Bekannte.

Genießen Sie maximale Flexibilität: Der Gutschein ist für sämtliche Angebote Ihrer VHS einlösbar! IT, Sprachen, Kunst & Kultur, Gesundheit, Kochen und Studienreisen/Tagesfahrten – suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt!

IT, Medien und Beruf

Die digitale Transformation verändert Arbeitswelt und Privatleben gleichermaßen. Digitale Technologien, Künstliche Intelligenz und moderne Medien prägen Kommunikation, Lernen und berufliche Prozesse in nahezu allen Lebensbereichen. Berufliche Weiterbildung schafft die Grundlage, aktuelle Entwicklungen zu verstehen, digitale Kompetenzen auszubauen und neue Anforderungen sicher zu bewältigen. Praxisnahe Bildungsangebote unterstützen dabei, Wissen nachhaltig zu erweitern und zukunftsorientierte Qualifikationen zu erwerben.

Computer-Grundlagen für jedes Alter

31.250
Aktive Senioren: Erste Schritte am PC oder Laptop

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer/Laptop befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit Computer/Laptop umgehen.

Kursinhalte:

- Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Windows kennenlernen und anpassen
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Texte und Briefe mit Word
- Dateien und Ordner
- Programme/Apps
- Internetnutzung
- Datenschutz und Datensicherheit

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Dirk Wandtke

6 Abende = 12 Ustd., 70,00 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
29. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, donnerstags

31.254
Aktive Senioren: Vierte Schritte am PC oder Laptop

Sie haben bereits Vorkenntnisse aus einem Grundkurs oder bringen schon Grundlagen aus der Bedienung mit? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Kurs bietet den vertieften Einstieg in die Bedienung des Computers für die berufliche und private Nutzung. Neben theoretischen Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Arbeit am PC.

Kursinhalte:

- Hardware und Software
- Grundbedienung von Windows
- Organisation von Ordnern und Dateien
- Texte schreiben mit Word
- Tabellen erstellen mit Excel
- Umgang mit dem Internet

Dirk Wandtke

8 Abende = 16 Ustd., 93,30 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
3. September 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, donnerstags

21.250
Einstiegskurs PC und Internet – Schritt für Schritt ins Netz

Dieser Einstiegskurs vermittelt in ruhigem Tempo die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Computer und dem Internet. Sie lernen die Bedienung von Maus und Tastatur, das Öffnen und Nutzen von Programmen sowie das sichere Navigieren im Internet. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie den Computer sicher einrichten und sich bestmöglich vor Cyberangriffen schützen. Gemeinsam wird geübt, Informationen gezielt zu suchen, Internetseiten zu bewerten und E-Mails zu empfangen sowie zu versenden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem sicheren Umgang mit persönlichen Daten und dem Erkennen unseriöser Angebote. Der Kurs bietet ausreichend Zeit für Fragen und individuelle Unterstützung. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Michael Stuhldreier

1 Vormittag = 3 Ustd., 26,30 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 24. Oktober 2026, 09:30 - 11:45 Uhr

11.200
Einstieg in das Arbeiten mit dem PC – Grundlagen

Der Kurs bietet den Einstieg in die Bedienung des PCs für die berufliche und private Nutzung. Neben theoretischen Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Arbeit am PC.

Kursinhalte:

- Hardware und Software
- Grundbedienung von Windows
- Organisation von Ordnern und Dateien
- Texte schreiben mit Word
- Tabellen erstellen mit Excel
- Einstieg in das Internet
- Bedienen von Apps

Diese Grundlagen sind Voraussetzung für weiterführende Kurse. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Pascal Klein

5 Abende = 15 Ustd., 87,50 €
Brilon, Kreuziger Mauer 28
17. November 2026, 19:00 - 21:15 Uhr, dienstags und donnerstags

11.201
Einstieg in das Arbeiten mit dem PC – Grundlagen

Pascal Klein

5 Abende = 15 Ustd., 87,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
19. Januar 2027, 19:00 - 21:15 Uhr, dienstags und donnerstags

Foto: © istockphoto.com, KatarzynaBialasiewicz

11.450
Aktive Senioren: PC und Internet – Fragen und Antworten

In diesem Kurs sprechen wir über Leistungsoptimierung, Windows 11, Online-Banking oder -Shopping. Zusätzliche Themenwünsche können Teilnehmende gern einbringen.

Peter Knoll

3 Nachmittage = 9 Ustd., 52,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
27. Oktober 2026, 14:30 - 16:45 Uhr, dienstags

11.451
Aktive Senioren: PC und Internet – Fragen und Antworten

Peter Knoll

3 Nachmittage = 9 Ustd., 52,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
13. April 2027, 14:30 - 16:45 Uhr, dienstags

11.220
LINUX statt Windows? Jetzt informieren und selbst probieren!

Linux ist eine kostenlose und sichere Alternative zu Windows. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen kennen und erfahren, wie sich Linux im Alltag nutzen lässt. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen, die Bedienung sowie zentrale Unterschiede zu Windows. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über Vorteile wie Datenschutz, Stabilität und individuelle Anpassungsmöglichkeiten. Der Kursabend hilft Ihnen, herauszufinden, ob Linux die passende Lösung für Sie ist. Weitere Kursabende sind nach Absprache möglich.

Peter Knoll

1 Abend = 3 Ustd., 17,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 1. Dezember 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

11.221
LINUX statt Windows? Jetzt informieren und selbst probieren!

Peter Knoll

1 Abend = 3 Ustd., 17,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 8. April 2027, 18:00 - 20:15 Uhr

41.200 **Online**
Mac für Ein- und Umsteiger*innen

Ihr Apple-Notebook ist neu? Oder Sie wechseln vom PC zum Mac, von Windows zu macOS? Der Einstieg in die Apple-Welt bringt viele neue Möglichkeiten – aber auch einige Fragen mit sich. In diesem kompakten Webinar erhalten Sie einen strukturierten und praxisnahen Überblick, um Ihren Mac sicher und souverän zu nutzen. Sie lernen, wie Sie Ihren Mac sinnvoll einrichten und an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Wir klären grundlegende Bedienkonzepte von macOS: Fensterverwaltung, Dock, Finder und Suche. Sie erfahren, wie Programme und Apps installiert und wieder entfernt werden, wie das Trackpad effizient genutzt wird und wie die Zusammenarbeit zwischen Mac, iPhone, iPad – und bei Bedarf auch einem Windows-PC – funktioniert. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Apple-Programme wie Pages, Numbers und Keynote sowie auf zentrale Alltagswerkzeuge wie Kalender, Notizen und Erinnerungen. Ziel ist es, Ihnen ein sicheres Fundament für den produktiven Einsatz Ihres Macs zu geben.

Peter Hoffmann

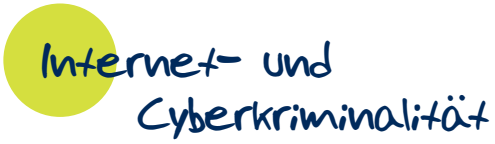
1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 15. Dezember 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

41.201 **Online**
Mac für Ein- und Umsteiger*innen

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 16. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Internet und Digitales



Die digitale Welt bietet viele Chancen – bringt jedoch auch neue Risiken mit sich. Cyberkriminalität/Internetbetrug entwickeln sich ständig weiter und werden zunehmend professioneller. In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Überblick über aktuelle Bedrohungen im Internet. Sie lernen typische Angriffsmethoden kennen und erfahren Schritt für Schritt, wie Sie Sicherheitslücken erkennen und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen können. Sie lernen, Ihre Geräte und Konten besser zu schützen, sichere Einstellungen vorzunehmen und im Ernstfall richtig zu reagieren. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit im digitalen Alltag zu geben.

11.410
Cyberkriminalität – Erkennen und sich schützen

Peter Knoll

2 Abende = 4 Ustd., 23,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
19. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags

11.411
Cyberkriminalität – Erkennen und sich schützen

Peter Knoll

2 Abende = 4 Ustd., 23,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
9. März 2027, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

Foto: © pexels.com

11.454

Internetkriminalität – Erkennen und sich schützen

Peter Knoll

2 Nachmittage = 4 Ustd., 23,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
6. Oktober 2026, 14:30 - 16:00 Uhr, dienstags und donnerstags

11.455

Internetkriminalität – Erkennen und sich schützen

Peter Knoll

2 Nachmittage = 4 Ustd., 23,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
13. Mai 2027, 14:30 - 16:00 Uhr, donnerstags

21.332 **Vortrag**

Digital vernetzt im Alltag – Geräte, Internet und smarte Technik

Wie kommen Internet, Fernsehen, Smartphone und smarte Geräte eigentlich zusammen – und was steckt technisch dahinter? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der digitalen Vernetzung im Alltag.

Sie erfahren, wie verschiedene Geräte miteinander verbunden werden können und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben – vom Smartphone über den Computer bis hin zum Smart-TV. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf einfachen Smart-Home- und Unterhaltungsgeräten wie vernetzten Fernsehern: Wie funktionieren sie, was können sie, und worauf sollte man bei der Nutzung achten?

Außerdem werfen wir einen Blick auf moderne Internetanschlüsse wie Glasfaser. Sie lernen, wie diese Technik funktioniert und welche Vor- und Nachteile sie im Vergleich zu anderen Anschlussarten bietet.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr technisches Verständnis erweitern und digitale Zusammenhänge besser einordnen möchten – ohne komplizierte Fachsprache, dafür mit vielen praktischen Beispielen aus dem Alltag.

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 2 Ustd., 10,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Montag, 16. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

21.333 **Vortrag**

Digital vernetzt im Alltag – Geräte, Internet und smarte Technik

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 2 Ustd., 10,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Montag, 26. April 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Foto: © pexels.com

41.800 **Online**

Digitale Selbstbestimmung im Alltag – Digitale Souveränität und Resilienz

Digitale Dienste erleichtern unseren Alltag – doch sie schaffen auch neue Abhängigkeiten. Cloud-Speicher, Plattformen, KI-Systeme und Abonnements bieten Komfort, machen uns jedoch zugleich verwundbar gegenüber Ausfällen, Datenverlust, Manipulation oder wirtschaftlichen Interessen. Dieses Webinar vermittelt ein strukturiertes Verständnis davon, was digitale Souveränität und digitale Resilienz bedeuten und warum sie zunehmend an Bedeutung gewinnen. Sie erfahren, wie digitale Abhängigkeiten entstehen, welche Risiken damit verbunden sind und wie Sie Ihre persönliche Handlungsfähigkeit stärken können.

Anhand praxisnaher Beispiele erhalten Sie konkrete Strategien, um Daten zu sichern, Alternativen zu prüfen, Informationsquellen kritisch zu bewerten und digitale Werkzeuge bewusst auszuwählen. Ziel ist es, die eigene digitale Infrastruktur reflektiert zu gestalten – für mehr Unabhängigkeit, Stabilität und Sicherheit im Alltag.

Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

41.801 **Online**

Digitale Selbstbestimmung im Alltag – Digitale Souveränität und Resilienz

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 2. März 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

41.802 **Online**

Mein (digitales) Erbe: Digitale Selbstbestimmung im Alltag – Vorsorge für Daten, Konten und Erinnerungen

Neben dem klassischen Nachlass hinterlassen wir heute zahlreiche digitale Spuren – von E-Mail-Konten und Cloud-Speichern bis hin zu Fotos, Videos und Dokumenten. Der Kurs zeigt, wie digitales und analoges Erbe strukturiert vorbereitet werden kann, und richtet sich an alle, die ihre Daten sicher organisieren und für den Ernstfall vorsorgen möchten.

Behandelt werden zentrale Themen wie die Übersicht über Geräte und Online-Konten, der sichere Umgang mit Passwörtern sowie Vorsorgeordner, Vollmachten und digitales Testament. Ergänzend werden Möglichkeiten vorgestellt, persönliche Erinnerungen wie Fotos, Videos und Audiodateien zu digitalisieren, zu ordnen und dauerhaft zu sichern.

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 16. Dezember 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

41.803 **Online**

Mein (digitales) Erbe: Digitale Selbstbestimmung im Alltag – Vorsorge für Daten, Konten und Erinnerungen

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 23. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Microsoft Word und PowerPoint

Sie möchten einen Überblick zu den wichtigsten Office-Anwendungen erhalten oder Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs wird in Ihnen in kompakter und verständlicher Form Grundlagenwissen in den Microsoft-Anwendungen Word und PowerPoint vermittelt. Durch das Arbeiten am Computer und mithilfe verschiedener Übungen erlernen Sie ausgewählte wichtige Funktionen praxisnah.

Word:

- Texte und Briefe erstellen und sinnvoll gestalten
- Tabellen
- Textbausteine und Briefvorlagen
- Formatierungsmöglichkeiten

PowerPoint:

- Folien gestalten und bearbeiten
- WordArt und Bilder
- Präsentationen steuern
- Folien und Begleitmaterial drucken

Teilnahmevoraussetzungen: Sie können sicher mit dem PC umgehen.

Die Kurse finden in einer Kleingruppe ab vier Personen statt.

31.320
Microsoft Office – Word und PowerPoint

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Olsberg, Sekundarschule
Freitag, 6. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 7. November 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

BRAUN
Büroinnovationen

Büro- und Objekteinrichtungen

Büroinformationssysteme

Dokumentenlösungen

Bürobedarf

Technischer Kundendienst

Beratung und Planung

www.braun-buero.de

Fon 02961 2075 · Fax 02961 3429
Am Ratmerstein 9 · 59929 Brilon

21.321
Microsoft Office – Word und PowerPoint

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 26. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 27. Februar 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

11.319
Microsoft Office – Word und PowerPoint

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, Kreuziger Mauer 28
Freitag, 23. April 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 24. April 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

Microsoft Excel – Grundkurse

Der Grundkurs richtet sich an Interessierte, die mit dem Programm Excel noch keine oder wenige Erfahrungen gemacht haben. Mit diesem Programm können Sie sich im privaten wie im geschäftlichen Bereich vieles erleichtern. Die Tabellenkalkulation mit Excel bietet Ihnen eine effiziente, übersichtliche und vor allen Dingen einfach zu korrigierende Möglichkeit, Berechnungen durchzuführen. Daneben erfahren Sie auch, wie Sie zum Beispiel Tabellen sortieren oder Diagramme erstellen können.

- Erste Schritte mit Excel
- Einfache Tabellen erstellen und Daten erfassen
- Formeln und Funktionen nutzen
- Tabellen drucken und gestalten
- Diagramme erstellen
- Daten filtern und sortieren

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (Windows).

Die Kurse finden in einer Kleingruppe ab vier Personen statt.

11.302
Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, Kreuziger Mauer 28
Freitag, 16. Oktober 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

21.301
Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 29. Januar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 30. Januar 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

11.303
Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, Kreuziger Mauer 28
Freitag, 16. April 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 17. April 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

Microsoft Excel – Aufbaukurse

Der Aufbaukurs richtet sich an Anwender*innen, die Excel schon kennen, erste Schritte mit dem Programm gemacht haben und einfache Tabellen erstellen können, aber eine Vertiefung der Grundlagen mit dem Schwerpunkt vor allem auf Berechnungen mit Formeln und Funktionen wünschen.

Kursinhalte:

- Schutz von Arbeitsblättern und Tabellen
- Einsatz von Formeln und speziellen Funktionen: u. a. WENN, S-VERWEIS
- Relative, absolute und gemischte Bezüge
- Arbeiten mit mehreren Fenstern und auf mehreren Tabellenblättern
- Berechnungen mit Datum und Uhrzeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate und Formatcodes
- Kommentare
- Bedingte Formatierung
- Formatvorlagen und Dokumentvorlagen
- Erstellen von Diagrammen (Vertiefung)
- Instrumente zur Datenanalyse (Daten konsolidieren)
- Datenaustausch mit anderen Programmen
- Pivot-Tabellen bearbeiten
- Excel individuell anpassen

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen (Grundkurs)

Die Kurse finden in einer Kleingruppe ab vier Personen statt.

11.310
Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 20. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 21. November 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

31.311
Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Olsberg, Sekundarschule
Freitag, 12. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 13. Februar 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

21.311
Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 5. März 2027, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 6. März 2027, 09:00 - 14:45 Uhr

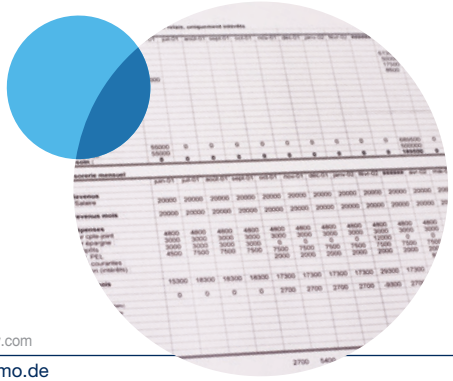


Foto: © pixabay.com

Programmierung mit Microsoft

11.320 Vortrag
Makros verstehen, VBA nutzen

Haben Sie schon einmal von „Makros“ und „VBA-Programmierung in Excel“ gehört und sich gefragt, wie Ihnen diese Werkzeuge den Arbeitsalltag erleichtern können? Dann ist dieser kompakte Vortrag genau das Richtige für Sie. In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einblick in die Automatisierung mit Excel – ganz ohne Programmier-Vorkenntnisse. Sie erfahren, wie Excel weit über die klassische Tabellenkalkulation hinaus eingesetzt werden kann und wie sich wiederkehrende Aufgaben effizient automatisieren lassen.

Der Vortrag bietet einen Überblick über die Grundlagen von VBA (Visual Basic for Applications) und zeigt anschaulich, wie auch komplexere Berechnungen vereinfacht werden können. Ziel ist es, Ihnen erste Impulse zu geben, um Ihre täglichen Arbeitsprozesse schneller und strukturierter zu gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Excel aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Peter Wolff

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 10. November 2026, 18:00 - 19:00 Uhr

31.312 Vortrag
Makros verstehen, VBA nutzen

Peter Wolff

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 19. November 2026, 18:00 - 19:00 Uhr

21.317 Vortrag
Makros verstehen, VBA nutzen

Peter Wolff

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Dienstag, 9. März 2027, 18:00 - 19:00 Uhr

11.322
Wir erstellen ein eigenes Makro! Nützliche Alltagslösungen mit Excel

Haben Sie schon einmal von „Makros“ und „VBA-Programmierung mit Excel“ gehört und sich gefragt, wie Ihnen diese Tools im Alltag helfen könnten? Entdecken Sie, wie Sie wiederkehrende Aufgaben – etwa Betriebskostenabrechnungen oder jährliche Auswertungen – automatisieren und komplexe Berechnungen effizient umsetzen können. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung: Schritt für Schritt erstellen Sie Ihr eigenes Makro. Lassen Sie sich die Chance nicht entgehen, Excel auf eine völlig neue und spannende Weise zu nutzen, deutlich leistungsfähiger einzusetzen und Ihre Arbeitsprozesse nachhaltig zu optimieren. Excel-Kenntnisse sind für eine erfolgreiche Teilnahme erforderlich.

Peter Wolff

1 Vormittag = 3 Ustd., 29,10 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Sie haben spezielle Fragen rund um Microsoft für sich oder Ihr Team? Gerne bieten wir Ihnen ein individuelles Einzel- oder (Klein)gruppentraining an.

21.319

Wir erstellen ein eigenes Makro! Nützliche Alltagslösungen mit Excel

Peter Wolff

1 Vormittag = 3 Ustd., 29,10 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 17. April 2027, 10:00 - 12:30 Uhr

41.442 **Online**

Excel zur effektiven Datenvisualisierung – PivotTables, Pivot-Charts und dynamische Dashboards

PivotTables und Pivot-Diagramme bilden den Kern einer strukturierten Datenanalyse und Datenvisualisierung in Microsoft Excel. Auf Basis intelligenter Tabellen lassen sich umfangreiche Datenbestände filtern, verdichten und auswerten. Ergänzend unterstützt Copilot Chat bzw. Copilot dabei, Abfragen vorzuschlagen, Berechnungen zu erläutern und Visualisierungen kontextbezogen abzuleiten. So entsteht eine belastbare Grundlage für datenbasierte Entscheidungen – auch in kollaborativen Arbeitsumgebungen.

Pivot-Tabellen und -Diagramme zählen zur operativen Business Intelligence (BI) und lassen sich nahtlos in dynamische Dashboards integrieren. Datenschnitte, Zeitachsen und interaktive Filter ermöglichen flexible Perspektivwechsel. KI-Funktionen in Excel, insbesondere Copilot, unterstützen bei der Interpretation von Mustern, Ausreißern und Trends sowie bei der Weiterentwicklung bestehender Auswertungen. Dadurch werden Analyse-Workflows effizienter und visuelle Erkenntnisse schneller zugänglich.

Anmeldeschluss 10.12.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 4 Ustd., 33,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 15. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

41.444 **Online**

Excel zur effektiven Datenanalyse – Power Query für Abfragen, Transformationen und Datenstrukturen

Power Query („Daten abrufen und transformieren“) bietet unter Microsoft Excel eine leistungsstarke Umgebung für die strukturierte Datenaufbereitung. Mit dem integrierten Editor können Benutzer*innen Abfragen erstellen, Daten bereinigen, transformieren und systematisch analysieren. Verschiedene Datenquellen und -formate lassen sich einbinden, wobei bestehende Beziehungen zwischen Tabellen, etwa im Rahmen eines Entity-Relationship-Modells, insbesondere bei größeren Datenmengen berücksichtigt werden können.

Power Query ermöglicht zudem den Import externer sowie cloud- und webbasierter Datenquellen, die bei Bedarf „live“ aktualisiert werden können. Tabellen und Datenbanken lassen sich zusammenführen und gezielt nach Spalten oder Attributen abfragen. Ergänzend unterstützen KI-Funktionen in Excel, Copilot oder Copilot Chat, bei der Strukturierung, Dokumentation sowie Optimierung von Abfragen und Workflows, was die Arbeitsproduktivität deutlich erhöht.

Anmeldeschluss 12.12.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 4 Ustd., 33,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 17. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Büroarbeit im Wandel

Moderne Büroarbeit ist digital, vernetzt und teamorientiert – doch wie funktioniert das in der Praxis? Die Webinarreihe „Büroarbeit im Wandel“ zeigt, wie zeitgemäße Zusammenarbeit mit Microsoft Office 365 konkret umgesetzt wird. Im Mittelpunkt stehen dabei drei Fragen:

- Wie arbeiten Teams heute gemeinsam im Büro?
- Wie verändert künstliche Intelligenz das Arbeiten insgesamt und insbesondere mit Microsoft Office 365?
- Welche neuen, bislang wenig genutzten Funktionen erleichtern den Arbeitsalltag spürbar?

41.300 **Online**

Einführungsveranstaltung

Die Einführungsveranstaltung zeigt exemplarisch, wie Word, PowerPoint, Excel, Outlook und Teams zusammenspielen. Sie bekommen einen Eindruck davon, wie Echtzeit-Zusammenarbeit funktioniert und Sie sehen, wie – auch durch die Nutzung von künstlicher Intelligenz – Dokumente schneller bearbeitet und Arbeitsprozesse effizienter gestaltet werden.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Mittwoch, 30. September 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

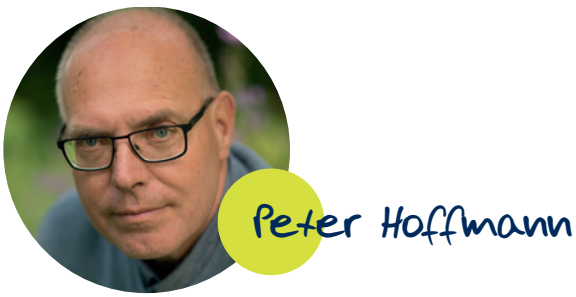
41.302 **Online**

Word – vom Textdokument zur gemeinsamen Arbeitsplattform

Schon lange ist Microsoft Word mehr als ein einfaches Textverarbeitungsprogramm. Beim Themenabend „Word – vom Textdokument zur gemeinsamen Arbeitsplattform“ erfahren Sie, wie Sie Dokumente in Echtzeit gemeinsam bearbeiten oder Kommentare und @Erwähnungen für eine effizientere Zusammenarbeit nutzen. Sie lernen, wie Sie mit KI-gestützten Funktionen wie Microsoft Editor, der Diktierfunktion oder dem Übersetzungswerkzeug produktiver arbeiten. Weiter schauen wir uns an, wie Sie mit Vorlagen und Formatvorlagen ihre Arbeitsabläufe optimieren und Dokumente professionell gestalten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der mobilen Word-App, mit der Sie Dokumente auch unterwegs problemlos bearbeiten und teilen können.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr



Die Online-Kurse von Peter Hoffmann finden in Kooperation mit verschiedenen Volkshochschulen aus NRW statt. Die Durchführung ist garantiert.

41.304 **Online**

PowerPoint – vom Foliensatz zur interaktiven Präsentation

PowerPoint bietet mehr als statische Folien. Beim Themenabend „PowerPoint – vom Foliensatz zur interaktiven Präsentation“ erfahren Sie, wie Sie, vielleicht gemeinsam und in Echtzeit, KI-Funktionen nutzen, um attraktive Folienlayouts zu gestalten oder wie Sie mit Morph-Übergängen und Zoom-Effekten dynamische, publikumsorientierte Präsentationen gestalten. Weiter erfahren Sie, wie Sie Präsentationen mit Video- und Audioaufzeichnungen interaktiv aufbereiten und für Ihr Publikum bereitstellen. Der Blick auf die mobile PowerPoint-App, mit der Sie Präsentationen unterwegs bearbeiten und präsentieren können, rundet den Blick auf PowerPoint ab.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 4. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

41.306 **Online**

Excel – von der Tabelle zur datenbasierten Entscheidungsgrundlage

Excel ist mehr als ein Tabellenkalkulationsprogramm. Excel bietet leistungsstarke Funktionen zur Datenanalyse und zur Visualisierung von Daten. Dass das auch noch im Team und in Echtzeit geschehen kann, steigert das Leistungspotenzial noch einmal. Der Themenabend „Excel – von der Tabelle zur datenbasierten Entscheidungsgrundlage“ demonstriert, wie Sie Tabellen in Echtzeit gemeinsam bearbeiten und wie Sie den Versionsverlauf nutzen, um die Teamarbeit effizienter zu gestalten. Sie entdecken, wie Sie mit Hilfe von dynamischen Array-Formeln komplexe Berechnungen mit weniger Aufwand durchführen. Ein Blick auf Power Query und Power Pivot rundet den Blick auf die Datenanalyse ab, bevor sich der Kurs dem Thema Diagramme und Visualisierung zuwendet. Auch der Blick auf die mobile Excel-App soll nicht fehlen, mit deren Unterstützung Sie Tabellen unterwegs bearbeiten und analysieren können.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 11. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

41.308 **Online**

Outlook – vom Posteingang zum Organisationszentrum

Outlook ist das Programm zur Kommunikation und Organisation des Arbeitsalltags. Der Themenabend „Outlook – vom Posteingang zum Organisationszentrum“ beschäftigt sich vor allem damit, wie Sie mit Regeln, mit Kategorien oder Suchordner den Posteingang effizient verwalten, um den Überblick zu behalten. Sie erfahren beim Vortrag, wie Sie die Zusammenarbeit mit @Erwähnung erleichtern und Kalenderfunktionen für eine optimierte Terminplanung nutzen. Ein weiterer Schwerpunkt des Themenabends liegt auf der Integration von Outlook in Microsoft Teams, um E-Mails und Meetings nahtlos mit Ihrer Teamarbeit zu verbinden. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur mobilen Outlook-App, mit der Sie E-Mails, Kalender und Kontakte jederzeit und überall im Griff behalten.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 18. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Sie wollen tiefer in die Thematik einsteigen? Bildungsurlaube zum Thema Microsoft 365 finden Sie auf Seite 16.

41.310 **Online**

Teams/Loop – vom Kommunikationswerkzeug zur digitalen Schaltzentrale

Effiziente Teamarbeit, nahtlose Kommunikation und flexible Zusammenarbeit – Microsoft Teams und Loop sind zwei Werkzeuge, die dies ermöglichen. Der Themenabend „Teams/Loop – vom Kommunikationswerkzeug zur digitalen Schaltzentrale für die Zusammenarbeit“ stellt die Grundlagen von Teams und Loop vor. Sie erfahren, wie Sie Kanäle, Chats und Loop-Komponenten nutzen und wie Sie Office-Anwendungen nahtlos integrieren. Weiter richtet sich der Blick darauf, wie Sie Dateien effizient freigeben und gemeinsam bearbeiten, wie Sie Videokonferenzen professionell planen, durchführen und aufzeichnen. Letztlich werfen Sie einen Blick auf die mobile Teams-App, mit der Sie auch unterwegs problemlos kommunizieren und mit Ihrem Team zusammenarbeiten können.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 25. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

41.400 **Online**

KI im Büro-Alltag: Praxisorientierte Workflows für modernes Arbeiten

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur einzelne Aufgaben – sie verändert ganze Arbeitsprozesse. Die Webinarreihe „KI im Office-Alltag“ zeigt, wie sich KI systematisch in den beruflichen Alltag integrieren lässt. Im Mittelpunkt steht nicht das einzelne Tool, sondern der durchdachte Workflow: von der fundierten Informationsgewinnung über die strukturierte Auswertung und klare Kommunikation bis hin zur überzeugenden Präsentation und professionellen Sichtbarkeit. Sie lernen, KI gezielt zu steuern, Ergebnisse kritisch zu prüfen und Arbeitsabläufe effizient zu gestalten. Auch die Weitergabe von Wissen, etwa durch Tutorials oder interne Schulungskonzepte, wird praxisnah einbezogen.

Kursinhalte:

- Grundlagen schaffen: KI verstehen und verantwortungsvoll einsetzen
- Ergebnisse steuern: Prompt Engineering im Büroalltag
- Informationen strukturieren: Recherche und Wissensmanagement mit KI
- Überzeugend kommunizieren: Präsentation und Storytelling mit KI
- Sichtbar werden: Visuelle Kommunikation und Medienproduktion
- Wissen vermitteln: Screencasts und Tutorials effizient produzieren
- Kompetenzen entwickeln: Interne Weiterbildung mit KI gestalten
- Zukunft planen: KI-Agenten und neue Arbeitsmodelle

Peter Hoffmann

4 Abende = 8 Ustd., 49,00 €
Online, Zoom
3. Dezember 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags und freitags

41.401 **Online**

KI im Büro-Alltag: Praxisorientierte Workflows für modernes Arbeiten

Peter Hoffmann

4 Abende = 8 Ustd., 49,00 €
Online, Zoom
22. April 2027, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags und freitags

Canva

Canva hat sich zu einem vielseitigen Werkzeug für die Gestaltung von Flyern, Social-Media-Inhalten, Präsentationen oder kurzen Videos entwickelt. In unseren Kursen lernen Sie die grundlegenden Funktionen oder vertiefen Ihr Wissen, um noch professionellere und zugleich effizientere Designs zu erstellen.

11.330
Canva für Einsteiger*innen – Professionell gestalten

In diesem Kurs erwerben Sie praxisnah und systematisch grundlegende sowie weiterführende Kenntnisse im Umgang mit Canva zur Erstellung digitaler Medien. Sie lernen die Benutzeroberfläche sicher zu nutzen, Arbeitsbereiche zu organisieren und Dateien korrekt zu verwalten. Vermittelt werden zudem Gestaltungsgrundlagen wie Layout, Farben, Schriftkombinationen und Bildbearbeitung. Anhand konkreter Übungen erstellen Sie Social-Media-Beiträge, Präsentationen und grafische Inhalte und entwickeln Kompetenzen für professionelle und zielgerichtete Designprozesse.

Alexandra Gollub

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 10. Oktober 2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 11. Oktober 2026, 10:00 - 14:00 Uhr

11.331
Canva für Einsteiger*innen – Professionell gestalten

Alexandra Gollub

1 Wochenende = 10 Ustd., 70,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 30. Januar 2027, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 31. Januar 2027, 10:00 - 14:00 Uhr

21.324
Einstieg in die Canva Videobearbeitung

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Videos direkt in Canva erstellen und bearbeiten können – ganz ohne zusätzliche Programme. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Videoclips schneiden, anordnen und mit Texten, Musik oder einfachen Effekten ansprechend gestalten. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Vorlagen nutzen und eigene Inhalte für Social Media, Präsentationen oder private Projekte professionell umsetzen. Auch die integrierten KI-gestützten Funktionen werden vorgestellt und praktisch ausprobiert. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie an alle, die ihre vorhandenen Kenntnisse im Bereich Videogestaltung ausbauen und kreativ arbeiten möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse bzw. Kenntnisse in der Smartphone-Bedienung

Mark Heine

1 Nachmittag = 6 Ustd., 39,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 5. Dezember 2026, 14:30 - 19:00 Uhr

21.325
Gestaltung von Einladungen und Flyern

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Canva ganz einfach ansprechende Druckprodukte wie Einladungen, Flyer oder Plakate gestalten. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie Bilder in Ihre Projekte einbinden und bearbeiten sowie Texte wirkungsvoll platzieren. Dank der intuitiven und benutzerfreundlichen Oberfläche von Canva setzen Sie Ihre Designideen schnell und kreativ um – auch ohne Vorkenntnisse. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, wie Ihre Entwürfe professionell wirken und optimal für den Druck vorbereitet sind.

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse bzw. Kenntnisse in der Smartphone-Bedienung

Mark Heine

1 Nachmittag = 6 Ustd., 39,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 6. März 2027, 14:30 - 19:00 Uhr

21.327
Posts und Stories für Social Media

In diesem Workshop dreht sich alles um die Gestaltung von Posts und Stories für Social Media. Sie lernen, wie Sie Canva gezielt einsetzen, um Ihre Inhalte ansprechend und professionell umzusetzen und Ihre Online-Präsenz zu stärken. Der Dozent zeigt Ihnen praxisnah die wichtigsten Funktionen, gibt hilfreiche Tipps zur Gestaltung und vermittelt, was mit dem Programm alles möglich ist. Darüber hinaus lernen Sie auch aktuelle und neue Funktionen kennen, die Ihre Arbeit noch einfacher und kreativer machen.

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse bzw. Kenntnisse in der Smartphone-Bedienung

Mark Heine

1 Nachmittag = 6 Ustd., 39,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 20. März 2027, 14:30 - 19:00 Uhr

41.320 **Online**
Designs, Posts und Videos

Flyer, Poster, Social-Media-Beiträge oder kurze Videos lassen sich heute auch ohne professionelle Grafikprogramme gestalten. Die Onlineplattform Canva bietet zahlreiche Vorlagen, Bilder, Grafiken und Werkzeuge, mit denen sich ansprechende Designs schnell erstellen lassen.

In diesem Webinar lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Canva kennen. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Sie Vorlagen auswählen, an eigene Inhalte anpassen und Schritt für Schritt ein fertiges Layout gestalten – etwa durch das Einfügen von Texten, Bildern und grafischen Elementen.

Das Webinar richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, die wichtigsten Werkzeuge von Canva kennenzulernen und einfache Designs selbst erstellen zu können.

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Freitag, 6. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

41.321 **Online**
Designs, Posts und Videos

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Freitag, 19. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

41.322 **Online**

Canva für Fortgeschrittene: Professionelle Designs, effiziente Workflows und KI

In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie Canva gezielt für anspruchsvollere Gestaltungsaufgaben einsetzen. Sie erhalten eine verständliche Einführung in wichtige Grundlagen von Design und Layout, Typografie und Farbgestaltung. Anhand anschaulicher Beispiele wird gezeigt, wie Inhalte strukturiert aufgebaut werden, wie Texte und Bilder zusammenwirken und wie visuelle Gestaltung dazu beitragen kann, Informationen klar und überzeugend zu vermitteln.Darüber hinaus erfahren Sie, wie sich mit Canva Arbeitsabläufe vereinfachen und beschleunigen lassen. Sie lernen, wie Layouts als Vorlagen für Serien verwendet werden können, wie sich Designs automatisiert erzeugen lassen und wie vorhandene Entwürfe schnell an unterschiedliche Formate für Social Media, Präsentationen oder Druckprodukte angepasst werden.

Ein weiterer Schwerpunkt des Webinars ist der Einsatz von KI-Werkzeugen in Canva. Vorgestellt werden Funktionen zur automatischen Gestaltung von Layouts, zur Textgenerierung und zur Erstellung von Bildern aus Textbeschreibungen. Sie erfahren, wie diese Werkzeuge sinnvoll zur Ideenfindung und Gestaltung eingesetzt werden können, ohne die gestalterische Kontrolle aus der Hand zu geben.

Das Webinar richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in Canva, die ihre Kenntnisse vertiefen und die Möglichkeiten der Plattform gezielter und professioneller nutzen möchten.

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 12. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

41.323 **Online**

Canva für Fortgeschrittene: Professionelle Designs, effiziente Workflows und KI

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 25. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

11.334

Canva Advanced – Branding, Präsentationen und professionelle Inhalte

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Canva und entwickeln professionelle Kompetenzen für Branding, Präsentationen und Marketingmaterialien. Sie lernen Grundlagen der Logoentwicklung, den gezielten Einsatz von Farben und Schriften sowie die Arbeit mit Brand Kits kennen. Darüber hinaus erstellen Sie strukturierte Dokumente, gestalten Präsentationen mit Diagrammen, Animationen und QR-Codes und entwickeln hochwertige Mockups sowie Werbemittel für berufliche, unternehmerische oder kreative Anwendungen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Wochenende = 12 Ustd., 84,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 7. November 2026, 14:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 8. November 2026, 10:00 - 15:00 Uhr

11.335

Canva Advanced – Branding, Präsentationen und professionelle Inhalte

Alexandra Gollub

1 Wochenende = 12 Ustd., 84,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 27. Februar 2027, 14:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 28. Februar 2027, 10:00 - 15:00 Uhr

11.336 **Intensivworkshop**

Branding und Logo-Design

In diesem Workshop erwerben Sie praxisorientierte Kenntnisse im Bereich Branding und Logoentwicklung mit Canva. Sie lernen unterschiedliche Logoarten kennen, analysieren Wettbewerbsbeispiele und entwickeln ein Verständnis für die Wirkung von Farben und Schriftkombinationen. Zudem erstellen Sie verschiedene Logo-Versionen für unterschiedliche Einsatzbereiche und arbeiten mit Brand Kits, um ein einheitliches visuelles Erscheinungsbild professionell umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 17. November 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

11.338 **Intensivworkshop**

Professionelle Dokumente

In diesem Workshop lernen Sie, mit Canva professionelle Dokumente für berufliche, schulische oder private Zwecke zu gestalten. Sie erwerben praxisorientierte Kenntnisse im Umgang mit Canva Docs und erstellen strukturierte Dokumente im Word-Stil. Vermittelt werden zudem Gestaltungstechniken für Header-Banner, professionell formatierte Tabellen sowie der gezielte Einsatz von Quotes, Dividern und Highlight-Blöcken, um Inhalte übersichtlich und ansprechend aufzubereiten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 24. November 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

11.340 **Intensivworkshop**

Professionelle Präsentationen

In diesem Workshop erwerben Sie praxisnahe Kenntnisse zur professionellen Erstellung von Präsentationen mit Canva. Sie lernen Präsentationen strukturiert aufzubauen, Templates zielgerichtet einzusetzen und Inhalte durch passende Layouts übersichtlich zu gestalten. Darüber hinaus erstellen Sie Diagramme und Charts, integrieren QR-Codes sowie Animationen und Übergänge und entwickeln so ansprechende Präsentationen für berufliche, schulische oder private Einsatzbereiche.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 3. Dezember 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

11.342 **Intensivworkshop**

Mockups und Marketingmaterialien

In diesem Workshop erwerben Sie praxisorientierte Kenntnisse zur Erstellung professioneller Mockups und Marketingmaterialien mit Canva. Sie lernen, Produkte und Inhalte visuell ansprechend darzustellen, Mockups gezielt für Präsentations- und Werbezwecke einzusetzen und professionelle Werbemittel zu gestalten. Vermittelt werden dabei Grundlagen der visuellen Gestaltung sowie Techniken zur zielgruppenorientierten Aufbereitung von Marketinginhalten für digitale und gedruckte Medien.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

11.343 **Intensivworkshop**

AI Features

In diesem Workshop lernen Sie die KI-gestützten Funktionen von Canva für moderne Bild- und Designbearbeitung kennen. Sie erwerben praxisorientierte Kenntnisse im Einsatz von Magic Media und dem AI Image Generator zur Erstellung visueller Inhalte. Zudem lernen Sie Werkzeuge wie Background Remover, Magic Eraser, Magic Edit und Magic Expand gezielt anzuwenden, um Bilder professionell zu bearbeiten, Inhalte zu optimieren und kreative Designprozesse effizient umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 11. März 2027, 19:00 - 21:15 Uhr

11.345 **Intensivworkshop**

Video Editing mit Canva

In diesem Workshop erwerben Sie praxisnahe Kenntnisse zur Erstellung und Bearbeitung von Videos mit Canva. Sie lernen Videos zu schneiden, Timing und Abläufe gezielt anzupassen sowie Text- und Fotoanimationen wirkungsvoll einzusetzen. Darüber hinaus werden Sticker, Motion Effects und Filter zur visuellen Optimierung vermittelt. Abschließend lernen Sie, Videos passend für verschiedene Social-Media-Plattformen zu exportieren und professionell aufzubereiten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 18. März 2027, 19:00 - 21:15 Uhr

11.347 **Intensivworkshop**

Mobile Workflow

In diesem Workshop lernen Sie, Canva effizient auf mobilen Endgeräten einzusetzen und digitale Inhalte direkt am Smartphone professionell zu erstellen. Sie erwerben praxisorientierte Kenntnisse zur Optimierung mobiler Workflows und gestalten Reels sowie Social-Media-Assets zielgerichtet und plattformgerecht. Dabei werden Gestaltung, Bearbeitung und Export mobiler Inhalte systematisch vermittelt, um kreative Prozesse flexibel und effizient umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 6. April 2027, 19:00 - 21:15 Uhr

11.349 **Intensivworkshop**

Whiteboard und Kreativworkshop

In diesem Workshop erwerben Sie praxisnahe Kenntnisse zur strukturierten Ideenfindung und visuellen Zusammenarbeit mit Canva Whiteboards. Sie lernen, Moodboards systematisch zu erstellen, Brainstorming-Methoden gezielt einzusetzen und Arbeitsergebnisse mithilfe von Stickies, Kommentaren und Markup-Tools klar zu strukturieren. Darüber hinaus werden Funktionen für Teamarbeit und gemeinsames Teilen vermittelt, um kreative Projekte effizient zu entwickeln, zu dokumentieren und kollaborativ umzusetzen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Canva

Alexandra Gollub

1 Abend = 3 Ustd., 21,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 13. April 2027, 19:00 - 21:15 Uhr

Foto-, Bild- und Videobearbeitung

41.360 **Online**

Vom Bild zum Fotobuch – Erinnerungen gestalten

Fotobücher bewahren Erinnerungen an glückliche Momente, an Reisen oder an besondere Erlebnisse. Wie Sie aus einer Sammlung von Fotos ein Fotobuch erstellen und Ihre Geschichte erzählen, erfahren Sie im Webinar. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt von der sorgfältigen Auswahl der Bilder, über die Organisation und Entwicklung der Medien bis hin zum fertigen Buch gelangen. Sie erfahren, wie Sie mit gezielter Gestaltung, mit stimmigen Schriften und einem harmonischen Layout Ihr Fotobuch eindrucksvoll und persönlich präsentieren. Die Software, die wir benutzen, ist kostenlos. Sie brauchen für das Webinar nicht mehr als Neugier, ein paar grundlegende Computerkenntnisse und vor allem Freude daran, Erinnerungen im Fotobuch festzuhalten.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Montag, 23. November 2026, 18:30 - 20:15 Uhr

41.361 **Online**

Vom Bild zum Fotobuch – Erinnerungen gestalten

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Freitag, 26. Februar 2027, 18:30 - 20:15 Uhr

Foto: © istock.com

41.380 **Online**

Lightroom & Photoshop – Bildbearbeitung für Ein- und Umsteiger*innen

Lightroom und Photoshop setzen seit Jahren Maßstäbe, wenn es um das Entwickeln von Fotos und die kreative Bildgestaltung geht. In der Webinar-Reihe lernen Sie, wie Sie mit Lightroom Ihre Medien organisieren, entwickeln, optimieren und kreativ anpassen. Sie erfahren aber auch, wie und wann es sinnvoll ist, die Arbeit mit Photoshop fortzusetzen.

Neben den klassischen, seit vielen Jahren etablierten Techniken der Bildbearbeitung rückt dabei auch immer wieder in den Fokus, wie Medienarbeit durch Künstliche Intelligenz und die Nutzung der Creative Cloud erleichtert und verändert wird.

Peter Hoffmann

3 Abende = 9 Ustd., 55,00 €
Online, Zoom
2. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr, montags

41.385 **Online**

Foto. Grafik. Layout – Design mit Affinity

Affinity (by Canva) begleitet Sie bei der Bildbearbeitung, beim Erstellen von Illustrationen, Logos oder Grafiken und auf dem Weg vom Entwurf zum Buch. Dabei ist Affinity (by Canva) kostenlos und ideal als Design-Suite für private Nutzer, Schulen oder alle, die im Beruf oder Verein für die Werbung zuständig sind. Im Webinar lernen Sie, Ihre Fotos mit Affinity (by Canva) zu entwickeln und Fotomontagen zu erstellen. Sie erfahren, wie Sie einfache Designs erstellen und wie Sie Texte, Bilder und Grafiken zu einem Poster, einem Social Media-Post oder einem Buch zusammenführen.

Peter Hoffmann

3 Abende = 9 Ustd., 55,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 15. April 2027, 18:00 - 20:15 Uhr
Freitag, 16. April 2027, 18:00 - 20:15 Uhr
Montag, 19. April 2027, 18:00 - 20:15 Uhr

41.451 **Online**

DaVinci Resolve: Essentials der Videobearbeitung Grundlegende Bearbeitung von Rohdaten

DaVinci Resolve von Blackmagic Design zählt zu den leistungsstärksten und weltweit etablierten Programmen für professionelle Videobearbeitung und Postproduktion. Bereits die kostenlos verfügbare Version erfüllt höchste Anforderungen an den Videoschnitt, die Vorbereitung von Rohmaterial sowie an präzise Bearbeitungsschritte wie Trimmen und Medienorganisation. Die inzwischen vollständig deutschsprachige grafische Benutzeroberfläche ermöglicht einen klar strukturierten Workflow – von der Sichtung der Rohdaten bis zur optimalen Vorbereitung für den Filmschnitt.

Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal von DaVinci Resolve ist das umfassende und professionelle Farbmanagement inklusive leistungsfähigem Color Grading. Darüber hinaus überzeugt die Software durch zuverlässige Projektverwaltung, sichere Archivierung sowie effiziente Workflows für Export und Publishing. Damit eignet sich DaVinci Resolve gleichermaßen für Einsteiger*innen wie für fortgeschrittene Anwender*innen in der professionellen Videoproduktion.

Anmeldeschluss 15.02.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 49,50 €
Online, Zoom
Samstag, 20. Februar 2027, 10:00 - 15:30 Uhr

41.453 **Online**

DaVinci Resolve: Mastery in der Videobearbeitung Effektive Abläufe im Editing und Publishing

Aufbereitete Rohdaten bilden die Grundlage für den professionellen Filmschnitt und die weiterführende Postproduktion. In Blackmagic DaVinci Resolve erfolgt das Editing je nach Projektanforderung über die Module Cut und Edit, die sowohl separat als auch kombiniert eingesetzt werden können. Zentrales Element ist dabei die Timeline mit ihren Video- und Audiospuren, die als Dreh- und Angelpunkt für Schnitt, Struktur und Dramaturgie dient. Ergänzend ermöglicht das Modul Fusion die Integration moderner visueller Effekte und Motion-Graphics-Elemente.

DaVinci Resolve bietet zahlreiche präzise Werkzeuge für das Trimmen, die Anpassung von Start- und Endpunkten sowie für kreative Szenen-Übergänge. Mit dem Modul Fairlight stehen darüber hinaus professionelle Funktionen zur Optimierung und Mischung von Audiospuren zur Verfügung. Umfangreiche Export- und Konvertierungsoptionen sorgen für ein zielgerichtetes Publishing auf unterschiedlichen Plattformen. In diesem Modul werden zudem zentrale KI-gestützte Werkzeuge, etwa zum Rotoskopieren (bildgenaue Maskierung bewegter Elemente), praxisnah vermittelt.

Anmeldeschluss 22.02.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 49,50 €
Online, Zoom
Samstag, 27. Februar 2027, 10:00 - 15:30 Uhr

Docker-Containertechnik

Mit sogenannten „Containern“ lassen sich Softwarepakete konfigurieren, die dann auf unterschiedlichsten Systemen eingesetzt werden können: Container können Ihre eigene kleine Cloud oder einen Media-Player für Ihre Fotos und Filme enthalten oder die Smart-Home-Automation Ihrer internetfähigen Geräte im Haus beherbergen. Ist ein Container erst einmal passend eingerichtet, kann er auf Windows- oder Linux-Rechnern, auf einem Raspberry Pi oder einem gemieteten Server zum Einsatz kommen.

In der Containertechnik-Kursreihe stellen wir die vielen Möglichkeiten und Vorteile vor, die Docker bietet, um unterschiedliche Anwendungen einfach und zentral zu verwalten: Erstellen Sie schon bald Ihre eigenen Docker-Container mit genau den Anwendungen, die Sie benötigen – für Ihr Smart-Home, Ihre Cloud oder Ihre eigene Internetseite.

In Kooperation mit der vhs vhs.

41.390 **Online**

Docker Basiskurs

Dieser Kurs führt in die Welt der Container ein und zeigt, wie Anwendungen mit Docker effizient betrieben werden können. Sie lernen, wie Container funktionieren, sich von virtuellen Maschinen unterscheiden und wie man eigene Container erstellt und verwaltet.

Georg Keller

1 Nachmittag = 4 Ustd., 30,00 €
Online, WebEx
Samstag, 7. November 2026, 13:00 - 16:00 Uhr

41.392 **Online**

Docker Aufbaukurs

Vertiefung des Container-Know-hows für produktive Umgebungen. Sie lernen den Einsatz von Docker Compose, Datensicherung, Updates und Sicherheitsaspekte kennen – praxisnah und direkt anwendbar.

Georg Keller

1 Nachmittag = 4 Ustd., 30,00 €
Online, WebEx
Samstag, 14. November 2026, 13:00 - 16:00 Uhr

41.394 **Online**

WordPress im Docker-Container

In diesem Kurs wird gezeigt, wie WordPress in einem Docker-Container installiert und betrieben wird – ideal für alle, die eigene Webseiten professionell hosten möchten.

Georg Keller

1 Nachmittag = 2 Ustd., 16,00 €
Online, WebEx
Samstag, 21. November 2026, 13:00 - 14:30 Uhr

41.396 **Online**

Traefik und Proxy-Routing

Traefik ist ein moderner Reverse Proxy, der Zugriffe auf Webdienste intelligent steuert. In diesem Kurs zeigen wir, wie Traefik als Load Balancer genutzt und mit HTTPS (Let's Encrypt) abgesichert wird.

Georg Keller

1 Nachmittag = 3 Ustd., 22,00 €
Online, WebEx
Samstag, 28. November 2026, 13:00 - 15:15 Uhr

Zukunft gestalten mit KI

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag – im Beruf ebenso wie im privaten Umfeld. Die folgende Webinar-Reihe „Zukunft gestalten" vermittelt ein fundiertes Verständnis der technologischen Grundlagen und zeigt, wie KI-Modelle funktionieren, lernen und eingesetzt werden. Sie lernen, zwischen Hype und realen Möglichkeiten zu unterscheiden und gewinnen Sicherheit im Umgang mit generativer KI. Themen wie Text- und Medienerstellung, kreative Problemlösung, Zeitmanagement sowie Chancen und Risiken stehen im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden ethische Fragestellungen wie Datenschutz, Bias und Verantwortung diskutiert. Die Reihe richtet sich an alle, die KI nicht nur anwenden, sondern verstehen möchten – als Grundlage für informierte Entscheidungen im digitalen Zeitalter.

41.411 **Online**

Einführungsveranstaltung: Mit KI-Technologien zum Erfolg

Diese kostenfreie Einführungsveranstaltung bildet den Auftakt zur KI-Reihe. Hier werden die Inhalte der kommenden Webinare vorgestellt.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Donnerstag, 18. Februar 2027, 17:00 - 18:30 Uhr

41.413 **Online**

KI verstehen: Grundlagen, Modelle, Perspektiven

Künstliche Intelligenz begleitet uns in der Freizeit und wir nutzen sie in Smartphones, Suchmaschinen oder Sprachassistenten. Doch was steckt eigentlich dahinter? Der Themenabend „Die Welt der KI" gibt Ihnen eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen künstlicher Intelligenz. Sie erfahren, wie KI-Modelle lernen, welche Unterschiede es zwischen starker und schwacher KI gibt und wo KI bereits heute in Alltag, Beruf und Freizeit eingesetzt wird. Der Vortrag lotet aus, welche Chancen diese Technologie bietet und welche Risiken ihr Gebrauch mit sich bringt. Auch ohne technisches Vorwissen bekommen Sie das nötige Wissen, um KI besser zu verstehen und informierte Entscheidungen im Umgang mit dieser Zukunftstechnologie zu treffen.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 24. Februar 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

41.415 **Online**

Mit KI denken: Ideen entwickeln und Projekte planen

Ideen, kreative Lösungen sind im Beruf, im Privatleben und in der Freizeit oft gefordert und gefragt, doch nicht auf Knopfdruck verfügbar. Aber es gibt Strategien, Ideen zu entwickeln und kreativ zu werden. Der Themenabend „Kreative Problemlösungen mit KI" zeigt Ihnen Wege mit und ohne KI, um in jeder Lebenssituation kreativ zu denken. Doch Ideen müssen Wirklichkeit werden: Aus Ideen muss ein Konzept, ein Projekt, ein Plan entstehen. Auch hier helfen Tools wie ChatGPT, Microsoft CoPilot, Google Gemini, MindManager, OneNote und NotebookLM. Mit ihrer Hilfe lassen sich strukturierte Pläne erstellen, berufliche Projekte steuern, und kreative Vorhaben oder persönliche Planungen entwickeln.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 10. März 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

41.417 **Online**

Mit KI schreiben: Texte, Inhalte und Medien gestalten und übersetzen mit ChatGPT und Co.

Texte schreiben, überarbeiten und professionell gestalten gehört in Beruf, Studium und Alltag zu den zentralen Aufgaben – und kostet oft viel Zeit. Künstliche Intelligenz kann Sie bei dieser Arbeit wirkungsvoll unterstützen. Beim Themenabend „Textarbeit mit KI" erfahren Sie, wie KI-gestützte Werkzeuge wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Gemini oder vergleichbare Anwendungen beim Schreiben helfen: von der Ideenfindung über das Formulieren und Überarbeiten bis hin zur sprachlichen Anpassung und Übersetzung von Texten. Im Mittelpunkt steht der produktive Umgang mit KI beim Schreiben: Wie lassen sich Texte gezielt entwickeln, strukturieren und verbessern? Wie können Tonfall, Stil und Verständlichkeit angepasst werden? Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie KI Schreibprozesse beschleunigt und zugleich kreativer macht. Ergänzend erhalten Sie einen Einblick, wie gesprochene Inhalte in Text überführt werden können und wie Texte übersichtlich gestaltet und für unterschiedliche Zwecke aufbereitet werden.

Der Kurs richtet sich an alle, die KI als Schreibwerkzeug verstehen und nutzen möchten – für berufliche Texte, Studium oder den privaten Gebrauch. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 17. März 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

41.419 **Online**

Mit KI organisieren: Zeit, Aufgaben und Prozesse strukturieren

Organisation und Planung – zwei Bausteine für weniger Stress im Alltag und im Beruf. Der Themenabend „Mit KI organisieren" stellt Ihnen KI-gestützte Tools vor, die Ihre Organisation und Planung erleichtern. Sie erfahren, wie Sie zum Beispiel Microsoft Teams, Loop, MeisterTask oder ClickUp nutzen, um Projekte und Aufgaben effizienter zu verwalten. Sie erfahren, wie Sie mit Microsoft OneNote und Outlook Ihr Zeitmanagement optimieren oder KI-Tools wie ChatGPT, CoPilot und Perplexity für die Bearbeitung Ihrer Aufgaben nutzen.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 7. April 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

41.421 **Online**

Mit KI gestalten: Bilder, Videos und kreative Medien

Schnell und effizient Inhalte für Social Media, Marketing, private, schulische oder berufliche Projekte erstellen – eine Herausforderung, der sich viele heute im Alltag, in der Freizeit oder im Privatleben stellen müssen. Künstliche Intelligenz schafft neue Möglichkeiten, kreative Inhalte einfach und professionell zu gestalten. Auch ohne tiefgehende Designkenntnisse, ohne tiefgehende Kenntnisse in der Bild- oder Videobearbeitung ermöglichen es Tools wie Canva, Adobe Express, Firefly, DALL-E oder Revoicer attraktive Layouts, Präsentationen, Blogposts, Werbeflyer, Videos oder Podcasts zu erstellen. Der Themenabend „Mit KI gestalten“ zeigt Ihnen, wie Sie Bilder generieren, Videoclips produzieren oder professionelle Designs und Präsentationen gestalten.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 14. April 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Angebote zum Bildungsurlaub „Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.“ finden Sie auf Seite 15.

41.423 **Online**

Mit KI verantwortungsvoll handeln: Risiken erkennen und bewerten

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend den Alltag – von automatisch erzeugten Texten und Bildern bis hin zu Deepfake-Videos. Was auf der einen Seite den Produktionsprozess vereinfacht und beschleunigt, ist auf der anderen Seite eine Herausforderung für die Bewertung von Informationen, die Unterscheidung zwischen echten und manipulierten Inhalten und die ethische Verantwortung im Umgang mit dieser Technologie. Der Themenabend „Mit KI verantwortungsvoll handeln“, zeigt auf, wie sich KI-generierte Texte, Bilder oder Videos erkennen lassen und bietet Raum, zu diskutieren, wie wir verantwortungsvoll mit dieser Technologie umgehen.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 21. April 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

EGGER
MEHR AUS HOLZ.

22 Standorte, 11 Länder, mehr als 12.000 Mitarbeitende – Als international agierendes Familienunternehmen bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein stabiles und **zukunftsorientiertes Arbeitsumfeld** und eröffnen ihnen **attraktive Karrierechancen.**

Vom Produktmanagement über die Logistik bis hin zur Prozessoptimierung – bei uns gibt es eine Vielzahl an **interessanten Arbeitsbereichen.**

to.egger.link/karriere

Lernen Sie die
EGGER Group kennen:

Future Ready

41.432 **Online**

Der Comet Browser von Perplexity – Agentisches Browsing und KI-gestützte Wissensarbeit

Der Comet-Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif, also auch eingeschränkt kostenlos nutzbar, steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI-Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI-gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden.

Im Kern verfolgt Comet einen agentischen Ansatz. Das bedeutet, dass die integrierte KI mehrstufige Aufgaben übernehmen kann, Inhalte über mehrere Tabs hinweg vergleichen, Zusammenhänge herstellen und definierte Ziele schrittweise verfolgen kann. Technisch basiert dies auf einer Architektur, in der KI-Modelle, Browser-Steuerung und externe Dienste miteinander verzahnt sind. Damit rückt der Comet-Browser in die Nähe eines intelligenten Arbeits- und Recherche-Assistenten, der klassische Such- und Navigationslogiken ergänzt und neue Formen des Wissensmanagements sowie der digitalen Selbstorganisation ermöglicht.

Anmeldeschluss 07.10.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Montag, 12. Oktober 2026, 20:00 - 21:30 Uhr

41.436 **Online**

KI in der Markt- und Wettbewerbsanalyse: Datenbasierte Erkenntnisse, Trends und strategische Positionierung

Fundierte Markt- und Wettbewerbsanalysen sind eine zentrale Grundlage strategischer Unternehmensentscheidungen. Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische Analysemethoden, indem sie große, heterogene Datenmengen automatisiert auswertet, Muster erkennt und Marktbewegungen nahezu in Echtzeit sichtbar macht. Unternehmen nutzen KI-gestützte Analysen, um Wettbewerber*innen systematisch zu beobachten, Kundenverhalten zu verstehen und relevante Trends frühzeitig zu identifizieren – deutlich schneller und präziser als mit manuellen Recherchen oder statischen Berichten.

Darüber hinaus ermöglicht KI eine neue Qualität der Entscheidungsunterstützung. Durch maschinelles Lernen, Prognosemodelle und semantische Analyse lassen sich Marktpotenziale bewerten, Risiken abschätzen und strategische Szenarien simulieren. KI-gestützte Wettbewerbsanalysen helfen dabei, Positionierungen zu schärfen, Angebotslücken zu erkennen und datenbasierte Handlungsoptionen abzuleiten. Voraussetzung für nachhaltigen Mehrwert ist dabei die Kombination automatisierter Analyse mit fachlicher Einordnung, kritischer Bewertung und organisatorischer Verantwortung.

Anmeldeschluss 09.10.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

Ein Angebot für fortgeschrittene Nutzer*innen.

1 Abend = 2 Ustd., 16,50 €
Online, Zoom
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 20:00 - 21:30 Uhr

41.438 **Online**

Deep Research mit Perplexity und Co. – KI-gestützte Tiefenanalyse komplexer Informationsräume

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) zur tiefgehenden Analyse großer und heterogener Informationsbestände (Big Data). Im Gegensatz zu klassischen Online-Recherchen werden dabei nicht nur einzelne Suchergebnisse aggregiert, sondern umfangreiche Quellenbestände automatisch durchsucht, bewertet und zu konsistenten Analyseberichten zusammengeführt. Perplexity Deep Research kombiniert Such-, Analyse- und Synthesefunktionen und ermöglicht so eine strukturierte Aufbereitung komplexer Themenfelder – von Markt- und Wettbewerbsfragen bis hin zu Technologie- und Trendanalysen, wobei die Anwendungstechniken auf entsprechende KI-Alternativen übertragbar sind.

Zentral ist dabei die Fähigkeit, Zusammenhänge, Muster und Relevanzen zu erkennen, die bei manueller Recherche häufig verborgen bleiben. Deep-Research-Ansätze unterstützen fundierte Entscheidungsprozesse, indem sie Transparenz über Quellen herstellen, Informationen verdichten und Ergebnisse nachvollziehbar strukturieren. Damit entwickelt sich KI-gestützte Tiefenrecherche zu einem strategischen Werkzeug für Wissensarbeit, Analyse- und Entscheidungsunterstützung in Organisationen.

Anmeldeschluss 26.11.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 4 Ustd., 33,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 1. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

41.449 **Online**

Die Anatomie des perfekten Prompts – für fortgeschrittene Anwender*innen

Die Qualität KI-gestützter Ergebnisse hängt maßgeblich von der Struktur, Präzision und Zielklarheit der zugrunde liegenden Prompts ab. Ein „perfekter Prompt“ ist dabei weniger eine einzelne Formulierung als vielmehr das Ergebnis eines systematischen Prompt Engineerings. Die Veranstaltung vermittelt ein fundiertes Verständnis dafür, wie Prompts aufgebaut sind, welche funktionalen Bestandteile sie enthalten und wie sich durch strukturierte Anweisungen, Rollenmodelle und Prozessvorgaben reproduzierbare, qualitativ hochwertige Ergebnisse erzielen lassen. Prompting wird damit als methodische Disziplin verstanden, nicht als spontane Eingabe.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Meta-Prompts – also Prompts, die nicht unmittelbar Inhalte erzeugen, sondern die Struktur, Logik und Bewertung anderer Prompts steuern. Meta-Prompting ermöglicht es, wiederverwendbare Denk- und Arbeitsmuster zu definieren und KI-Modelle schrittweise durch komplexe Aufgaben zu führen. In diesem Zusammenhang werden auch KI-Agenten betrachtet, deren Leistungsfähigkeit maßgeblich auf verschachtelten Prompt-Architekturen, klaren Rollenbeschreibungen und kontrollierten Entscheidungsprozessen beruht.

Anmeldeschluss 15.01.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 4 Ustd., 33,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 20. Januar 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Social Media und Online-Marketing

41.434 **Online**

Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit: Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können

Das kurzfristige Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt eine zentrale Herausforderung moderner Kommunikation dar. Der sogenannte Hook bezeichnet eine bewusst gestaltete Eröffnung – etwa in Form einer Aussage, Frage oder Zuspitzung –, die darauf abzielt, Aufmerksamkeit innerhalb weniger Sekunden zu fokussieren. Der Ansatz findet Anwendung in Werbung, Vertrieb, Öffentlichkeitsarbeit sowie digitaler Kommunikation und basiert auf grundlegenden Prinzipien der Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitspsychologie.

Ein wirkungsvoller Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis gezielter Analyse, strategischer Zuspitzung und präziser Formulierung. Unabhängig vom Medium verbindet erfolgreiche Aufhänger ein gemeinsames Merkmal: eine klare, relevante und leicht erfassbare Botschaft, die im Gedächtnis der Empfängerinnen und Empfänger verankert bleibt. Zentrale Gestaltungsprinzipien sind dabei Klarheit, Prägnanz und inhaltliche Relevanz in Bezug auf Zielgruppe und Kontext.

Anmeldeschluss 09.10.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 2 Ustd., 16,50 €
Online, Zoom
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

41.440 **Online**

Virale Instagram-Reels – Konzepte, Dramaturgie und Reichweite: Storytelling, Hook-Strategien und Algorithmus gerechter Kurzvideo-Content

Instagram Reels zählen zu den wirkungsvollsten Formaten für Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion auf Instagram. Entscheidend für viralen Erfolg ist jedoch nicht allein die technische Umsetzung, sondern ein klares inhaltliches Konzept und eine durchdachte Dramaturgie. Erfolgreiche Reels greifen die Erwartungen der Zielgruppe auf, erzeugen innerhalb der ersten Sekunden einen klaren Hook und führen die Zuschauenden strukturiert durch eine kurze, in sich geschlossene Geschichte. Dabei verbinden sich Emotion, Mehrwert und visuelle Klarheit zu einem Format, das zum Weiterschauen, Teilen und Speichern motiviert.

Neben der kreativen Ebene spielt die Funktionslogik des Instagram-Algorithmus eine zentrale Rolle. Reels werden bevorzugt ausgespielt, wenn sie hohe Watch Time, Wiederholungen und Interaktionen erzeugen. Konzepte mit klarer Dramaturgie – Einstieg, Spannungsaufbau, Auflösung – erhöhen diese Signale messbar. Durch konsistente Themenführung, präzise On-Screen-Texte und gezielte Call-to-Actions lassen sich Reels nicht nur kreativ, sondern auch strategisch planen. So entsteht viralfähiger Content, der sowohl kurzfristige Reichweite als auch nachhaltige Profilpositionierung unterstützt.

Anmeldeschluss 28.11.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 4 Ustd., 33,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 3. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Sie wollen sich eingehender mit der Thematik beschäftigen? Bildungsurlaub „Social-Media“ finden Sie auf Seite 15.

41.445 **Online**

ShotCut – Videoschnitt und Filmbearbeitung für Social Media 2027

Professionelle Filmbearbeitung und Videoschnitt erfordern strukturierte Workflows, präzises Schneiden und gezielte visuelle sowie akustische Anpassungen. ShotCut ermöglicht ein exaktes Editieren bzw. Trimmen von Video- und Audiospuren, Farbanpassungen sowie Übergänge und Effekte. Eine konsequente Sequenzierung und der gezielte Einsatz von Keyframes sichern einen flüssigen Schnitt, klare Dramaturgie und visuelle Wirkung – ideal für Social Media (Instagram & Co.), aber auch für YouTube, Präsentationen und Kurz- bzw. Erklärfilme.

ShotCut ist eine plattformübergreifende, kostenlose Open-Source-Lösung für professionellen Videoschnitt. Die Software unterstützt alle gängigen Video-, Audio- und Bildformate, Multi-Track-Editing, Filter und Maskierungen. ShotCut erlaubt produktive Video-Workflows vom Rohschnitt bis hin zur finalen Ausgabe (Multi-Track-Editing) in hoher Qualität und lässt sich durchgängig intuitiv in der vorausgehenden Postproduktion, etwa im Rahmen eines Social Media Marketing (SMM), nutzen.

Anmeldeschluss 07.01.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

2 Abende = 8 Ustd., 66,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 12. Januar 2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 14. Januar 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

41.447 **Online**

WordPress: Professionelles Content-Management und digitales Marketing

Ein Großteil der Websites weltweit basiert auf WordPress – einem Content-Management-System (CMS), das sich durch seine Kombination aus technischer Leistungsfähigkeit und einfacher Bedienbarkeit auszeichnet. Die eigentliche Herausforderung liegt dabei weniger in der technischen Handhabung als in einer strategisch durchdachten Inhaltsverwaltung und einem zielgerichteten digitalen Marketing. WordPress ermöglicht es, strukturierte Websites mit multimedialen Inhalten konsistent aufzubauen, zu pflegen und kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Grundlage dafür ist ein übersichtliches Backend mit integriertem Redaktionssystem sowie eine Vielzahl moderner Editoren wie Gutenberg oder Elementor, die eine flexible Gestaltung interaktiver Inhalte erlauben. Ergänzt durch ein umfangreiches Ökosystem an Themes und Plugins unterstützt WordPress zudem die Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO), die Performance-Optimierung und die Anpassung an unterschiedliche Endgeräte. Damit wird das CMS zu einem zentralen Werkzeug für nachhaltige Online-Sichtbarkeit und professionelles Content-Marketing.

Anmeldeschluss 11.01.2027.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 49,50 €
Online, Zoom
Samstag, 16. Januar 2027, 10:00 - 15:30 Uhr

Foto: © istockphoto.com

41.490 **Online**

Social Media Marketing mit Instagram: Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Aufmerksamkeitsstark: Instagram zählt zu den weltweit meistgenutzten sozialen Netzwerken und ist konsequent auf visuelle Inhalte wie Fotos und Videos ausgerichtet. Dadurch eignet sich die Plattform in besonderem Maße für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing (SMM). Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt Instagram eine vergleichsweise ressourcenschonende Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar, mit der Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung systematisch aufgebaut werden können.

Der nachhaltige Erfolg eines Instagram-Auftritts basiert nicht auf Einzelmaßnahmen, sondern auf einer klaren Strategie. Dazu zählen die Analyse relevanter Kanäle und Trends, ein konsistentes visuelles Erscheinungsbild sowie ein kundenzentrierter Ansatz, der Bedürfnisse und Nutzungskontexte berücksichtigt. Erst durch die Verbindung von Inhalt, Format und Timing entsteht eine belastbare Grundlage für den professionellen Einsatz von Instagram im Business-Umfeld.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn.

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 1. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr

41.495 **Online**

Instagram-Hacks 2027: Trendbasiert. Algorithmusfest. Strategisch.

Refreshing: Instagram wird sich 2027 weiter zur KI-gesteuerten Discovery-Plattform weiterentwickeln: Reichweite entsteht nicht mehr primär durch Follower-Zahlen, sondern durch Signale wie Verweildauer, Saves, Shares und sinnvolle Interaktionen – je nach Oberfläche (Feed, Stories, Reels, Explore, Suche) mit eigener Logik.

Der Kurs „Instagram-Hacks 2027“ ordnet aktuelle Trends, veränderte Algorithmen und die daraus nötigen strategischen Anpassungen ein: Format-Logik (Feed/Reels/Stories), Content-Planung, Storytelling, Community-Management sowie Performance-Analyse werden zu einem robusten Framework für Instagram Marketing im DACH-Raum (Deutschland/Österreich/Schweiz) gebündelt.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn.

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 19. Januar 2027, 09:00 - 10:00 Uhr

41.497 **Online**

Mastodon – (k)eine Instagram-Alternative 2027?! Dezentral. Community getragen. Jenseits der Plattformlogik.

Non-konformistisch und potent: Mastodon ist kein weiteres soziales Netzwerk im üblichen Sinn, sondern ein dezentrales Kommunikationssystem. Statt einer zentralen Plattform existieren viele eigenständige Server, sogenannte Instanzen, die miteinander verbunden sind. Inhalte entstehen dort, wo Communities sich organisieren – nicht dort, wo Algorithmen Aufmerksamkeit verteilen. Sichtbarkeit folgt Beziehungen, Kontext und Relevanz, nicht Werbelogiken oder Reichweitenmechaniken.

Wer Mastodon nutzt, bewegt sich in einem Netzwerk ohne zentrale Steuerung, ohne Verkaufslogik für Aufmerksamkeit und ohne globale Inhaltskontrolle. Timelines sind chronologisch, Moderation ist gemeinschaftlich organisiert und Regeln entstehen lokal. Kommunikation wird damit wieder zu Austausch statt Performance – langsamer, fokussierter und deutlich weniger manipulierbar.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn.

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 20. Januar 2027, 09:00 - 10:00 Uhr

41.499 **Online**

The Hook – perfekter Aufhänger für jede Botschaft Aufmerksamkeitsstark. Zielgerichtet. Strategisch wirksam.

Ultimativer Einstieg: „The Hook“ entscheidet darüber, ob eine Botschaft wahrgenommen wird oder verpufft. Der Kurs zeigt, wie Inhalte so eröffnet werden, dass sie sofort relevant wirken – unabhängig von Kanal, Format oder Zielgruppe. Im Fokus stehen psychologische Trigger, klare Nutzenversprechen und präzise Einstiege, die Aufmerksamkeit nicht erzwingen, sondern logisch binden.

Teilnehmende lernen, Hooks systematisch zu entwickeln: für Social-Posts, Präsentationen, Headlines, Reels, Pitches oder Kampagnen. Dabei geht es nicht um Clickbait, sondern um inhaltliche Schärfe. Gute Hooks strukturieren Denken, setzen Erwartungshaltungen und führen gezielt in die eigentliche Botschaft hinein.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn.

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Montag, 15. Februar 2027, 09:00 - 10:00 Uhr

Smartphone/Tablet

21.460

Android Smartphone/Tablet für Einsteiger*innen

Sie haben sich ein neues Smartphone oder Tablet mit dem Android-Betriebssystem angeschafft und möchten es besser kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Android ist das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones und Tablets. Lernen Sie, Ihr Gerät zu konfigurieren, im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Dieser Kurs ist für Smartphone/Tablet-Neueinsteiger*innen geeignet, die sich mit ihrem Gerät kaum bis wenig auskennen. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Android Betriebssystem.

Mark Heine

1 Nachmittag = 3 Ustd., 20,30 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 7. November 2026, 15:00 - 17:15 Uhr

21.461

Android Smartphone/Tablet für Einsteiger*innen

Mark Heine

1 Nachmittag = 3 Ustd., 20,30 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 13. Februar 2027, 09:00 - 11:15 Uhr

21.471

Mein Android Smartphone/Tablet kann noch viel mehr

Sie möchten Ihr Android-Smartphone oder -Tablet sicherer und vielseitiger nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Aufbauend auf ersten Grundkenntnissen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen, Ihr Gerät noch gezielter im Alltag einzusetzen. Sie erfahren, wie Sie E-Mails versenden, ein Google-Konto einrichten und sinnvoll nutzen sowie wichtige Daten sichern und zwischen Geräten übertragen können. Außerdem erhalten Sie einen verständlichen Einblick in Cloud-Dienste und deren praktische Anwendung im Alltag. Ein zusätzlicher Schwerpunkt liegt auf dem Thema Künstliche Intelligenz: Sie lernen erste KI-gestützte Funktionen und Anwendungen kennen, die Ihnen den digitalen Alltag erleichtern können – von hilfreichen Assistenzfunktionen bis hin zu smarten Tools auf dem Smartphone. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Android Betriebssystem.

Mark Heine

1 Nachmittag = 5 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 30. Januar 2027, 15:00 - 18:45 Uhr

21.473

Mein Android Smartphone/Tablet kann noch viel mehr

Mark Heine

1 Nachmittag = 5 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 24. April 2027, 15:00 - 18:45 Uhr

Sie haben spezielle Fragen zu Ihrem Gerät? Auf der folgenden Seite finden Sie Termine für individuelle Einzelstunden.

Foto: © stock.adobe.com

Einzeltermine Smartphone/Tablet

Sie können Ihr Smartphone/Ihr Tablet grundlegend bedienen, haben aber dennoch einige Fragen zur erweiterten Bedienung? An diesem Nachmittag können Sie sich Ihre „Privatstunde“ bei einer Fachkraft buchen, die Ihnen an Ihrem Gerät Ihre speziellen Fragen beantwortet. Bitte vereinbaren Sie die gewünschte Uhrzeit (14:30 Uhr; 15:20 Uhr; 16:10 Uhr oder 17:00 Uhr) Ihres Einzeltermins im vorgegebenen Zeitraum (Tel. 02992 1280).

21.480
Smartphone/Tablet – Face to face

Mark Heine

1 Nachmittag = 1 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 26. September 2026, ab 14:30 Uhr

21.482
Smartphone/Tablet – Face to face

Mark Heine

1 Nachmittag = 1 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 21. November 2026, ab 14:30 Uhr

21.483
Smartphone/Tablet – Face to face

Mark Heine

1 Nachmittag = 1 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 27. Februar 2027, ab 14:30 Uhr

21.485
Smartphone/Tablet – Face to face

Mark Heine

1 Nachmittag = 1 Ustd., 32,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 15. Mai 2027, ab 14:30 Uhr

Kommunikation und Rhetorik

11.602 Vortrag
Interkulturelle Kommunikation

In unserer global vernetzten Welt prallen oft Kulturen, Wertesysteme und Kommunikationsweisen aufeinander. Mithilfe der Künstlichen Intelligenz schaffen wir es zwar, sprachliche Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. Doch dort, wo Menschen aus unterschiedlichen Kulturräumen direkt aufeinandertreffen, wird kulturelles Verständnis und Einfühlungsvermögen unabdingbar. Dieser Vortrag beleuchtet zum einen theoretische Erkenntnisse aus der Kommunikationspsychologie und weist zum anderen praxisbezogene Beispiele der Interkulturellen Kommunikation auf.

Katharina Murdzhev

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 6. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Katharina Murdzhev

11.604
Wertschätzende Kommunikation

Zwischenmenschliche Kommunikation geht oft mit Missverständnissen und Fehlinterpretationen einher. Und nicht selten liegen Welten zwischen dem, was wir meinen und dem, was verstanden wird. Wie schaffen wir es, klarer zu kommunizieren, was wir wirklich brauchen, um so gegenseitiges Verständnis herzustellen?

In diesem Kurs reflektieren wir das eigene Kommunikationsverhalten und lernen praktisches Handwerkzeug für den Alltag kennen.

Katharina Murdzhev

4 Abende = 8 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
16. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

11.612
Rhetorik – Wie Sie durch Reden überzeugen

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Seminar. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen.

Kursinhalte:

- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- klassische Logik in Monologen anwenden
- Manipulationsversuche anderer Menschen durchschauen und abwehren
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog einsetzen
- im Monolog sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden trainieren
- Publikum richtig ansprechen
- mit Teilnehmer*innen und Trainer*innen Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Christoph Dahms

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 82,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Sonntag, 6. Dezember 2026, 09:00 - 16:00 Uhr

11.613
Achtsam im Konflikt

Obwohl wir es uns oft nicht eingestehen, sind Konflikte im menschlichen Zusammenleben gegenwärtig. Und auch wenn sie unangenehm sein können und uns herausfordern, bieten sie oft ungeahnte Potentiale für persönliche Entwicklung und positive Veränderung. In diesem Kurs lernen wir ein neues Konfliktbewusstsein kennen, um Konflikten achtsam zu begegnen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Dabei stehen neben theoretischen Grundlagen aus der Konfliktforschung und Kommunikationspsychologie auch praktisches Handwerkzeug für das eigene Erleben im Fokus.

Katharina Murdzhev

4 Abende = 8 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
15. Februar 2027, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

21.601
Starke Worte, klarer Kurs – Grundlagen der Konflikt-Gesprächsführung

Ob mit Eltern, Kolleg*innen oder anderen Beteiligten – Gespräche prägen unseren beruflichen und privaten Alltag. Doch gerade in herausfordernden Situationen entstehen schnell Missverständnisse, Spannungen oder Konflikte. In diesem Seminar erwerben Sie grundlegende Kenntnisse und praxisnahe Kompetenzen, um auch anspruchsvolle Gespräche klar, respektvoll und lösungsorientiert zu gestalten.

Sie lernen systematisch, unterschiedliche Gesprächsarten zu unterscheiden und typische Stolpersteine frühzeitig zu erkennen. Darauf aufbauend entwickeln Sie Strategien zur gezielten Vorbereitung von Gesprächen sowie Techniken, um auch in emotional angespannten Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Anhand konkreter Beispiele und angeleiteter Übungen werden Gesprächsführung, aktives Zuhören und klare Kommunikation erprobt und reflektiert. Der Austausch in der Gruppe unterstützt dabei, eigene Erfahrungen einzuordnen und neue Perspektiven zu gewinnen. Das Seminar ist klar strukturiert, praxisorientiert aufgebaut und auch ohne Vorkenntnisse gut verständlich.

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 15,30 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 13. Februar 2027, 09:30 - 11:30 Uhr

21.603
Starke Worte, klarer Kurs – Grundlagen der Konflikt-Gesprächsführung

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 15,30 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 22. Mai 2027, 09:30 - 11:30 Uhr

Führung und Zusammenarbeit

31.600
Forum Führung: Moderierter Erfahrungsaustausch für alle, die Menschen begleiten

Führung braucht heute nicht nur Fachwissen, sondern vor allem Austausch, Reflexion und neue Perspektiven. Genau dafür bietet dieses Workshop-Format einen geschützten Raum. Das „Forum Führung“ richtet sich an Führungskräfte, Trainer*innen, Gruppenleiter*innen, Projektverantwortliche und alle, die Menschen begleiten, Teams leiten oder Verantwortung in Gruppen übernehmen – beruflich wie ehrenamtlich. Im Mittelpunkt steht der moderierte Erfahrungsaustausch zu aktuellen Führungsthemen aus dem Alltag der Teilnehmenden: schwierige Gespräche, Motivation, Vertrauen, Konflikte, Belastung oder Rollenklärung. Eigene Praxisfälle können eingebracht und gemeinsam lösungsorientiert reflektiert werden.

Anna-Sofie Lüke

1 Abend = 3 Ustd., 19,60 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 1. Oktober 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

31.602
Forum Führung: Moderierter Erfahrungsaustausch für alle, die Menschen begleiten

Anna-Sofie Lüke

1 Abend = 3 Ustd., 19,60 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 26. November 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

TCB Hard- und Software GmbH
Sonnenweg 1 - 59929 Brilon
Tel. 02961 742274 www.tcb.de

Das digital signage Display.
Werbung und Unterhaltung - einfach und modern.

Werben • Informieren • Unterhalten
yourscreen

31.604 **Intensivworkshop**

Empathische Führung – erfolgreich führen mit Einfühlungsvermögen

Wer andere versteht, kann klarer kommunizieren, Konflikte besser lösen und Teams nachhaltig motivieren. Empathie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten moderner Führungskräfte. In diesem Kurs erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen empathischer Führung. Sie lernen, wie Sie Ihr Gegenüber besser wahrnehmen, aktiv zuhören und auch in schwierigen Situationen angemessen reagieren. Anhand konkreter Beispiele und kurzer Übungen entwickeln Sie erste Ansätze für Ihren eigenen Führungsstil – direkt anwendbar im Berufsalltag. Aber auch in der Betreuung von Gruppen, Schüler*innen und im alltäglichen Leben.

Inhalte: Die Teilnehmenden verstehen, was empathische Führung bedeutet, erkennen die Wirkung von Empathie im Arbeitsalltag, lernen grundlegende Techniken des aktiven Zuhörens, reflektieren ihr eigenes Kommunikationsverhalten und erhalten konkrete Tipps für schwierige Gespräche.

Anna-Sofie Lüke

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 50,90 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 14. November 2026, 09:30 - 16:00 Uhr

31.605 **Intensivworkshop**

Empathische Führung – erfolgreich führen mit Einfühlungsvermögen

Anna-Sofie Lüke

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 50,90 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 16. Januar 2027, 09:30 - 16:00 Uhr

Kreativitätstechnik

41.430 **Online**

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik – Ideen finden, strukturieren und kollaborativ weiterentwickeln

Mindmaps – auch als Gedankenkarten bezeichnet – basieren auf dem Prinzip des assoziativen Denkens, also der Fähigkeit, Inhalte über Beziehungen, Ähnlichkeiten und Kontexte miteinander zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist stets ein zentral platzierter Begriff oder Gedanke („Wurzelknoten“), von dem aus Ideen in unterschiedlichen Richtungen verzweigen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Formen, Flächen und Schlüsselbegriffen werden Gedanken nicht nur gesammelt, sondern visuell strukturiert und in eine nachvollziehbare Ordnung überführt – nun auch mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI).

Als grafisches Grundmuster entsteht ein Baumdiagramm, das fortlaufend um neue Zweige ergänzt werden kann. Diese nicht-lineare Darstellungsform unterstützt das Abrufen bereits vorhandener Informationen ebenso wie das Herstellen neuer Zusammenhänge. Inhalte lassen sich dadurch neu in Zusammenhang bringen (kontextualisieren) und miteinander verknüpfen, was insbesondere kreative Denk- und Innovationsprozesse fördert. Mindmaps eignen sich somit gleichermaßen für Ideengenerierung, Strukturierung komplexer Themen sowie für die gemeinsame Bearbeitung und Weiterentwicklung von Inhalten.

Anmeldeschluss 07.10.2026.
In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Montag, 12. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

41.492 **Online**

Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows Transparent. Flexibel. Kontinuierlich verbessert.

Zielgerichtete Produktivitätssteuerung: Kanban ist eine visuell orientierte Methode zur Steuerung und Optimierung von Arbeitsprozessen in dynamischen Umgebungen. Aufgaben, Fortschritte und Engpässe werden für alle Beteiligten sichtbar gemacht und entlang klar definierter Rollen strukturiert. So entsteht Durchsichtigkeit über laufende Arbeit und ein gemeinsames Verständnis für Prioritäten und Prozesszustände.

Im Zentrum steht die Begrenzung paralleler Arbeitsschritte (WIP-Limits) und der Fokus auf kontinuierliche Verbesserung. Durch die gezielte Steuerung von Arbeitsflüssen hilft Kanban durch Einsatz von Taskboards, Überlastung zu vermeiden, Durchlaufzeiten zu verkürzen und Entscheidungsprozesse zu beschleunigen. Arbeitsabläufe bleiben anpassungsfähig und zugleich verlässlich steuerbar.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 20. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr

41.494 **Online**

Design Thinking – Kreativität und Innovation systematisch steuern Nutzerzentriert. Iterativ. Lösungsorientiert.

Kundenzentriert: Design Thinking ist ein strukturierter Ansatz zur Bearbeitung komplexer Fragestellungen, bei dem der Mensch konsequent im Mittelpunkt steht. Statt vorschneller Lösungen geht es um ein tiefes Verständnis der eigentlichen Problemstellung. Durch iterative Schleifen, interdisziplinäre Zusammenarbeit und gezieltes Prototyping entstehen Lösungen, die praxisnah, testbar und nachhaltig sind.

Die Methode, eigentlich ein Methodenset, verbindet analytisches Denken mit kreativen Techniken und macht Innovationsarbeit steuerbar. Ideen werden nicht bewertet, sondern entwickelt, sichtbar gemacht und frühzeitig überprüft. So lassen sich Annahmen hinterfragen, Risiken reduzieren und Lösungen schrittweise verbessern – jenseits linearer Planungslogiken.

Punkt 9 – ein QuickBits®-Format.
In Kooperation mit der VHS Quickborn

1 Vormittag = 1 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 22. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Finanzbuchhaltung

11.500
Lexware Office – effizient, einfach, digital, erfolgreich

Sie möchten Ihre Buchhaltung endlich stressfrei, rechtssicher und zeitsparend organisieren? Dann ist dieser VHS-Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Lexware Office, einer der führenden Cloud-Lösungen für Buchhaltung, Ihre Rechnungen schreiben, Belege erfassen, Angebote erstellen und Ihre Einnahmen-Ausgaben-Übersicht behalten.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Buchhaltung für Selbstständige
- Einführung in die Benutzeroberfläche von Lexware Office
- Rechnungen, Angebote und Mahnwesen mit wenigen Klicks
- Digitale Belegerfassung und rechtssichere Ablage

Ihr Vorteil: Sie sparen nicht nur wertvolle Zeit, sondern gewinnen auch Sicherheit im Umgang mit Ihrer Buchhaltung – damit Sie sich auf das konzentrieren können, was Sie am besten können: Ihr Business!

Christian Hülsbusch

1 Nachmittag = 5 Ustd., 54,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 14. November 2026, 14:00 - 18:00 Uhr

XPERT Business

XPERT Business ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft, Finanzbuchhalter*in und Manager*in Betriebswirtschaft. Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Abschlüssen als Fachkraft und Buchhalter*in geführt.

Die Kursinhalte und den Lernzielkatalog finden Sie unter: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Die Kosten für Lehrbücher sind in der Kursgebühr enthalten. Alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu.

XPERT Business

41.500 **Online**
Finanzbuchführung 1

Nach diesem Online-Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.501 **Online**
Finanzbuchführung 1

24 Abende = 64 Ustd., 379,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
9. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.501-S **Online**
Finanzbuchführung 1

24 Abende = 64 Ustd., 379,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.510 **Online**
Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Onlinekurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt werden.

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.511 **Online**
Finanzbuchführung 2

22 Abende = 59 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.511-S **Online**
Finanzbuchführung 2

22 Abende = 59 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.512 **Online**
Finanzbuchführung mit DATEV

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Ende dieses Onlinekurses können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

Voraussetzungen: Kenntnisse und Fähigkeiten, wie sie in den Kursen „Finanzbuchführung (1)“ und „Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.513 **Online**
Finanzbuchführung mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 299,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
9. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.513-S **Online**
Finanzbuchführung mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 299,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.520 **Online**

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Betrieben schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Onlinekurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.521 **Online**

Personalwirtschaft

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.530 **Online**

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Onlinekurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

11 Abende = 29 Ustd., 209,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.531 **Online**

Einnahmen-Überschussrechnung

11 Abende = 29 Ustd., 209,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.540 **Online**

Bilanzierung

Dieser Onlinekurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten. Dabei wenden Sie die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.541 **Online**

Bilanzierung

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
9. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.550 **Online**

Finanzwirtschaft

Dieser Onlinekurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt werden.

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.560 **Online**

Kosten-Leistungsrechnung

Dieser Onlinekurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln. Sie können Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt werden.

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.561 **Online**

Kosten-Leistungsrechnung

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.570 **Online**

Controlling

Dieser Onlinekurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie sie in den Kursen „Finanzbuchführung (1)“ und „Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.571 **Online**

Controlling

20 Abende = 53 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.580 **Online**

Betriebliche Steuerpraxis

Dieser Onlinekurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.581 **Online**

Betriebliche Steuerpraxis

22 Abende = 59 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.590 **Online**

Lohn und Gehalt 1

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.591 **Online**

Lohn und Gehalt 1

24 Abende = 64 Ustd., 379,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
9. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.591-S **Online**

Lohn und Gehalt 1

24 Abende = 64 Ustd., 379,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

Foto: © stock.adobe.com

41.592 **Online**

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Onlinekurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt (1)“ vermittelt werden.

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
2. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.593 **Online**

Lohn und Gehalt 2

22 Abende = 59 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
8. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.593-S **Online**

Lohn und Gehalt 2

22 Abende = 59 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.594 **Online**

Lohn und Gehalt mit DATEV

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Online-Seminars ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV-Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Voraussetzungen: Kenntnisse und Fähigkeiten, wie sie in den Kursen „Lohn und Gehalt (1)“ und „Lohn und Gehalt (2)“ vermittelt werden.

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
3. November 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.595 **Online**

Lohn und Gehalt mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 299,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
9. März 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.595-S **Online**

Lohn und Gehalt mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 299,00 € (inkl. Lehrbuch)
Online-Seminar
27. Juli 2027, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

Sprachen

Der Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg bietet im Fachbereich Sprachen vielfältige Angebote sowohl online als auch in Präsenz an.

Um Sie bei der Auswahl eines passenden Kurses zu unterstützen, wurden die Kurse zumeist mit Sprachniveaustufen versehen. Diese dienen ausschließlich der Orientierung. Sollten Sie sich unsicher sein, welcher Kurs für Sie am besten geeignet ist, kommen Sie jederzeit auf uns zu. Wir beraten Sie gerne!

Für Sie zur Information: Bitte überweisen Sie nicht vorab die Kursgebühr, da noch Anpassungen möglich sind. Die endgültige Teilnahmegebühr teilen wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung mit. In einigen Fällen muss das Entgelt auf eine kleinere Teilnehmendenzahl angepasst werden, damit ein Kurs stattfinden kann. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 126.

Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie Informationen zu den Kursbüchern. Bitte kaufen Sie sich diese erst nach der ersten Kursstunde. Zu Kursbeginn können noch ergänzende Absprachen oder Änderungen erfolgen.

Für Kooperationskurse gelten ggf. gesonderte Konditionen.

Englisch A1

32.210 **A1.1**

Englisch von Anfang an

Im Kurs Englisch von Anfang an (A1.1) erwerben Sie systematisch grundlegende Sprachkenntnisse für erste Verständigungssituationen. Sie lernen zentrale Wortschatzfelder, einfache grammatische Strukturen sowie Aussprache und Hörverstehen. Anhand typischer Alltagssituationen üben Sie, sich vorzustellen, andere kennenzulernen und über Hobbys oder Berufe zu sprechen. Ziel ist eine erste mündliche Kommunikationsfähigkeit auf elementarem Niveau.

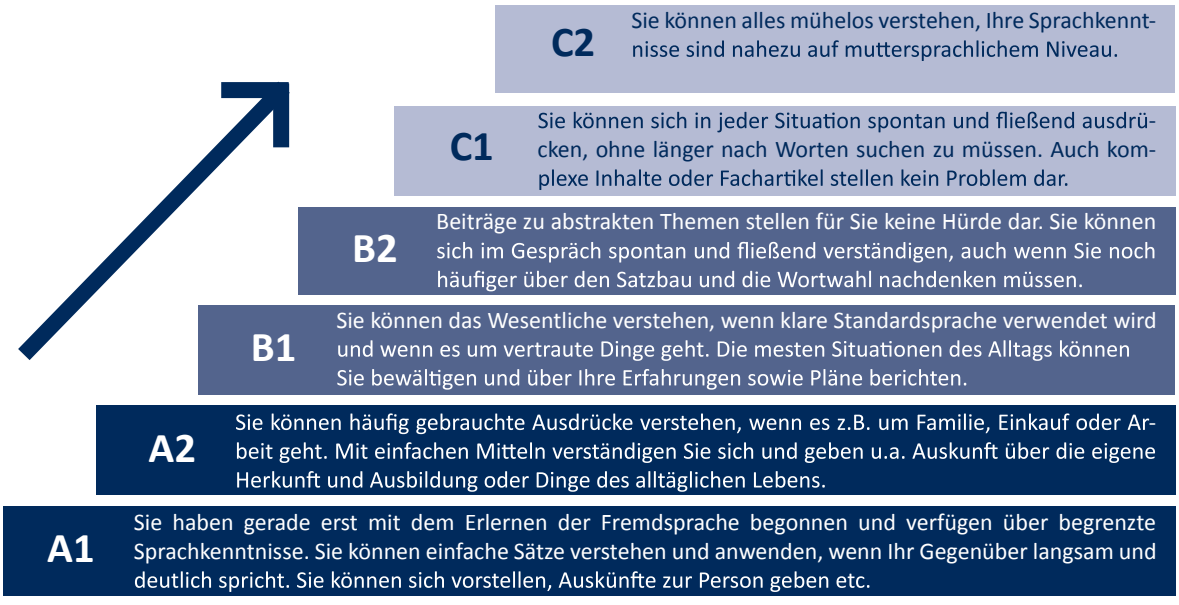
Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Go for it! A1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8).

Natacha Lafleur

11 Vormittage = 22 Ustd., 103,10 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
22. September 2026, 10:00 - 11:30 Uhr, dienstags

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kursangebot im Bereich Sprachen ist auf den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (kurz: GER) abgestimmt. Der Referenzrahmen beschreibt die verschiedenen Lernstufen einheitlich und gibt ein Lernziel an.



Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, finden Sie einen kostenlosen Einstufungstest unter **www.sprachtest.de**. Gern beraten wir Sie auch persönlich in einer unserer Geschäftsstellen, welcher Kurs der passende für Sie ist.
Internationale Sprachenzertifikate haben privat wie beruflich zunehmend an Bedeutung gewonnen. Die Europäischen Sprachenzertifikate telc A1, A2, B1, B2 sind anerkannte Prüfungen und bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Weitere Informationen finden Sie unter **www.telc.net**.

32.211 A1.1
Englisch von Anfang an

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Go for it! A1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8).

Natacha Lafleur

13 Vormittage = 26 Ustd., 121,90 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
19. Januar 2027, 10:00 - 11:30 Uhr, dienstags

22.206 A1.1
Let´s start! – Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Machen Sie den ersten Schritt in die englische Sprache! In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen auf Englisch zu verständigen – ganz entspannt, praxisnah und mit viel Gelegenheit zum Ausprobieren. Von der Begrüßung über die eigene Vorstellung bis hin zu einfachen Gesprächen im Alltag: Gemeinsam bauen wir einen Grundwortschatz auf und üben typische Situationen aus den Bereichen Reisen, Freizeit, Beruf und Internet. Darüber hinaus lernen Sie grundlegende grammatische Strukturen sowie die wichtigsten Zeitformen der Gegenwart kennen. Auch die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden systematisch entwickelt. Der Unterricht ist abwechslungsreich, praxisnah und lebt vom Mitmachen. Durch kleine Dialoge, Spiele und alltagsnahe Übungen wenden Sie die Sprache direkt an.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Sprachkurs Plus Englisch: Für Anfänger und Wiedereinsteiger“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209475-0).

Kevin Haustein

10 Abende = 13 Ustd., 60,70 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
29. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

32.220 A1.2
Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie können bereits ein paar Sätze und Vokabeln auf Englisch, wollen Ihre Englischkenntnisse aber (wieder) ausbauen? Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in kurzen Gesprächen zu verständigen. Auch die Grammatik kommt hier nicht zu kurz! Wir lernen gemeinsam in einer netten Gruppe in angenehmer Atmosphäre.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „At your leisure A2“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202936-3).

Godehard Fischer

10 Abende = 20 Ustd., 70,00 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
7. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs

32.221 A1.2
Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Godehard Fischer

10 Abende = 20 Ustd., 70,00 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
20. Januar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs

Englisch A2

32.200 A2
Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Im Kurs festigen und erweitern Sie systematisch grundlegende Sprachkenntnisse. Sie wiederholen und vertiefen zentrale Strukturen wie Simple Present und Simple Past, bauen Ihren Wortschatz aus und trainieren Hörverstehen sowie Sprechfertigkeit. Anhand typischer Alltagssituationen üben Sie, über sich, Hobbys und Berufe zu sprechen. Ziel ist eine sichere und verständliche Kommunikation.

Der Kurs ist eine Fortführung eines bestehenden Kurses. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist das Sprachniveau A2. Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Go for it! A1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8), ab Lektion 8.

Natacha Lafleur

11 Abende = 22 Ustd., 103,10 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
21. September 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

32.201 A2
Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Natacha Lafleur

13 Abende = 26 Ustd., 121,90 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
18. Januar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

12.242 A2
Englisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits gelernt, wie sie sich in verschiedenen Alltagssituationen auf Englisch ausdrücken können. In diesem Kurs bauen wir gemeinsam diese Kenntnisse aus. Wir stärken unsere Kommunikationsfähigkeit und werfen einen Blick auf die dafür notwendige Grammatik.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Fairway new A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5).

Rudolf Hengesbach

10 Vormittage = 20 Ustd., 62,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
22. September 2026, 10:45 - 12:15 Uhr, dienstags

Käpt´n Book
Ihre Buchhandlung Käpt´n Book in Olsberg

Käpt´n Book 02962 / 7358050
Markt 2 buecher@kaeptnbook-olsberg.de
59939 Olsberg www.kaeptnbook-olsberg.de
Inhaberin: Birgit Karnatz

22.200 **A2**

That‘s great! Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mit Englischkenntnissen kommen Sie überall auf der Welt weiter. Ob Sie in den Urlaub fahren oder mit Menschen aus anderen Ländern kommunizieren möchten, einfache Englischkenntnisse sind immer von Vorteil. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen der englischen Sprache, beispielsweise aus einem vorherigen Anfänger*innenkurs, die diese vertiefen und weiter ausbauen möchten.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Great! A2, 2nd edition“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3), ab Lektion 5.

Kristin Sens

10 Abende = 13 Ustd., 69,70 €
Marsberg, Hauptstraße 39
23. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

22.201 **A2**

That‘s great! Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kristin Sens

10 Abende = 13 Ustd., 69,70 €
Marsberg, Hauptstraße 39
13. Januar 2027, 18:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

12.248 **A2**

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mit Englischkenntnissen kommen Sie überall auf der Welt weiter. Ob Sie in den Urlaub fahren oder mit Menschen aus anderen Ländern kommunizieren möchten, einfache Englischkenntnisse sind immer von Vorteil. In diesem Kurs können Sie mit leichten Vorkenntnissen und mit viel Spaß Ihr Vokabular erweitern und die eigenen Sprachfähigkeiten verbessern.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit dem Kursbuch „Great! A2, 2nd edition“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501754-2), ab Lektion 9.

Elisabeth Schulte

10 Vormittage = 20 Ustd., 80,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
24. September 2026, 08:45 - 10:15 Uhr, donnerstags

Englisch B1

12.240 **B1**

How to express yourself in English – Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Now that you know a lot of English it´s time to expand your knowledge looking at countries where English is spoken apart from England and America. We will also talk about every day situations and practice listening comprehension. Some grammar will help us to support our conversation. New participants are very welcome.

The course is based on „Fairway new B1“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501614-9), starting with lesson 6.

Rudolf Hengesbach

10 Vormittage = 20 Ustd., 62,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
22. September 2026, 09:00 - 10:30 Uhr, dienstags

Englisch Konversationskurse

32.206 **B1**

Let‘s talk – Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Sie erweitern systematisch Ihre mündlichen Sprachkompetenzen. Durch themenbezogene Gespräche festigen Sie Redefluss, Wortschatz und Hörverstehen. Grammatische Strukturen werden bedarfsorientiert wiederholt und angewendet. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Spontanität im Sprechen zu gewinnen und sich in Alltagssituationen klar und zusammenhängend auszudrücken.

Für die Teilnahme am Kurs ist das Sprachniveau B1 Voraussetzung.

Natacha Lafleur

11 Abende = 22 Ustd., 103,10 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
21. September 2026, 19:45 - 21:15 Uhr, montags

32.207 **B1**

Let‘s talk – Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Natacha Lafleur

13 Abende = 26 Ustd., 121,90 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
18. Januar 2027, 19:45 - 21:15 Uhr, montags

12.202 **B1**

Let‘s talk – Easy conversation in English

Join this easy conversation class in a very relaxed atmosphere. The main focus is on speaking. You will get the chance to use and improve your English through discussions, group and partner work, role plays and lots of language games. Interesting texts will be used for discussions. If necessary, we will revise certain grammar structures. Our aim is to have fun. You are welcome.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Easy english upgrade B1.1“ (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0), ab Lektion 6.

Bettina Hilkenbach

9 Abende = 18 Ustd., 50,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
5. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

12.208 **B1/B2**

English Conversation Course

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Englisch-Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger*innen mit Englischkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in einer angenehmen Gruppenatmosphäre. – So let‘s start talking! We are looking forward to meeting you!

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „In conversation 2nd edition B1“ (Delta Publishing, ISBN 978-3-12-501558-6), ab Lektion 15.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
22. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

12.209 B1/B2
English Conversation Course

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kristin Sens

12 Abende = 24 Ustd., 112,50 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
19. Januar 2027, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

12.254 B2
English conversation with confidence

You want to feel more confident when speaking English? This lively conversation course helps you break the ice, express your ideas clearly, and enjoy speaking English in a relaxed, friendly atmosphere. We will talk about practical and interesting topics such as travel, work, culture, current events, and personal experiences. Our focus is on talking, listening, and having fun while learning in real-life situations. By the end of the course, you'll speak more fluently, understand others more easily, and feel ready to join any English conversation with confidence!

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Great! B2" (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501584-5) und vielen anderen Materialien.

Katharina Murdzhev

10 Vormittage = 20 Ustd., 75,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
24. September 2026, 10:30 - 12:00 Uhr, donnerstags

22.220 B2
English Conversation Course

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen und baut systematisch auf vorhandenen Kompetenzen auf. Ziel ist die Erweiterung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit durch strukturierte Sprechanlässe, Diskussionen und thematische Übungen. Sie vertiefen Wortschatz, Redemittel und Hörverstehen, um sich in Alltag und Beruf differenziert und flüssig auszudrücken.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: „In conversation B2, 2nd edition" (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501559-3), ab Lektion 5.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 107,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
23. September 2026, 19:00 - 20:30 Uhr, mittwochs

22.221 B2
English Conversation Course

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 107,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
13. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr, mittwochs

Foto: © pexels.com

Englisch für Schüler*innen

*Sie benötigen ein individuelles Angebot für Schüler*innen? Informationen zum Einzeltraining finden Sie auf Seite 18.*

32.240
Englisch für Schülerinnen und Schüler – Klasse 7 bis 10

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der Klassen 7 bis 10, die sich gezielt und effektiv auf ihre anstehende Abschlussprüfung im Fach Englisch vorbereiten möchten. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir die wichtigsten Themen aus dem Unterricht und trainieren prüfungsrelevante Kompetenzen und Lehrplangerechte Inhalte.

Kursinhalte:

- Auffrischung von Grammatik und Wortschatz
- Lese- und Hörverstehen
- Schreiben von Texten (z. B. E-Mails, Kommentare, Zusammenfassungen)
- Mündliche Kommunikation und Prüfungssituationen
- Tipps und Strategien für die Abschlussprüfung

Der Unterricht ist praxisnah gestaltet und orientiert sich an typischen Prüfungsaufgaben. Individuelle Fragen und Problemstellungen der Teilnehmenden werden gezielt berücksichtigt.

Gratcia Erlemeier-Siahaan

8 Nachmittage = 16 Ustd., 142,80 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
29. September 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, dienstags

32.242
Englisch für Schülerinnen und Schüler – Klasse 11 bis 13

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der Klassen 11 bis 13, die sich gezielt und effektiv auf ihre Abschlussprüfung oder das Abitur im Fach Englisch vorbereiten möchten. Der Unterricht eignet sich sowohl für den Grundkurs als auch für das Leistungsfach/Hauptfach. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir die wichtigsten Themen aus dem Unterricht und trainieren gezielt prüfungsrelevante Kompetenzen.

Kursinhalte:

- Auffrischung und Festigung von Grammatik und Wortschatz
- Training von Lese- und Hörverstehen
- Schreiben verschiedener Textformen (z. B. E-Mails, Kommentare, Analysen, Zusammenfassungen)
- Mündliche Kommunikation und Prüfungssituationen
- Tipps, Strategien und Methoden für Abschlussprüfungen und das Abitur

Der Unterricht ist praxisnah gestaltet und orientiert sich an typischen Prüfungsaufgaben. Individuelle Fragen, Unsicherheiten und Schwerpunkte der Teilnehmenden werden gezielt berücksichtigt, sodass eine optimale und persönliche Vorbereitung möglich ist.

Gratcia Erlemeier-Siahaan

8 Nachmittage = 16 Ustd., 142,80 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
29. September 2026, 15:45 - 17:15 Uhr, dienstags

Französisch

12.300 A1
Französisch von Anfang an

Mit Spaß zur Sprache! Sie wollten schon immer Französisch lernen, hatten aber bisher keine Gelegenheit dazu? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam mit anderen Einsteiger*innen üben Sie einfache Gesprächssituationen, wie z. B. sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Café bestellen oder kleine Alltagsdialoge führen. Übungen, Hörverstehen, erste Grammatikregeln und ein alltagsnaher Wortschatz stehen im Mittelpunkt des Unterrichts. Am Ende des Kursbuches sind Sie in der Lage, einfache Unterhaltungen zu führen und zu verstehen – ein solider Einstieg in die französische Sprache und Kultur!

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Voyages neu A1“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 1.

Ursula Schilling

8 Abende = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
7. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, mittwochs

32.300 A1/A2
Französisch für Wiedereinsteiger*innen

In entspannter Atmosphäre lernen Sie grundlegenden Aspekte der Französischen Sprache und festigen systematisch grundlegende Sprachkompetenzen. Wortschatz, Aussprache, Hörverstehen und Grundkenntnisse der Grammatik des Französischen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anhand typischer Urlaubs- und Alltagssituationen trainieren Sie kommunikative Fertigkeiten, wie sich vorstellen, Auskünfte einholen, im Restaurant bestellen oder einkaufen. Ziel ist eine sichere mündliche Verständigung.

Der Kurs eignet sich für alle die bereits 1-2 VHS-Semester besucht haben oder ihr Wissen auffrischen möchten.

Im Kurs arbeiten wir mit dem Kursbuch „Voyages neu A1” (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 9. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Natacha Lafleur

11 Abende = 22 Ustd., 103,10 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
22. September 2026, 18:15 - 19:45 Uhr, dienstags

32.301 A1/A2
Französisch für Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Herbst-Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Natacha Lafleur

13 Abende = 26 Ustd., 121,90 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
19. Januar 2027, 18:15 - 19:45 Uhr, dienstags

VOLKER KRAFT
&
MICHAELA KRAFT
STEUERBERATERSOZIETÄT

Volker Kraft
Steuerberater

Michaela Kraft
Steuerberaterin

- Existenzgründung
- Rechtsformwahl und Rechtsformwechsel
- Unternehmensnachfolge
- Steuerliche Gestaltungsberatung
- Betriebswirtschaftliche Analyse
- Schenkung und Erbregelung

Möhnestraße 2
59929 Brilon
Telefon 0 29 61 - 97 89 - 0
Telefax 0 29 61 - 97 89 - 10

Waldecke 5a
09337 Callenberg
Telefon 03 76 08 - 37 55
Telefax 03 76 08 - 37 54

info@kraft-steuerberatung.de · www.kraft-steuerberatung.de

Spanisch A1

42.400 Online A1
Spanisch für Anfänger*innen

Auf in die Welt! Spanisch lernen von Null an. Wenn Sie davon träumen, sich auf Spanisch zu verständigen, aber nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Wir führen Sie Schritt für Schritt in Ihr spanisches Abenteuer ein. Sie lernen in diesem Online-Kurs mit einer Muttersprachlerin die Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels, Eintrittskarten oder Tische zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach Orten oder Abfahrtszeiten zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute in Spanien.

Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Carmen Kesting

10 Abende = 20 Ustd., 71,90 €
Online, Zoom
21. September 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

12.400 A1
Spanisch für Anfänger*innen

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt - und die Sprache der beliebtesten Reiseländer der Deutschen. Sie lernen in diesem Kurs die Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels, Eintrittskarten oder Tische zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach Orten oder Abfahrtszeiten zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute in Spanien und Südamerika. Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1) und beginnen bei Lektion 1.

Katharina Murdzhev

10 Abende = 20 Ustd., 67,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
24. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags

42.410 Online A1.1/A2
Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Kenntnisse, die Sie gerne erweitern oder auffrischen möchten? Dann sind Sie hier richtig. Erweitern Sie Ihre Brücke in die spanische Sprache und Kultur. Sie lernen in diesem Online-Kurs mit einer Muttersprachlerin die Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels, Eintrittskarten oder Tische zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach Orten oder Abfahrtszeiten zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute in Spanien und Südamerika. Im Kurs wird mit verschiedenen Materialien gearbeitet, die kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Sie arbeiten in einer Kleingruppe. Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Carmen Kesting

10 Abende = 13 Ustd., 62,30 €
Online, Zoom
21. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, montags

22.404 A2
Spanisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

¿Quieres hablar español? !Apúntate para aprender!

Sie haben bereits grundlegende Spanisch-Kenntnisse aus ca. vier VHS-Semestern und möchten diese vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir erweitern Ihr sprachliches Wissen anhand interessanter Themen zu Ländern und Leuten des spanischsprachigen Raums. ¡Nos alegramos estudiar español con ustedes!

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Con gusto A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8) und beginnen bei Lektion 1.

Sarah Hannig

8 Abende = 11 Ustd., 51,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
17. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags

Spanisch B1

42.420 Online B1
Conversación en espanol

Hola a todos, quiero que al leer este texto sintáis interés y curiosidad. Ofrezco a todas las personas que hablan español la posibilidad de practicar sus conocimientos en un ambiente relajado y tranquilo. Un Stammtisch donde nos encontramos una vez a la semana para hablar de temas actuales del periódico, de nuestros intereses, de nuestros hobbys, nuestras vacaciones. Todo con buen humor! Estaré encantada de recibiros en mi Stammtisch “Español para todos“.

Ziel ist es, vom Small Talk zu lebendigen, längeren Gesprächen zu kommen, eigene Erlebnisse zu schildern und spontan zu reagieren. Regelmäßige Impulse und Feedback unterstützen Ihren Lernfortschritt.

Das Lehrwerk und die Materialien werden in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Carmen Kesting

10 Abende = 13 Ustd., 62,30 €
Online, Zoom
22. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

12.444 B1
Español por la mañana – Workshoptage

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der spanischen Sprache. In unserem zweitägigen Workshop steht vor allem eines im Mittelpunkt: Spanisch aktiv anwenden und sicher sprechen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Einheiten, in denen Sie spontane Gespräche führen, Ihren Wortschatz erweitern und mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen. Durch gezielte Übungen festigen Sie wichtige grammatikalische Strukturen – praxisnah und leicht verständlich. Ergänzt wird das Programm durch intensives Hörverstehenstraining, das Ihnen hilft, authentische Gespräche besser zu verstehen und schneller zu reagieren.

Ob zur Auffrischung oder zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse – dieser Workshop bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse (B1) zu verbessern.

Sarah Hannig

2 Vormittage = 9 Ustd., 43,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 10. Oktober 2026, 09:30 - 13:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026, 09:30 - 13:00 Uhr

Italienisch

42.500 **Online A1.2**

Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Sie klingt wunderschön und melodisch. Wenn Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse aus z. B. ca. 4 VHS-Semestern vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Basiskenntnisse der italienischen Sprache vermittelt, mit denen Sie sich im Land verständigen, leichte Texte verstehen oder kurze Sätze bilden können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso A1“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 9.

Rosaria Dagnelli

10 Abende = 20 Ustd., 87,50 €
Online, Zoom
24. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags

42.502 **Online A2**

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich besser mit italienischen Freund*innen, Nachbar*innen oder im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen. Der Kurs ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen aus ca. sechs VHS-Semestern oder der Schule gut geeignet.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso 2“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 3 in einer Kleingruppe. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Rosaria Dagnelli

10 Abende = 20 Ustd., 140,00 €
Online, Zoom
21. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

42.506 **Online A2**

Italienisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Man kann sie als leidenschaftlich, melodisch, und sinnlich beschreiben. Erweitern Sie Ihre guten Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich mit italienischen Freund*innen, Nachbar*innen, Kolleg*innen sowie im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso 2 “ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 4. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Rosaria Dagnelli

10 Abende = 13 Ustd., 113,80 €
Online, Zoom
22. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

42.520 **Online B2**

Italienisch für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung der italienischen Sprache sowie das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Unterrichtsinhalte sind Situationen aus dem Alltag, dem Urlaub, der Freizeit oder dem Arbeitsleben. Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen Sie in einer Kleingruppe von einer Muttersprachlerin, Situationen auf Italienisch zu meistern.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso 4“ (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-535466-0), ab Lektion 3.

Rosaria Dagnelli

10 Abende = 13 Ustd., 113,80 €
Online, Zoom
23. September 2026, 17:00 - 18:00 Uhr, mittwochs

Portugiesisch A1

32.800 **A1**

Portugiesisch für Anfänger*innen

Dieser Kurs vermittelt systematisch Grundlagen der portugiesischen Sprache und zentrale Aspekte der Landeskultur. Sie erwerben Basiswortschatz, Aussprache und einfache Grammatikstrukturen und trainieren deren Anwendung in typischen Alltagssituationen, z. B. Begrüßen, Einkaufen und Orientierung. Ziel ist es, kurze Gespräche zu verstehen und selbst zu führen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn gemeinsam abgestimmt.

Luiza Bergmann

10 Abende = 20 Ustd., 93,30 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
22. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

Griechisch

22.802

Griechisch für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Sprechen und die Wiederholung grammatikalischer Strukturen. Sie erlernen weitere Vokabeln und Redewendungen und erweitern Ihre vorhandenen guten Sprachkenntnisse.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Julika Ikonomopulos

13 Abende = 17 Ustd., 158,70 €
Marsberg, Hauptstraße 39
9. September 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, mittwochs

22.804

Griechisch mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs soll Ihnen der Zugang zur griechischen Sprache ermöglicht werden. Sie lernen weitere Vokabeln und Redewendungen für den ersten Gebrauch.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Julika Ikonomopulos

15 Abende = 20 Ustd., 186,70 €
Marsberg, Hauptstraße 39
9. September 2026, 16:45 - 17:45 Uhr, mittwochs

Russisch

32.810 **A1/A2**

Russisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Russischkenntnisse und möchten diese in angenehmer Lernatmosphäre weiter ausbauen? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, vorhandene Grundlagen sicherer anzuwenden und Schritt für Schritt zu erweitern. Mit alltagsnahen Themen wie Familie, Freizeit, Stadtleben, Wetter und Traditionen trainieren Sie Sprechen, Hören und Verstehen. Wichtige grammatische Strukturen werden verständlich wiederholt und praxisnah eingeübt.

Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde vorgestellt.

Marharyta Zhadlun

6 Abende = 12 Ustd., 56,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
29. September 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, dienstags

Norwegisch

42.800 **Online A1**

Norwegisch für Anfänger*innen

Der Kurs führt Sie schrittweise und systematisch in die Grundlagen der norwegischen Sprache ein. Sie lernen alphabetische Grundlagen, Aussprache, elementaren Wortschatz und einfache Satzstrukturen. Ziel ist es, erste kurze Gespräche zu führen, sich vorzustellen und einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Übungen fördern Hör-, Sprech- und Leseverstehen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528925-3).

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 €
Online, Zoom
21. September 2026, 19:30 - 21:00 Uhr, montags

42.801 **Online A1**

Norwegisch für Anfänger*innen

Der Kurs ist eine Fortführung eines bestehenden Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 €
Online, Zoom
11. Januar 2027, 19:30 - 21:00 Uhr, montags

42.830 **Online A2**

Norwegisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Der Kurs baut systematisch auf vorhandenen Grundlagen auf und erweitert Wortschatz, Grammatik und Ausdrucksfähigkeit. Sie vertiefen zentrale Strukturen, trainieren Hör- und Leseverstehen und üben alltagsnahe Dialoge. Ziel ist es, längere Gespräche zu führen, einfache Texte zu verstehen und sich in typischen Situationen sicherer mündlich und schriftlich auszudrücken.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528925-3), ab Lektion 16.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 €
Online, Zoom
24. September 2026, 19:30 - 21:00 Uhr, donnerstags

42.831 **Online A2**

Norwegisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs ist eine Fortführung eines bestehenden Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 €
Online, Zoom
14. Januar 2027, 19:30 - 21:00 Uhr, donnerstags

Die Online-Kurse Niederländisch und Dänisch werden in Kooperation mit der VHS vor Ort fortgesetzt, alle Details finden Sie auf vhs-bmo.de/programm/sprachen

Leben! Kinder, Familie und Gesellschaft

Junge VHS

Die Junge VHS, der jüngste Angebotsbereich der Volkshochschule, möchte das Heranwachsen begleiten und Kindern und Jugendlichen zwischen 0 und 16 Jahren interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen bieten. Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern, Jugendlichen und Eltern, egal ob sie Schwimmen lernen wollen, Lust haben zu Tanzen, am Computer gerne mit 10 Fingern schreiben lernen möchten oder aber auf Exkursion gehen wollen.

Viele Kurse sind auf Anregung von Kindern, Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden – andere aus Bedarfen von Kindertagesstätten oder Schulen.

Die Junge VHS bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird. Für Kindertagesstätten, Schulen oder andere Institutionen planen wir auch gerne maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette. Haben Sie Interesse? Dann nehmen Sie doch Kontakt zu uns auf!

Informationen zu „Bildung auf Bestellung“ finden Sie auf Seite 18.

Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder

33.222
Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Fröhliche Kreisspiele und ansprechende Bewegungslandschaften für kleine Weltentdecker*innen. Durch altersgerechte Angebote wird jedes Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend gefördert und gefordert. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

Familienbonus: Geschwisterkinder zahlen nur die halbe Gebühr!

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
11. September 2026, 15:00 - 16:00 Uhr, freitags

33.232
Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
11. September 2026, 16:00 - 17:00 Uhr, freitags

33.242
Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
11. September 2026, 17:00 - 18:00 Uhr, freitags

23.222
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Lassen Sie Ihr Kind spielerisch entdecken, was der Körper alles kann – und die Erwachsenen dürfen mitmachen, anfeuern und staunen. In diesem Kurs können kleine Entdeckerinnen und Entdecker im Alter von 1 bis 3 Jahren zusammen mit einer Begleitperson nach Herzenslust turnen, krabbeln, klettern und toben. Durch altersgerechte Spiele, Bewegungslandschaften und kleine Geräteübungen werden Motorik, Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung gefördert – ganz ohne Leistungsdruck,

Während die Kinder ihre Bewegungsfreude ausleben, erhalten die Erwachsenen Anregungen, wie sie ihr Kind in der Turn-Entwicklung unterstützen können. Gleichzeitig bietet der Kurs Zeit und Raum für gemeinsames Erleben, Lachen und den Austausch mit anderen Familien.

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
21. September 2026, 16:00 - 17:00 Uhr, montags

23.223
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Anastasiia Pryimak

8 Nachmittage = 11 Ustd., 38,50 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
18. Januar 2027, 16:00 - 17:00 Uhr, montags

23.225
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
12. April 2027, 16:00 - 17:00 Uhr, montags

13.210
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 13 Ustd., 61,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
23. September 2026, 15:45 - 16:45 Uhr, mittwochs

13.211
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Anastasiia Pryimak

9 Nachmittage = 12 Ustd., 56,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
20. Januar 2027, 15:45 - 16:45 Uhr, mittwochs

13.213
Eltern-Kind-Turnen (12 - 36 Monate)

Anastasiia Pryimak

12 Nachmittage = 16 Ustd., 75,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. April 2027, 15:45 - 16:45 Uhr, mittwochs

Babyschwimmen

Mit einer spielerischen, einfühlsamen Methode werden positive Anreize zur Entwicklung des Babys gegeben. Ziel ist eine verbesserte Bewegungskoordination, eine unterstützende Gleichgewichtsschulung, eine sensibilisierte Körperwahrnehmung und neue Bewegungserfahrungen. Außerdem sollen Spaß und Freude im/am Wasser die sozialen Kontakte fördern und die Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitern.

23.004 Fortsetzungskurs
Babyschwimmen (7 - 12 Monate)

Theresa Gerlach-Fahle

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
24. September 2026, 15:15 - 16:00 Uhr, donnerstags

23.005
Babyschwimmen (4 - 9 Monate)

Theresa Gerlach-Fahle

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 15:15 - 16:00 Uhr, donnerstags

23.006
Babyschwimmen (4 - 9 Monate)

Petra Mütherig

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
24. September 2026, 16:00 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.007
Babyschwimmen (7 - 12 Monate)

Petra Mütherig

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 16:00 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.008
Babyschwimmen (10 - 18 Monate)

Petra Mütherig

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
24. September 2026, 16:45 - 17:30 Uhr, donnerstags

23.009
Babyschwimmen (10 - 18 Monate)

Petra Mütherig

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 16:45 - 17:30 Uhr, donnerstags

Schwimmkurse für Kinder

Die Schwimmkurse werden in Kleingruppen (5 - 6 Kinder) angeboten.

18.510
Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Schwimmkurs für Anfänger*innen erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur sicheren Fortbewegung im Wasser. Wassergewöhnungsübungen wie Schweben, Gleiten, Atemübungen und Tauchen werden spielerisch vermittelt, um eventuelle Ängste abzubauen sowie das Vertrauen zum Element Wasser aufzubauen und damit die motorische Entwicklung zu fördern. Sie sind die Grundlage für das Schwimmen lernen. Darauf aufbauend werden einfache Schwimmbewegungen schrittweise vermittelt und durch Koordinations- und Ausdauerübungen gefestigt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden verständliche Erläuterungen zu Bewegungsabläufen, Sicherheitsregeln im Wasser sowie zu den Grundlagen des Brustschwimmens. Durch angeleitete Übungen und Wiederholungen wird die Sicherheit im Wasser verbessert und die Schwimmfähigkeit aufgebaut. Ziel des Kurses ist die Brustschwimmtechnik und das Erreichen der Anforderungen für das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Petra Witteler

10 Nachmittage = 10 Ustd., 98,00 € (inkl. Eintritt)
Brilon-Madfeld, Hallenbad, Bruchstraße 9a
28. September 2026, 13:45 - 14:30 Uhr, montags

18.514
Schwimmen lernen für Kinder mit Seepferdchen

In diesem Schwimmkurs für gute Anfänger*innen verfügen die Teilnehmende bereits über Vorkenntnisse sowie erste Fertigkeiten zur sicheren Fortbewegung im Wasser und evtl. schon über das Seepferdchen-Abzeichen. Die Fähigkeiten zum Gleiten, Schweben und Tauchen im Wasser werden weiter ausgebaut. Die Grundlagen vom Brustschwimmen werden durch Koordinations- und Ausdauerübungen gefestigt. Durch angeleitete Übungen und Wiederholungen wird die Sicherheit im Wasser kontinuierlich verbessert und die Schwimmfähigkeit aufgebaut. Ziel des Kurses ist das sichere Schwimmen von 4 - 6 Bahnen, vom Startblock springen und Tauchen.

Petra Witteler

10 Nachmittage = 10 Ustd., 98,00 € (inkl. Eintritt)
Brilon-Madfeld, Hallenbad, Bruchstraße 9a
28. September 2026, 14:30 - 15:15 Uhr, montags

18.530
Schwimmen für Kinder mit Seepferdchen – Aufbaukurs

Dieser Schwimmkurs richtet sich an Kinder, die bereits das Seepferdchen-Abzeichen erworben haben und mehrere Bahnen sicher schwimmen können. Aufbauend auf den vorhandenen Grundfertigkeiten werden Ausdauer und Koordination weiterentwickelt. Durch methodisch aufgebaute Übungen werden die Brustschwimmtechnik verbessert und das Rückenschwimmen gelehrt. Die Atemtechnik wird vertieft, sodass auch im tieferen Wasser getaucht werden kann. Ziel des Kurses ist die sichere Anwendung der Brust- und Rückenschwimmtechnik, die Verbesserung der Ausdauer sowie die Vorbereitung auf weiterführende Schwimmabzeichen.

Petra Witteler

10 Nachmittage = 10 Ustd., 98,00 € (inkl. Eintritt)
Brilon-Madfeld, Hallenbad, Bruchstraße 9a
28. September 2026, 15:15 - 16:00 Uhr, montags

Resilienz und Selbstbehauptung für Kinder

23.032
Selbstwirksamkeit stärken – Resilienz und Selbstvertrauen für Grundschulkinder (6 - 10 Jahre)

Kinder stark machen für den Alltag: Hier entdecken Grundschulkinder spielerisch, was in ihnen steckt. Mit kleinen Übungen, Spielen und gemeinsamen Gesprächen lernen sie, ihre eigenen Stärken zu erkennen und mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. In diesem Kurs werden erste Schritte für wichtige Fähigkeiten aufgebaut: Die Kinder üben, ihre Gefühle besser zu verstehen, mit schwierigen Situationen umzugehen und eigene Lösungen zu finden. Auch das Miteinander steht im Fokus: Die Kinder lernen, sich auszutauschen, zuzuhören und andere zu respektieren.

Alisa Osterloh

1 Nachmittag = 1 Ustd., 12,50 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 14. November 2026, 15:15 - 16:15 Uhr

23.119
Stark im Team: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Eltern und Kinder (6 - 10 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Kinder, die gemeinsam lernen möchten, sich in bedrohlichen Situationen klar, konsequent und unterstützend zu verteidigen. Im Mittelpunkt steht die praktische Selbstverteidigung: altersgerechte Techniken vermitteln Kindern, wie sie sich im Notfall wehren können – mit Stimme, Körperhaltung und gezielten Bewegungen.

Eltern lernen, ihre Kinder präventiv zu stärken, Gefahren frühzeitig einzuschätzen und sie im Ernstfall sicher zu begleiten. Der Kurs behandelt nicht nur körperliche Abwehr, sondern auch strategische Aspekte, wie das Erkennen von riskanten Situationen und das Einordnen von Konflikten. Darüber hinaus werden Techniken zur Selbstbehauptung geübt, die im Alltag und unter Stress helfen: klare Körpersprache, deutliche Kommunikation und angemessene Reaktionen auf grenzüberschreitendes Verhalten. Spielerische Übungen und gemeinsame Praxis fördern das Vertrauen, die Zusammenarbeit und den Spaß am Lernen – denn nur wer sich wohlfühlt, kann auch stark sein.

Sina Frese

6 Nachmittage = 12 Ustd., 77,00 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
11. Februar 2027, 16:00 - 17:30 Uhr, donnerstags

Einen Selbstverteidigungskurs für Teens finden Sie auf Seite 64.

Yoga für Kinder

„Grundlagen des Kinderyogas“ für Eltern und pädagogische Fachkräfte finden Sie auf Seite 65.

13.030
Stark und entspannt – Yoga für Kids (7 - 10 Jahre)

Kinderyoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Leistungs- und Wettbewerbsdruck. Beim Yoga werden Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein trainiert sowie Motorik und Konzentration verbessert. Yoga bietet Kindern einen schönen Ausgleich zu einem oft fordernden Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine kleine Decke und Lust auf Bewegung! Wir üben in einer Kleingruppe mit max. 8 Kindern. Der Yogakurs findet während der Herbstferien statt.

Petra Witteler

10 Nachmittage = 13 Ustd., 62,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
30. September 2026, 15:00 - 16:00 Uhr, mittwochs

13.034
Stark und entspannt – Yoga für Kids (7 - 10 Jahre)

Petra Witteler

10 Nachmittage = 13 Ustd., 62,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
30. September 2026, 16:00 - 17:00 Uhr, mittwochs

23.200
Gemeinsam entspannen und bewegen – Eltern-Kind-Yoga (6 - 9 Jahre)

In diesem Workshop erleben Eltern und Kinder, wie wohltuend gemeinsame Bewegung und Achtsamkeit sein können. Spielerisch und mit viel Freude werden Yogaübungen (Asanas), Atemspiele und kleine Entspannungsübungen praktiziert, die sowohl den Körper kräftigen als auch das Miteinander stärken. Durch Partnerübungen und kreative Elemente entdecken Groß und Klein neue Wege, Vertrauen, Balance und Ruhe zu finden – ganz ohne Leistungsdruck.

Marion Kneider

1 Vormittag = 2 Ustd., 15,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga-Studio, Westheimer Straße 34
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 11:15 Uhr

23.201
Gemeinsam entspannen und bewegen – Eltern-Kind-Yoga (6 - 9 Jahre)

Marion Kneider

1 Nachmittag = 2 Ustd., 15,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga-Studio, Westheimer Straße 34
Freitag, 12. März 2027, 15:00 - 16:15 Uhr

Entspannung für Kinder

23.020 Schnupperworkshop
Entspannungszauber für Kindergartenkinder (4 - 6 Jahre)

In diesem Workshop lernen Kindergartenkinder, spielerisch zur Ruhe zu kommen und ihre Aufmerksamkeit zu stärken. Mit kurzen Atemübungen, kindgerechtem Autogenem Training und einer Phantasiereise üben die Kinder, achtsam zu sein und eigene Kräfte wahrzunehmen. Im Anschluss wird die gewonnene Ruhe kreativ genutzt: In Mal- und Bastelaktionen setzen die Kinder ihre Ideen um und verarbeiten das Erlebte. Durch die Verbindung von Entspannung und Kreativität werden Konzentration, Selbstwirksamkeit und Fantasie gefördert.

An diesem Workshop nehmen die Kinder ohne Eltern in einer Kleingruppe teil.

Alisa Osterloh

1 Nachmittag = 1 Ustd., 12,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 10. Oktober 2026, 14:00 - 15:00 Uhr

23.022 Schnupperworkshop
Entspannungszauber für Kindergartenkinder (4 - 6 Jahre)

Alisa Osterloh

1 Nachmittag = 1 Ustd., 12,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 17. Oktober 2026, 14:00 - 15:00 Uhr

23.024
Entspannungszauber für Kindergartenkinder (4 - 6 Jahre)

Im Kindergartenalltag gibt es viele neue Eindrücke – in diesem Kurs finden Kinder einen ruhigen Ausgleich dazu. Hier entdecken sie spielerisch, wie sie zur Ruhe kommen und sich besser konzentrieren können. In kleinen, klar angeleiteten Einheiten lernen sie einfache Atemübungen, kurze Fantasiereisen und erste Entspannungsmethoden kennen. Dabei üben sie, ihren Körper wahrzunehmen, zur Ruhe zu finden und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Die Inhalte sind altersgerecht aufgebaut und werden regelmäßig wiederholt, sodass die Kinder Sicherheit gewinnen und die Übungen leicht verstehen. Im Anschluss gestalten die Kinder ihre Eindrücke kreativ: Beim Malen, Basteln oder Gestalten können sie das Erlebte ausdrücken und vertiefen. So werden Fantasie, Konzentration und Ausdrucksfähigkeit gefördert. Gleichzeitig lernen die Kinder, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und in einem geschützten Rahmen auszudrücken.

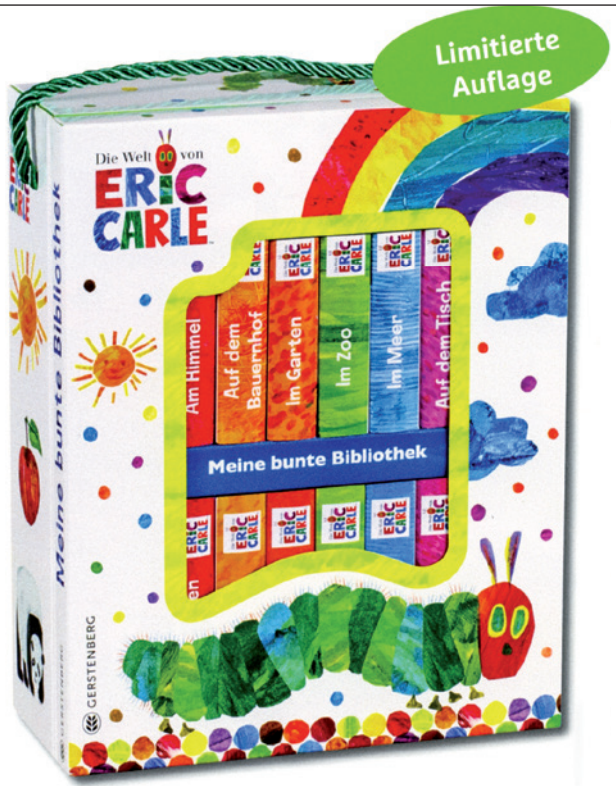
An diesem Kurs nehmen die Kinder ohne Eltern in einer Kleingruppe teil.

Alisa Osterloh

4 Nachmittage = 5 Ustd., 39,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
6. November 2026, 15:00 - 16:00 Uhr, freitags

DER
KLEINE RAUPE NIMMERSATT
BÜCHERKOFFER

12 Pappbücher,
je 10 Seiten, 17 x 21 cm
20,00 Euro



Brilon, Bahnhofstraße 9
brilon@buecher-podszun.de
Telefon 02961 2507

Marsberg, Hauptstraße 44
marsberg@buecher-podszun.de
Telefon 02992 4505

Warburg, Hauptstraße 67
warburg@buecher-podszun.de
Telefon 05641 740898

BÜCHER PODSZUN

23.026 **Schnupperworkshop**

Entspannungszauber für Grundschulkinder (6 - 10 Jahre)

In diesem Workshop lernen Grundschulkinder, bewusst zur Ruhe zu kommen und ihre Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Mit kindgerechten Atemübungen, einfachen Entspannungstechniken, wie Phantasiereisen und Autogenem Training entdecken sie, wie sie Stress abbauen und sich selbst besser wahrnehmen können.

Anschließend setzen die Kinder ihre Erlebnisse kreativ um – beim Malen oder Basteln können sie eigene Ideen einbringen und das Erlernte spielerisch vertiefen. Die Kombination aus Entspannung und kreativer Gestaltung fördert Konzentration, Selbstwirksamkeit, Fantasie und emotionale Stärke. Der Kurs wird in einer Kleingruppe durchgeführt.

Alisa Osterloh

1 Nachmittag = 1 Ustd., 12,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 10. Oktober 2026, 15:15 - 16:15 Uhr

23.028 **Schnupperworkshop**

Entspannungszauber für Grundschulkinder (6 - 10 Jahre)

Alisa Osterloh

1 Nachmittag = 1 Ustd., 12,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 17. Oktober 2026, 15:15 - 16:15 Uhr

23.030

Entspannungszauber für Grundschulkinder (6 - 10 Jahre)

Kinder erleben im Alltag viele Reize und Herausforderungen - in diesem Kurs lernen sie, damit bewusst umzugehen und neue Wege zur Entspannung zu finden. Schritt für Schritt üben Grundschulkinder, zur Ruhe zu kommen und ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Mit kindgerechten Atemübungen, einfachen Entspannungstechniken, wie Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings, erwerben sie grundlegende Fähigkeiten zur Stressregulation und Körperwahrnehmung. Die Übungen sind klar angeleitet und bauen systematisch aufeinander auf, sodass die Kinder lernen, Anspannung zu erkennen und eigenständig Strategien zur Entspannung anzuwenden.

Im zweiten Teil setzen die Kinder ihre Erfahrungen kreativ um: Beim Malen und Basteln verarbeiten sie das Erlebte und vertiefen die Inhalte aktiv. Dabei werden Konzentrationsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit und Fantasie gezielt gefördert. Durch die Verbindung von Entspannung und kreativer Gestaltung entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Gespür für ihre eigenen Bedürfnisse und stärken ihre emotionale Stabilität.

Alisa Osterloh

4 Nachmittage = 5 Ustd., 39,30 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
6. November 2026, 16:15 - 17:15 Uhr, freitags

Lust auf einen Familienausflug? Unsere Halbtagesfahrt zum Paderborner Flughafen und Quax Hangar in den NRW-Herbstferien finden Sie auf Seite 8.

Bewegungskurse für Kinder

33.250

Kinderturnen (4 - 6 Jahre)

Spaß wird bei diesem Kinderturnen großgeschrieben! In lustigen Spielen und tollen Bewegungslandschaften erleben die Kinder viele Herausforderungen, die sie fordern und fördern. Sie machen spielerisch wichtige Erfahrungen zu Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Gemeinschaft.

Leonie Köster / Nicole Menke

12 Nachmittage = 16 Ustd., 80,00 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
8. September 2026, 16:15 - 17:15 Uhr, dienstags

23.112

Fun und Fit – Bewegung, Motorik und Teamgeist stärken (8 - 12 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder, ihre körperlichen Fähigkeiten gezielt zu entwickeln und auszubauen. Spielerische Übungen und altersgerechte Bewegungsangebote fördern die Motorik, Koordination und Kraft, während Teamspiele den Teamgeist und soziale Kompetenzen stärken. Die Teilnehmenden erwerben Fertigkeiten, eigene Bewegungsabläufe sicher auszuführen, Regeln umzusetzen und Verantwortung im Gruppenkontext zu übernehmen. Durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten wird die körperliche Fitness gefördert und gleichzeitig ein positiver Zugang zum Sport aufgebaut. Der Kurs vermittelt systematisch Grundlagen für eine gesunde, aktive Lebensweise und vermittelt Freude an Bewegung. Ziel des Kurses ist es, die motorischen, sozialen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu fördern und sie für regelmäßige Bewegung und Sport zu motivieren.

Katrin Linden

10 Nachmittage = 10 Ustd., 40,00 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
22. September 2026, 16:45 - 17:30 Uhr, dienstags

13.110

Kids Fit – Bewegung und Spaß für kleine Entdecker*innen (4 - 8 Jahre)

In unserem Kids-Fit Kurs bieten wir Kindern die ideale Gelegenheit, ihre Haltung und Bewegungsfähigkeiten zu schulen und sich so richtig auszupowern! Hier steht nicht nur die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern auch die Förderung sozialer Kontakte und die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Unsere Kursleitung legt großen Wert darauf, dass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt! Durch abwechslungsreiche Spiele und kreative Bewegungsangebote erleben die Kinder Freude an der Bewegung und lernen gleichzeitig, im Team zu agieren. Egal ob beim Toben oder Spielen – KidsFit ist der perfekte Ort, sich in einer positiven Umgebung weiterzuentwickeln.

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 10 Ustd., 52,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
23. September 2026, 14:30 - 15:15 Uhr, mittwochs

13.111

Kids Fit – Bewegung und Spaß für kleine Entdecker*innen (4 - 8 Jahre)

Anastasiia Pryimak

9 Nachmittage = 9 Ustd., 47,10 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
20. Januar 2027, 14:30 - 15:15 Uhr, mittwochs

13.113
Kids Fit – Bewegung und Spaß für kleine Entdecker*innen (4 - 8 Jahre)

Anastasiia Pryimak

12 Nachmittage = 12 Ustd., 62,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. April 2027, 14:30 - 15:15 Uhr, mittwochs

23.104
Power und Relax – Entspannung und Bewegung für Kinder (4 - 6 Jahre)

Dieser Kurs bietet Kindern eine perfekte Kombination aus Bewegung und Entspannung. Hier lernen die Kleinen spielerisch, wie sie ihren Körper stärken und gleichzeitig zur Ruhe kommen können. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Mischung aus altersgerechten Fitnessübungen und beruhigenden Entspannungsphasen.

Mit kreativen Übungen und beruhigenden Bewegungsabläufen fördern wir sowohl die körperliche Fitness als auch die Fähigkeit zur Achtsamkeit. Unsere erfahrene Kursleitung sorgt dafür, dass die Kinder sowohl die Freude an der Bewegung als auch die Ruhe finden, die sie für ihre persönliche Entwicklung brauchen.

Eine Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten.

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 10 Ustd., 28,00 €
Marsberg, Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten, Pastor-Thaemel-Straße 2
24. September 2026, 14:00 - 14:45 Uhr, donnerstags

23.105
Power und Relax – Entspannung und Bewegung für Kinder (4 - 6 Jahre)

Anastasiia Pryimak

8 Nachmittage = 8 Ustd., 22,40 €
Marsberg, Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten, Pastor-Thaemel-Straße 2
21. Januar 2027, 14:00 - 14:45 Uhr, donnerstags

23.107
Power und Relax – Entspannung und Bewegung für Kinder (4 - 6 Jahre)

Anastasiia Pryimak

8 Nachmittage = 8 Ustd., 28,00 €
Marsberg, Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten, Pastor-Thaemel-Straße 2
15. April 2027, 14:00 - 14:45 Uhr, donnerstags

23.110
PowerKids – Fitnesskurs für Kinder (6 - 10 Jahre)

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – in diesem Kurs dürfen sie ihn voll ausleben! Mit abwechslungsreichen Spielen und altersgerechten Fitnessübungen fördern wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erleben in der Gruppe und die Stärkung des Selbstvertrauens. Durch kleine Teamspiele und spielerische Challenges entwickeln die Kinder ein besseres Körpergefühl und lernen, ihre Energie positiv einzusetzen.

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
24. September 2026, 15:45 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.111
PowerKids – Fitnesskurs für Kinder (6 - 10 Jahre)

Anastasiia Pryimak

8 Nachmittage = 11 Ustd., 38,50 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
21. Januar 2027, 15:45 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.113
PowerKids – Fitnesskurs für Kinder (6 - 10 Jahre)

Anastasiia Pryimak

10 Nachmittage = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
15. April 2027, 15:45 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.100
Kids Dance (5 - 9 Jahre)

In diesem Kurs entwickeln die Kinder spielerisch ihr Rhythmusgefühl, ihre Koordination und ihre Beweglichkeit. Durch das Tanzen zu bekannten Kinder- und Bewegungsliedern sowie zu aktuellen Hits und beliebten TikTok-Tänzen stärken sie Körperwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und Selbstvertrauen. Gleichzeitig fördern wir Konzentration, Teamfähigkeit und Freude an gemeinsamer Bewegung. Eingeladen sind alle Jungen und Mädchen, die Musik lieben und sich gern kreativ zur Musik bewegen.

Viktoria Mosjo

5 Vormittage = 7 Ustd., 24,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
7. November 2026, 10:00 - 11:00 Uhr, samstags

Naturkurse für Kinder

23.165
Zu Besuch beim Imker für Kinder (5 - 7 Jahre)

In diesem praxisnahen Kinderkurs erleben Kinder die faszinierende Welt der Bienen. Unter fachkundiger Anleitung des erfahrenen Imkers Klaus Stute lernen die Kinder kindgerecht, wie Bienen leben, welche Aufgaben sie im Bienenstock haben und welche Arbeiten ein Imker übernimmt. Die Kinder erfahren anschaulich, wie Honig gesammelt und hergestellt wird und wie man sich Bienen gegenüber sicher verhält. Dabei werden das Verständnis für die Natur, Zusammenhänge im Bienenvolk und ökologische Zusammenhänge gefördert. Der Kurs findet draußen im Garten des Imkers statt. Es wird wettergerechte Kleidung benötigt. Schutzkleidung für den Umgang mit den Bienen wird zur Verfügung gestellt.

Klaus Stute

1 Nachmittag = 2 Ustd., 10,60 €
Marsberg-Essentho, Goldbuschstraße 59
Termin im Mai/Juni 2027, Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr

Foto: © Geopark/GrenzWelten

Kreativkurse für Kinder

13.170
Malen macht Spaß!
Malkurs für Kinder (7 - 10 Jahre)

In diesem Malkurs entdecken Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren ihre kreative Seite. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Zeichnung und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Kursinhalte:

- Spannende Themen und Motive
- Einführung in Farbenlehre und Techniken
- Viel Raum für eigene Ideen und Projekte

Der Kurs ist für alle geeignet, die gern malen, zeichnen und Neues ausprobieren möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Margit Heuser

10 Nachmittage = 20 Ustd., 147,80 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, KUNSTundraum, Derkere Straße 10
9. September 2026, 16:00 - 17:30 Uhr, mittwochs

23.130
Deine Farben – deine Kunst!
Malkurs für Kinder (8 - 14 Jahre)

Bist du gerne kreativ und liebst es, mit Farben zu experimentieren? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Malkurs kannst du mit Pinseln, Schwämmen, Stiften und sogar deinen Fingern tolle Kunstwerke gestalten. Wir malen mit Wasserfarben, Acrylfarben und Kreiden – mal bunt, mal zart, mal wild! Gemeinsam probieren wir verschiedene Techniken aus, lernen, wie man Farben mischt, und entdecken, wie man mit Fantasie kleine Meisterwerke erschafft. Die gemalten Kunstwerke dürfen am Ende des Kurses mit nach Hause genommen werden.

Anastasiia Pryimak

10 Abende = 13 Ustd., 69,00 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
24. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

23.132
Farbenfroher Herbst – Aquarell-Malen für Kinder (6 - 9 Jahre)

Der Herbst bringt leuchtende Farben und spannende Motive! In diesem kreativen Malkurs entdecken Kinder die Vielfalt der Aquarellmalerei und gestalten stimmungsvolle Herbstbilder. Mit warmen Rot-, Gelb- und Brauntönen entstehen bunte Blätter, lustige Tiere wie Igel und Eichhörnchen sowie herbstliche Landschaften. Spielerisch lernen die Kinder grundlegende Techniken kennen, zum Beispiel Farbverläufe, das Mischen von Farben und einfache Pinselübungen. Dabei steht die Freude am Malen im Vordergrund – jedes Kind kann seine eigenen Ideen einbringen und kreativ umsetzen. Am Ende des Kurses nehmen die kleinen Künstler*innen ihre eigenen Herbstbilder mit nach Hause – ideal zum Dekorieren oder Verschenken.

Anastasiia Pryimak

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,70 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 26. September 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

13.180
Aus Alt mach Schön – kunterbuntes Upcycling für Kinder (ab 7 Jahren)

Alte CDs landen im Müll? Nicht bei uns! In diesem kunterbunten Bastelkurs verwandeln wir ausgediente Scheiben in echte Hingucker: schillernde Mandalas, coole Mobiles oder glitzernde Deko fürs Fenster. Wir basteln mit Eierkartons, CDs, Joghurtbechern, Milchtüten und vielem mehr. Mit Bastelschere, Farbe, Fantasie und Recycling-Ideen wird aus Alt etwas ganz Neues.

Nataly Kalaghaian

8 Nachmittage = 13 Ustd., 60,70 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
29. September 2026, 16:30 - 17:45 Uhr, dienstags

13.194 Ferienprogramm
Kunterbunt und nass: Aquarellspaß für Kinder (8 - 12 Jahre)

In diesem Kurs tauchen Kinder in die zauberhafte Welt der Aquarellfarben ein! Mit Pinseln, Wasser und leuchtenden Farben lernen sie spielerisch, wie man sanfte Farbverläufe, spannende Effekte und eigene kleine Kunstwerke gestaltet. Fantasie und Kreativität stehen dabei im Vordergrund – jedes Bild wird zu etwas Einzigartigem. Alle Materialien werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Sigrid Pöhler

5 Vormittage = 17 Ustd., 85,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Montag, 19. Oktober 2026, bis
Freitag, 23. Oktober 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

13.192 **Ferienprogramm**

Comic-Zeichnen für Kinder und Jugendliche (9 - 12 Jahre)

Ob Superheld oder Bösewicht, jung oder alt, groß oder winzig klein, dick oder dünn, mit Glatze oder bäriger Frisur, es ist im Prinzip ziemlich leicht, eigene Comicfiguren zu entwickeln. In diesem Ferienworkshop zeigen wir Dir, wie Du mit wenig Aufwand eigene Charaktere entwickeln kannst. In wenigen Schritten und Übungen lernst Du einiges über die Darstellung von Bewegung, Gestik, Mimik und Befindlichkeiten. Dieses Wissen bildet die Basis für die Erstellung eigener Comics oder Mangas.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Brilon statt. Für Kinder, die einen Bibliotheksausweis der Stadtbücherei Brilon besitzen, ist der Kurs kostenfrei.

Christoph van Dijk

4 Vormittage = 9 Ustd., 31,50 €
Brilon, Stadtbibliothek, Gartenstraße 13
Dienstag, 20. Oktober 2026, bis
Freitag, 23. Oktober 2026, 10:30 - 12:15 Uhr

13.198 **Ferienprogramm**

Experimentelles Malen für Kinder und Jugendliche (10 - 15 Jahre)

Kinder und Jugendliche können mit Farben experimentieren, abstrakt malen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es kann mit verschiedenen Materialien gearbeitet werden, wie z. B. Spachtelmasse, Acrylfarbe, Glitzersteine/-pulver, etc. Es kann auf Holz oder Leinwand gemalt werden. Die Kursleiterin gibt individuelle Hilfestellungen, je nachdem in welchem Gebiet sich das Kind entfalten möchte.

Sigrid Pöhler

5 Vormittage = 17 Ustd., 85,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Montag, 26. Oktober 2026, bis
Freitag, 30. Oktober 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Malkurse für Erwachsene finden Sie ab Seite 84.

23.134

Bunte Weihnachtsgrüße – Aquarell-Malen für Kinder (6 - 9 Jahre)

In diesem fröhlichen Workshop tauchen Kinder in die zauberhafte Welt der Aquarellfarben ein und gestalten ihre eigenen weihnachtlichen Kunstwerke. Mit Pinsel, Wasser und leuchtenden Farben entstehen fantasievolle Motive wie Weihnachtsbäume, Schneemänner, Sterne und winterliche Landschaften. Spielerisch lernen die Kinder grundlegende Techniken der Aquarellmalerei kennen – vom Farbverlauf bis zum Mischen neuer Farbtöne. Dabei stehen Kreativität, Freude am Gestalten und das eigene Ausprobieren im Mittelpunkt. Am Ende des Kurses nehmen die kleinen Künstler*innen ihre selbst gestalteten Weihnachtskarten und Bilder mit nach Hause – perfekt zum Verschenken oder Dekorieren.

Anastasiia Pryimak

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,70 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

33.051

Das Universum in dir! Manifestieren mit kreativen Mitteln für Kinder (6 - 10 Jahre)

In jedem von uns schlummert unser Universum. Wir sind also alle Teil eines großen Ganzen, indem ALLES miteinander verbunden ist. Dort ist reichlich Platz für Wünsche und Träume, die du dir manifestieren darfst. Ich lade dich ein, zu einem kreativen Malworkshop, der Körperarbeit mit kreativen Ausdrucksmitteln verbindet. Dieser Workshop ist für alle Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren geeignet, die ihre Kreativität und den eigenen künstlerischen Ausdruck entfalten möchten. Es ist keine Erfahrung in der Kunst erforderlich. Die Freude am kreativen Gestalten steht hierbei an erster Stelle und der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Kunsttherapeutin Melanie Vogel begleitet die Kinder ganz individuell durch diesen Workshop. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Melanie Vogel

1 Vormittag = 3 Ustd., 40,00 € (zzgl. Materialkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2b
Samstag, 16. Januar 2027, 10:00 - 12:30 Uhr

Die Online-Angebote „Astronomische Runde für alle“ finden Sie auf Seite 82.

23.135

Bunte Ostergrüße – Aquarell-Malen für Kinder (6 - 9 Jahre)

In diesem fröhlichen Workshop wird es bunt und kreativ! Gemeinsam entdecken wir, wie schön man mit Aquarellfarben malen kann. Wir mischen, tupfen, klecksen und staunen, wie sich die Farben auf dem Papier verändern und miteinander verbinden. Aus unseren Ideen entsteht am Ende eine selbstgemalte Osterkarte, die verschenkt oder mit Stolz zuhause gezeigt werden kann – mit fröhlichen Frühlingsfarben, kleinen Hasen, bunten Eiern oder Blumenmotiven. Der Spaß steht dabei im Mittelpunkt – jedes Kunstwerk wird ein Unikat!

Anastasiia Pryimak

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,70 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 13. März 2027, 10:00 - 13:00 Uhr

13.199 **Ferienprogramm**

Freies Zeichnen mit Kohle-, Bunt- und Bleistift oder Kreide (8 - 12 Jahre)

In diesem Kurs kannst du nach Lust und Laune zeichnen und verschiedene Materialien ausprobieren! Ob mit Bleistift, bunten Stiften, Kreide oder Kohle – du entdeckst, wie unterschiedlich man damit malen und gestalten kann. Mal ganz fein, mal kräftig, mal bunt oder schwarz-weiß – alles ist erlaubt. Du kannst eigene Ideen umsetzen, neue Techniken kennenlernen und deiner Fantasie freien Lauf lassen. Es entstehen kleine Kunstwerke z. B. von euren Lieblingshaustieren oder Fantasiefiguren, die ihr am Ende der Woche mit nach Hause nehmen könnt. Vorkenntnisse brauchst du keine – nur Neugier und Freude am Zeichnen!

Sigrid Pöhler

4 Vormittage = 13 Ustd., 66,50 €
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Montag, 22. März 2027, bis
Donnerstag, 25. März 2027, 10:00 - 12:30 Uhr

23.137

Frühlingszauber und Sommerfarben – Aquarell-Malen für Kinder (6 - 9 Jahre)

Wenn die Natur erwacht und alles zu blühen beginnt, wird es bunt! In diesem fröhlichen Malkurs entdecken Kinder die Aquarellmalerei und gestalten leichte, farbenfrohe Bilder rund um Frühling und Sommer. Ob blühende Blumenwiesen, summende Bienen, bunte Schmetterlinge oder sonnige Landschaften – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Spielerisch lernen die Kinder verschiedene Aquarelltechniken kennen, wie sanfte Farbverläufe, das Mischen frischer Farbtöne und einfache Pinselübungen. Dabei stehen Kreativität, Freude am Ausprobieren und das eigene Gestalten im Mittelpunkt. Der Kurs findet passend zum Übergang in die warme Jahreszeit statt – so können die Kinder die Eindrücke aus der Natur direkt in ihre Bilder einfließen lassen. Am Ende nehmen sie ihre eigenen kleinen Kunstwerke mit nach Hause.

Anastasiia Pryimak

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,70 € (inkl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 8. Mai 2027, 10:00 - 13:00 Uhr

Sie suchen Kurse zum Umgang mit Medien? Online-Angebote für Familien (u. a. Medienführerschein von 9 - 14 Jahre) finden Sie auf Seite 66.

Nähkurse für Kinder und Jugendliche

Für einige Nähkurse wird eine eigene Nähmaschine benötigt, manchmal wird bzw. kann auch mit der Hand genäht werden. Bitte beachten Sie dazu die ausführlichen Kursbeschreibungen auf unserer Webseite.

13.140

Kreativ an der Nähmaschine – Nähkurs für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Spielerisch lernen Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren den Umgang mit der Nähmaschine. Durch kleine kreative Projekte werden Feinmotorik, Konzentration und gestalterische Fähigkeiten gefördert. Wir fertigen eigene Accessoires und erste Kleidungsstücke an. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Ruth Greeven

6 Nachmittage = 18 Ustd., 90,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
7. Oktober 2026, 16:00 - 18:15 Uhr, mittwochs

13.141

Kreativ an der Nähmaschine – Nähkurs für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Ruth Greeven

6 Nachmittage = 18 Ustd., 90,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
24. Februar 2027, 16:00 - 18:15 Uhr, mittwochs

23.144 **Ferienkurs**

Kreativ mit Nadel und Faden – Nähen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

In diesem Kurs entdecken Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren die Grundlagen des Nähens mit der Hand und entwickeln dabei Schritt für Schritt ihre kreativen und handwerklichen Fähigkeiten. Je nach Alter und individuellen Vorkenntnissen werden einfache Techniken wie das Einfädeln, verschiedene Sticharten sowie der sichere Umgang mit Nadel, Faden und Stoff systematisch vermittelt und praktisch erprobt. Anhand kleiner, altersgerechter Projekte – wie Umhängebeutel, Geldtaschen, Handytaschen oder erste Kleidungsstücke wie Röcke und Tops – lernen die Teilnehmenden, eigene Ideen umzusetzen und ein Gefühl für Materialien, Formen und Gestaltung zu entwickeln. Dabei werden grundlegende Kenntnisse zur Planung eines Projekts, zum Zuschneiden von Stoffen sowie zur schrittweisen Umsetzung vermittelt. Kreativität und eigenständiges Arbeiten werden gezielt gefördert, während die Kursleitung individuell unterstützt und anleitet.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gudrun Beerbohm

3 Vormittage = 10 Ustd., 56,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Dienstag, 20. Oktober 2026, bis
Donnerstag, 22. Oktober 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Brillenmoden Schwiddessen
Inh. Jörn Teuteberg
Hauptstraße 46
34431 Marsberg
Telefon 0 29 92 - 50 60
www.schwiddessen-optik.de

Gerne sind wir für Sie da:
Mo - Fr: 09:00 - 12:30 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
Sa: 09:00 - 13:00 Uhr

23.146 **Ferienkurs**

Wir nähen einen Rock oder eine Hose (ab 12 Jahren)

In diesem Kurs geht es ganz entspannt an dein eigenes Kleidungsstück: Du nähst dir eine Hose oder einen Rock – Schritt für Schritt und ohne Stress. Gemeinsam suchst du dir aus einem Schnittmusterbogen dein Wunschmodell aus und lernst dabei, wie man Schnittmuster liest, überträgt und richtig verwendet. Dann wird's praktisch: Du erfährst, wie man Stoff richtig zuschneidet und worauf es dabei ankommt. Anschließend setzen wir dein Projekt gemeinsam um – von den ersten Nähten über Taschen und Bund bis hin zum fertigen Saum. Dabei bekommst du ein gutes Gefühl für die richtige Reihenfolge der Arbeitsschritte und lernst, wie aus einzelnen Teilen Stück für Stück dein eigenes Kleidungsstück entsteht. Der Kurs ist ideal, um erste Näherfahrungen zu festigen.

Gudrun Beerbohm

3 Vormittage = 10 Ustd., 56,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Dienstag, 27. Oktober 2026, bis
Donnerstag, 29. Oktober 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

23.148

Wir nähen einen Hoodie (ab 12 Jahren)

In diesem Kurs nähst du dir Schritt für Schritt deinen eigenen Hoodie – bequem, individuell und genau nach deinem Stil. Zu Beginn suchst du dir aus einem Schnittmusterbogen ein passendes Modell aus und lernst, wie man den Schnitt richtig abpaust und vorbereitet. Dabei bekommst du ein grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Schnittmustern und Größen. Anschließend erfährst du, wie Stoffe sinnvoll zugeschnitten werden und worauf du dabei achten solltest. Gemeinsam arbeiten wir uns durch die einzelnen Nähschritte – von den ersten Nähten über die Taschenverarbeitung bis hin zur Kapuze, dem Einsetzen der Ärmel und der Verarbeitung von Bündchen. So lernst du nicht nur die richtige Reihenfolge, sondern auch wichtige Techniken, die du später für weitere Nähprojekte nutzen kannst. Der Kurs ist ideal für Einsteiger*innen mit ersten Vorkenntnissen.

Gudrun Beerbohm

3 Abende = 10 Ustd., 56,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
1. Dezember 2026, 17:00 - 19:30 Uhr, dienstags

23.149

Wir nähen ein Kleid (ab 12 Jahren)

In diesem Kurs nähst du dir Schritt für Schritt dein eigenes Kleid – bequem, individuell und genau nach deinem Stil. Zu Beginn suchst du dir aus einem Schnittmusterbogen ein passendes Modell aus und lernst, wie man den Schnitt richtig abpaust und vorbereitet. Dabei bekommst du ein grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Schnittmustern und Größen. Anschließend erfährst du, wie Stoffe sinnvoll zugeschnitten werden und worauf du dabei achten solltest. Gemeinsam arbeiten wir uns durch die einzelnen Nähschritte, von den ersten Nähten über den Reißverschluss sowie Belegverarbeitung bis hin zu Knopflöchern. So lernst du nicht nur die richtige Reihenfolge, sondern auch wichtige Techniken, die du später für weitere Nähprojekte nutzen kannst. Der Kurs ist ideal für Einsteiger*innen mit ersten Vorkenntnissen.

Gudrun Beerbohm

4 Abende = 12 Ustd., 67,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
8. Februar 2027, 17:00 - 19:15 Uhr, montags

Nähkurse für Erwachsene finden Sie ab Seite 86.

Plastisches Gestalten

33.050 **Ferienworkshop**

Gießen mit Raysin für Kinder (6 - 14 Jahre)

Im Ferienworkshop erlernen Kinder von 6 bis 14 Jahren systematisch die Grundlagen des Gießens mit Raysin. Schritt für Schritt werden Materialeigenschaften, sicheres Anmischen, Formenwahl und Arbeitsabläufe vermittelt. Die Teilnehmenden gestalten eigene weihnachtliche Objekte. Dabei werden Kreativität, Konzentration sowie feinmotorische und handwerkliche Kompetenzen gezielt aufgebaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; alle Materialien werden bereitgestellt.

Katrin Funke

1 Vormittag = 4 Ustd., 21,60 € (zzgl. Materialkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2b
Mittwoch, 28. Oktober 2026, 09:00 - 12:00 Uhr

13.200

Eltern-Kind-Töpfern (ab 6 Jahren)

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die kreative Welt des Töpferns ein und entdecken Sie, wie aus einem einfachen Stück Ton individuelle Kunstwerke und praktische Gebrauchsgegenstände entstehen. In diesem Kurs lernen Kinder (in Begleitung einer/eines Erwachsenen) grundlegende Techniken der keramischen Gestaltung kennen – darunter das Formen, Modellieren, Aufbauen und Verzieren von Tonarbeiten. Schritt für Schritt werden verschiedene Möglichkeiten der Oberflächengestaltung, Strukturen sowie kreative Dekorationstechniken vermittelt und praktisch angewendet.

Neben der handwerklichen Arbeit fördert das gemeinsame kreative Tun die Feinmotorik, die Konzentration sowie die Zusammenarbeit zwischen Erwachsenen und Kindern. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Materialkunde, Werkzeugeinsatz und die gestalterische Planung keramischer Arbeiten. Eigene Ideen können unter fachlicher Anleitung kreativ umgesetzt und weiterentwickelt werden. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Techniken des Töpferns kennenzulernen, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton sicher anzuwenden und mit Hilfestellung eigene keramische Werke selbstständig zu gestalten.

Anne Richard

2 Vormittage = 8 Ustd., 52,50 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 14. November 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00 - 13:00 Uhr (Glasieren)

13.201

Eltern-Kind-Töpfern (ab 6 Jahren)

Anne Richard

2 Vormittage = 8 Ustd., 52,50 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 27. Februar 2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 20. März 2027, 10:00 - 13:00 Uhr (Glasieren)

Foto: © istockphoto.com

Kochen, backen, shaken

33.060 Eltern-Kind
Happy-Family-Kochkurs (ab 6 Jahren)

Kochen macht Spaß – besonders, wenn Kinder und Erwachsene gemeinsam lernen. Ideal für alle, die mit ihren Kindern, Enkelkindern oder Neffen/Nichten einen schönen Vormittag verbringen möchten. Gemeinsam lernen Kinder Schritt für Schritt, Zutaten richtig zu verwenden, einfache Aufgaben selbstständig zu übernehmen und erste Kochtricks auszuprobieren. Ziel ist es, spielerisch Freude am Kochen zu entwickeln, Selbstvertrauen in der Küche zu stärken und ein Verständnis für gesunde Mahlzeiten zu fördern.

Katrin Funke

1 Vormittag = 5 Ustd., 31,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 10. Oktober 2026, 10:00 - 13:45 Uhr

13.010
Bunte Küche für kleine Köch*innen (8 - 12 Jahre)

In diesem Kochkurs entdecken Kinder spielerisch die Welt des Kochens. Gemeinsam bereiten sie einfache, leckere und gesunde Gerichte zu, die Spaß machen und gut gelingen. Dabei wird geschnippelt, gerührt, probiert und natürlich gemeinsam gegessen. Die jungen Köch*innen lernen den sicheren Umgang mit Küchenutensilien und erfahren, wie aus frischen Zutaten bunte und schmackhafte Speisen entstehen. Ganz nebenbei entdecken sie verschiedene Lebensmittel und entwickeln Freude am Ausprobieren neuer Geschmäcker. Ob kleine Snacks, einfache Hauptgerichte oder süße Leckereien – der Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt. Ziel ist es, Freude am Selbermachen zu wecken und die Kinder zu ermutigen, auch zu Hause mitzukochen.

Angelika Bange

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

23.190
Shaken, Rühren, Staunen: Mocktails für Kinder (8 - 12 Jahre)

Shaker raus, Früchte rein – und los geht‘s! In diesem Kurs lernen Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, wie echte Barkeeper arbeiten: frische Früchte auspressen, Sirups abmessen, shaken und rühren, bis der Drink sitzt. Gemeinsam mixen wir drei alkoholfreie Cocktails und hausgemachte Limonaden – bunt, fruchtig und jedes Glas ein kleines Kunstwerk. Dabei entdecken die Kinder, wie man mit einfachen Zutaten überraschende Geschmackskombinationen kreiert, was Säure und Süße im Glas bewirken – und warum Garnierung und Präsentation genauso wichtig sind wie der Geschmack. Jedes Kind geht am Ende mit eigenen Rezepten und einem sicheren Handgriff am Shaker nach Hause.

Kursinhalte:

- Grundtechniken Shaken, Rühren und Aufgießen selbstständig anwenden
- Mit Fruchtsäften, frischen Kräutern und einfachen Sirups eigene Aromen entdecken
- Drei Mocktails eigenständig zubereiten, garnieren und präsentieren

Christian Stuhldreier

1 Nachmittag = 3 Ustd., 31,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 13. November 2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Cocktailkurse für Erwachsene finden Sie ab Seite 99.

23.192
Eltern-Kind-Weihnachtsbacken (ab 6 Jahren)

Die Weihnachtszeit ist die schönste Zeit zum gemeinsamen Backen! In unserem liebevoll gestalteten Eltern-Kind-Kurs laden wir dazu ein, zusammen in festlicher Atmosphäre leckere Weihnachtsplätzchen zu zaubern. Am ersten Kurstag dreht sich alles um das gemeinsame Backen. Wir bereiten verschiedene klassische Plätzchenteige zu, rollen sie aus und stechen mit weihnachtlichen Formen unsere Kekse aus. Dabei lernen Kinder und Erwachsene spielerisch die Grundlagen des Backens kennen und genießen die Vorfreude auf Weihnachten. Natürlich wird auch hier schon genascht. Am zweiten Tag werden die gebackenen Plätzchen kreativ gestaltet. Mit Zuckerguss, Streuseln, Schokolade und vielen bunten Dekorationen entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch wunderbar verschenkt werden können.

Sabrina Stuhldreier

2 Veranstaltungstage = 6 Ustd., 24,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 4. Dezember 2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00 - 12:15 Uhr

33.364
Eltern-Kind-Weihnachtsbäckerei (ab 6 Jahren)

Gemeinsam Plätzchen backen und dabei lernen: In dieser Eltern-Kind-Weihnachtsbäckerei erwerben Kinder mit ihrer Begleitperson grundlegende Backkompetenzen. Schritt für Schritt werden Teige hergestellt, Zutaten abgemessen und einfache Techniken, wie Ausrollen und Ausstechen, vermittelt. Ziel ist es, motorische Fähigkeiten, Selbstständigkeit sowie ein Verständnis für Abläufe, Hygiene und gesunde Zutaten spielerisch und systematisch zu entwickeln. Dabei entstehen tolle Plätzchen, die mit nach Hause genommen werden können.

Katrin Funke

1 Vormittag = 5 Ustd., 31,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00 - 13:45 Uhr

33.362
Kochkurs für Teenager (12 - 16 Jahre)

In diesem Kurs lernen Jugendliche, wie sie einfach, lecker und selbstständig kochen können. Schritt für Schritt werden grundlegende Kochtechniken vermittelt, alltagstaugliche Rezepte zubereitet und gemeinsam probiert. Ziel ist es, Sicherheit in der Küche zu gewinnen, praktische Fertigkeiten zu erweitern und Freude am selbstständigen Kochen sowie an bewusster Ernährung zu entwickeln.

Katrin Funke

1 Vormittag = 4 Ustd., 16,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 14. November 2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Persönlichkeitsstärkung und Selbstkompetenz für Jugendliche

23.118
Stark und sicher – Selbstverteidigung für Teens (10 - 15 Jahre)

Sich stark fühlen, Grenzen setzen und in schwierigen Situationen angemessen reagieren – in diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie sich selbst behaupten und verteidigen können. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken der Selbstverteidigung vermittelt, ergänzt durch Übungen zu Körpersprache, Präsenz und Deeskalation. Dabei steht ein spielerischer und altersgerechter Ansatz im Vordergrund, der Sicherheit und Selbstvertrauen gleichermaßen fördert. Die Teilnehmenden üben realistische Situationen einzuordnen, klare Grenzen zu kommunizieren und ihre eigene körperliche Stärke einzuschätzen. Durch angeleitete Übungen, Partnerarbeit und Reflexion wird die Handlungsfähigkeit in herausfordernden Momenten gezielt gestärkt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sina Frese

6 Nachmittage = 12 Ustd., 77,00 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
15. Oktober 2026, 16:00 - 17:30 Uhr, donnerstags

43.000 Online
Mehr Vertrauen in dich (13 - 15 Jahre)

Manchmal ist es gar nicht so leicht, an sich selbst zu glauben. Vielleicht vergleichst du dich mit anderen, zweifelst an dir oder traust dich nicht immer, deine Meinung zu sagen. In dieser Kursreihe geht es um dich, dein Selbstvertrauen und deinen eigenen Weg. Du entdeckst, was dich stärkt, lernst besser mit Unsicherheit umzugehen und findest kleine Schritte, die dir im Alltag Mut geben.

Kursinhalte:

- Du stärkst dein Selbstvertrauen.
- Du lernst, Selbstzweifel besser zu verstehen.
- Du übst, deine Meinung klarer zu sagen.

Heiner Wettlaufer

5 Abende = 10 Ustd., 50,00 €
Online, Zoom
3. November 2026, 17:30 - 19:00 Uhr, dienstags

*Einen Online-Kurs „10-Finger-Tastschreiben für Schüler*innen, Jugendliche und Erwachsene“ finden Sie online unter der Kurs-Nr. 41.100.*

43.002 Online
Deinen Weg klarer gehen (16 - 18 Jahre)

Zwischen Schule, Zukunft, Erwartungen und eigenen Entscheidungen ist es nicht immer leicht, bei sich zu bleiben. Vielleicht fragst du dich manchmal, was wirklich zu dir passt, wie du mit Druck umgehen kannst oder wie du deinen eigenen Weg findest. In dieser Kursreihe geht es um dich, deine Stärken, deine Werte und deine nächsten Schritte. Du gewinnst mehr Klarheit, stärkst dein Vertrauen in dich und lernst, auch bei Druck und Entscheidungen stabiler zu bleiben.

Kursinhalte:

- Du stärkst dein Vertrauen in dich und deinen Weg.
- Du findest heraus, was dir wirklich wichtig ist.
- Du lernst, mit Druck, Erwartungen und Entscheidungen bewusster umzugehen.

Heiner Wettlaufer

5 Abende = 10 Ustd., 50,00 €
Online, Zoom
5. November 2026, 17:30 - 19:00 Uhr, donnerstags

Kurse zum Thema „Persönlichkeitsentwicklung“ für Erwachsene finden Sie auf Seite 72.

Babysitting für Jugendliche

23.140
Babysitter*innen-Workshop (ab 13 Jahren)

Dieser Workshop vermittelt zukünftigen Babysitter*innen die wichtigsten Tipps im Umgang mit Babys und Kleinkindern.

Kursinhalte:

- Säuglingspflege, richtiges Halten und Füttern von Säuglingen
- Anregungen für altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten von Kindern
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Gefahrenquellen erkennen
- Verhalten in Notsituationen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Kindertagesstätte Marsberg e. V. - Familienzentrum NRW - statt.

Lisa-Marie Stenzel

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 39,20 €
Marsberg, Kindertagesstätte Marsberg e.V. - Familienzentrum NRW, Jägerstraße 12
Samstag, 21. November 2026, 09:00 - 14:15 Uhr

33.100
Babysitter*innen-Kurs (ab 13 Jahren)

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Städtischer Kindergarten Olsberg statt.

Simona Kempmann

5 Abende = 10 Ustd., 46,70 €
Olsberg, Familienzentrum Städtischer Kindergarten, Rutsche 6
2. November 2026, 17:30 - 19:00 Uhr, montags

*Ihr Kind möchte einen Sprachkurs besuchen? Englisch-Kurse für Schüler*innen finden Sie auf Seite 48. Den Online-Kurs „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ finden Sie auf Seite 72.*

Gesund aufwachsen – Wissen für Eltern

Kurse zur sicheren Mediennutzung finden Sie auf Seite 66.

23.120 **Workshop**

Grundlagen des Kinderyogas: Asana-Praxis

Diese Fortführung der Schulung „Grundlagen des Kinderyogas“ aus dem vergangenen Semester baut auf zentralen Inhalten auf und vertieft systematisch die methodischen und didaktischen Kompetenzen zur Anleitung von Yoga mit Kindern. Im Fokus steht die strukturierte Erweiterung bereits erlernter Übungen sowie deren gezielte Anpassung an unterschiedliche Altersgruppen und Bedürfnisse. Nach einer kompakten Wiederholung grundlegender Prinzipien werden weitere kindgerechte Übungsabfolgen, Atemübungen und Entspannungstechniken eingeführt, praktisch erprobt und hinsichtlich ihrer Wirkung reflektiert. Durch die praktischen Übungen und angeleitete Reflexion erwerben die Teilnehmenden die Fähigkeit, Inhalte eigenständig zu planen und sicher anzuleiten. Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die nicht am ersten Teil teilgenommen haben, da zentrale Grundlagen zu Beginn kurz aufgegriffen werden.

Birgit Vossel

1 Vormittag = 3 Ustd., 19,80 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 26. September 2026, 10:00 - 12:15 Uhr

43.060 **Online**

„Ich will Nudeln!“ – Kinderernährung ohne Stress und schlechtes Gewissen

Süßigkeiten gehen immer, Gemüse dagegen oft gar nicht. Sie fragen sich vielleicht in diesen Situationen auch: Bekommt mein Kind alles, was es braucht? Muss ich Gemüse ins Essen schmuggeln? Und warum wird das Lieblingsessen von gestern heute plötzlich verschmäht? Zwischen Social Media, Ernährungstrends und gut gemeinten Ratschlägen verliert man schnell den Überblick. Ernährungsfachkraft Misava Macamo zeigt hier kompakt und verständlich, worauf es bei der Kinderernährung wirklich ankommt. Sie erfahren, was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen, wie Sie mit widersprüchlichen Empfehlungen umgehen und warum weniger Druck am Esstisch oft mehr bewirkt. Freuen Sie sich auf praktische Tipps für einen entspannten Familienalltag - ohne Verbote, schlechtes Gewissen oder Perfektionsanspruch.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Misava Macamo

1 Vormittag = 1 Ustd., 13,50 €
Online, Zoom
Samstag, 31. Oktober 2026, 11:00 - 12:00 Uhr

43.062 **Online**

Mission Brotdose – praktische Ideen für einen entspannten Familienalltag

Schnell vorbereitet, möglichst ausgewogen und am besten abends leer soll sie sein: Die Brotdose begleitet Eltern von Montag bis Freitag und sorgt fast täglich für Kopfzerbrechen. Zwischen Zeitdruck, wechselnden Vorlieben und dem Wunsch, das Kind gut versorgt zu wissen, wird sie zur täglichen Herausforderung. Diätassistentin Misava Macamo zeigt Ihnen alltagstaugliche Ideen für Brotdosen, die sich unkompliziert vorbereiten lassen und Kindern schmecken. Sie erfahren, wie abwechslungsreiche Pausenmahlzeiten ohne großen Aufwand gelingen und wie eine gute Planung Zeit und Nerven spart. Freuen Sie sich auf viele praktische Anregungen für einen entspannten Start in den Tag und Brotdosen, die nicht ungeöffnet wieder nach Hause kommen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Misava Macamo

1 Vormittag = 1 Ustd., 13,50 €
Online, Zoom
Samstag, 7. November 2026, 11:00 - 12:00 Uhr

43.064 **Online**

Wählerisch oder ganz normal – warum Kinder anders essen als Erwachsene

Gestern waren Möhren noch heißbegehrt, heute werden sie mit angewidertem Blick vom Teller geschoben. Mal hat Ihr Kind scheinbar unendlichen Hunger, dann reichen plötzlich drei Bissen. Und während andere Kinder alles probieren, besteht der eigene Nachwuchs hartnäckig auf Nudeln oder Toast. Da stellt sich schnell die Frage: Isst mein Kind eigentlich genug? Warum werden Lieblingsgerichte plötzlich verschmäht? Und muss wirklich jede Mahlzeit in einer Diskussion enden? Diätassistentin Misava Macamo weiß, warum Kinder beim Essen oft ganz anders ticken als Erwachsene. Sie erfahren, was hinter wählerischem Essverhalten steckt, wie Kinder Hunger und Sättigung wahrnehmen und warum Druck am Esstisch meist nicht zum Ziel führt. Mit diesem Wissen können Sie schwierige Essphasen gelassener begleiten und Mahlzeiten wieder entspannter gestalten. Für alle Eltern, die weniger über das Essen diskutieren und mehr gemeinsam genießen möchten.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Misava Macamo

1 Vormittag = 1 Ustd., 13,50 €
Online, Zoom
Samstag, 14. November 2026, 11:00 - 12:00 Uhr

43.066 **Online**

Zu viel des Süßen? Wie Eltern entspannte Entscheidungen rund um Zucker und Süßigkeiten treffen

Auf Kindergeburtstagen, in der Bäckerei oder an der Supermarktkasse: Zucker begegnet uns überall. Viele Eltern fragen sich: Wie viel ist eigentlich okay? Muss ich eingreifen? Und wie schaffe ich es, dass Süßigkeiten nicht ständig zum Streitthema werden? In diesem Vortrag räumt Diätassistentin Misava Macamo mit verbreiteten Mythen und schlechtem Gewissen rund um Zucker auf. Statt Verbote und strenge Regeln stehen alltagstaugliche Lösungen im Mittelpunkt. Sie erfahren, wie Sie Zucker besser einordnen, Sicherheit bei Ernährungsentscheidungen gewinnen und als Familie einen entspannten Umgang mit Süßigkeiten entwickeln können. Denn gesunde Ernährung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch eine gute Balance.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Misava Macamo

1 Vormittag = 1 Ustd., 13,50 €
Online, Zoom
Samstag, 21. November 2026, 11:00 - 12:00 Uhr

43.068 **Online**

Was gibt‘s denn heute? Vom Verhandlungs- zum Familientisch

Kaum steht das Essen auf dem Tisch, geht es los: Ein Kind mag die Soße nicht, das andere möchte zum dritten Mal hintereinander Nudeln essen. Statt gemeinsamer Familienzeit entstehen Diskussionen, Frust und immer wieder die Frage: Muss ich jetzt eingreifen? Doch Mahlzeiten müssen kein täglicher Kampf sein. In diesem Vortrag erfahren Sie von der Diätassistentin Misava Macamo, warum Konflikte am Familientisch häufig weniger mit dem Essen selbst als mit Erwartungen, Gewohnheiten und Kommunikation zu tun haben. Sie lernen, wie mehr Gelassenheit in den Familienalltag einziehen kann, ohne dass Ernährung zur Nebensache wird. Freuen Sie sich auf überraschende Perspektiven, praktische Impulse und konkrete Ideen für entspanntere Mahlzeiten, weniger Diskussionen und mehr Freude am gemeinsamen Essen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Misava Macamo

1 Vormittag = 1 Ustd., 13,50 €
Online, Zoom
Samstag, 28. November 2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Medien

43.210 **Online**

Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)

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

Robin Weniger

1 Abend = 2 Ustd., 18,80 €
Online, Zoom
Freitag, 2. Oktober 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

43.200 **Online**

Kinder und Medien – was Eltern wissen sollten

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

Robin Weniger

1 Abend = 3 Ustd., 28,00 €
Online-Seminarraum, Zoom
Montag, 21. September 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

43.202 **Online**

Kinder und Medien – was Eltern wissen sollten

Robin Weniger

1 Nachmittag = 3 Ustd., 28,00 €
Online, Zoom
Montag, 7. Dezember 2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Gesellschaft und Politik

13.300 **Vortrag**

Transgender verstehen – ein Einblick in Lebensrealitäten und Identitäten

Was bedeutet es, trans zu sein? Wie hat sich der gesellschaftliche und wissenschaftliche Blick auf Transgeschlechtlichkeit in den letzten Jahren verändert – und wo besteht noch Handlungsbedarf? Diese Veranstaltung bietet einen fundierten Überblick über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, gesellschaftliche Entwicklungen und die Lebensrealität von trans Personen heute. Eingeladen sind alle, die sich informieren möchten – ob interessiert, selbst betroffen oder als Angehörige*r. Gemeinsam schaffen wir Raum für Wissen, Verständnis und Austausch.

Marie Biesel

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 18:30 - 20:30 Uhr

43.380 **Online**

Gesellschaft im Widerstreit

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung – unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. Doch wie sind wir in diese Situation geraten? Welche Mechanismen tragen dazu bei, dass Unterschiede zu Fronten werden – und was braucht es, um den Dialog wieder möglich zu machen?

In dieser Veranstaltung gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen – und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen?

Die Veranstaltung versteht sich als geschützter Raum für kritische Reflexion, Diskussion und das gemeinsame Erproben von Strategien jenseits der Empörungslogik. Ziel ist es, nicht nur das Phänomen besser zu begreifen, sondern auch konkrete Möglichkeiten für mehr Sachlichkeit, Respekt und Miteinander zu entdecken.

Kai Kaufmann

1 Abend = 2 Ustd., 10,00 €
Online, Zoom
Montag, 9. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

43.382 **Online**

Eigenes und Anderes

Eine dreiteilige Kursreihe zur Reflexion von Zugehörigkeit, Ausgrenzung und gesellschaftlichem Zusammenhalt: Was ist das „Eigene“ – und wann wird etwas oder jemand „fremd“?

Vorstellungen von Zugehörigkeit und Anderssein prägen seit jeher das menschliche Zusammenleben. Sie können Neugier und Offenheit fördern – oder Angst, Ablehnung und Abgrenzung. Gerade in einer Zeit, in der pluralistische Demokratien unter Druck stehen, gesellschaftliche Debatten sich zuspitzen und Fragen von Identität, Migration und Zugehörigkeit zunehmend polarisiert verhandelt werden, gewinnt die Auseinandersetzung mit Fremdheit neue Dringlichkeit. Wir gehen der Geschichte von Fremdheit und Zugehörigkeit nach: von der Antike über Kolonialismus und Nationalismus bis in die Gegenwart globaler Migration und politischer Spannungen. Wir beleuchten, wie Feindbilder, Vorurteile und Diskriminierung entstehen – und wie sie gesellschaftlich und politisch instrumentalisiert werden, etwa durch populistische Bewegungen. Zugleich richten wir den Blick auf unsere eigene Lebenswelt: Wie erleben wir selbst Fremdheit? Wo ziehen wir bewusst oder unbewusst Grenzen? Und wie kann ein konstruktiver Umgang mit Vielfalt gelingen?

Der Kurs verbindet historische und sozialwissenschaftliche Impulse mit persönlicher Reflexion, Gespräch, Gruppenarbeit und praktischen Übungen. Ziel ist es, Sensibilität für Mechanismen der Ausgrenzung zu entwickeln, unterschiedliche Perspektiven besser zu verstehen und Wege zu einem respektvollen, offenen Miteinander zu stärken.

Kai Kaufmann

3 Abende = 6 Ustd., 30,00 €
Online, Zoom
11. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, mittwochs

43.384 **Online**

Ist das Patriarchat wirklich „natürlich“?

Männliche Dominanz, Hierarchien und die Kontrolle über Ressourcen erscheinen vielen als historisch unvermeidlich oder gar als Ausdruck „natürlicher“ Ordnung. Doch ein kulturvergleichender und historischer Blick zeigt, dass gesellschaftliche Machtverhältnisse weit vielfältiger gestaltet sind, als es auf den ersten Blick scheint.

Diese Veranstaltung hinterfragt patriarchale Strukturen nicht ideologisch, sondern analytisch und differenziert. Welche historischen Bedingungen begünstigten die Entstehung männlich dominierter Gesellschaftsformen? Welche Rolle spielte die systematische Abwertung des Weiblichen – symbolisch wie konkret – in der Ausbildung von Hierarchien? Und inwiefern prägen diese Muster bis heute unsere Institutionen, Rollenbilder und Selbstverständlichkeiten? Zugleich richtet sich der Blick auf alternative Gesellschaftsmodelle. Ethnologische und sozialwissenschaftliche Perspektiven zeigen, dass Kooperation, Fürsorge und gemeinschaftliche Entscheidungsstrukturen in manchen Kulturen stärker gewichtet werden. Was lässt sich daraus für gegenwärtige Debatten über Geschlechterverhältnisse, Macht und Zusammenleben lernen?

Die Veranstaltung lädt dazu ein, scheinbar „natürliche“ Ordnungen kritisch zu prüfen und gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten neu zu denken – sachlich, offen und jenseits vereinfachender Zuschreibungen.

Kai Kaufmann

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Montag, 16. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

43.386 **Online**

Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie – was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können

Zeitmangel, Dauerstress, das Gefühl, ständig reagieren zu müssen – viele Menschen erleben ihr Leben als beschleunigt und entfremdet. Der Soziologe Hartmut Rosa hat diese Erfahrung nicht nur analysiert, sondern mit seiner Resonanztheorie einen Gegenentwurf entwickelt: ein anderes Verhältnis zur Welt, zu Arbeit, Beziehungen und sich selbst. In diesem Kurs werden zentrale Gedanken aus Rosas Werken – von der Beschleunigungsdiagnose bis zur Resonanztheorie – verständlich erschlossen und miteinander verknüpft. Ziel ist es, die Theorie nicht nur zu verstehen, sondern sie als Orientierungshilfe für das eigene Leben fruchtbar zu machen.

Kai Kaufmann

2 Abende = 4 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
2. Dezember 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, mittwochs

Den Vortrag „Wie sich unser Alltag (langsam) beschleunigt“ finden Sie auf Seite 75.

43.388 **Online**

Was wir von Sterbenden lernen können

Der Tod gehört zum Leben – und doch wird er in unserer Gesellschaft häufig verdrängt. Zwischen medizinischer Technisierung, Sprachlosigkeit und Tabuisierung bleibt wenig Raum für eine offene Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Gleichzeitig berührt kaum ein Thema unsere existenziellen Fragen stärker: Was zählt wirklich? Was gibt unserem Leben Sinn?

Diese Veranstaltung nähert sich dem Thema Tod nicht morbid, sondern lebensnah und reflektiert. Ausgehend von literarischen und philosophischen Impulsen sowie den Erfahrungen des Dozenten aus der ehrenamtlichen Hospizarbeit wird der Perspektivwechsel gewagt: Was verändert sich, wenn wir die Sicht der Sterbenden ernst nehmen? Welche Einsichten gewinnen Menschen am Ende ihres Lebens – über Beziehungen, Prioritäten, Versöhnung, Mut oder Versäumnisse? Der Blick auf Endlichkeit wird dabei nicht als Bedrohung verstanden, sondern als Einladung. Wer sich der eigenen Begrenztheit bewusst wird, kann klarer erkennen, was wirklich wichtig ist. Die Auseinandersetzung mit dem Tod eröffnet so einen Zugang zur Lebenskunst: bewusster leben, klarer entscheiden, menschlicher handeln. Die Veranstaltung bietet Raum für Nachdenken, Austausch und persönliche Reflexion – in respektvoller und achtsamer Atmosphäre.

Kai Kaufmann

1 Abend = 2 Ustd., 10,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Foto: © stock.adobe.com

43.770 **Online**

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freund*innen und Partner*innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freund*innen aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hartmut Nehme

1 Vormittag = 3 Ustd., 18,00 €
Online, Zoom
Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Politik Online

Die Reihe „Politik-Online“, die wir in Kooperation mit der vhs Traunreut e. V. durchführen, bietet Ihnen Online-Vorträge zu vielen Themen rund um die (aktuelle) Weltpolitik. Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Referent*innen finden Sie online in den einzelnen Kursbeschreibungen auf unserer Webseite www.vhs-bmo.de.

43.400 **Online**

Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates

Wahlergebnisse und aktuelle Umfragen machen es sichtbar: Krisen verunsichern. Während das Vertrauen in die gemäßigten Parteien sinkt, erhalten antipluralistische Kräfte deutlichen Zulauf. Das ist nicht allein die Schuld der digitalen Netzwerke, aber diese erleichtern das Geschäft der Krisenprofiteure. Im Vortrag werden die Ursachen für den Vertrauensverlust analysiert und aufgezeigt, warum nicht nur die gemäßigten Parteien sowie die klassischen Medien, sondern immer mehr auch unser demokratischer Verfassungsstaat unter Druck geraten. Es geht um die Auswirkungen der sog. „Brandmauer“ und um die Frage, wie wir unseren demokratischen Verfassungsstaat vor einem Abgleiten in ein System des sog. „sanften Autoritarismus“ schützen können.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.402 **Online**

Kleiner Streifzug in die wachstumskritische Wirtschaftswissenschaft

Der Klimawandel, absehbar knapper werdende Ressourcen, politische Handlungsfähigkeit, Sinnkrisen sowie die Digitalisierung lassen das industrielle Wohlstandsmodell erodieren. Folglich sind die Möglichkeiten einer Postwachstumsökonomie auszuloten. Demnach wäre ein prägnanter Rückbau industrieller und globaler Produktionsketten vonnöten. Suffizienz, moderne Subsistenz und Regionalversorgung wären entscheidende Gestaltungsoptionen. Zudem wäre das Leben in einer Postwachstumsökonomie sesshafter, also an kerosinfreiem Glück orientiert.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 12. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.404 **Online**

Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt

Der Großteil unserer Debatten über Migration aus Afrika setzt beim Ankommen in Europa an, obwohl die entscheidenden Weichen viel früher gestellt werden. Der Vortrag zeigt, wie Krisen und Zukunftserwartungen, wirtschaftliche Perspektiven, soziale Netzwerke, Information, Risiken und rechtliche Hürden zusammenwirken und warum Binnenmigration meist wichtiger ist, als es der europäische Blick vermuten lässt. Abschließend geht es darum, welche Schlussfolgerungen sich daraus für die deutsche und europäische Migrations- und Entwicklungspolitik ergeben.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 19. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.406 **Online**

Brasiliens, BRICS+ und die Weltordnung

Die brasilianische Regierung strebt eine Weltordnung an, die sich auf das Völkerrecht stützt und Multipolarität mit starkem Multilateralismus verbindet. Im Einklang damit verweigert sich das südamerikanische Land Blockbildungen, engagiert sich im System der Vereinten Nationen und beteiligt sich an minilateralen Foren wie BRICS+. Der Vortrag behandelt die Rolle dieser Staatengruppe in den internationalen Beziehungen Brasiliens sowie die Widersprüche und Herausforderungen, die sich aus den außenpolitischen Prioritäten des Landes in einer geopolitisierten Welt ergeben.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.408 **Online**

Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten

Im Verlauf der Pandemie und anhaltender Krisenerfahrungen hat sich das politische Vertrauen in Deutschland stark verändert. Welche gesellschaftlichen Gruppen waren hier besonders betroffen? Wie hängt dies mit der Verbreitung von Verschwörungserzählungen zusammen? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen bis heute? Weshalb ist politisches Vertrauen für gesellschaftlichen Zusammenhalt wichtig?

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 26. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.410 **Online**

Religion trifft Demokratie – Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

Wie kann Schule demokratische Werte in einer religiös vielfältigen Gesellschaft vermitteln? Der Vortrag stellt interreligiöse Demokratiebildung als pädagogischen Ansatz an Schulen vor, der religiöse Vielfalt als Ressource für demokratisches Lernen nutzt und Dialog-, Urteils- sowie Partizipationskompetenzen fördert. Dieser praxisorientierte Zugang wird durch eine religionswissenschaftliche Einordnung des Verhältnisses von Religion und Politik ergänzt – historisch wie aktuell. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und lädt zum Ausprobieren, Nachdenken, Mitdiskutieren und Perspektivwechsel ein.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 28. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.412 **Online**

Iran – Menschenrechte im Ausnahmezustand: Unterdrückung, Widerstand und Krieg

Immer wieder gerät der Iran in die Schlagzeilen, durch sein Atomprogramm, die Unterstützung terroristischer Gruppen oder die gewaltsame Unterdrückung jeglichen Widerstands im eigenen Land – und in letzter Zeit auch durch kriegerische Auseinandersetzungen mit Israel und den USA. Dieser Vortrag konzentriert sich auf das politische und rechtliche System der Islamischen Republik und die Verletzung der Menschenrechte im Land sowie die Personengruppen, die besonders davon betroffen sind. Im besonderen Fokus: die Unterdrückung von Frauen und Minderheiten, politische Haft und Folter und die Anwendung der Todesstrafe.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 9. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.414 **Online**

Fakt oder Fake – wie man Desinformation erkennen kann

Desinformation, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, gibt es seit Beginn der Menschheitsgeschichte. In einer globalisierten und digitalisierten Welt erreichen die Quantität und die technischen Möglichkeiten aber ganz neue Level. Die rasanten Entwicklungen im Bereich der KI eröffnen nochmal ein weiteres Feld. In diesem Vortrag werden wir uns mit den verschiedenen Kategorien von Desinformation beschäftigen, zum Beispiel irreführende Kontexte oder KI-generiertes Bildmaterial. Außerdem klären wir, warum jeder von uns auf Falschbehauptungen hereinfällt und wie wir uns dagegen besser wappnen können. Verschiedene einfache Strategien und (digitale) Techniken, reichen aber schon in vielen Fällen aus, um Desinformation zu erkennen oder einzuordnen. Deswegen werden wir einige wichtige Medien- und Quellenkompetenzen besprechen.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 11. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.416 **Online**

Fake-Bilder: Hitlers Leibfotograf Heinrich Hoffmann und die nationalsozialistische Fotopropaganda

Noch heute ist unser Bild von Hitler stark von historischen Fotografien geprägt. Den weitaus größten Teil davon schuf Heinrich Hoffmann, seit den 1920ern Hitlers Leibfotograf und enger Vertrauter. Gemeinsam inszenierten sie den Diktator so, wie es die Propaganda erforderte: Mal als fürsorglichen Volkskanzler, Mal als martialischen Feldherren. Der Vortrag bietet einen Blick hinter die Propagandabildwelten und zeigt anhand von Hoffmanns Wirken, wie die Aufnahmen inszeniert, teils auch manipuliert und massenhaft verbreitet wurden, um den Diktator ins rechte Licht zu setzen. Und er geht darauf ein, wie die Bilder nachwirken, und welche Tricks der Fotopropaganda bis heute fortleben.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 16. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Foto: © pexels.com

43.418 **Online**

Antisemitismus – (k)ein Problem der Vergangenheit

Die Ablehnung und Verfolgung von Jüdinnen und Juden hat eine lange Geschichte. Und auch heute erleben Jüdinnen und Juden Hass und Gewalt. Im Vortrag sprechen wir über historische Formen des Antisemitismus, insbesondere zur Zeit des Nationalsozialismus, und das Fortleben antisemitischer Bilder und Vorurteile bis in die Gegenwart. Wir zeigen unterschiedliche Erscheinungsformen von Antisemitismus sowie israelbezogenen Antisemitismus und sprechen über seine gesellschaftlichen Funktionen und Wirkung auf Betroffene. Wir analysieren den antisemitischen Gehalt stereotyper judenfeindlicher Darstellungen und stellen die Frage, wie wir antisemitischen Äußerungen etwas entgegnen können.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 18. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.420 **Online**

Insights Russia – Einblicke in ein fremd gewordenes Land

In diesem Vortrag wird es darum gehen, wie sich Russland durch den Krieg gegen die Ukraine und den Bruch mit Europa verändert hat. Wann hat dieser Prozess begonnen und worin liegen die Ursachen? Wie verhält sich die Gesellschaft angesichts totaler Repression und dem Risiko, zur Strafe in den Krieg geschickt zu werden? Gibt es noch ernsthaften Widerstand gegen die Politik des Kremls? Was ist von der Zivilgesellschaft geblieben? Wie geht es den Menschen angesichts der Sanktionen gegen Russland? Und schließlich: Woher bekommen wir Informationen und wie verlässlich sind sie?

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 23. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.422 **Online**

Eskalation im Nahostkonflikt – eine Region kommt nicht zur Ruhe

Zwischen den Straßen Teherans, den umkämpften Vierteln Beiruts und den zerstörten Städten im Gazastreifen verdichten sich die Spannungen zu einem explosiven Geflecht aus Machtkämpfen, Vergeltungsschlägen und geopolitischen Rivalitäten. Während die Islamische Republik Iran um den Machterhalt kämpft, der Libanon unter der Last innerer und äußerer Konflikte ächzt und im Gazastreifen die humanitäre Lage dramatisch eskaliert, rückt die gesamte Region gefährlich nah an einen neuen Wendepunkt. Die Frage ist längst nicht mehr, ob sich die Lage zuspitzt – sondern wohin diese Dynamik die Menschen im Nahen Osten als Nächstes treibt.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 25. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.424 **Online**

Wie funktioniert die Europäische Union?

Hat „Brüssel“ tatsächlich so große Macht? Wie funktionieren die verschiedenen EU-Institutionen und wie hängen sie zusammen? Und was hat die Europäische Union mit unserem Alltag zu tun? Der Vortrag erklärt anschaulich, wie die EU-Entscheidungen trifft und welche Rolle Deutschland innerhalb der Union spielt.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 30. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.426 **Online**

Aktuelle und vergessene Brennpunkte der Weltpolitik

Politik verändert sich rasant – neue Krisen, Konflikte und Debatten entstehen oft kurzfristig. Diese Veranstaltung setzt genau dort an: Sie orientiert sich an aktuellen Ereignissen und Brennpunkten. Oder sie zeigt Brennpunkte der Weltpolitik auf, die fast schon vergessen erscheinen, da sie nicht (mehr) in den Medien berichtet werden, aber nach wie vor hochbrisant sind. Das konkrete Thema wird wenige Wochen vor dem Termin entschieden. Mit diesem Vorgehen können wir flexibel auf neue Entwicklungen reagieren, sie einordnen, analysieren und diskutieren.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.428 **Online**

Vier Jahre nach Einführung von ChatGPT – Was können wir über künstliche Intelligenz wissen, was sollen wir tun?

Seit der Einführung von ChatGPT Ende November 2022 hat sich generative künstliche Intelligenz rasant verbreitet und findet in vielen gesellschaftlichen Bereichen Verwendung. Diese Entwicklung wird von großer Aufmerksamkeit, aber auch Hoffnungen und Ängsten begleitet. Was davon ist begründet, was der Aufregung und dem Hype um die neue Technologie zuzuschreiben? Im Vortrag wird aus der Perspektive der Technikfolgenabschätzung ein Blick auf generative KI geworfen. Anhand von konkreten Anwendungsfällen wie z. B. Deepfakes soll eingeordnet werden, was sich über die Auswirkungen mittlerweile wissen lässt und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit der Technologie gestaltet werden kann.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 7. Dezember 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Weitere Kurse zum Thema „Künstliche Intelligenz“ finden Sie ab Seite 33.

43.430 **Online**

Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz – die Beispiele KRITIS und Klimawandel

Pandemien, veränderte sicherheitspolitische Lagen, Extremwetterereignisse – der Bevölkerungsschutz steht immer wieder vor neuen oder sich ändernden Herausforderungen. Daraus entsteht eine Aufgabe: Der Bevölkerungsschutz muss sich stetig weiterentwickeln. Wie fordert der Klimawandel beispielsweise die Akteure im Bevölkerungsschutzsystem, sich an stetig wandelnde äußerliche Bedingungen anzupassen? Und was genau treibt unter der Wasseroberfläche der klassischen Gefahren von Starkregen oder Dürren? Wie sehr sind wir eigentlich von Kritische Infrastrukturen (KRITIS) abhängig? Welche Rolle spielt der Weltraum bei diesen Überlegungen? Im Vortrag werden diese zwei Perspektiven, als Beispiele für aktuelle Arbeiten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe dargestellt.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 9. Dezember 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Den Vortrag „Krisenvorsorge“ finden Sie auf Seite 77.

43.431 **Online**

Zersplittert und polarisiert – wie sich das deutsche Parteiensystem seit den 2000er Jahren verändert hat

Bis Ende der 2000er Jahre galt das Parteiensystem der Bundesrepublik als Hort der demokratischen Stabilität. Die Gesamtzahl der relevanten Parteien war überschaubar und der Stimmenanteil systemfeindlicher Parteien blieb gering. Beides hat sich seither fundamental geändert. In dem Vortrag werden zum einen die Ursachen für das Anwachsen der rechten und linken Randparteien analysiert, und zum anderen ein Blick auf die häufig vernachlässigten „sonstigen“ Parteien geworfen, die bei Wahlen heute zusammengenommen in der Regel mehr als fünf Prozent der Stimmen erreichen. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob unser Wahlrecht zum veränderten Parteiensystem noch passt.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Montag, 11. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

43.433 **Online**

Ohn(e) Macht? Friedenssicherung und Konfliktmanagement der Vereinten Nationen inmitten globaler Krisen

Die Vereinten Nationen (UN) wurden vor über 80 Jahren mit dem Ziel gegründet, den Weltfrieden zu sichern. Angesichts der Kriege im Sudan, in Gaza und im Iran eine scheinbar unmögliche Aufgabe. Trotz des großen Bedarfs rutschen die UN immer tiefer in die allgemeine Krise der Welt(un)ordnung hinein und erscheinen geradezu machtlos, ihr Mandat zu erfüllen. In diesem Vortrag werden die Mechanismen der Vereinten Nationen zur Friedenssicherung und zum Konfliktmanagement besprochen: Welche gibt es, welche wurden bisher genutzt und welche könnten in Zukunft möglich sein? Welche Zukunft hat die UN zwischen Großmachtkonkurrenz, Reformbestrebungen und finanzieller Krise? Diese und weitere Fragen werden erläutert und diskutiert.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 13. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

43.435 **Online**

Zwischen Revolution und Krieg – der lange Weg der Ukraine zur Demokratie

Die Frage, wie demokratisch die Ukraine ist, macht immer wieder Schlagzeilen: wenn es um den Einfluss der Oligarchen, reicher Großunternehmer*innen, geht, ein Korruptionsskandal aufgedeckt wird oder US-Präsident Trump russischer Propaganda folgt und den ukrainischen Präsidenten für nicht demokratisch legitimiert erklärt. Der Vortrag liefert hierzu wichtige Informationen und Einordnungen. Es wird aber zusätzlich die größere Perspektive betrachtet: Wie demokratisch ist die Ukraine wirklich und in welche Richtung könnte es weitergehen? Dazu gehört auch die Frage, was eigentlich alles Teil einer funktionierenden Demokratie ist.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 20. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

43.437 **Online**

Schule in Deutschland – von Innovationen und der Arbeit am Abbau der Bildungsungleichheit

Zu wenig Fachkräfte, zu geringe Basiskompetenzen und immer noch ist in Deutschland die Bildungsbenachteiligung aufgrund der Herkunft der Schüler*innen hoch. Doch es gibt sie, die Leuchtturmprojekte, die gemeinsame Arbeit an einem neuen Schulsystem: Dort engagieren sich Schulleitungen, Lehrkräfte und Eltern. Schüler*innen erfinden Apps, die die Umwelt schonen. Sie arbeiten an Gesundheitsthemen, setzen sich erfolgreich gegen Mobbing oder Rassismus ein. Um die Bildungsbenachteiligung zu reduzieren, haben Bund und Länder das Startchancen-Programm aufgesetzt: Es ist das größte Bildungsprogramm in Deutschland und zielt u. a. darauf, die Anzahl der Schüler*innen ohne Schulabschluss innerhalb von zehn Jahren zu halbieren. Der Vortrag lädt ein, sich über innovative Ansätze im Bildungssystem zu informieren und zu diskutieren.

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 27. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Deutsche Einheit im Gespräch

Die folgenden kostenlosen Vorträge finden im Rahmen der Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft – Deutsche Einheit im Gespräch“ des Deutschen Volkshochschul-Verbandes statt. Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Referent*innen finden Sie online in den einzelnen Kursbeschreibungen auf unserer Webseite.

BUNDESSTIFTUNG AUFARBEITUNG

43.450 **Online**

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, vhs.cloud
Mittwoch, 16. September 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

43.452 **Online**

Eure Einheit, unsere Einheit – an wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, vhs.cloud
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

43.454 **Online**

Jungsein in Demokratie und Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, vhs.cloud
Dienstag, 10. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Gedächtnistraining

Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig. Sein Wissen vermittelte der professionelle Gedächtnistrainer bereits in mehreren Büchern. Profitieren Sie von seinen Methoden, schauen Sie sich die besten Kopfrechnen-Tricks ab und lernen Sie Vokabeln im Sekundentakt. Seine Lernstrategien führen zu verblüffenden Lernerfolgen – manchmal schon während der Webinare.

43.800 **Online**

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Helmut Lange

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Edudip
Donnerstag, 1. Oktober 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

43.802 **Online**

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

In diesem Online-Workshop lernen Sie verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Helmut Lange

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Edudip
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Foto: © istockphoto.com, Prostock-Studio

43.804 **Online**

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Helmut Lange

1 Nachmittag = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Edudip
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 16:00 - 18:00 Uhr

43.808 **Online**

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Helmut Lange

1 Nachmittag = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Edudip
Donnerstag, 12. November 2026, 16:00 - 18:00 Uhr

43.806 **Online**

Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer motivieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vermittelt. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler*innen, Student*innen, Berufstätige oder Senior*innen - probieren Sie es gerne aus!

Helmut Lange

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 62,50 €
Online, Edudip
Samstag, 31. Oktober 2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

43.302 **Online**

Kein Problem? Doch – manchmal schon

In diesem Kurs lernen Sie, typische Denk- und Sprachmuster wie „Kein Problem“, „Das Problem ist…“ oder „Nicht schlecht“ bewusster wahrzunehmen und ihre Wirkung zu verstehen. Sie erfahren, wie solche Formulierungen innere Blockaden verstärken können – und wie Sie stattdessen zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Lösungsorientierung finden.

Mit praktischen Beispielen und kurzen Übungen entwickeln Sie Strategien, um gedankliche Schleifen zu unterbrechen, Ihre Ressourcen gezielt zu nutzen und Ihren Blick auf Handlungsmöglichkeiten auszurichten. Ziel ist, dass Sie am Ende spüren: Sie haben Einfluss, Sie haben Wahlmöglichkeiten – und Sie können Herausforderungen konstruktiv begegnen.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

43.311 **Online**

Selbstzweifel – von innerer Kritik zur inneren Stärke Unsicherheiten verstehen und überwinden

Selbstzweifel können lähmen – oder ein Schlüssel zur Entwicklung sein. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Zweifel zu hinterfragen und ihre Ursachen zu erkennen. Sie entwickeln Strategien, um Unsicherheiten abzubauen und Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Mit gezielten Impulsen gewinnen Sie mehr Mut, Klarheit und die Fähigkeit, Ihren eigenen Weg selbstbewusst zu gehen.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 10. März 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

43.313 **Online**

Selbstkritik – konstruktiv statt destruktiv Sich selbst fair begegnen und wachsen

Selbstkritik kann fördern oder blockieren. In diesem Kurs lernen Sie, zwischen hilfreicher und belastender Selbstkritik zu unterscheiden. Sie entwickeln einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und erkennen, wie Sie aus Fehlern lernen können, ohne sich abzuwerten. So stärken Sie Ihre Resilienz, fördern persönliches Wachstum und gehen achtsamer mit sich selbst um.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 14. April 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

43.315 **Online**

Selbstsabotage – wenn Sie sich selbst im Weg stehen

Warum handeln wir manchmal gegen unsere eigenen Ziele? Dieser Kurs hilft Ihnen, unbewusste Muster der Selbstsabotage zu erkennen und zu verstehen. Sie entdecken, welche inneren Überzeugungen dahinterstehen und wie Sie diese verändern können. Mit praktischen Strategien lernen Sie, sich selbst zu unterstützen, statt zu blockieren – für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Alltag.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 12. Mai 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

Bewusste Selbstwahrnehmung

43.306 **Online**

Selbstreflexion – verstehen, was Sie bewegt Gedanken ordnen, Muster erkennen, bewusst handeln

Selbstreflexion ist der Schlüssel zu persönlichem Wachstum. In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu hinterfragen. Sie erkennen wiederkehrende Muster, gewinnen neue Einsichten und erweitern Ihre Handlungsspielräume. Durch gezielte Impulse und Übungen entwickeln Sie die Fähigkeit, sich selbst besser zu verstehen und klarer zu entscheiden.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 25. November 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

13.312

Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Machen Sie Urlaub vom „Alltagsselbst“ und lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben. Denn eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist die Begegnung mit dem inneren Schweinehund. In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

Walter Hönig

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 42,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Sonntag, 29. November 2026, 10:00 - 17:00 Uhr

43.308 **Online**

Selbstwahrnehmung – sich selbst bewusst erleben Körper, Gefühle und Gedanken in Einklang bringen

Wie gut nehmen Sie sich selbst wirklich wahr? Dieser Kurs stärkt Ihre Fähigkeit, Signale Ihres Körpers, Ihrer Emotionen und Ihrer Gedanken achtsam zu erkennen. Sie lernen, im Alltag präsenter zu sein und frühzeitig wahrzunehmen, was Ihnen guttut oder nicht. So entwickeln Sie mehr innere Balance, Gelassenheit und ein tieferes Verständnis für sich selbst.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 9. Dezember 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

43.309 **Online**

Selbstgespräche – die Kraft Ihrer inneren Stimme Gedanken bewusst lenken und positiv gestalten

Was sagen Sie sich selbst – und wie wirkt das auf Ihr Leben? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre inneren Dialoge wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen. Sie erkennen hinderliche Denkmuster und entwickeln stärkende Formulierungen für Ihren Alltag. Durch praktische Übungen gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen und lernen, sich selbst konstruktiv zu begleiten – auch in herausfordernden Situationen.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 17. Februar 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

43.317 **Online**

Selbstbild – wie Sie sich sehen, bestimmt Ihr Handeln

Ihr Selbstbild prägt Ihr Denken, Fühlen und Handeln. In diesem Kurs reflektieren Sie, wie Sie sich selbst wahrnehmen und welche Einflüsse Ihr Selbstbild geformt haben. Sie lernen, verzerrte Vorstellungen zu korrigieren und ein stabiles, positives Selbstbild aufzubauen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit, Authentizität und eine klare Basis für Ihre persönliche Entwicklung.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 16. Juni 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

Selbstfindung und -entwicklung

43.300 **Online**

Selbstfindung – wer bin ich wirklich? Entdecken Sie Ihren inneren Kompass

In diesem Onlinekurs begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Sie erkunden Ihre Werte, Wünsche und Lebensziele und lernen, innere Stimmen von äußeren Erwartungen zu unterscheiden. Mit praktischen Übungen und geführten Reflexionen entwickeln Sie ein klareres Bild Ihrer Persönlichkeit. So gewinnen Sie Orientierung, stärken Ihr Selbstvertrauen und finden Ihren ganz eigenen Weg.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 23. September 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

43.304 **Online**

Selbstinventur – Standortbestimmung für Ihr Leben

Wann haben Sie zuletzt bewusst innegehalten und Ihr Leben betrachtet? Dieser Kurs lädt Sie ein, eine ehrliche Bestandsaufnahme zu machen: Was erfüllt Sie, was kostet Energie, was möchten Sie verändern? Sie analysieren Ihre Lebensbereiche systematisch und entwickeln daraus konkrete Perspektiven. So schaffen Sie die Grundlage für bewusste Entscheidungen und nachhaltige Veränderungen

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

13.310

Impro-ART: Die Kunst der Selbstverwirklichung

Haben Sie auch manchmal das Gefühl nur noch zu funktionieren? In diesem Erlebnis-Workshop werden Sie sich auf spielerische Art bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie gut können. In der Positiven Psychologie hat man dazu 24 Charaktereigenschaften beschrieben, die bei uns Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Hat man seine sogenannten Signaturstärken einmal gefunden, liegt es an einem selbst, sie im Alltag möglichst oft zu bespielen. Werden Sie zum*r Regisseur*in Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

Walter Hönig

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 42,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 14. November 2026, 10:00 - 17:00 Uhr

13.340
Bald im Ruhestand, was dann?

Dieser Tag mit gegenseitigem Austausch soll Sie mit Anregungen und Informationen auf die Zeit im Ruhestand vorbereiten. Was mache ich in meiner freien Zeit? Wie lauten meine persönlichen Ziele? Gibt es neue Herausforderungen für mich? Mögliche Fragen zu wichtigen Dokumenten werden angesprochen. Geld ist wichtig, aber nicht alles: Woran muss ich noch denken? Am Ende stehen neue Ideen und deren möglichst zeitnahe Umsetzung zur Ausführung an. Angesprochen sind alle, die über kurz oder lang in den Ruhestand gehen oder gehen wollen bzw. sich seit kurzem bereits dort befinden, aber noch nicht richtig „angekommen“ sind.

Thomas Paul

1 Veranstaltungstag = 9 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 5. Dezember 2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Vorträge zu Vorsorge- und Rententhemen finden Sie ab Seite 79.

43.307 Online
Selbstklarheit – Klarheit schafft Richtung Entscheidungen treffen mit innerer Sicherheit

Unklarheit führt oft zu Zweifel und Stillstand. In diesem Kurs gewinnen Sie Klarheit über Ihre Prioritäten, Ziele und Bedürfnisse. Sie lernen, innere Widersprüche zu lösen und Entscheidungen mit mehr Sicherheit zu treffen. Mit strukturierten Methoden und praktischen Impulsen entwickeln Sie eine klare innere Haltung – für ein selbstbestimmtes und bewusst gestaltetes Leben.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 13. Januar 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

43.323 Online
Big 5 for Life

Bestimmt hast du deine Lebensplanung und die nächsten Schritte bereits im Kopf. Es gilt neue Blickwinkel zu entdecken – vielleicht sogar Unterschiede zu dem, was du bisher geplant hast. Im Mittelpunkt stehen deine zeitnah erfüllbaren Wünsche, deine ganz persönlichen „Big Five for Life“. Gemeinsam schaffen wir Impulse, die dir helfen, dein Leben bewusster und nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Thomas Paul

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 19. Januar 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

43.325 Online
Warum stehst Du morgens auf?

Eine so einfache Frage, die bestimmt jeder von uns direkt beantworten kann. Aber es ist nicht nur der biologische Rhythmus, sondern auch der Lebensalltag, sowie sinnstiftende Fragen mit dem „Wofür“. In diesem Workshop werden unterschiedliche Perspektiven zum jetzigen und zukünftigen Leben aufgezeigt. Bestimmt gibt es eine neue eigene Perspektive, die es Wert ist, umgesetzt zu werden.

Thomas Paul

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 23. Februar 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

13.303 Vortrag
Lebe deinen Traum – wie Erfahrungen eines Auslandsaufenthaltes das Leben prägen

Was bedeutet es heute noch, Visionen zu haben, mutig zu sein und seine Träume zu leben? Mit 19 Jahren brach ich 2012 nach Australien auf und lernte dort eine fremde Kultur, mich selbst und das Leben besser kennen. In diesem Reisebericht teile ich neben meinen Eindrücken von Land und Leuten auch meine persönlichen Erkenntnisse und Lektionen, die mich heute – nach 14 Jahren – immer noch begleiten und prägen. Damit möchte ich Wege aufzeigen, wie es uns gelingt, aus sowohl schönen als auch herausfordernden Erfahrungen Kraft für die Gegenwart zu gewinnen.

Katharina Murdzhev

1 Abend = 2 Ustd., 10,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 12. März 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

13.331
Wo stehe ich? Wo möchte ich hin? Das Rad des Lebens

Dieser Workshop ermöglicht eine Sicht auf deine jetzige Lebenssituation und zeigt Möglichkeiten auf, neue Perspektiven zu entdecken. Gemeinsam schauen wir auf das Jetzt – auf Wünsche, Bedürfnisse und Ziele, die ein erfülltes und selbst bestimmtes Leben ausmachen. Erkenne deine Ziele für eine positive Veränderung. Wo stehe ich, wo will ich hin?

Thomas Paul

1 Veranstaltungstag = 9 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 10. April 2027, 09:00 - 16:00 Uhr

43.319 Online
Mehr Selbstwirksamkeit im Alltag – wie Sie Ihre Selbstkraft aktivieren und ins Handeln kommen

In diesem Onlinekurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Selbstkraft gezielt aktivieren und wirksam ins Handeln kommen. Sie erkennen innere Blockaden, lösen hinderliche Denkmuster und entwickeln klare, umsetzbare Schritte für Ihren Alltag. Mit praktischen Impulsen stärken Sie Ihr Vertrauen, gewinnen mehr Klarheit und erleben, wie Veränderung durch Ihr eigenes Tun entsteht – Schritt für Schritt hin zu mehr Selbstbestimmung.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 23. Juni 2027, 17:30 - 19:45 Uhr

Selbsthypnose

23.300 **Vortrag**

Innere Ruhe und Mentale Stärke durch Selbsthypnose – nutze 95 % deines ungenutzten Potenzials

Die moderne Hirnforschung geht davon aus, dass rund 95 % unserer Entscheidungen, Stärken, Erinnerungen und Blockaden im Unterbewusstsein gespeichert sind. Selbsthypnose ist ein natürlicher Weg, um Zugang zu diesen inneren Ressourcen zu bekommen – für mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden nicht nur die Grundlagen der Hypnose kennen, sondern erleben auch kleine praktische Übungen, mit denen sie ihr Unterbewusstsein für positive Veränderungen nutzen können.

Kursinhalte:

- Stress reduzieren & tief entspannen
- Schlaf & Regeneration verbessern
- Selbstvertrauen und innere Stabilität stärken
- Ängste sanft verwandeln
- Klarheit, Fokus und Motivation im Alltag steigern

Selbsthypnose eröffnet einen Weg zu mehr Frieden mit sich selbst – und zu einer inneren Kraft, die oft ein Leben lang ungenutzt bleibt. Es geht dabei nicht nur um eine Technik, sondern um Bewusstsein: um die Rückverbindung zum eigenen inneren Licht, zur eigenen Wahrheit und zur Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Ein Abend für Menschen, die nicht nur etwas über Hypnose lernen möchten – sondern sich selbst neu begegnen wollen.

Christian Vorsmann

1 Abend = 3 Ustd., 11,90 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 9. Oktober 2026, 19:00 - 21:00 Uhr

13.301 **Vortrag**

Innere Ruhe und Mentale Stärke durch Selbsthypnose – nutze 95 % deines ungenutzten Potenzials

Christian Vorsmann

1 Abend = 3 Ustd., 11,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 5. März 2027, 19:00 - 21:00 Uhr

Jubiläumsveranstaltungen

13.499 **Vortrag**

Wie sich unser Alltag (langsam) beschleunigte

Mit seinem neuen Sachbuch „Wie sich unser Alltag langsam beschleunigte“ nimmt uns Walter Theiler mit auf eine faszinierende Zeitreise durch die Entwicklung unseres modernen Lebens.

Vom Haushalt über Mode, Kommunikation, Freizeit bis hin zur Bildung zeigt er auf, wie technischer Fortschritt und gesellschaftlicher Wandel unser Leben zugleich erleichtert und beschleunigt haben – mit allen Konsequenzen für unser Zeitgefühl und unsere Entscheidungen.

Walter Theiler

1 Abend = 2 Ustd., kostenfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 27. April 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Den Online-Workshop „Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie – was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können“ finden Sie auf Seite 67.

DIE PHYSIKANTEN
DIE WISSENSCHAFTSSHOW

13.500

Die Physikanten – die Wissenschaftsshow

Seit mehr als 25 Jahren beweisen die Physikanten: So unterhaltsam kann Naturwissenschaft sein! Wenn sie die Bühne betreten, wird Physik so witzig wie eine Comedy-Show, glamourös wie ein Abend im Varieté oder packend wie ein Fußballendspiel: Stabile 200-Liter-Fässer falten sich mit gewaltigem Knall zusammen oder ein Laserstrahl macht plötzlich Musik und wird zur Bassgitarre.

„Bei uns lernen Interessierte bei einer Vorstellung mehr über Physik als sie je in ihrer Schulzeit vergessen konnten“, sagt Diplom-Physiker Marcus Weber, Kopf und Gründer der Physikanten und Co., mit einem Augenzwinkern. Das Konzept ist preisgekrönt: Die Physikanten wurden u. a. mit der Medaille der Deutschen Physikalischen Gesellschaft (DPG) ausgezeichnet, die schon an Ranga Yogeshwar ging. Mit ihren Wissenschaftsshows haben sie schon rund 1 Million Zuschauer begeistert. Fürs Fernsehen baut das Team eindrucksvolle Experimente, u. a. für „Galileo“, „Frag doch mal die Maus“ oder „Wer weiß denn sowas XXL“. Im 20-köpfigen Team bilden Physiker*innen, Comedians, Musiker*innen, Schauspieler*innen und Veranstaltungstechniker*innen die explosive Mischung: Aufsehenerregend und äußerst unterhaltsam.

1 Abend = 2 Ustd., 25,00 € (zzgl. VVK-Gebühren eventim)
Brilon, Kolpinghaus – Bürgerzentrum Brilon,
Propst-Meyer-Straße 7
Freitag, 17. September 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Der Kartenvorverkauf beginnt am 2. November 2026.
Vorherige Reservierungen sind nicht möglich.

Reise-Vortrag

13.402
Sehnsucht Irland – grüne Insel inmitten des Atlantiks

Irland – seine kraftvolle, ungebändigte Natur begeistert und seine lange Geschichte voller keltischer Traditionen fasziniert. Und zu allem immer wieder die unglaublichen Farben in der Natur. Denn das schnell wechselnde Wolkenspiel verzaubert die Tage und selbst ein Regenschauer zwischendurch kann dieser Schönheit nichts anhaben. An warmen Sommertagen kann der Reisende schöne Stunden inmitten der Natur verbringen und dabei die reine Luft atmen. Die steilen Klippen, vom rauen Atlantik um Tost, wilde Küstenabschnitte mit begrünten Klippen, weite Hochmoore, originelle, urige Pubs und das beliebte mittlerweile weltweit bekannte Guinness Bier machen die grüne Insel im Atlantik zu einem Reiseziel für alle Sinne. Die Hauptstadt Dublin mit einem lebhaften Treiben steht im Gegensatz zu den vielen verstreuten malerischen Dörfern in einer herrlichen Umgebung. Genießen Sie die Eindrücke, die auf mehreren Irland Touren in Bildern festgehalten wurden. Die Digitale Reise-Reportage wird live kommentiert und ist mit Originalgeräuschen sowie einfühlsamer Musik hinterlegt.

Michael Stuka

1 Abend = 2 Ustd., 15,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 4. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Tourenplanung mit Komoot

Um Rad- und Wandertouren möglichst einfach zu planen, ist Komoot genau das richtige Werkzeug. Am Rechner, Tablet oder Smartphone stellen Sie Ihre Routen passend zu Ihrem Fitnesslevel zusammen oder lassen sich von den Routen anderer Komoot-Nutzer inspirieren. Unterwegs zeigt Ihnen Komoot dann auf dem Smartphone oder der Smartwatch den Weg und zeichnet Ihre Route auf. Ihr Erlebnis können Sie schließlich mit Freund*inneen, der Familie oder der ganzen Komoot-Community teilen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie Touren mit Komoot planen, wie Sie outdoor navigieren und die aufgezeichnete Route dokumentieren. Eine kostenlose Programmversion finden Sie im AppStore oder im PlayStore.

13.410
Mit Komoot Rad- und Wandertouren planen

Das Licht wird weicher, Wälder und Felder zeigen sich in warmen Herbstfarben. Diese besondere Stimmung lädt zu Rad- und Wandertouren ein – ganz einfach geplant mit Komoot.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 13,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Um Ihre Erlebnisse noch besser dokumentieren zu können, empfehlen wir unser Webinar „Unterwegs fotografieren“, das aufzeigt, worauf Sie beim Fotografieren achten sollten. Eine Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold hilft Ihnen zusätzlich, fotografische Praxis und Theorie zu vereinen.

Das Webinar „Reisegeschichten erzählen“ gibt Ihnen das Knowhow, Fotobücher und Videos ansprechend zu gestalten. Diese Kurse finden Sie auf Seite 88.

Informationen zu VHS-Reisen finden Sie ab Seite 8.

13.411
Mit Komoot Rad- und Wandertouren planen

Die Tage werden wieder länger. Das Frühlingsgrün motiviert zu Wander- und Radtouren – ganz einfach geplant mit Komoot.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 13,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Montag, 5. April 2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Verbraucher*innenfragen

Aus organisatorischen Gründen ist auch bei unseren entgeltfreien Angeboten eine vorherige Anmeldung erforderlich. Sie können sich online über unsere Webseite, telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen anmelden.

23.740 Vortrag
Vorsicht Trickbetrug! Falsche Polizeibeamte und andere Betrügereien zum Nachteil älterer Mitmenschen

Immer öfter geraten Senior*innen als Zielgruppe ins Visier von Betrüger*innen. Die VHS bietet hierzu in Kooperation mit der Kreispolizei HSK eine Veranstaltung an, bei der Herr Kriminalhauptkommissar Oliver Milhoff über die aktuelle Kriminalitätslage im Hochsauerlandkreis und den Bereich der Stadt Olsberg informieren wird. Zusätzlich werden die Teilnehmenden über Tricks der Ganov*innen aufgeklärt und erhalten Verhaltenstipps, wie man sich gegen diverse Betrügereien zum Nachteil von Senior*innen schützen kann.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kreispolizeibehörde des HSK.

Der Kursraum ist barrierefrei erreichbar.

Oliver Milhoff

1 Nachmittag = 2 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Hauptstraße 39
Montag, 7. September 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

13.730 Vortrag
Vorsicht Trickbetrug! Falsche Polizeibeamte und andere Betrügereien zum Nachteil älterer Mitmenschen

Der Kursraum ist barrierefrei erreichbar.

Oliver Milhoff

1 Vormittag = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 10:00 - 11:30 Uhr

33.740 Vortrag
Vorsicht Trickbetrug! Falsche Polizeibeamte und andere Betrügereien zum Nachteil älterer Mitmenschen

Der Kursraum ist barrierefrei erreichbar.

Oliver Milhoff

1 Vormittag = 2 Ustd., entgeltfrei
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Mittwoch, 18. November 2026, 10:00 - 11:30 Uhr

23.744 **Vortrag**

Krisenvorsorge – gut vorbereitet für den Ernstfall

Wie können wir uns auf Krisensituationen wie Extremwetter oder Stromausfälle vorbereiten – und was ist im Ernstfall zu tun? An diesem Abend gibt der Leiter der Feuerwehr Marsberg, Cyrill Stute, einen praxisnahen Einblick in Maßnahmen der persönlichen Krisenvorsorge sowie in das richtige Verhalten im Notfall.

Kursinhalte:

- Was sind Krisen?
- Selbstschutz: Praktische Vorstellung eines Notfallrucksacks und sinnvoller Vorsorgemaßnahmen (z. B. Ausrüstung und Vorratshaltung) für den eigenen Haushalt
- „Leuchtturm-Projekte“: Was leisten Feuerwehr und Hilfsorganisationen im Krisenfall? Welche Aufgaben übernehmen sie?

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre persönliche Vorsorge verbessern und mehr Sicherheit im Umgang mit Ausnahmesituationen gewinnen möchten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Stadtfeuerwehrverband Marsberg e. V. statt.

Cyrill Stute

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Feuerwehrhaus Marsberg, In der Marsch 46
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

13.742 **Vortrag**

Online-Shopping – aber sicher!

Der Einkauf im Internet gehört heute zu den Alltagsgeschäften, die fast jeder am Computer, am Tablet oder mit dem Smartphone mit wenigen Klicks tätigen kann. Die Verbraucherzentralen stellen jedoch fest, dass es immer mehr Fälle gibt, in denen Kunden Schwierigkeiten mit Fake-Shops, Lieferung von minderwertiger Ware und großen Problemen bei der Retoure von Bestellungen bei Nichtgefallen haben. Käufer verlassen sich zudem auf Zahlungsdienstleister, die vermeintlichen Käuferschutz und sicheres Zahlungsverfahren anbieten. Die Realität aber zeigt, dass ein solcher Schutz nicht in jedem Fall greift und häufig Schaden und Frust für die Besteller*innen hinterlässt. Im Vortrag der Verbraucherzentrale NRW erfahren Interessierte von Volker Mahlich aus der Verbraucherzentrale in Arnsberg, wie man sich vor Abzocke schützen und mit welchen Tipps man einen Schaden beim Einkauf im Internet vermeiden kann.

Volker Mahlich, Verbraucherzentrale NRW

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 4. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

43.711 **Online**

Reisebuchungen online

Die digitale Welt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und günstig zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess herausfordernd sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern. Im Rahmen dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dies alles lernen Sie praxisnah.

Das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht kein Garantieanspruch.

Kai Kaufmann

1 Abend = 4 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 14. Januar 2027, 17:00 - 20:15 Uhr

13.743 **Vortrag**

Die Energierechnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln

Die eigene Energierechnung verstehen, Strom- und Gaspreise im Blick haben oder einen Tarif- oder Anbietendenwechsel einleiten: All dies ist (k)ein Buch mit sieben Siegeln und für Verbraucher*innen leichter umsetzbar als gedacht. In der Veranstaltung erklärt Volker Mahlich von der Verbraucherzentrale Arnsberg die Grundzüge einer Strom- und Gasrechnung, zeigt, wo Fehlerquellen auftauchen können und wie man die Rechnung richtig prüft. Abschlagseinstufungen, Schritt für Schritt zum neuen Anbietetenden oder die richtige Tarifwahl sind wichtige Bausteine, um steigenden Preisen entgegenzuwirken. Praxisnahe Beispiele und Anwendungen helfen bei der Einordnung.

Volker Mahlich, Verbraucherzentrale NRW

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 10. März 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

13.745 **Vortrag**

Die elektronische Patientenakte für alle (ePA)

Die elektronische Patientenakte ist der digitale Gesundheitsordner für gesetzlich Krankenversicherte. Seit Oktober 2025 ist die elektronische Patientenakte (ePA) für alle Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser Pflicht. Für Patient*innen bedeutet das: Gesundheitsdaten wie Arztbriefe, Befunde, Medikationspläne, Laborbefunde oder Röntgenbilder können zentral gespeichert, organisiert und bei Bedarf mit medizinischem Personal geteilt werden. Doch viele Versicherte fragen sich: Habe ich überhaupt schon eine ePA? Und wie funktioniert sie genau? Zu diesen und anderen Fragen informiert Petra Golly, Leiterin der Verbraucherzentrale in Arnsberg im Vortrag, bietet Orientierung zum Thema und zeigt Möglichkeiten auf, sich mit der ePA vertraut zu machen.

Petra Golly, Verbraucherzentrale NRW

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 5. Mai 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Finanzthemen

13.740
Geld anlegen und sparen in wirtschaftlich unsicheren Zeiten

Wer sich selbst um seine Finanzen kümmert, kann teure Provisionen, Gebühren und Abschlusskosten sparen und sich zwischen Chancen und Risiken die optimale Geldanlage für die eigene Situation aussuchen. Wir geben Ihnen in diesem Seminar die wichtigsten Tipps für den Start und erklären, welche Möglichkeiten, Chancen und Risiken Sie haben.

Wolfgang Brinkmann

2 Abende = 8 Ustd., 38,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
3. November 2026, 18:00 - 21:00 Uhr, dienstags

43.720 Online
ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF‘s viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern und von Finanztest empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Michael Brockhoff

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 5. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

43.722 Online
ETF II: Die richtige Auswahl aus 1.800 ETF‘s und Co. treffen

ETF (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützern und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Jede*r Anleger*in kann im Rahmen seiner*ihrer finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren. In dem Online-Vortrag von Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff erfahren Sie, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete ETF finden. Im Anschluss des Vortrags sind Sie in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Michael Brockhoff

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 12. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

43.730 Online
Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

In Zeiten schwankender Märkte sind viele Anleger*innen auf der Suche nach Stabilität für ihr Depot. Während Aktien oft als Renditetreiber für den langfristigen Vermögensaufbau dienen, sorgen Anleihen als stabilisierender Faktor auch bei Börsenturbulenzen für Sicherheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Anleihen zur Diversifizierung nutzen können, um Ihr Kapital breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu senken. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber Festgeld ist die deutlich höhere Flexibilität. Da Anleihen an der Börse gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit verkauft werden. Wir räumen mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigen Ihnen, warum festverzinsliche Wertpapiere ein unverzichtbarer Baustein Ihrer persönlichen Anlagestrategie sind.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hartmut Nehme

1 Abend = 3 Ustd., 18,00 €
Online, Zoom
Freitag, 6. November 2026, 18:30 - 21:00 Uhr

43.732 Online
Investieren in Aktien

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger*innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer*innen in Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger*innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. Der Kurs richtet sich an Anleger*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hartmut Nehme

1 Vormittag = 5 Ustd., 29,00 €
Online, Zoom
Samstag, 28. November 2026, 09:00 - 13:00 Uhr

43.734 Online
Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen

Einige Visionär*innen sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Neben einer grundlegenden Einführung in das Thema werden folgende Punkte besprochen: Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen, Gefahren, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag, Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hartmut Nehme

1 Abend = 3 Ustd., 18,00 €
Online, Zoom
Montag, 30. November 2026, 18:30 - 21:00 Uhr

43.736 **Online**

Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger*innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger*innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

Kursinhalte:

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale
- Technologische Grundlagen neuerer Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Anlagemöglichkeiten
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending, Handelsplattformen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Der Kurs richtet sich an Anleger*innen mit ersten Erfahrungen. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hartmut Nehme

1 Vormittag = 3 Ustd., 18,00 €
Online, Zoom
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Vorsorge und Rente

Aus organisatorischen Gründen ist auch bei unseren entgeltfreien Angeboten eine vorherige Anmeldung erforderlich. Sie können sich online über unsere Webseite, telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen anmelden.

13.754 **Vortrag**

Übertragen und Vererben?

Erben und Vererben - was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Rechtsanwalt und Notar Ringo Grenz gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht und die Besonderheiten von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Ringo Grenz

1 Abend = 2 Ustd., 10,60 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 5. November 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

13.755 **Vortrag**

Übertragen und Vererben?

Ringo Grenz

1 Abend = 2 Ustd., 10,60 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 4. März 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

23.760 **Vortrag**

Aktuelles aus der Rentenversicherung

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

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Donnerstag, 17. September 2026, 18:30 - 21:15 Uhr

13.750 **Vortrag**

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – was wäre wenn?

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Diese Fragen beantwortet der Vortrag „Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - Was wäre wenn?“, der von Fachleuten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen angeboten wird. In der Info-Veranstaltung werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Renten-Expertinnen und -Experten der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 26. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Foto: © istockphoto.com

23.756 **Vortrag**

Gut versorgt zuhause leben

Viele Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt und gut versorgt zu Hause zu leben. Damit dieser Wunsch gelingt, ist es hilfreich, die regionalen Unterstützungsangebote zu kennen. Der Vortrag gibt praxisnahe Tipps, informiert über regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung sowie Möglichkeiten der Gesundheitsprävention und bietet Raum für Fragen und persönlichen Austausch.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Caritas-Zentrum Siegen, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz durchgeführt.

Julia Krug

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Mittwoch, 4. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

33.757 **Vortrag**

Gut versorgt zuhause leben

Julia Krug

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 28. Januar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

13.757 **Vortrag**

Gut versorgt zuhause leben

Julia Krug

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 17. März 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

23.754 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Für den Fall, dass Sie wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit der Vorsorge geschaffen. Sie erfahren in dieser Veranstaltung, wie eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung und Patientenverfügung gestaltet werden kann und was Sie dabei beachten müssen. Es werden die Vorteile, aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregelungen vor dem Hintergrund des Betreuungsrechts besprochen. Sie erhalten außerdem Informationsmaterial und die Möglichkeit der Vermittlung von Einzelterminen zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht.

Die Veranstaltung wird von der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V. Hochsauerlandkreis durchgeführt.

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Stadtbibliothek, Trift 2
Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

13.760 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 3. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

33.750 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Dienstag, 17. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

33.751 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Dienstag, 16. März 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

23.755 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Dienstag, 20. April 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

13.761 **Vortrag**

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 11. Mai 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

43.700 **Online-Vortrag**

Altersrente und/oder Weiterarbeit

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

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Online, Vitero
Donnerstag, 3. Dezember 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Umweltbildung

Aus organisatorischen Gründen ist auch bei unseren entgeltfreien Angeboten eine vorherige Anmeldung erforderlich. Sie können sich online über unsere Webseite, telefonisch oder persönlich in unseren Geschäftsstellen anmelden.

43.651 **Online**

Wölfe in Deutschland – Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität

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

Katharina Stenglein, Christine Thiel-Bender

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Dienstag, 12. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

43.653 **Online**

Der Luchs in NRW – Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart

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

Katharina Stenglein

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Dienstag, 19. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

43.655 **Online**

Auf leisen Pfoten – das geheime Leben der Wildkatze

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

Katharina Stenglein

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Dienstag, 26. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Kräuterwanderungen

23.622

Kräuterwanderung: Naturapotheke

Entdecken Sie die Heilkraft der Natur bei einer kleinen gemeinsamen Wanderung im Frühherbst. Auf unserem Weg lernen Sie heimische Wild- und Heilpflanzen kennen, erfahren Wissenswertes über deren Wirkung und Anwendung und erhalten praktische Tipps zur sicheren Bestimmung und Verwendung. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine Tinktur her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Jeannette Wendt

1 Abend = 2 Ustd., 12,50 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Treffpunkt: Vor den Birken 8
Mittwoch, 16. September 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

23.624

Kräuterwanderung: Herbstzauber

Erleben Sie die besondere Atmosphäre des Herbstes bei einer genussvollen kleinen Wanderung durch die Natur. Auf unserem Weg entdecken wir heimische Beeren und Wildpflanzen, lernen ihre Besonderheiten kennen und erfahren Wissenswertes über die Verwendung in Küche und Naturapotheke. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam ein Oxymel (traditioneller Ansatz von Honig und Essig) her, den Sie mit nach Hause nehmen können. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Jeannette Wendt

1 Abend = 2 Ustd., 12,50 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Treffpunkt: Vor den Birken 8
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Foto: © istockphoto.com, Stefan Tomic

Astronomie

43.820 **Online**

Astronomische Runde für alle (ab 12 Jahren)

Der majestätische Anblick des dunklen Sternenhimmels lässt keinen Menschen unberührt. Angefangen beim Mond mit seinen wechselnden Lichtgestalten über die funkelnden Sterne und hellen Planeten bis zu den wie Diamanten schimmernden Sternhaufen bietet der Nachthimmel vielerlei. Themen sind: Was ist gerade mit bloßem Auge am Sternenhimmel zu sehen? Vom glühenden Gas zum blühenden Leben - die faszinierende Geschichte des Universums vom Urknall bis heute; Sternbilder und ihre Mythen - Geschichten aus den Tiefen der Seele, am Himmel verewigt; Von der Himmelsscheibe von Nebra bis zum Hubble-Weltraumteleskop – wie wir unseren Platz im Kosmos fanden. Astronomische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. In Kooperation mit der VHS HSK.

Rolf Becker

5 Abende = 5 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
16. September 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, mittwochs

43.822 **Online**

Astronomische Runde für alle

Rolf Becker

5 Abende = 5 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
4. November 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, mittwochs

43.810 **Online**

Wunderbarer Herbsthimmel – Reise durch das Universum

Setzen Sie sich mit Ihren Kindern gemütlich aufs Sofa und lassen Sie sich von Horst Thiel, dem Gründer der Sternwarte Bad Driburg, online erklären, welche Himmelsobjekte Sie in den kommenden Wochen beobachten können. Das Sommerdreieck strahlt mit Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Atair im Adler. Sie hören die fantastische Geschichte aus der griechischen Mythologie, in der der Held Perseus auf dem Pferd Pegasus die gefesselte Andromeda vor dem feuerspuckenden Walfisch rettet. Außerdem lernen Sie, wie man sich mit Smartphone und Fernglas am Sternenhimmel zurechtfindet. In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Horst Thiel

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, Zoom
Dienstag, 13. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

43.812 **Online**

Weihnachtlicher Weltraumspaziergang bis zum Stern von Betlehem

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten, Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind bietet Horst Thiel. Höhepunkte des diesjährigen Weihnachtshimmels sind die Planeten Jupiter und Saturn, die schon vor 2000 Jahren die Könige aus dem Morgenland nach Betlehem führten. Mit seinem Planetariumsprogramm zeigt er die damaligen astronomischen Vorgänge, welche die Menschen weltweit faszinieren, und zeigt Bilder von seiner Reise nach Betlehem. In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Horst Thiel

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 9. Dezember 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Motorsägen-Lehrgänge

Grundlehrgang Modul A

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und des Landesbetriebes Wald und Holz NRW und umfasst folgende Inhalte:

- Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften Forsten und Holzernte
- Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge
- Sicherheitseinrichtungen der Motorsäge
- Vorstellung wichtiger Werkzeuge für die motormanuelle Holzernte
- persönliche Schutzausrüstung für die Motorsägenarbeit
- Umgang mit Betriebsstoffen
- Demonstration von Fäll- und Schneidetechniken
- Erkennen von gefährlichen Schnitten
- Fällung entlang von Straßen und Absicherung von Waldwegen

In der Praxis werden vor allem das Aufarbeiten von gefälltem Holz, die sichere Inbetriebnahme der Motorsäge, Trenn- und Entastungsschnitte, einfache Wartungsarbeiten an der Motorsäge und die Kettenschärfung vertieft. Die vollständige persönliche Schutzausrüstung sowie eine eigene Motorsäge sind mitzubringen.

Der praktische Teil der Kurse in Brilon und Olsberg findet in Bestwig statt; der praktische Teil der Kurse in Marsberg findet in Leiberg statt.

33.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2b
Samstag, 26. September 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

23.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 7. November 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

13.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 5. Dezember 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

Foto: © istockphoto.com, Olena Vasylieva

13.701
Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 23. Januar 2027, 08:30 - 16:00 Uhr

23.701
Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 20. Februar 2027, 08:30 - 16:00 Uhr

33.701
Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2b
Samstag, 13. März 2027, 08:30 - 16:00 Uhr

Aufbaulehrgang Modul B

Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten.

Hierzu gehört unter anderem:

- Ansprache des zu fällenden Baumes
- Fachgerechte Fälltechniken
- Arbeits- und Gefährdungssituationen
- Sicheres Fällen aufgehängter Bäume
- Beurteilung des technischen Zustandes einer Motorsäge

In der Praxis werden mindestens zwei schwächere Bäume pro Person unter einfachen Verhältnissen gefällt. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Fällen und Aufarbeiten von Bäumen (BHD bis maximal 35 cm) im Bestand. Die erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägen-Grundkurs wird vorausgesetzt.

33.710
Motorsägen-Aufbaulehrgang (Modul B)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 150,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
Samstag, 12. Dezember 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

23.711
Motorsägen-Aufbaulehrgang (Modul B)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 150,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 10. April 2027, 08:30 - 16:00 Uhr

Kooperations- und Medical Training für Hunde

23.800
Stressfreier Umgang mit Hunden bei Pflege und Untersuchungen

Lernen Sie die Grundlagen des Kooperations- und Medical Trainings in Theorie und Praxis kennen, damit Ihr Hund bei Pflege- und Untersuchungssituationen freiwillig mitarbeitet. Im Mittelpunkt steht ein kleinschrittiger Trainingsaufbau mit positiver Verstärkung. Sie erfahren, wie Kooperationssignale aufgebaut werden und Ihr Hund lernt, sich ruhig anfassen zu lassen oder einzelne Körperteile freiwillig zu präsentieren. Sie erarbeiten Trainingspläne, mit denen Sie das Gelernte zu Hause strukturiert weiterführen können. Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen, Vertrauen zu stärken und eine Grundlage für entspanntes Handling zu schaffen.

Claudia Janosch

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 35,00 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 14. November 2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Kunst, Kultur und Kreativität

Im diesem Programmbereich finden Sie u. a. Workshops und Kurse rund um bildnerisches, plastisches und textiles Gestalten. Die dafür benötigten Materialien werden in der Regel von den Kursleitungen bereitgestellt, wodurch zusätzliche Kosten entstehen.

Bildnerisches Gestalten

25.000
Zeichnung, Malerei und Druckgrafik für Einsteiger*innen

Zeichnen, malen, drucken - in diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in verschiedene Techniken der Bildenden Kunst hineinzuschnuppern. Angefangen bei der Bleistiftzeichnung über Maltechniken wie Aquarell- oder Acrylmalerei bis hin zu Kunstdruckverfahren wie Linoldruck oder der sogenannten Radierung. Dabei gehen Sie mit dem Dozenten individuell und nach Ihren persönlichen Vorlieben vor.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 3 Personen statt.

Reinhard Lischka

6 Abende = 12 Ustd., 100,00 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Malschule Lischka, Hauptstraße 58
17. September 2026, 19:00 - 20:30 Uhr, donnerstags

25.001
Zeichnung, Malerei und Druckgrafik für Einsteiger*innen

Reinhard Lischka

6 Abende = 12 Ustd., 100,00 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Malschule Lischka, Hauptstraße 58
14. Januar 2027, 19:00 - 20:30 Uhr, donnerstags

25.253 Workshop
Einführung in den Siebdruck: Drucken auf Stoff und Papier

In diesem Kurs lernen Sie das Schablonen-Siebdruckverfahren von Grund auf kennen und setzen eigene kreative Ideen auf Stoff oder Papier um. Schritt für Schritt werden Ihnen die technischen und gestalterischen Grundlagen dieses Druckverfahrens vermittelt: von der Entwicklung großflächiger organischer und geometrischer Motive über die Vorbereitung der Schablonen bis hin zum eigentlichen Druckprozess. Sie erwerben Kenntnisse im Umgang mit Farben, Sieb und Rakel und verstehen, wie sich Materialien und Techniken gezielt für unterschiedliche gestalterische Effekte einsetzen lassen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Planung und Zufall als bewusst eingesetztem Gestaltungsmittel. Sie erfahren, wie spontane Effekte in den kreativen Prozess integriert werden können und entwickeln ein Gespür für Farbwirkung, Komposition und Musterbildung. Im praktischen Arbeiten entstehen sowohl wiederholbare Muster als auch individuelle Einzelmotive, die Ihre persönliche Handschrift sichtbar machen. Der Kurs fördert dabei nicht nur handwerkliche Fertigkeiten, sondern auch Ihre gestalterische Ausdrucksfähigkeit und Ihr Verständnis für textile und grafische Gestaltung.

Gudrun Beerbohm

1 Wochenende = 16 Ustd., 71,90 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 20. März 2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 21. März 2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist perfekt für Einsteiger*innen, die sich kreativ austoben wollen und für Wiedereinsteiger*innen, die sich neu orientieren möchten. Das Malen mit Acrylfarben bietet eine Spielwiese für eine Vielzahl von Materialien und Techniken: Collagen mit Papier und Textilien bis hin zu Tinten, Öl-Pastellen, Spachteln und Stiften. Wir arbeiten auf verschiedenen Untergründen wie Papier und Leinwand.

Kursinhalte:

- Theorie über Material und Bildgestaltung
- Individuelle Bildbetrachtung und liebevolles Feedback
- Unterschiedliche Themen: Landschaften, Stillleben, Menschen und Situationen, je nach Saison und Vorkenntnisse
- Vielfältige Materialien: Experimentiere mit Collagen, Textilien, Tinten, Öl-Pastellen, Spachteln und Stiften.
- Unterschiedliche Untergründe: Arbeite auf Papier und Leinwand
- Künstlerische Forschung: Erforsche, was ein Bild lebendig macht und den Zauber einer Fläche oder Linie ausmacht.
- Sinnliche Erfahrung: Gehe über die Technik hinaus, spüre und lausche auf deine künstlerischen Impulse und lass dein Werk entstehen.

15.020
Acryl-Malerei für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Margit Heuser

10 Abende = 33 Ustd., 163,60 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Derkere Straße 10, KUNSTundraum
10. September 2026, 18:30 - 21:00 Uhr, donnerstags

15.024
Acrylmalen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Margit Heuser

10 Vormittage = 33 Ustd., 163,60 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Derkere Straße 10, KUNSTundraum
8. September 2026, 10:00 - 12:30 Uhr, dienstags

Kreative Kurse für Kinder finden Sie ab Seite 59.

Malen nach Bob Ross

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften, Blumenarrangements und Tiere naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen gemeinsam und unter Anleitung der Kursleiterin das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Inspirationen finden Sie auf der Internetseite www.malschule-pengart.de.

15.100
Malen in der Nass-in-Nass-Öltechnik: Blumen

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

25.100
Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 19. September 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

35.100
Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 14. November 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

25.101
Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

15.101
Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 16. Januar 2027, 10:00 - 16:30 Uhr

Kreative Spachtelkunst in Acryl

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten der abstrakten Spachteltechnik mit Acryl auf Leinwand (50 x 50 cm). Sie lernen, Materialien fachgerecht einzusetzen, Farbharmonien zu entwickeln sowie verschiedene Spachtel- und Strukturtechniken gezielt anzuwenden. Ziel ist es, ein eigenes abstraktes Bild selbstständig zu planen, gestalterisch umzusetzen und Ihre künstlerische Ausdrucksfähigkeit systematisch zu erweitern. Mehrere Motive stehen Ihnen zum Anfertigen des eigenen Bildes zur Verfügung. Am Kursende nehmen Sie ein fertig gespachteltes Bild mit nach Hause. Inspirationen finden Sie auf der Internetseite der Dozentin www.uta-guhlow.de.

35.170
Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 5. September 2026, 14:00 - 18:00 Uhr

35.172
Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 14. November 2026, 14:00 - 18:00 Uhr

35.173
Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 10. April 2027, 14:00 - 18:00 Uhr

35.175
Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 8. Mai 2027, 14:00 - 18:00 Uhr

35.177
Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 5. Juni 2027, 14:00 - 18:00 Uhr

Foto: © VHS BMO

Plastisches Gestalten

15.150
Keramikworkshop am Wochenende

Entdecken Sie im Keramikworkshop der VHS die vielfältigen Möglichkeiten des kreativen Arbeitens mit Ton und gestalten Sie eigene individuelle Werkstücke. Sie lernen grundlegende keramische Aufbautechniken kennen, darunter das Modellieren, Formen und Aufbauen von Objekten aus Ton. Schritt für Schritt werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt und direkt praktisch umgesetzt. Unter fachkundiger Anleitung entstehen nach eigenen Ideen Gebrauchsgegenstände, Dekorationsobjekte, Schalen, Figuren oder Skulpturen. Neben dem kreativen Gestalten erhalten die Teilnehmenden Einblicke in Materialeigenschaften, Werkzeugeinsatz und die Vorbereitung keramischer Arbeiten. Der Kurs bietet Raum, eigene gestalterische Fähigkeiten weiterzuentwickeln, neue Techniken auszuprobieren und kreative Ideen umzusetzen. Das konzentrierte Arbeiten mit Ton unterstützt zudem die bewusste Auszeit vom Alltag und fördert Ruhe, Kreativität und Konzentration. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Techniken der Keramikgestaltung kennenzulernen, gestalterische Fähigkeiten zu erweitern und eigene keramische Objekte selbstständig anzufertigen.

Anne Richard

3 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 59,40 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 6. November 2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 7. November 2026, 09:30 - 16:00 Uhr
Freitag, 4. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

15.151
Keramikworkshop am Wochenende

Anne Richard

3 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 59,40 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 19. Februar 2027, 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 20. Februar 2027, 09:30 - 16:00 Uhr
Freitag, 19. März 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Den Kurs „Eltern-Kind-Töpfern“ finden Sie auf Seite 62.

Textiles Gestalten: Stoff und Nähen

Für die Teilnahme an den Nähkursen benötigen Sie eine funktionstüchtige Nähmaschine, mit der Sie sich schon auskennen sollten. Weitere Materialien und Nähausstattung, die Sie selbst mitbringen und ggf. vorab beschaffen müssen, finden Sie online in der ausführlichen Kursbeschreibung sowie in der Anmeldebestätigung, die Sie vor Kursbeginn von uns erhalten.

15.200
Nähkurs für Anfänger*innen – Schritt für Schritt zur eigenen Näharbeit

Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Nähens und den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Vermittelt werden Stoffkunde, Zuschnitt, Nähtechniken und einfache Verarbeitungsschritte. Anhand kleiner Praxisprojekte werden die Kenntnisse direkt angewendet und gefestigt.

Ruth Greeven

6 Abende = 18 Ustd., 84,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
8. Oktober 2026, 18:30 - 20:45 Uhr, donnerstags

15.201
Nähkurs für Anfänger*innen – Schritt für Schritt zur eigenen Näharbeit

Ruth Greeven

6 Abende = 18 Ustd., 84,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
25. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr, donnerstags

15.210
Kreative Accessoires nähen – Taschen, Kosmetiktaschen und mehr

Anhand kleiner Projekte lernen die Teilnehmenden verschiedene Nähtechniken kennen. Es entstehen praktische und dekorative Accessoires wie Taschen, Utensilos oder Kosmetiktaschen.

Ruth Greeven

4 Abende = 12 Ustd., 56,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 24
3. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr, dienstags

28.730
Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob Tasche, Rock, Bluse oder Kinderbekleidung – in diesem praxisorientierten Nähkurs erwerben Sie grundlegende und weiterführende Kenntnisse zur eigenständigen Umsetzung von Nähprojekten. Sie lernen systematisch den Aufbau und die Anpassung von Schnittmustern kennen und wenden diese Schritt für Schritt auf Ihr individuelles Vorhaben an. Dabei werden zentrale Fertigkeiten wie Maßnehmen, Stoffauswahl, Zuschnitt-Techniken sowie verschiedene Nähtechniken vermittelt und geübt. Die Dozentin erklärt anschaulich den fachgerechten Umgang mit Schnittmustern und unterstützt Sie dabei, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit der eigenen Nähmaschine gezielt zu erweitern. Durch individuelle Anleitung in der Kleingruppe können Fragen direkt geklärt und Arbeitsschritte reflektiert werden, sodass ein nachhaltiger Lernfortschritt ermöglicht wird.

Maria Schäfers

6 Abende = 18 Ustd., 84,00 € (Kleingruppe)
Marsberg-Westheim, Haus der Vereine, Franziskusstraße 2
4. November 2026, 18:30 - 20:45 Uhr, mittwochs

28.731
Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Maria Schäfers

6 Abende = 18 Ustd., 84,00 € (Kleingruppe)
Marsberg-Westheim, Haus der Vereine, Franziskusstraße 2
10. Februar 2027, 18:30 - 20:45 Uhr, mittwochs

15.206
Nähkurs für Anfänger*innen – jetzt kreativ durchstarten!

Sie möchten Ihre eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekoartikel nähen wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist dieser Nähkurs für Anfänger*innen am Wochenende genau das Richtige! Sie haben ausreichend Zeit, Ihre eigenen Erzeugnisse in Ruhe und mit fachlicher Anleitung zu erstellen. Ihre Stoffe bringen Sie mit. Dieser Kurs ist für Alle, die Lust auf Nähen haben – egal ob jung oder alt!

Kursinhalte:

- Schritt-für-Schritt-Anleitung – auch ohne Vorkenntnisse
- Erste eigene Projekte wie Kissenbezüge, Taschen oder einfache Kleidungsstücke
- Kleine Gruppen und persönliche Betreuung
- Materialkunde und hilfreiche Tipps für zu Hause

Sigrid Pöhler

2 Veranstaltungstage = 13 Ustd., 72,80 €
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 15:30 Uhr
Sonntag, 8. November 2026, 10:00 - 15:30 Uhr

25.250
Modedesign: Hosenschnitte korrekt zeichnen und darstellen

Vorgefertigte Schnitte entsprechen oft nicht der eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen geraden Hosenschnitt nach Ihrer Figur zu zeichnen. Sie zeichnen Schritt für Schritt nach Anleitung und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt, der als Grundlage für einfache Modellschnitte dient, von denen ein, zwei im Kurs realisiert werden. In diesem Kurs wird nicht genäht.

Gudrun Beerbohm

2 Veranstaltungstage = 12 Ustd., 56,00 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Donnerstag, 12. November 2026, 16:30 - 19:30 Uhr
Freitag, 13. November 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

15.209
Nähen für Karneval: Karnevalskostüm für Erwachsene

Gestalten Sie Ihr eigenes, einzigartiges Karnevalskostüm – nach Ihren Ideen und mit Ihren Lieblingsstoffen! In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie man Schnitte anpasst und die einzelnen Teile professionell zusammennäht. Das gemeinsame Nähen in der Gruppe macht besonders viel Freude: Man tauscht Tipps aus, lässt sich inspirieren und motiviert sich gegenseitig. Kreativität, handwerkliches Geschick und der Spaß am eigenen Design stehen im Vordergrund. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Stoffe und Kostümideen mit. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Sigrid Pöhler

2 Veranstaltungstage = 13 Ustd., 72,80 €
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Samstag, 16. Januar 2027, 10:00 - 15:30 Uhr
Sonntag, 17. Januar 2027, 10:00 - 15:30 Uhr

15.211
Deine erste selbstgenähte Hose – Schnitt, Passform und Verarbeitung

Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit Schnittmustern, das Zuschneiden von Stoffen und die schrittweise Anfertigung einer Hose. Neben der technischen Umsetzung werden Passform und individuelle Anpassungen vermittelt.

Ruth Greeven

1 Wochenende = 12 Ustd., 56,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 23. Januar 2027, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 24. Januar 2027, 10:00 - 15:00 Uhr

25.251
Modedesign: Kleiderschnitte korrekt zeichnen und darstellen

In diesem Kurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Grundlagen des Modedesigns ein und lernen, wie ein individueller Kleidergrundschnitt mit Ärmel fachgerecht gezeichnet wird – ganz ohne Nähen, dafür mit viel Verständnis für Form, Proportion und Konstruktion. Unter Anleitung erarbeiten Sie sich systematisch die wichtigsten Kenntnisse rund um Körpermaße, Maßtabellen und das korrekte Maßnehmen. Sie übertragen Ihre persönlichen Maße in einen übersichtlichen Maßzettel und entwickeln daraus Ihren eigenen Grundschnitt. Gemeinsam gehen wir die Schnittaufstellung strukturiert durch: Sie lernen die Bedeutung und Platzierung von Abnähern, Nahtzugaben sowie die Konstruktion eines passenden Ärmels kennen. Dabei wird jeder Arbeitsschritt verständlich erklärt und direkt praktisch umgesetzt. Auch das Kopieren des Schnittes sowie erste Anproben und mögliche Korrekturen gehören zum Lernprozess, sodass Sie ein Gefühl für Passform und Anpassung entwickeln. Zusätzlich erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Schnittvariationen, um eigene kreative Ideen weiterzuentwickeln. Gearbeitet wird mit speziellem, leicht transparentem Schnittpapier, das von der Kursleitung bereitgestellt wird.

Gudrun Beerbohm

1 Wochenende = 16 Ustd., 71,90 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 6. Februar 2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 7. Februar 2027, 10:00 - 16:00 Uhr

15.213
Bluse nähen – dein individuelles Kleidungsstück

Die Teilnehmenden fertigen eine eigene Bluse an und lernen dabei den Umgang mit Bekleidungsschnitten, Stoffen sowie professionelle Verarbeitungstechniken für Ausschnitte, Ärmel und Säume.

Ruth Greeven

1 Wochenende = 12 Ustd., 56,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 6. März 2027, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 7. März 2027, 10:00 - 15:00 Uhr

Nähkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie ab Seite 61.

Kreatives Schreiben

15.500
Spielräume – kreatives Schreiben mit Fantasie und Freude

Manchmal genügt ein ungewöhnlicher Anfangssatz, ein gezogenes Wort oder ein überraschender Perspektivwechsel und schon entsteht eine Geschichte. Dieser Schreibsamstag bietet abwechslungsreiche kreative Methoden: Gegenstände erhalten eine Stimme, unerwartete Begegnungen werden erfunden, Sprache darf spielerisch ausprobiert werden. Im Mittelpunkt stehen Neugier, Experimentierfreude, die Lust am Schreiben und nicht Perfektion oder literarische Vorkenntnisse. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die Freude am kreativen Ausdruck haben, unabhängig von Schreiberfahrung. Eine offene Atmosphäre und wertschätzender Austausch begleiten den Tag.

Brigitte Bauch

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 31,80 €
Brilon, Stadtbibliothek, Gartenstraße 13
Samstag, 10. Oktober 2026, 10:30 - 16:30 Uhr

35.500
Spielräume – kreatives Schreiben mit Fantasie und Freude

Brigitte Bauch

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 31,80 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

15.501
JahresSpuren – schreibend bewahren

Ein Jahr geht zu Ende – mit besonderen Momenten, Begegnungen, Veränderungen und kleinen Alltagsgeschichten. Dieser Schreibtag lädt dazu ein, das vergangene Jahr bewusst zu betrachten und ausgewählte Erinnerungen in Worte zu fassen. Mit einfühlsamen Impulsen entstehen persönliche Texte zu dem, was bedeutsam war. Gleichzeitig richtet sich der Blick nach vorn: auf Wünsche, Ideen und innere Bilder für das kommende Jahr. Texte können durch Collagen oder kleine gestalterische Elemente ergänzt werden, sodass ein individuelles „Jahrbuch“ entsteht. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Brigitte Bauch

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 31,80 €
Brilon, Stadtbibliothek, Gartenstraße 13
Samstag, 30. Januar 2027, 10:30 - 16:30 Uhr

Mainzer Wohnungs- & Gewerbebau GmbH

WGB

Obere Mauer 1 • 59929 Brilon
Fon. 02961-97 64 30 • Fax. 02961-97 64 64
www.wgb-mainzer.de

Makler • Bauträger • Vermietung • Hausverwaltung

35.501
JahresSpuren – schreibend bewahren

Brigitte Bauch

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 31,80 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 27. Februar 2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Fotografie

25.300 Workshop
Digitale Spiegelreflex-Fotografie

Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder von der Fotografie begeistert worden. Insbesondere die Spiegelreflextechnik und die aktuellen Systemkameras verhelfen zu erstklassigen Ergebnissen. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Was war denn gleich nochmal AF, P oder Bulb? Lernen Sie die manuellen Bedienungsschritte der Kamera kennen. Warum muss ich zwischen Bildgröße und -qualität unterscheiden? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert, aber die Grundlagen sind gleichgeblieben. Es steht immer noch der Mensch hinter der Kamera und macht das Bild. Ziel des Kurses ist es, dass jede*r Teilnehmende die eigene Kamera besser kennenlernt und Tipps für bessere Bilder mitnimmt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 40,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 10. Oktober 2026, 14:30 - 19:45 Uhr

25.303 Workshop
Digitale Spiegelreflex-Fotografie

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 40,80 €
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 29. Mai 2027, 14:30 - 19:45 Uhr

45.312 Online
Fotoforum: Naturfotografie – finde die richtige Ausrüstung

Welche Kamera brauchst Du wirklich für starke Naturaufnahmen? Welches Objektiv passt zu Deinen Motiven? Und welches Zubehör ist sinnvoll – ohne unnötig Geld auszugeben? In diesem Webinar gibt Ihnen Naturfotograf Florian Smit einen ehrlichen und praxisnahen Einblick in die Welt der Naturfoto-Ausrüstung – basierend auf über zehn Jahren Erfahrung als selbstständiger Naturfotograf in den entlegensten Winkeln dieser Erde. Anhand konkreter Beispiele aus der Naturfotografie zeigt Florian, wie Sie Ihre Ausrüstung sinnvoll zusammenstellen – von Kamera und Objektiv über Stativ und Rucksack bis hin zu Filtersystemen, Taschenlampen und praktischen Helfern für unterwegs. Im Webinar werden die wichtigsten Bereiche der Naturfotografie beleuchtet: Landschaftsfotografie, Tierfotografie oder die Makrofotografie. Egal ob Sie gerade erst in die Naturfotografie einsteigen oder Ihre vorhandene Ausrüstung besser verstehen und gezielter erweitern möchten – dieses Webinar hilft dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen und unnötige Fehlkäufe zu vermeiden.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem fotoforum statt.

Florian Smit

1 Abend = 3 Ustd., 39,00 €
Online, Zoom
Montag, 23. November 2026, 19:00 - 21:00 Uhr

45.301 **Online**

Digital unterwegs. Planen. Erleben. Erzählen. Unterwegs fotografieren

Eine Tour bietet zahlreiche Motive – entscheidend ist, wie Sie sie sehen und gestalten. In diesem Seminar lernen Sie, mit dem Smartphone Landschafts- und Reisemotive bewusst zu fotografieren. Sie erfahren, wie Perspektive, Vordergrund, Linienführung und Lichtwirkung Ihre Bilder prägen und wie Sie mit einfachen Mitteln mehr Tiefe und Spannung erzeugen.

Kursinhalte:

- Standortwahl und Bildaufbau
- Arbeiten mit natürlichem Licht (z. B. Gegenlicht, Abendlicht)
- Panorama- und HDR-Funktion sinnvoll einsetzen
- Bildserien für eine spätere Präsentation planen

Der Schwerpunkt liegt nicht auf Technikdetails, sondern auf Bildgestaltung und bewusster Wahrnehmung. Das Seminar eignet sich für alle, die unterwegs überzeugende Fotos aufnehmen möchten – ohne zusätzliche Ausrüstung. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind erforderlich.

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 5. Mai 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Tipps zum Planen von Touren bekommen Sie im Seminar „Mit Komoot Rad- und Wandertouren planen“ auf Seite 76.

15.311

Digital unterwegs. Planen. Erleben. Erzählen. Fotoexkursion zum Freilichtmuseum Detmold

Das Freilichtmuseum Detmold zeigt auf dem weitläufigen, abwechslungsreichen Gelände viele historische Gebäude mit interessanten Details. Bei unserer Fotoexkursion setzen wir uns damit fotografisch auseinander und versuchen, im Stil einer Reportage oder Dokumentation Fotos für ein Fotobuch oder ein Video zu gestalten. Natürlich klären wir technische Fragen – egal, ob Sie mit dem Smartphone fotografieren oder mit einer Systemkamera. Im Fokus steht aber die Auseinandersetzung mit der Bildgestaltung und die Umsetzung einer Bildidee. Es geht um Licht und Linien, um Perspektive und Komposition, um Farbe und Formen.

Peter Hoffmann

1 Veranstaltungstag = 9 Ustd., 55,00 € (zzgl. Eintritt)
Freilichtmuseum Detmold, eigene Anreise
Samstag, 8. Mai 2027, 09:15 - 16:00 Uhr

45.303 **Online**

Digital unterwegs. Planen. Erleben. Erzählen. Reisegeschichten mit Bildern erzählen

Eine Reise erzählt mehr als einzelne Momentaufnahmen. In diesem Webinar verwandeln Sie Fotos und Eindrücke in eine stimmige Geschichte. Sie erfahren, wie Sie Bilder gezielt auswählen, ordnen und wirkungsvoll kombinieren – ob für ein Fotobuch oder ein Video. So entstehen aus Ihren Reiseerlebnissen ausdrucksstarke Erzählungen, die nicht nur Erinnerungen bewahren, sondern auch begeistern.

Peter Hoffmann

1 Abend = 3 Ustd., 12,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 12. Mai 2027, 18:30 - 20:45 Uhr

Standardtanz

Der Discofox gehört zu den Tänzen, die bis heute auf kaum einer Feier fehlen. Er lässt sich schnell und unkompliziert erlernen und bietet gleichzeitig viele Variationsmöglichkeiten. In diesem Kurs erwerben Sie die nötige Sicherheit, um bei der nächsten Gelegenheit – ob Hochzeit, Schützenfest oder Betriebsfeier – mit Freude und Selbstvertrauen das Tanzparkett zu erobern.

15.406

Let‘s Dance – Discofox für (Wieder-) Einsteiger*innen

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
24. Oktober 2026, 15:00 - 17:00 Uhr, samstags

15.408

Let‘s Dance – Discofox für (Wieder-) Einsteiger*innen

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
24. Oktober 2026, 17:00 - 19:00 Uhr, samstags

15.407

Let‘s Dance – Discofox für (Wieder-) Einsteiger*innen

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
13. Februar 2027, 15:00 - 17:00 Uhr, samstags

15.409

Let‘s Dance – Discofox für (Wieder-) Einsteiger*innen

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
13. Februar 2027, 17:00 - 19:00 Uhr, samstags

Foto: © stock.adobe.com

Linedance

25.430
Linedance für Fortgeschrittene

Linedance ist eine vielseitige Tanzform, die ohne feste*n Tanzpartner*in in Reihen getanzt wird. Sie basiert auf klar strukturierten Schrittfolgen, die in diesem Kurs methodisch aufgebaut und verständlich vermittelt werden. Zu Beginn werden grundlegende Basisschritte sowie einfache Bewegungsabläufe eingeführt, erläutert und in kleinen Übungseinheiten eingeübt. Die Teilnehmenden entwickeln ein erstes Verständnis für Rhythmus, Taktgefühl und den Aufbau von Choreografien. Schrittfolgen werden gemeinsam erarbeitet, wiederholt und schrittweise erweitert, sodass ein nachhaltiger Lernprozess entsteht. Dabei werden Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung gezielt gefördert. Ergänzend lernen die Teilnehmenden, sich im Raum zu orientieren und Bewegungsabläufe zu strukturieren und zu erinnern. Dieser Linedance-Kurs ist offen für alle Teilnehmende, die Spaß am Tanz haben oder für Veranstaltungen üben möchten. Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Georg Haase / Yvonne Haase

10 Abende = 20 Ustd., 62,60 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
14. September 2026, 19:30 - 21:00 Uhr, montags

Schnupperworkshops zu Linedance finden Sie auf Seite 119.

Meditation des Tanzes

Die Meditation des Tanzes ist Ruhe in der Bewegung und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander. So finden wir einen Weg in die Stille und zu unserer eigenen Mitte. Wir tanzen einfache, meditative und auch bewegtere Tänze zu klassischer und folkloristischer Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Offenheit und Freude am Miteinander-Tanzen.

25.400
Tanzend verabschieden wir den Sommer

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Der Sommer war sehr groß.“ (R.M. Rilke)

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 5. September 2026, 15:00 - 17:00 Uhr

25.402
Herbstlicher Tanzvormittag

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Es ist die Zeit, die ruhig wird und stille innehält.“ (K. Rose).

Annette Bogedain

1 Vormittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 10. Oktober 2026, 10:00 - 12:00 Uhr

25.404
Tanzen und Schreiten in den Advent

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Still zünden wir ein Licht nun an.“ (L. Maierhofer)

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 5. Dezember 2026, 15:00 - 17:00 Uhr

25.405
Tanzend begrüßen wir das neue Jahr

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (H. Hesse)

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 9. Januar 2027, 15:00 - 17:00 Uhr

25.407
Tanzend dem Frühling entgegen

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Wir wollen die lichtlosen Tage vergessen.“ (Chr. Peikert-Flaspöhler)

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 13. März 2027, 15:00 - 17:00 Uhr

25.409
Sommerlicher Tanznachmittag

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Nur eine Rose als Stütze.“ (H. Domin)

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 3. Juli 2027, 15:00 - 17:00 Uhr

Instrumente lernen

15.420 Workshop
Ukulele – Spielen(d) lernen an einem Tag

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt - frei nach dem Motto: Vier Saiten sind weniger als sechs. Für den Workshop benötigen Sie eine Sopran- oder Konzertukulele mit der Stimmung gCEA. Wenn Sie eine Ukulele beim Kursleiter ausleihen möchten, teilen Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit (Leihgebühr 4,00 €).

Didi Spatz

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 61,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 12. Dezember 2026, 11:00 - 14:00 Uhr

15.421 Workshop
Ukulele – Spielen(d) lernen an einem Tag

Didi Spatz

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 61,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 13. März 2027, 11:00 - 14:00 Uhr

15.423 Workshop
Ukulele Aufbaukurs

In diesem Kurs sollten Sie die Grundakkorde C-Dur, F-Dur und G-Dur bereits sicher im Wechsel spielen können. Unter Anleitung des renommierten Künstlers, Musikers und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz lernen Sie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken kennen und erweitern Ihr spielerisches Repertoire. Gemeinsam erarbeiten wir einen kleinen, aber abwechslungsreichen „Konzertplan“ mit ausgewählten Songs, die im Kurs Schritt für Schritt eingeübt werden. Ziel ist es, dass Sie am Ende eine schöne Songauswahl sicher spielen können – zum Vorspielen, Mitsingen oder einfach zum eigenen Vergnügen zu Hause. Schicken Sie dazu gerne vorab Ihre Wunschlieder an info@didispatz.de. Der Kurs vermittelt zudem viele praktische Übungen und Techniken, die Ihnen helfen, auch nach dem Kurs selbstständig weiter zulernen. Mit neuen Spielideen, abwechslungsreichen Übungsbeispielen und viel Freude an der Musik steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Mittelpunkt. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen. Wenn möglich Kapodaster, Ersatzsaiten und eventuell ein Plektrum mitbringen.

Didi Spatz

1 Nachmittag = 4 Ustd., 61,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Sonntag, 25. April 2027, 14:30 - 17:30 Uhr

15.425 Workshop
Ukulele für die ganze Familie (Für Kinder ab 8 Jahren mit ihren Eltern)

Die ganze Familie kann hier ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß Ukulele lernen! Alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Ab acht Jahren darf man mit den Eltern, Großeltern und/oder Geschwistern mitmachen. Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz ganz schnell Ukulele spielen. Didi hat viele Jahre musikpädagogische Erfahrung und ein großes Einfühlungsvermögen. Jeder wird mitgenommen auf diese wunderbare musikalische Reise. Die Ukulele (Hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen. Auch eine tiefe G-Saite ist erlaubt. Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit, sowie Schreibutensilien und Getränke. Linkshänder*innen bringen ihre eigene Ukulele mit oder melden sich beim Dozenten direkt.

Didi Spatz

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 81,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Sonntag, 25. April 2027, 11:00 - 14:00 Uhr

15.422 Workshop
Gitarre für Einsteiger*innen

Dieser Workshop richtet sich an Gitarrist*innen ohne Vorkenntnisse und bietet eine Einführung in die Gitarre als Begleitinstrument zum Erlernen der Grundakkorde. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Schreibpapier und Spaß an Songs, Oldies und Top 40 Liedern mitbringen. Wir lernen auch Kinderlieder und Weihnachtslieder, wenn gewünscht.

Didi Spatz

1 Nachmittag = 4 Ustd., 61,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 12. Dezember 2026, 14:30 - 17:30 Uhr

15.426 Workshop
Blues Harp für Einsteiger*innen

Die Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Damit ist es das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen - ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen. Die Teilnehmenden erlernen Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Einfache Volkslieder, Blues-Melodien und Tonleiter sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs begleiten. Ebenfalls wissen Sie nach diesem Workshop, wie dieses Instrument aufgebaut ist und sinnvoll eingesetzt wird. Bitte keine Echo Harp oder Lieblinge Mundharmonika mitbringen, nur eine Blues Harp Richterstimmung in C-Dur. Sie können vor Ort eine Blues Harp zum Preis von 25,00 € erwerben.

Didi Spatz

1 Nachmittag = 4 Ustd., 61,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 13. März 2027, 14:30 - 17:30 Uhr

Foto: © istockphoto.com, Arianne de San Jose van Hoof

Kochen und Ernährung

Für alle Kochkurse gilt

Anfallende Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte bedenken Sie, dass die Lebensmittel entsprechend der angemeldeten Personenanzahl rechtzeitig eingekauft werden. Wir bitten Sie daher mindestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin um telefonische Abmeldung, falls Sie kurzfristig nicht teilnehmen können. So können Sie vermeiden, dass wir Ihnen neben Stornierungskosten auch die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen müssen.

Gesund kochen und essen

36.310
Schnelle Feierabendküche

In diesem Kurs lernen Sie, gesunde und alltagstaugliche Gerichte einfach und zeitsparend zuzubereiten. Sie erfahren, wie Sie Mahlzeiten mit frischen Zutaten planen und ohne großen Aufwand umsetzen. Anhand von One-Pot-Gerichten und Meal-Prep üben Sie praktische Abläufe und verbessern Ihre Küchenorganisation. Ziel ist es, selbstständig ausgewogene Gerichte für den Alltag schnell und unkompliziert zuzubereiten.

Katrin Funke

1 Abend = 3 Ustd., 13,10 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Dienstag, 29. September 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

16.008
Genussvoll gegen Entzündungen – Kochen für mehr Wohlbefinden

Bei vielen Erkrankungen ob Infekten, Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Auch viele Autoimmunerkrankungen münden in eine Entzündung. Lebensstil und Ernährung sind ein entscheidender Einflussfaktor: ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen häufig die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. Ein kleiner theoretischer Teil führt Sie in die Grundlagen der anti-entzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird in der Küche anhand von Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen die Theorie praktisch und genussvoll umgesetzt.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Kochkurse für Kinder finden Sie ab Seite 63.

26.009
Genussvoll gegen Entzündungen – Kochen für mehr Wohlbefinden

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Dienstag, 9. März 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

26.004
Ballaststoffreich durch den Tag – abwechslungsreiche Ernährung für die Darmgesundheit

Ballaststoffe finden sich nur in pflanzlichen Lebensmitteln. Sie machen satt, unterstützen unser Mikrobiom und stärken dadurch die Verdauung und das Immunsystem. Auch können sie uns vor den sogenannten Zivilisationskrankheiten schützen. Deshalb empfiehlt die DGE mindestens 30g Ballaststoffe am Tag zu essen. Im Durchschnitt schaffen die meisten Deutschen gerade mal 18g, die meisten eher weniger. In diesem Kochkurs erfahren Sie von Ernährungs- und Darmberaterin Katharina Heppe wissenswertes über Ballaststoffe und was diese mit Ihrer (Darm-)Gesundheit zu tun haben. Anschließend bereiten Sie gemeinsam ballaststoffreiche Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen zu.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittel)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Dienstag, 3. November 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

16.013
Ballaststoffreich durch den Tag – abwechslungsreiche Ernährung für die Darmgesundheit

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Mittwoch, 14. April 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

16.010
Gesunde Ernährung ab 60 – leicht, lecker und ausgewogen

Eine gute Ernährung ist die Basis für Gesundheit und Lebensqualität – das ist keine Frage des Alters. Jedoch ändern sich die Anforderungen an eine gute Ernährung im Laufe der Lebensjahre. In diesem Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ihre Ernährung an die veränderten Bedürfnisse im Alter anpassen können, um Ihre Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu erhalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, um neue Rezepte zu probieren, die Ihren Alltag noch köstlicher machen können.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Mittwoch, 25. November 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

26.003
Gesunde Ernährung ab 60 – leicht, lecker und ausgewogen

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Dienstag, 26. Januar 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

16.011
Goodbye Kantine – hello Fitfood
Gesunde Snacks und Salate für die Pause

Bei vielen ist die Zeit in der Mittagspause knapp und so geht es schnell in die Kantine, zur Bäckerei oder in den Dönerladen. Sparen Sie sich den Weg dorthin und gönnen Sie sich eine Mahlzeit, die wesentlich gesünder ist und Ihnen Energie für die zweite Tageshälfte gibt, anstatt Sie ins Mittagstief zu ziehen. Gemeinsam bereiten wir sättigende Salate und kleine Gerichte zu, die Sie ideal zuhause vorbereiten und auf der Arbeit genießen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, verschiedene Gerichte auszuprobieren.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Mittwoch, 20. Januar 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

26.011
Goodbye Kantine – hello Fitfood
Gesunde Snacks und Salate für die Pause

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Montag, 26. April 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

26.005
Proteinreich genießen – für Fitness, Sättigung und Vitalität

Weder im Supermarkt noch in den sozialen Medien kommt man derzeit an diesem Ernährungstrend vorbei: High Protein. Egal ob Pudding, Wraps, Müsli oder Shakes – alles wird neu konzipiert und mit diesem Slogan beworben. Doch wie viel Eiweiß brauchen wir wirklich und können wir diesen Bedarf tatsächlich nur mit Hilfe dieser Produkte decken? Antworten auf diese Fragen sowie praktische Tipps erhalten Sie von Ernährungsberaterin Katharina Heppe. Leckere Rezepte werden vor Ort ausprobiert, zubereitet und zum Abschluss verkostet. Nutzen Sie die Chance zum Ausprobieren!

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Donnerstag, 18. Februar 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

26.007
Veggie One-Pot: schnell, einfach, lecker

Wenig Aufwand, viel Geschmack: Die vegetarische One-Pot-Küche bringt frische, gesunde Zutaten unkompliziert zusammen in nur einem Topf. Ob knackiges Gemüse, aromatische Kräuter oder sättigende Beilagen – alles gart gemeinsam und entfaltet dabei ein besonders intensives Aroma. Perfekt für den Alltag, wenn es schnell gehen soll, und ideal für alle, die bewusst genießen möchten, ohne lange in der Küche zu stehen oder viel abwaschen zu müssen. Die Gerichte sind abwechslungsreich, saisonal anpassbar und lassen sich ganz nach Geschmack variieren. Entdecken Sie, wie einfach und lecker vegetarisches Kochen sein kann – mit nur einem Topf und vielen guten Ideen!

Sabrina Stuhldreier

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Mittwoch, 24. Februar 2027, 18:00 - 20:45 Uhr

26.017
Meal-Prepping leicht gemacht

Effiziente und gesunde Essensplanung steht im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Methoden, Planung und vielfältigen Rezepten ihre Mahlzeiten für die Woche im Voraus zubereiten können, um Zeit und Aufwand zu sparen. Gesunde Snacks und komplette Mahlzeiten für den stationären und mobilen Arbeitsplatz bereiten wir gemeinsam vor. Die Dozentin bringt ihre Expertise in Ernährungsberatung ein, um nützliche Tipps für ausgewogene, gut durchdachte Mahlzeiten zu vermitteln.

Maria Zimmermann

2 Abende = 8 Ustd., 31,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Donnerstag, 11. März 2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 18. März 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Internationale Küche

16.100
Persische Küche – aromatisch und vielfältig

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der persischen Küche – aromatisch, farbenfroh und voller Tradition. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie sich aus einfachen Zutaten wie Auberginen, Paprika, Zucchini und Tomaten köstliche Gerichte zaubern lassen, die durch feine Gewürze und harmonische Aromen begeistern. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung klassischer Zutaten, Gewürze und Zubereitungstechniken sowie über die kulturellen Hintergründe der Gerichte. Ob Sie bereits Kocherfahrung mitbringen oder nicht: Dieser Kurs lädt dazu ein, Neues auszuprobieren, gemeinsam zu genießen und die persische Küche mit allen Sinnen zu entdecken. Im September und Oktober werden unterschiedliche Rezepte zubereitet. Details zu den Speisen der einzelnen Kurse können auf Anfrage ab vier Wochen vor dem jeweiligen Kurstermin mitgeteilt werden.

Shohreh Nateghi

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 21,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 19. September 2026, 09:30 - 14:00 Uhr

16.102
Persische Küche – kreativ und voller Geschmack

Shohreh Nateghi

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 21,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 10. Oktober 2026, 09:30 - 14:00 Uhr

26.100
Indonesische Küche für Anfänger*innen

Reisen Sie mit uns durch die zauberhafte Inselwelt. Lernen Sie dabei Land und Leute mit ihren bunten Traditionen und sowie ihren kulinarischen Spezialitäten kennen. Entdecken Sie die Vielfalt der indonesischen Küche in entspannter Atmosphäre. Sie lernen typische Zutaten, Gewürze und einfache Zubereitungsschritte kennen und erfahren dabei mehr über Kultur und Essgewohnheiten. Gemeinsam kochen wir ausgewählte Originalrezepte. Ziel ist es, Ihre Kochpraxis zu erweitern und neue Geschmackserlebnisse zu entdecken.

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 16,20 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 19. September 2026, 11:00 - 14:45 Uhr

36.108
Indonesische Küche für Anfänger*innen

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 16,20 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 26. September 2026, 11:00 - 14:45 Uhr

36.105
Let‘s roll: Sushi-Workshop

„Man lebt 75 Tage länger, wenn man das Glück hat, etwas zu essen, was man vorher nie gegessen hat.“ Folgen Sie diesem japanischen Sprichwort und erleben Sie Sushi, diesen wunderbaren kleinen Leckerbissen! Die japanische Küche vereint eine lange Tradition mit den Grundregeln der modernen Ernährung. Mit dem schmackhaften Sushi ernähren Sie sich also nicht nur leicht und gesund, sondern liegen damit auch voll im Trend. Wir bereiten im Kurs unser Sushi mit den hier erhältlichen Zutaten zu.

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 13,70 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 10. April 2027, 11:00 - 14:00 Uhr

26.105
Let‘s roll: Sushi-Workshop

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 13,70 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 17. April 2027, 11:00 - 14:00 Uhr

Jahreszeiten

36.312
Herbstgenuss

Wenn die Tage kürzer werden, kommt der Herbst auf den Teller! In diesem Kochkurs entdecken wir die Vielfalt saisonaler Zutaten und bereiten gemeinsam köstliche Herbstgerichte zu. Freuen Sie sich auf aromatische Rezepte, frische regionale Produkte und viele praktische Tipps. Gemeinsam kochen wir Gerichte, die Wärme, Genuss und Gemütlichkeit in die Küche und auf den Teller bringen. Ideal für alle, die die herbstliche Küche lieben und Neues ausprobieren möchten.

Katrin Funke

1 Abend = 4 Ustd., 16,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Dienstag, 27. Oktober 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

26.016
Suppenküche – von klassisch bis modern

Ob als wärmende Mahlzeit im Alltag oder als vielseitiger Bestandteil eines Menüs – Suppen bieten zahlreiche Möglichkeiten und gehören zu den Grundlagen einer ausgewogenen Küche. In diesem Kurs erlernen Sie systematisch die Zubereitung unterschiedlicher Suppenarten und bauen Ihr Wissen rund um Brühen, Einlagen und geschmackliche Abstimmung gezielt aus. Sie erfahren, wie klare und gebundene Suppen gelingen, wie Aromen aufgebaut werden und welche Zutaten sich sinnvoll kombinieren lassen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Suppenvariationen zu – von klassischen Rezepten bis hin zu modernen Interpretationen.

Sabrina Stuhldreier

1 Vormittag = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 21. November 2026, 10:00 - 12:45 Uhr

36.317
Winterküche – wärmende Gerichte für kalte Tage

Wenn die Temperaturen sinken, sind herzhafte und wohltuende Gerichte genau das Richtige. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam köstliche Wintergerichte zu, die von innen wärmen und für gemütliche Genussmomente sorgen. Freuen Sie sich auf saisonale Zutaten, aromatische Rezepte und viele praktische Tipps für die kalte Jahreszeit. Gemeinsam bringen wir winterlichen Genuss auf den Teller.

Katrin Funke

1 Abend = 4 Ustd., 16,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Dienstag, 26. Januar 2027, 18:00 - 21:00 Uhr

26.201
Kreative Osterküche – süß und herzhaft

Zu Ostern wird es knusprig und kreativ: In diesem Kurs entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten rund um das Backen und Zubereiten kleiner Leckereien – von klassischen süßen Köstlichkeiten bis hin zu überraschenden herzhaften Rezeptideen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Spezialitäten zu und lernen dabei hilfreiche Tipps und Tricks kennen. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zur dekorativen Gestaltung und zum Anrichten, sodass Ihre Kreationen auch optisch zum Highlight auf der Ostertafel werden.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 13. März 2027, 15:00 - 17:45 Uhr

Kleine Köstlichkeiten

16.000
Easy Partyfood – vorbereiten, servieren, genießen

Wer Gäste erwartet, möchte den Abend genießen und nicht die ganze Zeit in der Küche stehen. In diesem Kochkurs lernen Sie einfache, raffinierte Snacks und kleine Gerichte kennen, die sich gut vorbereiten lassen und bei jeder Gelegenheit gut ankommen. Ob für Familienfeiern, Geburtstage, Buffets oder gemütliche Abende mit Freund*innen – mit der richtigen Planung gelingt entspanntes Kochen ganz ohne Stress. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche herzhafte und süße Partyideen zu, die sich teilweise schon am Vortag zubereiten lassen und schnell servierfertig sind.

Angelika Bange

1 Abend = 4 Ustd., 15,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

36.106
Asiatische Partyhäppchen

Ihnen fehlen noch die passenden Party-Snacks für den nächsten geselligen Abend mit Freund*innen? Wieso nicht mal asiatisch ausprobieren? Wir bereiten die Köstlichkeiten für die Partysnacks mit den hier erhältlichen Zutaten bzw. regionalen Produkten zu. Die Snacks und Kleinigkeiten ähneln klassischem Fingerfood, aber sie werden auf asiatische Art und Weise zubereitet - etwas aufwendiger in der Zubereitung. Für offene und gaumenfreudige Menschen, die neugierig auf andere Kulturen und Essgewohnheiten sind, ist dieser Kurs bestens geeignet. Exotische Gewürze gehören bei diesem Kochkurs selbstverständlich dazu.

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 16,20 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 21. November 2026, 11:00 - 14:45 Uhr

26.102
Asiatische Partyhäppchen

Gratcia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 16,20 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 28. November 2026, 11:00 - 14:45 Uhr

Kochen mit dem Thermomix

Eine eigene Küchenmaschine ist (sofern vorhanden) mitzubringen. Eine Teilnahme ohne Gerät ist nach Rücksprache ebenfalls möglich. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu vor der Anmeldung.

16.400
Sonntagsbrunch mit dem Thermomix

Ein Sonntagsbrunch ist die perfekte Gelegenheit, Familie und Freund*innen in entspannter Atmosphäre zusammenzubringen. Unter diesem Motto zeigt der Kurs, wie sich mit wenig Aufwand eine beeindruckende Vielfalt an Speisen zaubern lässt. Im Mittelpunkt steht die Idee, süße und herzhafte Gerichte harmonisch zu kombinieren. Teilnehmer*innen lernen, wie man frische Brötchen- oder Brotteige im Thermomix vorbereitet, cremige Aufstriche wie Kräuterquark oder Frischkäsevariationen mixt und raffinierte Eierspeisen wie Shakshuka oder fluffige Omeletts gelingsicher zubereitet. Auch süße Highlights dürfen nicht fehlen: Pancakes, Waffeln oder fruchtige Desserts lassen sich effizient und stressfrei herstellen. Neben den Rezepten steht vor allem das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Es wird gekocht, probiert und sich ausgetauscht. Ein Thermomix-Kochkurs zum Thema Sonntagsbrunch ist ideal für alle, die ihre Gäste mit kreativen Ideen überraschen möchten – und dabei selbst die Zeit am Tisch genauso genießen wollen wie das Essen.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Donnerstag, 1. Oktober 2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 8. Oktober 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

36.400
Frisches Brot und Brötchen mit dem Thermomix

Ein Thermomix-Kochkurs zum Thema „Brot und Brötchen“ ist für alle, die den Duft von frisch gebackenem Gebäck lieben und lernen möchten, wie einfach die eigene Backstube zuhause sein kann. Mit dem Thermomix lassen sich Teige besonders komfortabel zubereiten – vom ersten Mischen bis hin zum perfekten Kneten. Im Kurs dreht sich alles um die Grundlagen und die Vielfalt des Backens. Die Teilnehmer*innen lernen, wie unterschiedliche Mehlsorten, Hefe oder Sauerteig eingesetzt werden und welchen Einfluss Gehzeiten und Temperaturen auf das Ergebnis haben. Ob knuspriges Bauernbrot, luftige Brötchen, Vollkornvarianten oder kreative Spezialitäten wie Saaten- oder Kräutergebäck – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Gleichzeitig gibt es viele Tipps rund um das richtige Formen, Gehenlassen und Backen im Ofen, damit Kruste und Krume perfekt gelingen. Neben den Infos steht auch hier das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Es wird geknetet, gebacken und probiert – und am Ende nimmt jeder nicht nur frische Backwaren, sondern auch wertvolle Kenntnisse mit nach Hause.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Donnerstag, 26. November 2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 3. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Foto: © pexels.com

16.401
Leichte Küche mit dem Thermomix – Rezepte unter 500 Kalorien

Dieser Kurs zeigt, wie genussvolles Essen und bewusste Ernährung perfekt zusammenpassen. Im Fokus stehen ausgewogene Rezepte, die sättigen, schmecken und gleichzeitig kalorienbewusst bleiben – ideal für alle, die sich leichter ernähren möchten, ohne auf Vielfalt zu verzichten. Ob knackige Salate mit raffinierten Dressings, leichte Suppen, proteinreiche Bowls oder schonend gegarter Fisch und Gemüse – der Thermomix unterstützt dabei, Geschmack und Konsistenz optimal herauszuarbeiten. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist das Verständnis für Kalorien und Nährstoffe. Auch das Thema Alltagstauglichkeit spielt eine große Rolle: Die Rezepte sind so konzipiert, dass sie schnell zubereitet werden können und sich gut in einen stressigen Tagesablauf integrieren lassen. So entstehen Gerichte, die nicht nur unter 500 Kalorien bleiben, sondern auch langfristig Freude an einer gesunden Ernährung fördern. In entspannter Atmosphäre werden Rezepte ausprobiert, Erfahrungen ausgetauscht und neue Ideen gesammelt – für eine leichte Küche, die begeistert und guttut.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Donnerstag, 11. Februar 2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 18. Februar 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

36.401
Kulinarische Reise um die Welt mit dem Thermomix

Ein Thermomix-Kochkurs unter dem Motto „Reise um die Welt“ lädt dazu ein, kulinarisch verschiedene Länder zu entdecken – ganz ohne Kofferpacken. Dabei wird der Thermomix zum Reisepass in unterschiedlichste Küchen und zeigt, wie einfach sich internationale Gerichte auch zuhause umsetzen lassen. Im Kurs begeben sich die Teilnehmer*innen auf eine geschmackliche Tour durch mehrere Kontinente. Von italienischer Pasta und mediterranen Dips über asiatische Currys bis hin zu mexikanischen Tacos oder orientalischem Hummus – die Vielfalt ist groß. Wie bei allen Thermomix-Kochkursen steht auch hier das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt: zusammen kochen, neue Geschmäcker entdecken und sich inspirieren lassen. Am Ende nehmen die Teilnehmer*innen nicht nur neue Lieblingsrezepte mit nach Hause, sondern auch die Freude daran, die Welt immer wieder aufs Neue durch ihre Küche zu bereisen.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Donnerstag, 15. April 2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 22. April 2027, 18:30 - 21:30 Uhr

Für Frauen

26.800
Mädelsabend – Herbstedition

Wenn draußen die Blätter in warmen Farben leuchten und die Tage gemütlicher werden, ist die perfekte Zeit für besondere Momente mit Freundinnen. Gemeinsame Zeit im Herbst verbindet, inspiriert und schafft eine ganz eigene, behagliche Atmosphäre. Genau diese Stimmung greifen wir in diesem Kurs auf und setzen sie kulinarisch um. Gemeinsam bereiten und gestalten wir ein herbstlich inspiriertes Buffet, das sich ideal für gesellige Abende eignet. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung verschiedener herzhafter und süßer Köstlichkeiten kennen – von raffinierten Snacks über kreative Dips bis hin zu einem stimmungsvollen Dessert.

Sabrina Stuhldreier

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 6. November 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

36.316
Freundinnen Abend – genussvolle Vorweihnachtszeit

Verbringen Sie mit Ihren Freundin einen stimmungsvollen Abend in der gemütlichen Vorweihnachtszeit. Gemeinsam zaubern wir in entspannter Atmosphäre ein festliches Mehrgang-Menü und genießen die besondere Stimmung der Adventszeit. Freuen Sie sich auf leckere Rezepte, schöne Gespräche und einen genussvollen Abend voller Weihnachtszauber.

Katrin Funke

1 Abend = 5 Ustd., 19,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Dienstag, 8. Dezember 2026, 18:00 - 21:45 Uhr

26.801
Mädelsbrunch – Frühlingsedition

Wenn die Natur erwacht, die Tage heller werden und frische Aromen Saison haben, ist die perfekte Zeit für genussvolle Momente. Gemeinsam bereiten und gestalten wir ein frühlingshaftes Buffet, das ideal für gesellige Treffen ist. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung verschiedener herzhafter und süßer Köstlichkeiten kennen – von leichten Snacks über frische, kreative Dips bis hin zu einem luftigen Dessert mit saisonalen Zutaten. Auch ein passender Cocktail – wahlweise alkoholisch oder alkoholfrei – wird gemeinsam gemixt und rundet das Erlebnis ab. Freuen Sie sich auf einen Vormittag voller Leichtigkeit, Austausch und frühlingshafter Frische!

Sabrina Stuhldreier

1 Vormittag = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 10. April 2027, 09:00 - 12:00 Uhr

Für Männer

36.314
Ran an den Herd! Kochen für Männer

Der Kochkurs richtet sich an alle Männer, die Lust haben, den Kochlöffel zu schwingen, egal ob Anfänger oder mit Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen in entspannter Atmosphäre. Sie lernen einfache Zubereitungstechniken, den Umgang mit frischen Zutaten und die Planung alltagstauglicher Gerichte. Ziel ist es, mehr Sicherheit in der Küche zu gewinnen und Mahlzeiten selbstständig, ausgewogen und mit Freude zuzubereiten.

Katrin Funke

1 Abend = 4 Ustd., 16,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Dienstag, 3. November 2026, 18:45 - 21:45 Uhr

Die Welt des Weins

Für alle Kurse, in denen Alkohol verarbeitet wird, gilt ein Mindestalter von 18 Jahren zur Teilnahme. Der Konsum und Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.

Die genussvollen Abende sind für alle, die Wein auf eine lockere und neugierige Art entdecken möchten. Mit oder ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude am Probieren und Lernen.

28.050
Eine italienische Reise – Weinprobe

An diesem Abend nimmt David Porcelli Sie mit auf eine kleine italienische Reise. Prosecco zur Begrüßung sowie zwei Rot- und zwei Weißweine werden Ihnen mit passenden kleinen Snacks serviert. Dazu der besondere Charme des Dozenten und geballtes Wissen über die italienischen Weine.

David Porcelli

1 Abend = 4 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Freitag, 16. Oktober 2026, 19:00 - 22:00 Uhr

26.050
Weinabend im Herbst – probieren, raten, genießen

Dieser VHS-Abend verbindet eine entspannte Weinprobe mit kleinen spielerischen Herausforderungen rund um Duft und Geschmack. In lockerer Atmosphäre verkosten Sie fünf ausgewählte Weine – drei Weißweine, einen Rosé sowie einen Rotwein passend zur herbstlichen Jahreszeit. Zwischendurch wird es interaktiv: Bei kleinen Sensorik-Challenges dürfen Sie Ihre Nase und Ihren Geschmackssinn testen und typische Aromen erraten – ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Überraschungseffekten. Begleitend zur Verkostung erhalten Sie gut verständliche Einblicke in die Welt des Weins. Sie erfahren, wie eine Weinlese abläuft, welche Schritte von der Traube bis ins Glas führen und was Winzer*innen bei der Herstellung alles beachten müssen.

Liekmeyer & Lippke GmbH (Weinklang2020)

1 Abend = 3 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 7. November 2026, 18:30 - 21:00 Uhr

26.051
Weinabend im Frühling – probieren, raten, genießen

Dieser VHS-Abend verbindet eine entspannte Weinprobe mit kleinen spielerischen Herausforderungen rund um Duft und Geschmack. In lockerer Atmosphäre verkosten Sie fünf ausgewählte Weine – vier Weißweine und einen Rosé, passend zum Frühling. Zwischendurch wird es interaktiv: Bei kleinen Sensorik-Challenges dürfen Sie Ihre Nase und Ihren Geschmackssinn testen und typische Aromen erraten – ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Überraschungseffekten. Begleitend zur Verkostung erhalten Sie gut verständliche Einblicke in die Welt des Weins. Sie erfahren, wie eine Weinlese abläuft, welche Schritte von der Traube bis ins Glas führen und was Winzer*innen bei der Herstellung alles beachten müssen.

Liekmeyer & Lippke GmbH (Weinklang2020)

1 Abend = 3 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 5. März 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

16.033
Wissensdurst trifft auf Genuss: Wein(-anbau) im Wandel

Der Weinbau befindet sich im Wandel zwischen bewährter Tradition und spannender Innovation. Mit einem Glas Wein in der Hand werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Zukunft des modernen Weinbaus und entdecken bei einer Verkostung von sechs ausgewählten Weinen Genusswelten mit, ohne und mit moderatem Alkoholgehalt. Dabei lernen wir neue Begriffe kennen, die die Weinszene aktuell prägen – von Orange über PIWI bis hin zu Bio und vegan. Zudem widmen wir uns der Frage, wie Künstliche Intelligenz und Robotik die Arbeit im Weinberg und im Keller verändern – und was das für unsere Vorstellung vom traditionellen Winzerhandwerk und der sprichwörtlichen „Magie in der Flasche“ bedeutet.

Andrea Bade

1 Abend = 3 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 23. April 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

26.053
Weinabend im Sommer – probieren, raten, genießen

Dieser VHS-Abend verbindet eine entspannte Weinprobe mit kleinen spielerischen Herausforderungen rund um Duft und Geschmack. In lockerer Atmosphäre verkosten Sie fünf ausgewählte Weine – vier Weißweine und einen Rosé, passend zum Sommer. Zwischendurch wird es interaktiv: Bei kleinen Sensorik-Challenges dürfen Sie Ihre Nase und Ihren Geschmackssinn testen und typische Aromen erraten – ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Überraschungseffekten. Begleitend zur Verkostung erhalten Sie gut verständliche Einblicke in die Welt des Weins. Sie erfahren, wie eine Weinlese abläuft, welche Schritte von der Traube bis ins Glas führen und was Winzer*innen bei der Herstellung alles beachten müssen.

Liekmeyer & Lippke GmbH (Weinklang2020)

1 Abend = 3 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 11. Juni 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

Tasting & Mixing

Für alle Kurse, in denen Alkohol verarbeitet wird, gilt ein Mindestalter von 18 Jahren zur Teilnahme. Der Konsum und Genuss von Alkohol erfolgt auf eigene Gefahr.

26.030
Whisky für Neugierige
Erste Drams, große Welt: Einstieg leicht gemacht

Noch nie bewusst an einem Whisky gerochen? Keine Ahnung, was Single Malt von Blend unterscheidet – oder warum der eine torfig und der andere karamellig schmeckt? Genau dafür ist dieser Abend gemacht. An acht sorgfältig ausgewählten Drams – von schottischem Blend über Single Malt bis zu Bourbon und amerikanischem Rye – erhalten Sie einen entspannten und strukturierten Einstieg in die Welt des Whiskys.

Kursinhalte:

- Wichtigste Produktionsarten und Getreidesorten unterscheiden
- Typische Aromafamilien (Frucht, Rauch, Würze, Süße) sicher zuordnen
- Sensorik-Grundlagen „Nosing & Tasting“ praktisch anwenden

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 47,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 16. Oktober 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

26.032
Cocktail-Workshop: Opas Schnapsschrank neu gemixt

Der Schnapsschrank hat gewechselt – und damit auch die Flaschen! Nach dem Erfolg von Omas Version widmen wir uns diesmal den Klassikern, die typischerweise bei Opa im Regal stehen: andere Spirituosen, neue Kombinationen, aber dasselbe Prinzip. Unter Anleitung mixen Sie fünf Cocktails aus altbekannten Flaschen, die viele noch aus Kindheitserinnerungen kennen – und entdecken, wie überraschend modern diese Zutaten klingen können. Alle Cocktails können auch alkoholfrei zubereitet werden.

Kursinhalte:

- Grundtechniken Bauen, Shaken und Rühren sicher anwenden
- Zusammenspiel von Zutaten, Aromen und Mischverhältnissen verstehen
- Klassische Cocktailrezepte eigenständig zubereiten

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 13. November 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

26.034
Whisky-Entdeckungen – Andere Hand, eigene Seele: Die Welt der unabhängigen Abfüller*innen

Was passiert, wenn nicht die Brennerei selbst, sondern ein unabhängige*r Kenner*in entscheidet, wann ein Fass abgefüllt wird? Unabhängige Abfüller*innen wie Gordon & MacPhail, Signatory Vintage oder Cadenhead‘s greifen auf Fässer schottischer Destillerien zurück – und bringen dabei Whiskys ans Licht, die so nie offiziell erschienen wären. In diesem Tasting verkosten wir sechs sorgfältig ausgewählte Single Casks und Sonderabfüllungen. Sie zeigen, wie Fassauswahl, Abfüllzeitpunkt und die Philosophie des*r Abfüllers*in den Charakter eines Whiskys grundlegend verändern können. Zwischen offiziellen Abfüllungen und Raritäten unabhängiger Bottler liegt eine ganze Welt des Geschmacks – und genau diese erkunden wir gemeinsam.

Kursinhalte:

- Unterschied zwischen Official Bottling und Independent Bottling verstehen
- Einfluss von Fass, Lagerdauer und Abfüllzeitpunkt auf Aroma und Charakter erkennen
- Bekannte unabhängige Abfüller*innen und ihre jeweilige Philosophie kennenlernen

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 81,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 11. Dezember 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

26.035
Whisky-Premium-Tasting: Zeit. Tiefe. Charakter Alter zählt eben doch! Über 150 Jahre gereifter Genuss

Sechs sorgfältig kuratierte Whiskys – alle mindestens 18 Jahre alt und zusammen über 150 Jahre gereift – entfalten die außergewöhnliche Welt seltener, lang gelagerter Single Malts und eines Blends. Von der rauchigen Küstenkraft Islays über die elegante Tiefe der Highlands bis hin zu seltenen Speyside-Raritäten erleben Sie ein Tasting, das Brennkunst, Fassreife und Aromenentwicklung auf höchstem Niveau zeigt. Sie verkosten Abfüllungen, die Sie so kaum je ins Glas bekommen. Jede erzählt eine eigene Geschichte – von jahrzehntelanger Ruhe im Fass bis zu seltenen Fassarten und unabhängigen Abfüllern.

Kursinhalte:

- Reifeprozesse & Fasskultur im Premiumsegment verstehen
- Aromenstrukturen alter Whiskys (Frucht, Holz, Gewürz, Rauch) differenziert erkennen
- Unterschiede lang gereifter Highlands-, Speyside- und Islay-Whiskys systematisch einordnen

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 100,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Freitag, 15. Januar 2027, 19:00 - 21:30 Uhr

Foto: © VHS BMO

26.037
Tiki Night – Shaker, Strohhalm & Südsee: Klassische Tiki-Cocktails selbst gemixt

Bambuswände, Tiki-Götter und Drinks, die nach Urlaub schmecken: die Tiki-Kultur der 1940er- und 50er-Jahre erlebt ihre Renaissance. In diesem Kurs mixen Sie selbst vier klassische Tiki-Cocktails: Mai Tai, Jungle Bird, Painkiller und einen modernen Tiki-Twist. Sie erfahren, wie man mit verschiedenen Rum-Blends, frischen Fruchtsäften, hausgemachten Syrups und Orgeat arbeitet, und entdecken, was hinter der scheinbaren Leichtigkeit dieser Drinks an Technik und Präzision steckt.

Kursinhalte:

- Techniken: Shaken, Blending & Crushed Ice sicher einsetzen
- Rum-Auswahl und Blending-Prinzipien für Tiki-Cocktails verstehen
- Vier Tiki-Klassiker eigenständig zubereiten und kreativ abwandeln

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 19. Februar 2027, 19:00 - 21:30 Uhr

Shaken, Rühren, Staunen: Mocktails für Kinder (8 - 12 Jahre) finden Sie auf Seite 63.

26.039
Rum Expedition – Jamaica, Barbados & Martinique: Drei Inseln, drei Charaktere

Sie kennen bereits die drei Stilwelten des Rums – nun geht die Reise in die Tiefe. Wir widmen uns drei der prägendsten Rum-Regionen der Welt und tauchen ein in ihre Geschichte, Herstellungstradition und unverwechselbaren Aromen. Von den kraftvollen, funk-reichen Pot-Still-Rums Jamaikas über die elegante Balance klassischer Barbados-Destillate bis hin zu den floralen, zuckerrohrsaftbasierten Agricole-Rums Martiniques: Acht sorgfältig kuratierte Abfüllungen erzählen die Geschichte ihrer Inseln und machen spürbar, wie Klima, Tradition und Produktionsmethode ein und denselben Rohstoff in völlig unterschiedliche Charaktere verwandeln.

Kursinhalte:

- Herstellungsunterschiede je Region verstehen (Melasse vs. Vesou, Pot Still vs. Column Still)
- Typische Aromenprofile von Jamaica, Barbados und Martinique identifizieren
- Agricole, Industrial und Hybrid Rum sicher unterscheiden und einordnen

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 47,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 12. März 2027, 19:00 - 21:30 Uhr

26.041
Frühlings- und Sommercocktails im Workshop 6 cl, 3 cl, 2 cl – der Rest ist Magie

Von prickelnden Spritz-Variationen über tropical-fruchtige Sours bis hin zur Eigenkreation des Abends: In diesem Workshop bereiten Sie fünf Frühlings- und Sommercocktails selbst zu – und lernen dabei gleich ihre alkoholfreien Zwillinge kennen. Denn jeder Drink des Abends hat ein entspanntes Pendant ohne Alkohol, das geschmacklich auf Augenhöhe mitspielt. Sie mixen u. a. den Limoncello Tonic Spritz nach dem legendären Barkeeper Colin Field, einen Pornstar Martini im Original und als Virgin-Version sowie den frisch-würzigen Birnen-Ingwer-Mojito. Das Highlight: Christians Eigenkreation Earl Gin Sour – ein mit Earl Grey infusionierter Gin, abgerundet mit Verjus und einem selbst gemachten Apfelschaum. Technik trifft Saison.

Kursinhalte:

- Grundtechniken Bauen, Shaken und Rühren sicher anwenden
- Spirituosen mit Tee oder Kräutern infusionieren und richtig einsetzen
- Für jeden Cocktail eine stimmige alkoholfreie Alternative entwickeln

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 16. April 2027, 18:30 - 21:00 Uhr

Backen

26.600
Blechkuchen – vielfältiger Klassiker der Backstube

Blechkuchen gehören zu den beliebtesten Klassikern der Alltagsküche – vielseitig, unkompliziert und perfekt, um viele Menschen gleichzeitig zu begeistern. In diesem Kurs laden wir Sie ein, die Kunst der Blechkuchen Schritt für Schritt zu entdecken. Sie lernen, wie verschiedene Teigarten wie Rühr-, Hefe- und Mürbeteig ganz einfach gelingen und wie Sie mit raffinierten Zutatenkombinationen für besonderen Geschmack sorgen. Gemeinsam probieren wir aus, wie saftige Beläge, knusprige Streusel und rundum gelingsichere Backergebnisse entstehen. Freuen Sie sich auf kreatives Backen, praktische Tipps und jede Menge Genuss!

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 18:00 - 20:45 Uhr

Eltern-Kind-Kurse zum Thema Weihnachtsbacken (ab 6 Jahren) finden Sie auf Seite 63.

26.603
Brot und Brötchen selber backen

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selber zu backen. Die Motive sind ganz unterschiedlich. Die einen möchten sich gesund und nachhaltig ernähren, die anderen meiden die Industriebrote und wiederum andere haben Spaß am selber backen. Zum Brotbacken gehört nicht nur ein gutes Rezept, sondern auch das Erlernen von handwerklichen Techniken, die Kenntnisse über Mehlsorten, Hefe und Sauerteige. Wenn Sie erfahren möchten, was einen guten Teig ausmacht und wie Sie das perfekte Brot zaubern können sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs backen wir unter anderem verschiedene Sommerbrote, wie z. B. Focaccia und Ciabatta.

Maria Zimmermann

1 Nachmittag = 5 Ustd., 26,70 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 19. Februar 2027, 14:00 - 18:00 Uhr

26.605
Himmlische Käsekuchen – Klassiker und Trends aus der Backstube

Käsekuchen geht einfach immer! In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt eines echten Klassikers: vom cremig-dichten New York Cheesecake über Omas traditionellen Käsekuchen bis hin zu fruchtigen Variationen oder marmorierten Kunstwerken – mit und ohne Boden. Lassen Sie sich inspirieren und backen Sie zeitlose Lieblingsstücke, die auf keiner Kaffeetafel fehlen dürfen. Ob klassisch, modern oder kreativ interpretiert – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 5. März 2027, 15:00 - 17:45 Uhr

26.607
Blätterteig – knusprige Vielfalt aus dem Ofen

Blätterteig ist ein echtes Multitalent in der Küche: luftig, knusprig und unglaublich vielseitig. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach sich aus einem Grundteig süße und herzhafte Köstlichkeiten zaubern lassen. Ob feine Vorspeisen, schnelle Snacks, kreative Hauptgerichte oder verführerische Desserts – Blätterteig bietet unzählige Möglichkeiten für Alltag und besondere Anlässe. Gemeinsam bereiten wir klassische und moderne Rezepte zu und zeigen Ihnen, wie Sie mit wenigen Zutaten beeindruckende Ergebnisse erzielen. Freuen Sie sich auf praktische Tipps zur Verarbeitung, gelingsichere Rezepte und viele Ideen zum Nachmachen. Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihre selbstgebackenen Leckereien mit nach Hause, sondern auch jede Menge Inspiration für Ihre eigene Küche.

Sabrina Stuhldreier

1 Abend = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Mittwoch, 28. April 2027, 18:00 - 20:45 Uhr

Vorträge rund um Ernährung

In allen Kursen von Dagmar Lehmkuhl erhalten Sie umfangreiche Informationen, wie Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten, damit Sie wieder an Energie gewinnen! Dagmar Lehmkuhl ist Ernährungsberaterin und Vitamin-D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Vorträge und Workshops zur Kinderernährung finden Sie ab Seite 65.

Dagmar Lehmkuhl

46.000 Online
Hashimoto und Ernährung – wenn die Schilddrüse erkrankt

Mittlerweile erkrankt jede*r dritte Deutsche an der Schilddrüse, häufig ist ein chronischer Entzündungsprozess hierfür verantwortlich, die so genannte Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Symptome können sich beispielsweise zeigen in allgemeiner Erschöpfung, Verlangsamung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Haarausfall, Gedankenkarussell, einer Persönlichkeitsveränderung, schnelles Frieren etc. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleiterscheinungen. Hier ist das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten, damit Sie wieder an Energie gewinnen! Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patienten richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist sehr ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden.

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €
Online, Zoom
Donnerstag, 17. September 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

46.002 Online
Chronische Erschöpfung

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn-out, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression – eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig. Ursachen können sein: körperlicher und/oder seelischer Stress, Überlastung im Alltag, jedoch auch ein Nährstoffmangel trotz ausreichender Nahrungszufuhr, stille Entzündungen im Körper, hormonelle Störungen, virale Belastungen. Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, wie ein Warnlämpchen in Ihrem Auto, wenn der Ölstand zu niedrig ist.

Kursinhalte:

- Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung
- Untersuchungsmöglichkeiten
- Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung
- Stressfaktoren
- Zellgesundheit

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €
Online, Zoom
Donnerstag, 1. Oktober 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Weitere Ernährungsvorträge finden Sie auf unserer Webseite.

46.004 Online

Den Körper selbst entgiften – Umweltrisiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u. v. m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung durch Umweltgift zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen mit dem Augenmerk darauf, was jede*r Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann.

Kursinhalte:

- Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion
- Stärkung der Entgiftungsorgane
- Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €
Online, Zoom
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

46.006 Online

Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Alarmierend ist auch die Diabeteszahl bei Jugendlichen, die hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht hat.

Kursinhalte:

- Wie beeinflussen Lebensmitteln unsere Gesundheit?
- Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?
- Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?
- Detox: Wie kann ich meinen Körper beim Entgiften unterstützen?
- Wie stärke ich meine eigene Immunabwehrkräfte?
- Welche Nahrungsergänzungen können wichtig sein?

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €
Online, Zoom
Donnerstag, 5. November 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

46.007 Online

Welchen Einfluss hat Vitamin D auf unsere Gesundheit?

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung. Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten. Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 2 Ustd., 12,50 €
Online, Zoom
Donnerstag, 28. Januar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Gesundheit und Fitness

„VHS macht gesünder"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Abgedruckt finden Sie hier alle Kurse, in denen noch freie Plätze zur Verfügung stehen. Die Kurse, die durch bestehende Gruppen bereits ausgebucht sind, sehen Sie an dieser Stelle nicht.

Vorträge zu Gesundheitsfragen

47.122 **Online**

Smart Schlafen – Schnupperkurs zum gesunden Schlaf

Du brauchst abends lange zum Einschlafen, wirst häufiger in der Nacht wach, durchläufst ein Gedankenkarussell oder schnarchst regelmäßig und fühlst dich dementsprechend oft ausgelaugt und müde? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! In knappen 90 Minuten bekommst du erste Einblicke zu gesunden Schlafroutinen und darfst effektive Entspannungstechniken ausprobieren.

Für den Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Julia Rosenkranz

1 Abend = 2 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
Donnerstag, 15. Oktober 2026, 17:30 - 19:00 Uhr

47.000 **Online**

Check dich selbst: Hodenkrebs

Hodenkrebs ist die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei jungen Männern zwischen 20-45 Jahren. Gleichzeitig gilt er als gut behandelbar, insbesondere wenn er früh erkannt wird. Frühzeitige Diagnosen gehen in der Regel mit sehr guten Heilungschancen einher. Im Rahmen des Projekts „Check dich selbst" informiert die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. über die Bedeutung der Selbstwahrnehmung und der Früherkennung von Veränderungen im Hodenbereich. Die Veranstaltung richtet sich an Männer und junge Männer, die ihren Körper besser kennenlernen und Veränderungen frühzeitig erkennen möchten. Die Veranstaltung wird von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Urologie durchgeführt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen im Plenum zu stellen. Weitere Informationen zum Online-Vortrag finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-bmo.de.

In Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Montag, 2. November 2026, 19:30 - 21:00 Uhr

47.002 **Online**

Check dich selbst: Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau, aber immer weniger Frauen sterben daran. Früh entdeckter Brustkrebs kann die Behandlungsbelastung verringern und die Überlebenschancen steigern. Im Rahmen des Projekts „Check dich selbst" informiert die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. über die Bedeutung der Selbstwahrnehmung und Früherkennung von Brustveränderungen. Die Veranstaltung besteht aus einem Vortrag und einem praktischen Teil. Die Veranstaltung wird von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Gynäkologie durchgeführt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen im Plenum zu stellen. Weitere Informationen zum Online-Vortrag finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-bmo.de.

In Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V.

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei
Online, Zoom
Montag, 9. November 2026, 19:30 - 21:00 Uhr

47.020 **Online**

Warum deine Geburt noch nachwirkt – belastende Geburtserfahrungen verstehen und einordnen

Die Geburt deines Kindes liegt vielleicht schon Wochen, Monate oder sogar Jahre zurück. Und trotzdem gibt es Gedanken, Bilder oder Gefühle, die dich nicht loslassen. Viele Frauen fragen sich dann, warum sie das Erlebte noch immer beschäftigt und weshalb es so schwerfällt, damit Frieden zu schließen. In diesem Online-Vortrag erfährst du, warum belastende Geburtserfahrungen oft lange nachwirken und welche Rolle unser Nervensystem dabei spielt. Dozentin Anne Planz ist systemische Therapeutin und begleitet Frauen rund um die Herausforderungen des Mutterseins. Aus ihrer Arbeit weiß sie: Viele Frauen erleben nach einer belastenden Geburt noch lange Unsicherheit, Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle oder das Gefühl, nicht abschließen zu können. Du bist damit nicht allein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. An diesem Abend erhältst du erste Impulse, die dir helfen können, das Erlebte besser zu verstehen, deine Reaktionen einzuordnen und dir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen. Dieser Vortrag richtet sich an alle Frauen, die ihre Geburt oder die Zeit rund um die Geburt als belastend erlebt haben und sich einen verständnisvollen Zugang zu ihren Erfahrungen wünschen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Denn oft beginnt Entlastung nicht mit dem Vergessen, sondern mit dem Verstehen.

Kooperation mit der VHS vor Ort.

Anne Planz

1 Vormittag = 3 Ustd., 19,00 €
Online, Zoom
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 12:15 Uhr

28.000 **Herzwochen 2026**

Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln

Wenn das Herz plötzlich aus dem Takt gerät, ist die Verunsicherung oft groß. Vorhofflimmern gehört zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen – und bleibt dennoch bei vielen Menschen lange unbemerkt. Nicht selten wird es eher zufällig entdeckt, manchmal leider erst dann, wenn bereits Folgen wie ein Schlaganfall aufgetreten sind. In diesem Vortrag erhalten Sie einen gut verständlichen und praxisnahen Einblick in das Thema Vorhofflimmern. Wir schauen gemeinsam darauf, welche Ursachen dahinterstecken können – von Bluthochdruck bis hin zu Stoffwechselerkrankungen – und warum es so wichtig ist, diese im Blick zu behalten. Dr. Mustafe Kastrati sowie Dr. Michael Patten informieren Sie an diesem Abend über das Thema. Im Anschluss an den Vortrag wird eine offene Fragerunde durchgeführt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e. V. statt.

Michael Patten / Mustafe Kastrati

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Dienstag, 10. November 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Deutsche Herzstiftung

47.022 **Online**

Was dein Körper dir sagen will – Libido, Verhütung und Intimgesundheit verstehen

Warum hat mir das nie jemand erklärt? Vielleicht kennst du das: Du hast Fragen zu Verhütung, deinem Körper oder deiner Lust, aber es gibt kaum jemanden, der offen darüber spricht. Genau hier setzt unser Workshop an. Zykluscoachin Anika Schildknecht schafft für dich einen sicheren, wertschätzenden Raum, in dem alle Fragen Platz haben - ohne Tabus, ohne Scham. Du erhältst fundiertes Wissen, praktische Tipps und Impulse, um deinen Körper besser zu verstehen und selbstbewusst mit deiner Sexualität umzugehen. Hier bekommst du einen verständlichen Einblick in verschiedene Verhütungsmethoden. Ein besonderer Fokus liegt auf der symptothermalen Methode, die dir zeigt, wie du deinen Körper besser lesen und natürliche Prozesse für dich nutzen kannst. Außerdem erfährst du, wie Hormone unsere Lust und Libido beeinflussen und was das für dich bedeutet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Intimgesundheit: Wir klären, was normal ist, worauf du achten solltest und wie du dein Wohlbefinden aktiv unterstützen kannst. Dieser Workshop richtet sich an alle, die neugierig sind, sich selbst besser zu verstehen, und bereit sind, offen über Themen zu sprechen, die sonst oft unter den Tisch fallen.

Kooperation mit der VHS vor Ort.

Anika Schildknecht

1 Abend = 3 Ustd., 13,80 €
Online, Zoom
Donnerstag, 19. November 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Entspannung und Achtsamkeit

47.130 **Online**

Nature Journaling als Achtsamkeitsübung

Wenn Sie jetzt denken, dass Sie zeichnen oder schöne Worte schreiben können müssen – weit gefehlt. Befreien Sie sich von diesen Einschränkungen. Je unperfekter, desto besser. Denn wir wenden uns rein dem Prozess des Aufzeichnens zu. Über das, was wir in der Natur sehen, hören, fühlen und wahrnehmen. Künstlerische Fähigkeiten braucht es dafür nicht. Erste Techniken üben wir ein oder Sie knüpfen an den Kennenlernkurs aus dem Frühjahr an. Das geht ortsunabhängig online ganz wunderbar. Durch intensive Beobachtung und sorgfältige Aufmerksamkeit können wir in den achtsamen Flow und damit in das Hier und Jetzt kommen. Kein Zerren der Gedanken in die Vergangenheit und kein Ziehen in die Zukunft. Das beschert dem Affengeist mit rund 60.000 Gedanken am Tag eine Pause. Es entstehen ohne Angst und Urteil höchstpersönliche, individuelle Seiten in den Notizbüchern mit Entdeckungen aus der Natur. Achtsamkeit ist ein stetig zu übender Prozess. Sie beruhigt und zentriert. Zwischen den Kurseinheiten sind eigene Naturbesuche und weiteres Ausprobieren erwünscht. Ganz nebenbei erfahren wir etwas über die Natur vor unserer Haustür. Warum dies also nicht mal neugierig auf diese Weise probieren und im besten Fall den Weg zum Nature Journaling für eine Pause dauerhaft finden?

Keine Vorkenntnisse nötig; Geübte bekommen weitergehende Übungen.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

5 Vormittage = 7 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
13. September 2026, 10:45 - 11:45 Uhr, sonntags

47.124 **Online**

Breathwork Gruppe

Willkommen in der Welt des Breathwork – der Atemarbeit. Ziel ist es, unter Anleitung bewusst Atemtechniken zu nutzen und Atembewusstheit zu schaffen, damit sich das Stresslevel senken und Wohlbefinden gefördert werden kann. Zudem ist insgesamt eine effizientere Atmung erstrebenswert. Denn auch das Atmen kostet den Körper Energie. Es begegnen uns daher Anti-Stress- und funktionale Atemstunden. Die Atemsessions dieses Kurses praktizieren wir ganz entspannt auf dem Rücken liegend und/oder sitzend im zweiwöchigen Rhythmus. Die Konzentration auf den Atem durch verschiedene Übungen kann dabei helfen, die Achtsamkeit zu steigern, weil die Bewusstheit in das Hier und Jetzt gebracht wird. Beständigkeit und Wiederholungen der Übungen im Kursverlauf ermöglichen einen Transfer in den eigenen Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

5 Abende = 7 Ustd., 37,00 €
Online, Zoom
2. Oktober 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, freitags

47.126 **Online**

Breathwork am Abend

Das Nervensystem zur Ruhe bringen. Die Atemsessions dieses Kurses praktizieren wir ganz entspannt auf dem Rücken liegend. Das vorrangige Ziel ist es, den ein oder anderen Gang herunterzuschalten und das Nervensystem bestmöglich nach den eigenen, teils auch tagesabhängigen, Voraussetzungen zur Ruhe zu bringen. Durch das Praktizieren am Abend kann der Weg zu einem erholsameren Schlaf geschaffen werden. Denn wenn Stress wachhält, kann der eigene Atem ein Verbündeter werden. Die Konzentration auf den Atem durch verschiedene Übungen kann zudem dabei helfen, die Achtsamkeit zu steigern, weil die Bewusstheit in das Hier und Jetzt gebracht wird. Beständigkeit und Wiederholungen der Übungen im Kursverlauf ermöglichen einen Transfer in den eigenen Alltag.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

4 Abende = 4 Ustd., 22,00 €
Online, Zoom
9. November 2026, 20:00 - 20:45 Uhr, montags

27.190

MeTime – Auszeit für Erwachsene

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen und Methoden kennenzulernen, die Sie dabei unterstützen, mehr Ruhe und Achtsamkeit in Ihr Leben zu integrieren. In einer angenehmen Lernatmosphäre erwerben Sie Schritt für Schritt grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur Stressreduktion und Selbstfürsorge. Durch systematisch aufgebaute Einheiten lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen, wie Atemübungen, achtsamkeitsbasierte Wahrnehmungsübungen sowie kurze Meditationen. Ergänzend werden einfache Techniken zur Körperwahrnehmung und zum bewussten Umgang mit Gedanken und Gefühlen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, eigene Stressmuster besser zu erkennen, bewusste Pausen zu gestalten und Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken. Dabei steht die praktische Umsetzbarkeit im Mittelpunkt, sodass Sie nachhaltige Strategien für mehr Ausgeglichenheit entwickeln.

Alisa Osterloh

8 Abende = 11 Ustd., 51,30 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
6. Oktober 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

27.010

Atemtherapie im Heilstollen

Das besondere Klima im Heilstollen kann dafür sorgen, dass Menschen mit Erkrankungen wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen, Pseudo-Krupp, anhaltendem Husten und Keuchhusten oder chronischer Nasennebenhöhlenentzündung wieder freier atmen können. Bei einer Lufttemperatur von circa 10 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 98 Prozent ist die Atemluft nahezu staub- und allergenfrei. Doch nicht nur bei Atemwegserkrankungen ist die Höhlentherapie empfehlenswert. Schlafstörungen und Infektanfälligkeit können ebenfalls gelindert werden, da das besondere Klima der Seele guttut und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sie liegen eingehüllt in einer kuscheligen Decke auf einer gemütlichen Relax-Liege, lauschen sanfter Entspannungsmusik, genießen die außergewöhnlichen Farben und atmen - im wahrsten Sinne des Wortes - einfach mal durch.

Petra Rumpel

6 Abende = 12 Ustd., 87,00 €
Marsberg, Heilstollen, Mühlenstraße 40
7. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs

27.100 **Workshop**

Mehr Balance im Alltag – Stress verstehen und wirksam bewältigen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit und der Spagat zwischen Beruf und Privatleben – viele Menschen erleben Stress als dauerhafte Herausforderung. In diesem Kurs setzen Sie sich systematisch mit den Grundlagen von Stress auseinander und lernen, wie Sie Belastungen besser einordnen und aktiv bewältigen können. In einer offenen und unterstützenden Lernatmosphäre erwerben Sie praxisnahes Wissen und direkt anwendbare Kompetenzen für Ihren Alltag. Gemeinsam wird erarbeitet, was Stress ist, welche Formen es gibt und welche persönlichen Stressoren den Alltag bestimmen. Mit praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe werden Strategien zur Stressbewältigung vermittelt – von der Priorisierung mit dem Eisenhower-Prinzip bis zur „Stress-Impfung“.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 15,30 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 10. Oktober 2026, 09:30 - 12:00 Uhr

27.101 **Workshop**

Mehr Balance im Alltag – Stress verstehen und wirksam bewältigen

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 15,30 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 17. April 2027, 09:30 - 12:00 Uhr

Gönnen Sie sich eine Auszeit und tanken Sie Energie für Alltag und Beruf: Bildungsurlaube für mehr Balance und Energie finden Sie auf Seite 17.

17.190 Workshop
Gesund und fit für alle

Ab einem gewissen Alter braucht unser Körper mehr Beachtung. Dieser Kurs ist gedacht, um sich sowohl körperlich als auch geistig und emotional fit zu halten. Mit einem ganzheitlichen Rund-um-Programm, welches Theorie und Praxis gezielt miteinander verknüpft, zeigt die Kinesiologin und Ernährungsberaterin Christiana Andree, wie man die Signale des Körpers deutet und darauf reagiert, um die Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Der Kurs orientiert sich an den drei Säulen des Wohlbefindens: Sie erwerben grundlegendes Wissen über ausgewogene Ernährung und reflektieren gleichzeitig ihre persönlichen Bedürfnisse. Sie lernen, Körpersignale bewusst wahrzunehmen, zu deuten und daraus individuelle, alltagstaugliche Ernährungsstrategien abzuleiten. Es werden praxisorientierte Kenntnisse über die Bedeutung von Bewegung im Alter vermittelt. Sie lernen, wie sie Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt erhalten bzw. aufbauen und geeignete Übungen nachhaltig in ihre tägliche Routine integrieren können. Entwickeln Sie Strategien, um Herausforderungen bewusst, klar und ruhig zu begegnen. Dabei wird Gelassenheit als aktive Fähigkeit vermittelt, die sich durch Übung stärken lässt und deutlich von Gleichgültigkeit zu unterscheiden ist.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Christiana Andree

1 Vormittag = 3 Ustd., 12,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 7. November 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

27.192 Workshop
Gesund und fit für alle ab 50

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Christiana Andree

1 Vormittag = 3 Ustd., 12,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 14. November 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

27.116
Reiki aktiv anwenden

Lernen Sie in dieser Einführung Reiki als Methode zur Entspannung und bewussten Selbstwahrnehmung kennen. In angenehmer Atmosphäre erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Grundlagen, Hintergründe und Einsatzmöglichkeiten dieser Methode. Dabei erfahren Sie, welche Rolle Achtsamkeit, innere Ruhe und Körperwahrnehmung für das persönliche Wohlbefinden spielen können. Neben anschaulich vermitteltem Hintergrundwissen probieren Sie einfache, angeleitete Übungen direkt aus. So lernen Sie, besser auf die eigenen Signale zu achten, zur Ruhe zu kommen und kleine Entspannungsimpulse in Ihren Alltag zu integrieren. Auch Begriffe wie „Energiearbeit“ oder „Chakrenausgleich“ werden verständlich erklärt und in einen nachvollziehbaren Zusammenhang gestellt. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, eigene Stressmuster zu erkennen und neue Wege zu mehr Ausgeglichenheit zu entdecken. Der Austausch in der Gruppe sowie praktische Übungen unterstützen Sie dabei, das Gelernte direkt zu erleben und für sich nutzbar zu machen.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Corina Clobes

1 Abend = 3 Ustd., 14,00 €
Marsberg, Stadtbibliothek, Trift 2
Dienstag, 10. November 2026, 18:15 - 20:30 Uhr

27.117
Reiki aktiv anwenden

Corina Clobes

1 Abend = 3 Ustd., 14,00 €
Marsberg, Stadtbibliothek, Trift 2
Mittwoch, 10. März 2027, 18:15 – 20:30 Uhr

47.128 Online
Achtsam in den Tag – Morgentee und Meditation

Samstagsfrüh, bevor die Wochenenden betriebsam werden, gibt es oft diesen einen Moment. Und den nutzen wir gemeinsam für etwas stille Zeit, achtsames Sein und (teils angeleitete) Meditation im Jetzt. Weg von möglichen künftigen Sorgen, weg von Grübeleien des Gestern. Mit der Stille einer dampfenden Teeschale und in Meditation geschieht etwas Seltenes: echte Aufmerksamkeit, ohne Druck und erfahren von Langsamkeit. Die eingeschalteten Kameras aller helfen uns dabei, die Menschen unserer Gruppe zu sehen und sich als Teil dieser Gemeinschaft wahrzunehmen, miteinander in Kontakt zu kommen, den Kurs gemeinsam lebendig zu erleben und für alle das bestmögliche Kurserlebnis sicherzustellen. Gemeinsam schaffen wir uns vertrauensvoll diesen digitalen Raum, in dem dieser Moment nicht drängt, sondern uns stillen Rückzug schafft.

Bitte beachten Sie, dass der Fokus des Kurses auf der aktiven Meditationspraxis liegt. Aus diesem Grund ist keine ausführliche Einführung in die Grundlagen der Meditation im Rahmen der Veranstaltung möglich.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

3 Vormittage = 3 Ustd., 15,00 €
Online, Zoom
14. November 2026, 09:45 - 10:30 Uhr, samstags

27.106
Autogenes Training – Entspannung für Körper und Geist

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die auf Selbstsuggestion basiert. Durch einfache, systematische Übungen werden Ruhe, Gelassenheit und innere Balance gefördert. Sie lernen, körperliche Spannungen zu lösen, Stress abzubauen und die eigene Konzentrationsfähigkeit zu steigern. In diesem Kurs erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in die Grundübungen des Autogenen Trainings. Sie liegen bei Kaminfeuer, entspannt auf einer Relaxliege und unter Anleitung üben Sie, innere Ruhe herzustellen, Ihre Atmung zu vertiefen und gezielt Spannungen im Körper zu lösen. Dabei erfahren Sie Formate, wie Sie die Methode in den Alltag integrieren können – sei es zur Stressbewältigung, zur Förderung von Schlafqualität oder einfach für mehr Wohlbefinden. Der Kurs bietet Zeit zum Entspannen, zur Reflexion und zum Austausch in der Gruppe, sodass Sie nach dem Termin gestärkt und entspannt nach Hause gehen.

Petra Rumpel

1 Abend = 2 Ustd., 10,00 €
Marsberg-Obermarsberg, Seelenoase
Mittwoch, 18. November 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

27.107
Autogenes Training – Entspannung für Körper und Geist

Petra Rumpel

1 Abend = 2 Ustd., 10,00 €
Marsberg-Obermarsberg, Seelenoase
Mittwoch, 16. Dezember 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Augengesundheit

27.003
Seh- und Augentraining

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unsere Augen aus der Anspannung in die Entspannung zu führen. Hierfür werden im Kurs unterschiedliche Techniken vorgestellt und erlernt, die längerfristig zu einem guten oder besseren Sehvermögen führen können. Wir arbeiten mit Augen- und Körperübungen, mit Auto-Suggestion, Hinweisen zu geeigneter Ernährung sowie mit diversen Entspannungstechniken, vor allem aber mit Freude am gemeinsamen Ziel. Der Kurs ist für jede Altersgruppe und für jede Art von Fehlsichtigkeit geeignet.

Kerstin Decker

6 Nachmittage = 18 Ustd., 62,60 € (zzgl. Nebenkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
12. Februar 2027, 14:30 - 16:45 Uhr, freitags

Sanfte Bewegung

47.120 Online
Walk it off – Low Impact Fitness: Ein Workout-Stil in den eigenen vier Wänden

Kennen Sie diese Phänomene auch: bewegungsarme(r) Lebensstil und Haltung? Oder wünschen Sie sich bessere Beinmuskelkraft, mehr körperliche Fitness, Regulierung des Blutdrucks bzw. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, höhere Kalorienverbrennung, besseres mentales Wohlbefinden, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht? Und am besten all dies mit geringerer Belastung für die Gelenke und ohne Sprünge? Dann ist dieses kurzweilige und gelenkschonende Workout ganz ohne zusätzliche Fitnessgeräte und ohne viele Stunden im Studio zu verbringen, eine gute Wahl. Gehen ist mehr, als von A nach B zu kommen und zudem die fundamentalste und zugänglichste Aktivität, die der Mensch tun kann. Wir nutzen in diesem Kurs bewusst als Bewegungsform das Gehen am Platz, kombiniert mit weiteren Fitness- und Aerobic-Elementen sowie Intervalleinheiten in individueller Intensität und Schnelligkeit. Was zählt, ist, auf seinen Körper zu hören und das Fitnesslevel zu trainieren, das machbar ist und Beständigkeit bieten kann. Das geht wunderbar online von zu Hause aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Bedarf kann das Workout auch (teilweise) mit Stuhl ausgeführt werden.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

9 Vormittage = 9 Ustd., 29,70 €
Online, Zoom
13. September 2026, 09:30 - 10:15 Uhr, sonntags

17.116
Stretch & Relax

Sanfte Dehnübungen und bewusste Entspannung helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper beweglich zu halten. In diesem Kurs steht das Wohlbefinden im Mittelpunkt: Durch achtsames Stretching, ruhige Bewegungsabfolgen und gezielte Atemübungen wird die Muskulatur gedehnt, der Geist beruhigt und neue Energie geschöpft. Ideal für alle, die etwas für den Ausgleich im Alltag und zugleich ihrer Beweglichkeit und inneren Balance tun möchten – MeTime ohne Leistungsdruck.

Britta Müller

11 Abende = 15 Ustd., 58,60 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
14. September 2026, 18:20 - 19:20 Uhr, montags

17.117
Stretch & Relax

Britta Müller

12 Abende = 16 Ustd., 62,50 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
11. Januar 2027, 18:20 - 19:20 Uhr, montags

17.119
Stretch & Relax

Britta Müller

10 Abende = 13 Ustd., 50,80 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
19. April 2027, 18:20 - 19:20 Uhr, montags

37.126
Qigong

Qigong (auch Qi Gong) zählt zu den wirksamsten Methoden ganzheitlicher Gesundheitsprophylaxe. Sie arbeitet mit dem Körper, dem Geist und dem inneren energetischen System des Menschen und seinem Bezug zum Lebensumfeld. Auf eine sanfte Weise wird Stress abgebaut, die Vitalität gesteigert und ein Bewusstsein für den eigenen Zustand erzeugt.

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
14. September 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, montags

37.127
Qigong

Dirk Mündelein

10 Abende = 13 Ustd., 40,60 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
11. Januar 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, montags

37.129
Qigong

Dirk Mündelein

13 Abende = 17 Ustd., 53,10 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
5. April 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, montags

17.112
Qigong

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
17. September 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

17.113
Qigong

Dirk Mündelein

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. Januar 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

17.115
Qigong

Dirk Mündelein

12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
8. April 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

17.108
Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Tai Chi ist gut für Körper und Seele. Die fließenden harmonischen Bewegungsabläufe der ursprünglich fernöstlichen Kampfkunst mit tiefer Bauchatmung wirken stressreduzierend und entspannungsfördernd. Die bewusste Körperwahrnehmung kann helfen, Haltungsfehler zu korrigieren, Muskelverkrampfungen zu lösen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Zudem wird der Rumpfbereich gekräftigt und die Wirbelsäule durch stärkere Haltungsmuskulatur entlastet. Tai Chi ist leicht zu erlernen und kann von jedem geübt werden, der sich langsam bewegen kann.

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
15. September 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags

17.109
Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Dirk Mündelein

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
12. Januar 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags

17.111
Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Dirk Mündelein

14 Abende = 19 Ustd., 59,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
6. April 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendalte meditative Übungsform aus Indien. Übersetzt ins Deutsche heißt Yoga: Vereinigung. Yoga hilft uns unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen. Es bietet uns ein Übungssystem, da es Körperübungen (Asanas), Meditationen sowie Entspannungs- und Atemelemente (Pranayama) miteinander verknüpft. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen führt zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Ausdauer und Beweglichkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie behutsam und aufmerksam durch die Kombination von Atemtechniken und Körperarbeit sowie Tiefenentspannung und Meditation Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen können, um mehr Lebenskraft und Gelassenheit zu erfahren.

Yoga am Vormittag

47.134 Online
Der frühe Vogel... – Yoga

Die Techniken in diesem Online-Kurs können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben u. a. Sonnengrüße, verschieden Asanas und Pranayama.

Der Kurs ist für jeden mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Riina Koskinen-Humpert

12 Vormittage = 20 Ustd., 109,40 €
Online, Zoom
15. September 2026, 07:30 - 08:45 Uhr, dienstags

47.135 Online
Der frühe Vogel... – Yoga

Riina Koskinen-Humpert

11 Vormittage = 18 Ustd., 98,40 €
Online, Zoom
5. Januar 2027, 07:30 - 08:45 Uhr, dienstags

47.137 Online
Der frühe Vogel... – Yoga

Riina Koskinen-Humpert

13 Vormittage = 22 Ustd., 120,30 €
Online, Zoom
6. April 2027, 07:30 - 08:45 Uhr, dienstags

28.004
Yoga am Vormittag

Birgit Vossel

10 Vormittage = 17 Ustd., 68,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
16. September 2026, 09:00 - 10:15 Uhr, mittwochs

28.005
Yoga am Vormittag

Birgit Vossel

10 Vormittage = 17 Ustd., 68,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
27. Januar 2027, 09:00 - 10:15 Uhr, mittwochs

28.007
Yoga am Vormittag

Birgit Vossel

10 Vormittage = 17 Ustd., 68,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
28. April 2027, 09:00 - 10:15 Uhr, mittwochs

17.128
Yin Yoga im besten Alter (ab 60 Jahren) – für mehr Beweglichkeit und Entspannung

Viele ältere Menschen glauben, für Yoga sei man „zu alt“ – doch gerade für sie kann eine sanfte Yogapraxis besonders wohltuend sein. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der hauptsächlich im Liegen und Sitzen praktiziert wird, wobei Positionen mehrere Minuten gehalten werden, um tiefere Gewebeschichten (Faszien) zu erreichen. Die Übungen werden langsam angeleitet, oft mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcken und / oder Gurten. So können auch Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit sicher teilnehmen. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen dabei innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs findet während der Herbstferien statt.

Petra Witteler

10 Vormittage = 13 Ustd., 59,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
29. September 2026, 10:00 - 11:00 Uhr, dienstags

Yoga am Abend

27.126
ADHO Yoga – Balance für Körper und Geist

Entdecken Sie die transformative Kraft des ADHO Yoga! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern möchten. Durch eine Kombination aus gezielten Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen und Ihre Konzentration sowie Ihre Stimmung zu verbessern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Anastasiia Pryimak

10 Abende = 10 Ustd., 40,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
14. September 2026, 18:30 - 19:15 Uhr, montags

27.127
ADHO Yoga – Balance für Körper und Geist

Anastasiia Pryimak

8 Abende = 8 Ustd., 32,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
18. Januar 2027, 18:30 - 19:15 Uhr, montags

27.129
ADHO Yoga – Balance für Körper und Geist

Anastasiia Pryimak

10 Abende = 10 Ustd., 40,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
12. April 2027, 18:30 - 19:15 Uhr, montags

Foto: © stock.adobe.com

28.010
Yoga am Abend

Dieser Kurs ist für alle gut. In einer ruhigen, sicheren Atmosphäre erkunden wir sanfte Haltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, die du individuell gestalten kannst. Du wählst dein eigenes Tempo und deine Schwerpunkte. Der Kurs respektiert die eigene Intelligenz deines Körpers. Falls notwendig, erfolgen ausschließlich verbale Hinweise zur Orientierung und keine physischen Korrekturen.

Susanne Schlüter

10 Abende = 17 Ustd., 68,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
24. September 2026, 17:45 - 19:00 Uhr, donnerstags

28.011
Yoga am Abend

Susanne Schlüter

9 Abende = 15 Ustd., 60,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
14. Januar 2027, 17:45 - 19:00 Uhr, donnerstags

28.013
Yoga am Abend

Susanne Schlüter

10 Abende = 17 Ustd., 68,00 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
8. April 2027, 17:45 - 19:00 Uhr, donnerstags

47.138 **Online**
Gesichtsyoga

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübelei gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem online-gestützten Kurs erlernen Sie unter anderem Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungstechniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Hedi Cazacu

10 Abende = 13 Ustd., 58,70 €
Online, Zoom
24. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

Den Workshop „Grundlagen des Kinderyogas“ mit dem Schwerpunkt auf der Asana-Praxis für Eltern und pädagogische Fachkräfte finden Sie auf Seite 65.

Yin Yoga

47.140 **Online**

Yin-Yoga am Abend

Yin-Yoga ist eine ruhige, meditative Form des Yoga, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen (Yang) liegt der Fokus hier auf dem Loslassen, Verweilen und Spüren. Die Praxis kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern, besonders in den Hüften und der Wirbelsäule. Außerdem fördert Sie den Energiefluss im Körper und verbessert die Flexibilität.

Nina Boeken

8 Abende = 11 Ustd., 45,90 €
Online, Zoom
29. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

47.141 **Online**

Yin-Yoga am Abend

Nina Boeken

8 Abende = 11 Ustd., 45,90 €
Online, Zoom
19. Januar 2027, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

27.130 **Workshop**

Yin-Yoga – die Kunst der Entschleunigung

Yin-Yoga wirkt tief in die Faszien, das Bindegewebe sowie auf Gelenke und Meridiane – die feinen Energiebahnen in unserem Körper. Die Haltungen werden bis zu 3-5 Minuten gehalten und überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Es werden Hilfsmittel wie Bolsterkissen, Blöcke oder Decken zum Unterstützen der Haltungen genutzt, sodass keine Muskelkraft nötig ist. Der Fokus liegt auf passiven Dehnungen und dem bewussten Atmen – das Nervensystem darf zur Ruhe kommen, der Geist wird still. Tiefenentspannung zum Ende der Stunde führen zu einem inneren Frieden und Gelassenheit.

Yin-Yoga eignet sich für Menschen jeden Alters und Erfahrungsstufe.

Marion Kneider

1 Vormittag = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00 - 12:00 Uhr

27.131 **Workshop**

Yin-Yoga – die Kunst der Entschleunigung

Marion Kneider

1 Vormittag = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Samstag, 20. Februar 2027, 10:00 - 12:00 Uhr

27.132 **Workshop**

Yin-Yoga – die Kunst der Entschleunigung

Marion Kneider

1 Vormittag = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Samstag, 28. November 2026, 10:00 - 12:00 Uhr

27.133 **Workshop**

Yin-Yoga – die Kunst der Entschleunigung

Marion Kneider

1 Vormittag = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Samstag, 24. April 2027, 10:00 - 12:00 Uhr

Yoga-Dance

27.136 **Workshop**

Yoga-Dance – im Fluss von Bewegung, Atem und Musik

Erleben Sie Yoga einmal anders – fließend, rhythmisch und voller Lebensfreude. Beim Yoga-Dance verbinden sich klassische Yoga-Elemente mit fließenden Übergängen und Musik. Sanfte, wiederholende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen dich in einen meditativen Flow. Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht. Diese Praxis fördert Beweglichkeit, Kraft und Achtsamkeit und schenkt gleichzeitig Leichtigkeit, Freude und Ausdruck. Sie brauchen weder Tanzerfahrung haben noch Yogaexpert*in zu sein. Wichtig ist nur die Lust, sich zu bewegen, zu spüren und sich von der Musik führen zu lassen.

Marion Kneider

1 Abend = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Freitag, 16. Oktober 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

27.137 **Workshop**

Yoga-Dance – im Fluss von Bewegung, Atem und Musik

Marion Kneider

1 Abend = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Freitag, 19. Februar 2027, 18:00 - 20:00 Uhr

27.138 **Workshop**

Yoga-Dance – im Fluss von Bewegung, Atem und Musik

Marion Kneider

1 Abend = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Freitag, 27. November 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

27.139 **Workshop**

Yoga-Dance – im Fluss von Bewegung, Atem und Musik

Marion Kneider

1 Abend = 3 Ustd., 16,00 €
Marsberg, Spirit of Yoga Studio, Westheimer Straße 34
Freitag, 23. April 2027, 18:00 - 20:00 Uhr

Hatha-Yoga

37.160

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen ab 50 Jahren

Der Yogakurs für Einsteiger*innen richtet sich an Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen, die ihre Gesundheit, Beweglichkeit, Konzentration und Vitalität durch Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken verbessern wollen. Im Kurs kommen Körperübungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga zum Einsatz, außerdem werden Elemente aus dem Yin-Yoga und dem Vinyasa-Yoga im Kurs integriert.

Ingrid Rath

10 Abende = 20 Ustd., 78,20 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
22. September 2026, 16:30 - 18:00 Uhr, dienstags

17.146
Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Geübte

Hatha-Yoga ist der Weg zu einem neuen Körpergefühl. In diesem Kurs werden Körperübungen (Asanas) praktiziert. Diese Stellungen werden jeweils eine Zeit lang ruhig gehalten, dadurch werden die inneren Selbstheilungskräfte angeregt und der Körper aktiviert. Das stärkt den Körper und mit Atemübungen und Entspannungstechniken wird der Geist ruhig und zentriert. Der Kurs findet während der Herbstferien statt. Einsteiger*innen und Geübte sind herzlich willkommen.

Petra Witteler

10 Abende = 20 Ustd., 90,00 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
29. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

47.144 Online
Hatha-Yoga am Abend

Hatha-Yoga fördert Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden grundlegende Asanas systematisch vermittelt und achtsam eingeübt. Die Körperhaltungen werden ruhig gehalten, um Kraft, Stabilität und Körperwahrnehmung zu fördern. Ergänzend lernen die Teilnehmenden Atemübungen und Entspannungstechniken zur Stressregulation und Konzentrationsförderung kennen.

Nina Boeken

8 Abende = 11 Ustd., 45,90 €
Online, Zoom
29. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, dienstags

17.150
Sri Sai Prana Yoga

Sri Sai Prana Yoga ist eine Variante des Hatha-Yoga mit Schwerpunkt auf die bewusste Lenkung des Atems und der Energie in den einzelnen Asanas. Dieser Fokus kann dabei helfen, physische und psychische Blockaden zu lösen.

Der Kurs ist für Yoga-Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

Heike Lynen

12 Abende = 24 Ustd., 108,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
28. September 2026, 19:30 - 21:00 Uhr, montags

Yoga-Workshops

28.014
Candlelight Yoga

Erleben Sie eine fundierte Einführung in ausgewählte Entspannungs- und Yogatechniken, die gezielt zur Förderung von Körperwahrnehmung, Stressregulation und innerer Ausgeglichenheit eingesetzt werden. In einer ruhigen Lernumgebung erarbeiten Sie unter fachlicher Anleitung grundlegende Übungen aus verschiedenen Yogastilen. Dabei werden Ihnen systematisch Bewegungsabläufe (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie Elemente der achtsamen Wahrnehmung vermittelt und deren Wirkungsweisen verständlich erläutert. Aufgrund der gezielten Anleitung ist der Workshop auch für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Birgit Vossel

1 Abend = 2 Ustd., 11,50 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 21. November 2026, 17:30 - 19:00 Uhr

28.016
Candlelight Yoga

Birgit Vossel

1 Abend = 2 Ustd., 11,50 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 12. Dezember 2026, 17:30 - 19:00 Uhr

28.017
Candlelight Yoga

Birgit Vossel

1 Abend = 2 Ustd., 11,50 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 13. Februar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

28.019
Yoga für jeden Körper

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene, die Yoga in einer wertschätzenden Lernumgebung kennenlernen oder vertiefen möchten - unabhängig von Körperform, Beweglichkeit oder Vorerfahrung. Im Mittelpunkt steht die systematische Vermittlung grundlegender Yoga-Prinzipien, darunter Körperwahrnehmung, Atemtechniken (Pranayama) sowie angepasste Bewegungsabfolgen (Asanas). Die Teilnehmenden erlernen schrittweise, wie sie Übungen individuell variieren und Hilfsmittel sinnvoll einsetzen können, um ihre eigene Praxis sicher und effektiv zu gestalten. Darüber hinaus wird auf anatomische Besonderheiten der einzelnen Teilnehmenden eingegangen, um ein besseres Verständnis für Bewegungsabläufe und Belastungsgrenzen zu entwickeln. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen die Stressreduktion und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Stärkung von Selbstakzeptanz und Körperbewusstsein.

Birgit Vossel

1 Vormittag = 2 Ustd., 11,50 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag, 27. Februar 2027, 10:00 - 11:30 Uhr

28.021
Achtsames Yoga – Entspannung bei gesundheitlichen Herausforderungen

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene, die trotz gesundheitlicher Belastungen einen sanften und zugleich strukturierten Zugang zu Yoga finden möchten. Im Rahmen dieses Workshops werden grundlegende Yogaübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden eingeführt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Bewegungen individuell an ihre körperlichen Voraussetzungen anpassen, Belastungsgrenzen erkennen und Hilfsmittel gezielt einsetzen können. Ein Schwerpunkt liegt auf der Schulung der Körperwahrnehmung und dem bewussten Umgang mit Atmung und Bewegung, um Spannungen zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Der Workshop ist geeignet für Teilnehmende mit leichten bis moderaten gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. Gelenkproblemen, Rückenbeschwerden, Verspannungen oder stressbedingten Belastungen). Eine Teilnahme ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Im Zweifel wird eine vorherige ärztliche Abklärung empfohlen.

Birgit Vossel

1 Vormittag = 2 Ustd., 11,50 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Samstag,13. März 2027, 10:00 - 11:30 Uhr

28.023
Yoga am Weltyogatag

Der Weltyogatag wird seit 2015 jedes Jahr am 21. Juni – zur Sommersonnenwende – weltweit gefeiert. In über 80 Ländern praktizieren Menschen an diesem besonderen Tag Yoga – ob am Times Square in New York, unter dem Eiffelturm in Paris, nahe der Tower Bridge in London oder auch hier in Bredelar. In diesem Workshop beenden wir den Tag gemeinsam mit verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. Die Praxis wird so angeleitet, dass jede*r Teilnehmende entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse teilnehmen kann. Traditionell wird am Weltyogatag der Sonnengruß 108-mal praktiziert, da die Zahl 108 in vielen spirituellen Traditionen als heilig gilt. In diesem Workshop steht jedoch nicht die Anzahl der Wiederholungen im Vordergrund, sondern ein achtsamer, individueller Zugang zur Bewegung und zum eigenen Atem.

Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Susanne Schlüter

1 Abend = 2 Ustd., 9,90 €
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Montag, 21. Juni 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Yogilates

17.120
Yogilates für Einsteiger*innen

Fließend, mobilisierende Asanas (Körperpositionen) sowie Atem- und Meditationstechniken aus dem Hatha/Vinyasa und Yin Yoga werden in diesem Kurs mit kräftigenden Elementen des Pilates verbunden. Eine starke Körpermitte wird durch die Aktivierung des Powerhouses, also die Muskulatur rund um die Wirbelsäule erreicht. Die Kräftigung aus dem Körperzentrum kann somit zu einer gesunden und aufrechten Körperhaltung beitragen. Der Körper wird von innen heraus gekräftigt und das Fasziensystem gedehnt, somit können sich Verspannungen lösen und die Energiebahnen (Meridiane) wieder frei fließen. So können Sie ausgeglichen und mit einem flexiblen und kräftigen Körper in den Abend starten.

Britta Müller

11 Abende = 18 Ustd., 70,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
17. September 2026, 18:20 - 19:35 Uhr, donnerstags

17.121
Yogilates für Einsteiger*innen

Britta Müller

12 Abende = 20 Ustd., 78,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. Januar 2027, 18:20 - 19:35 Uhr, donnerstags

17.123
Yogilates für Einsteiger*innen

Britta Müller

10 Abende = 17 Ustd., 66,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
22. April 2027, 18:20 - 19:35 Uhr, donnerstags

17.124
Yogilates für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene verbinden sich fließende und kraftvolle Asanas aus dem Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga mit intensiven Pilates-Elementen zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Anspruchsvolle Bewegungsabfolgen, bewusste Atemführung und meditative Sequenzen fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Balance gleichermaßen. Durch die gezielte Aktivierung des „Powerhouses“ – der tiefen Muskulatur rund um Bauch, Rücken und Beckenboden – wird die Körpermitte gestärkt und die Haltung nachhaltig verbessert. Gleichzeitig werden Faszien gedehnt, Verspannungen gelöst und die Bewegungsqualität verfeinert. Die harmonische Verbindung aus Kraft, Mobilität und Entspannung unterstützt den freien Energiefluss im Körper und schenkt neue Leichtigkeit. So starten Sie fokussiert, ausgeglichen und mit neuer Energie in den Feierabend.

Britta Müller

11 Abende = 18 Ustd., 70,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
17. September 2026, 17:00 - 18:15 Uhr, donnerstags

17.125
Yogilates für Fortgeschrittene

Britta Müller

12 Abende = 20 Ustd., 78,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. Januar 2027, 17:00 - 18:15 Uhr, donnerstags

17.127
Yogilates für Fortgeschrittene

Britta Müller

10 Abende = 17 Ustd., 66,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
22. April 2027, 17:00 - 18:15 Uhr, donnerstags

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie in diesen Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Ziel dieses Kurses ist die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sinnvoll. Rückenfit-Kurse sind ZPP-Zertifiziert nach § 20 SGB V.

18.802
Rückenfit – für Frauen

Sigrid Rieke

Anmeldungen bitte an: Stephanie Mast (örtl. VHS-Leiterin), Tel. 02961 52068

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon-Scharfenberg, Turnhalle
15. September 2026, 18:30 - 19:30 Uhr, dienstags

18.803
Rückenfit – für Frauen

Sigrid Rieke

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon-Scharfenberg, Turnhalle
12. Januar 2027, 18:30 - 19:30 Uhr, dienstags

18.806
Rückenfit – für Frauen und Männer

Simone Menne

Anmeldungen bitte an: Stephanie Mast (örtl. VHS-Leiterin), Tel. 02961 52068

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €
Brilon-Scharfenberg, Turnhalle
24. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags

Rückenfit am Vormittag

27.230
Rückenfit – für Männer

Verena Hillebrand

10 Vormittage = 13 Ustd., 56,80 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
2. Oktober 2026, 08:00 - 09:00 Uhr, freitags

27.232
Rückenfit – für Frauen

Verena Hillebrand

10 Vormittage = 13 Ustd., 56,80 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
2. Oktober 2026, 09:20 - 10:20 Uhr, freitags

Wir für SIE!

Das Netzwerk für Ihre Gesundheit

Die Krankenhäuser, Haus- und Facharztpraxen der BBT-Gruppe - Region Paderborn / Marsberg arbeiten Hand in Hand für eine optimale medizinische Versorgung.
Im St.-Marien-Hospital vertrauen uns jährlich rund 5.000 stationäre und 10.000 ambulante Patienten ihre Gesundheit an.

- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Geriatrie, Gastroenterologie und zertifiziertem Diabeteszentrum
- Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
- Endoprothetik
- Stationäre Schmerztherapie
- Ernährungsberatung
- Diabetessprechstunde
- Gesundheitszentrum (Physiotherapie)
- Darm- und Bauchzentrum

St.-Marien-Hospital Marsberg
Marienstr. 2 - 34431 Marsberg
Tel: 02992 - 605 0
Fax: 02992 - 605 5013
www.bk-marsberg.de
info.mhm@bbtgruppe.de

St.-Marien-Hospital Marsberg

Gymnastik und mehr

27.160
Ganzkörper-Gymnastik

Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ermöglicht einen sanften Einstieg in regelmäßige Bewegung, weshalb er insbesondere für Personen höheren Alters geeignet ist.

Maria Wegener

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
10. September 2026, 17:45 - 18:45 Uhr, donnerstags

27.162
Ganzkörper-Gymnastik

Maria Wegener

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
10. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags

27.552
Pilates für Anfänger*innen

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Körperbewusstsein verbessert. Im Fokus steht die Körpermitte.

Die Übungen werden langsam, kontrolliert und präzise ausgeführt und mit einer bewussten Atmung kombiniert.

Annika Wilde

4 Abende = 4 Ustd., 14,00 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
10. September 2026, 17:45 - 18:30 Uhr, donnerstags

18.470
Sitzgymnastik für Senior*innen

„Wer rastet, der rostet“ – werden Sie mit uns aktiv! Die Übungen in diesem Kurs werden größtenteils im Sitzen durchgeführt. Dazu werden auch Übungen zum sicheren Stehen und Gehen rund um den Stuhl/Hocker mit einbezogen. Sie lernen im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Dadurch werden Gleichgewicht, Koordination, Achtsamkeit und Konzentration gefördert, um Beweglichkeit, Mobilität und Kraft für den Alltag zu erhalten. Ganz wichtig ist, dass jeder so übt, wie er kann.

Katharina Schmelter

Anmeldungen bitte an: Karina Pack (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02963 95275 (ggfls. bitte Anrufbeantworter nutzen)

10 Vormittage = 10 Ustd., 35,50 €
Brilon-Hoppecke, Alte Schule, Bontkirchener Straße 14
15. September 2026, 10:00 - 10:45 Uhr, dienstags

Foto: © istockphoto.com, Galina Zhigalova

17.200
Starker Rücken – starker Körper

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule. Somit wird die Körperhaltung gleichzeitig stabilisiert. Die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit rundet das Programm ab.

Nicola Kemmling

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. September 2026, 17:30 - 18:30 Uhr, montags

17.210
Rücken & Balance – sanftes Ganzkörpertraining

Dieser Kurs verbindet gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Balanceübungen zu einem sanften, effektiven Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung sowie die Förderung von Beweglichkeit, Stabilität und Körperbewusstsein. Durch ruhige und kontrollierte Bewegungsabläufe werden Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und das Gleichgewicht gefördert. Atem- und Entspannungsphasen unterstützen zusätzlich das Wohlbefinden und helfen, neue Energie für den Alltag zu tanken. Der Kurs eignet sich für Erwachsene jeden Alters – sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für alle, die ihren Körper auf schonende Weise stärken und beweglich halten möchten. Eine Fortsetzung des Kurses ist nach den Herbstferien vorgesehen.

Olena Hanina

4 Abende = 5 Ustd., 15,70 €
Brilon, Engelbertschule, Am Derker Tor 1
14. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, montags

28.400
Bewegter Körper – bewegter Rücken

Jeder Körper fühlt sich besser, wenn er beweglich ist. In diesem Kurs wird Beweglichkeit an sich in allen Körperteilen gefördert, besondere Aufmerksamkeit bekommen der Rücken und der Schulter- und Nackenbereich. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Körperwahrnehmung zu schulen, Verspannungen zu lösen und schwache Muskelgruppen zu trainieren. Der Spaß an der Bewegung soll dabei nicht zu kurz kommen.

Hiltrud Schandelle

8 Abende = 11 Ustd., 30,80 €
Giershagen, Schule, Zur Heide 3
23. September 2026, 20:00 - 21:00 Uhr, mittwochs

27.554 **Workshop**
Pilates mit Fokus Rücken

In diesem Pilates-Workshop liegt ein besonderer Fokus auf der Stärkung und Entlastung des Rückens. Sie lernen die Grundlagen des ganzheitlichen Körpertrainings kennen und erfahren, wie gezielte, ruhige und kontrollierte Übungen dabei helfen können, Rückenschmerzen vorzubeugen und die Wirbelsäule zu stabilisieren. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie zur Aktivierung des Beckenbodens. Mithilfe entspannter Atemtechniken und einer abschließenden Traumreise bietet der Workshop das perfekte Training für Körper, Geist und Seele.

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Annika Wilde

1 Vormittag = 2 Ustd., 8,80 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Sonntag, 18. Oktober 2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Fitness

37.570
Fit'n'Pilates am Morgen

Dieser Kurs bietet eine ideale Kombination aus gezieltem Muskelaufbau und sanfter Dehnung, um den gesamten Körper zu kräftigen, zu formen und gleichzeitig die Beweglichkeit zu verbessern. Durch eine Mischung aus klassischen Bauch-Beine-Po-Übungen und effektiven Pilates-Techniken wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung optimiert und die Körperwahrnehmung geschult. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf Kraft und Ausdauer, sondern auch auf einer bewussten Atmung sowie fließenden, kontrollierten Bewegungen, die Verspannungen lösen und das Körpergefühl verbessern. Die Pilates-Elemente fördern zudem die Stabilität der Körpermitte.

Antonia Lauff

14 Vormittage = 19 Ustd., 72,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
26. August 2026, 09:00 - 10:00 Uhr, mittwochs

37.574
Fit'n'Pilates am Abend

Antonia Lauff

14 Abende = 19 Ustd., 72,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
27. August 2026, 18:45 - 19:45 Uhr, donnerstags

38.200
Power Gym: Body Forming – Nordic-Walking – Pilates-Übungen

In einer Stunde erleben Sie das Beste aus Kräftigungsübungen für Rücken sowie Bauch, Beine, Po und Ausdauerelementen aus dem Nordic Walking. Zusätzlich werden Pilates-Übungen integriert, die das Powerhouse aktivieren, für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen und Alltagsbeschwerden, etwa durch zu langes Sitzen, gezielt entgegenwirken können.

Anke Thiele

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €
Olsberg-Wulmeringhausen, Olsberger Straße 34
9. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, mittwochs

17.510
Ganzkörperworkout – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Sie möchten sich auspowern, Ihre Fitness steigern und dabei Ihren gesamten Körper trainieren? Dann sind Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs genau richtig! Freuen Sie sich auf ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auf motivierende Weise miteinander verbindet. Nach einem aktivierenden Warm-up, das Herz und Kreislauf in Schwung bringt, erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen Life Kinetik, Tabata oder Zirkeltraining. Anschließend steht die Kräftigung des gesamten Körpers im Mittelpunkt. Dabei trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten und verbessern gezielt Ihre Stabilität, Fitness und Körperwahrnehmung. Zum Abschluss sorgen Dehnübungen oder eine wohltuende Entspannungseinheit dafür, dass Sie den Kurs ausgeglichen und mit neuer Energie verlassen. Alle Übungen werden unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten angeleitet und körperfreundlich umgesetzt, sodass ein effektives und zugleich gelenkschonendes Training möglich ist.

Britta Müller

11 Abende = 18 Ustd., 70,40 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
14. September 2026, 17:00 - 18:15 Uhr, montags

17.511
Ganzkörperworkout – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Britta Müller

12 Abende = 20 Ustd., 78,20 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
11. Januar 2027, 17:00 - 18:15 Uhr, montags

17.513
Ganzkörperworkout – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Britta Müller

10 Abende = 17 Ustd., 66,40 €
Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
19. April 2027, 17:00 - 18:15 Uhr, montags

28.310
Bauch-Beine-Po und Pilates-Mix

Dieses Kursangebot stärkt ihre Rücken-/Nacken-, Bauch-, Beine- und Rumpfmuskulatur. Zusätzlich werden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates integriert, die ihre Körpermitte aktivieren und für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen.

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum „Pfiffikus" Erlinghausen.

Linda Mütherig

10 Abende = 13 Ustd., 51,40 €
Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Schulstraße 4
14. September 2026, 18:30 - 19:30 Uhr, montags

28.311
Bauch-Beine-Po und Pilates-Mix

Linda Mütherig

8 Abende = 11 Ustd., 42,80 €
Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Schulstraße 4
11. Januar 2027, 18:30 - 19:30 Uhr, montags

17.504
Bauch-Beine-Po

In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po kennen und richtig anzuwenden. Schritt für Schritt verbessern Sie Kraft, Haltung und Beweglichkeit. Neben dem Training erhalten Sie verständliche Einblicke in Trainingsaufbau und Belastung, sodass Sie die Übungen auch eigenständig und effektiv in Ihren Alltag integrieren können.

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 30,80 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
15. September 2026, 18:15 - 19:05 Uhr, dienstags

17.505
Bauch-Beine-Po

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 30,80 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
12. Januar 2027, 18:15 - 19:05 Uhr, dienstags

17.507
Bauch-Beine-Po

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 30,80 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
6. April 2027, 18:15 - 19:05 Uhr, dienstags

17.224
Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Aktiv bleiben, beweglich werden, Wohlbefinden steigern: In diesem Kurs erwartet Sie ein vielseitiges Gesundheitstraining für den ganzen Körper. Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen fördern Fitness, Körperbewusstsein und Beweglichkeit. Sie erhalten praktische Impulse für einen rückenfreundlichen und gesundheitsfördernden Alltag und lernen, Bewegung als Ausgleich zu den Belastungen des täglichen Lebens zu nutzen. Der Kurs ist offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen und Altersstufen. Er wurde bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zur Anerkennung als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V eingereicht und befindet sich derzeit in Prüfung.

Katrin Linden

10 Abende = 13 Ustd., 37,40 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
17. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags

27.526
Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Katrin Linden

10 Abende = 13 Ustd., 37,40 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
22. September 2026, 17:45 - 18:45 Uhr, dienstags

Cardiotraining

27.536
Functional Training

Functional Training bringt Sie in Bewegung – ganz ohne Geräte und mit dem eigenen Körper als effektivstem Trainingsmittel. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie durch gezielte, funktionelle Bewegungsabläufe Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperspannung gleichzeitig verbessern können. Im Mittelpunkt stehen natürliche Bewegungen, die Sie auch im Alltag brauchen, wie Heben, Stabilisieren, Drehen oder Ausbalancieren. Der Kurs ist abwechslungsreich aufgebaut: Mit klar angeleiteten Übungen trainieren Sie den ganzen Körper und verbessern Schritt für Schritt Ihre körperliche Belastbarkeit. Die Übungen werden so gestaltet, dass sie für unterschiedliche Fitnessniveaus geeignet sind und individuell angepasst werden können.

Irina Emde

10 Abende = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
17. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

27.532
Power Aerobic und Tabata-Training

Dieser Kurs kombiniert dynamische Aerobic-Elemente mit hochintensiven Tabata-Intervallen. Durch kurze, intensive Belastungsphasen wird die Ausdauer gesteigert, die Fettverbrennung angekurbelt und der gesamte Körper gekräftigt.

Maria Reiser

9 Abende = 12 Ustd., 33,60 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
17. September 2026, 17:00 - 18:00 Uhr, donnerstags

27.533
Power Aerobic und Tabata-Training

Maria Reiser

6 Abende = 8 Ustd., 22,40 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
14. Januar 2027, 17:00 - 18:00 Uhr, donnerstags

27.534
Tabata-Power am Morgen

Auspowern, fit werden und dabei jede Menge Spaß haben! Tabata ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, bei dem sich kurze, intensive Übungsphasen und kleine Erholungspausen abwechseln. So bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und trainieren ganz nebenbei Kraft, Ausdauer und Koordination. Im Kurs erwarten Sie motivierende Workouts mit einfachen Übungen, die sich an unterschiedliche Fitnesslevel anpassen lassen. Ob Sie wieder in Bewegung kommen oder Ihre Fitness weiter verbessern möchten – jede und jeder trainiert im eigenen Tempo.

Julia Wiedemann

6 Vormittage = 8 Ustd., 32,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
28. September 2026, 10:00 - 11:00 Uhr, donnerstags

27.528
Cardiotraining am Morgen – aktiv in den Tag

Beginnen Sie Ihren Tag mit Bewegung und frischer Energie! Dieser Kurs kombiniert sanfte Aktivierung mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Schritt für Schritt werden Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit aufgebaut – ohne Leistungsdruck, aber mit spürbarem Effekt. Nach einem aktivierenden Einstieg folgen Übungen für den gesamten Körper. Rücken, Bauch, Beine und Schultern werden gestärkt, Verspannungen gelöst und die Haltung verbessert. Dehn- und Entspannungselemente sorgen am Ende jeder Stunde für ein ausgeglichenes Körpergefühl. Das Angebot richtet sich an alle, die morgens aktiv werden möchten – unabhängig vom Trainingsstand. Die Intensität kann individuell angepasst werden.

Anastasiia Pryimak

8 Vormittage = 11 Ustd., 38,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
25. September 2026, 10:30 - 11:30 Uhr, freitags

27.529
Cardiotraining am Morgen – aktiv in den Tag

Anastasiia Pryimak

9 Vormittage = 12 Ustd., 42,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
22. Januar 2027, 10:30 - 11:30 Uhr, freitags

27.531
Cardiotraining am Morgen – aktiv in den Tag

Anastasiia Pryimak

10 Vormittage = 13 Ustd., 45,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
16. April 2027, 10:30 - 11:30 Uhr, freitags

Zumba® und mehr

Zumba® macht Spaß, denn die Tanzschritte sind einfach und jeder kann sofort mitmachen. Das Gefühl, welches beim Zumba® entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig. Zumba® ist Aerobic, gepaart mit lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Man realisiert gar nicht, dass man ein effektives Ganzkörper-Workout macht und dabei die Kondition aufbaut und Kalorien verbrennt. Beim Zumba® kommt es nicht auf Perfektion, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl an. Jede Fitnessstunde wird zur Party.

17.600
Zumba® Gold

Wie üblich dreht sich auch beim Zumba® Gold Programm alles um rhythmische Musik und Spaß an der Bewegung. Im Unterschied zu den normalen Programmen ist das Tempo jedoch deutlich reduziert. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang, Herz-Kreislauftraining und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
15. September 2026, 19:10 - 20:00 Uhr, dienstags

17.601
Zumba® Gold

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
12. Januar 2027, 19:10 - 20:00 Uhr, dienstags

17.603
Zumba® Gold

Michaela Kiersznowski

10 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
6. April 2027, 19:10 - 20:00 Uhr, dienstags

27.622
Zumba® Fitness

Melanie Vogt

10 Abende = 13 Ustd., 37,70 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
17. September 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

27.623
Zumba® Fitness

Melanie Vogt

8 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13
14. Januar 2027, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

27.626 Schnupperworkshop
Zumba® Fitness

Der Schnupperkurs ist für jedes Fitnesslevel und ohne Vorerfahrung geeignet.

Melanie Vogt

1 Abend = 2 Ustd., 5,00 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
Montag, 28. September 2026, 18:45 - 19:45 Uhr

27.624
Zumba® kompakt – der perfekte Einstieg

Du möchtest dich bewegen, Spaß haben und Zumba® ganz unverbindlich kennenlernen? Dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für dich! In fünf abwechslungsreichen Einheiten bekommst du einen idealen Einstieg in das beliebte Tanz-Fitness-Programm. Der Kurs ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für alle, die nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten.

Melanie Vogt

5 Abende = 7 Ustd., 20,30 €
Marsberg, Gymnasium, Schöffenwiese 2
2. November 2026, 18:45 - 19:45 Uhr, montags

Foto: © pexels.com

28.712
Move (f)it

Move (f)it ist ein ganzheitliches Fitness Workout, angelehnt an Zumba® Dance. Hier kommt jede*r ins Schwitzen. Während des Workouts werden Sie nicht nur Verspannungen los und trainieren Ihre Muskeln, sondern stärken auch noch Ihr Herz-Kreislauf-System. In diesem Kurs finden Sie neben tänzerischen Elementen zu aktueller Musik auch Übungen aus dem Bereich Aerobic sowie Kraftübungen.

Birte Raue

11 Abende = 15 Ustd., 59,60 €
Marsberg-Westheim, Grundschule, Franziskusstraße 4
17. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

28.713
Move (f)it

Birte Raue

9 Abende = 12 Ustd., 48,90 €
Marsberg-Westheim, Grundschule, Franziskusstraße 4
14. Januar 2027, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

28.715
Move (f)it

Birte Raue

10 Abende = 13 Ustd., 52,50 €
Marsberg-Westheim, Grundschule, Franziskusstraße 4
15. April 2027, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

Step-Aerobic

17.520
Fatburning Step – Mittelstufe

Fatburning Step ist ein äußerst wirksames, dynamisches Ausdauer- und Konditionstraining im Bereich der Fettverbrennung und ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit viel Spaß bei schöner Musik. Mit abwechslungsreichen Choreografien fördert Fatburnig-Step Balance und Konzentration. Die Kombination aus Bewegung und Musik macht das Training zu einem wahren Stimmungsmacher und idealen Stresskiller.

Neue Teilnehmende mit Step-Vorkenntnissen und Grundlagenfitness sind herzlich willkommen!

Vio Kraft

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €
Brilon, Ratmersteinschule, Scharfenberger Straße 25
15. September 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, dienstags

37.530
Fatburning Step – Mittelstufe

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen!

Vio Kraft

9 Abende = 9 Ustd., 36,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
17. September 2026, 17:30 - 18:15 Uhr, donnerstags

37.540
Step Mix und BBP-Training für Einsteiger*innen

Jede*r, der/die Spaß an Bewegung hat und fit werden möchte, ist in diesem Kurs genau richtig! Wir starten mit einem Step-Warm-Up mit leichten Choreographien zu mitreißender Musik. Step Mix ist ein äußerst wirksames Ausdauer- und Koordinationstraining im Bereich der Fettverbrennung. Es werden große Muskelgruppen beansprucht, mit dem Schwerpunkt der Bein- und Gesäßmuskulatur. Anschließend widmen wir uns den klassischen Muskelgruppen Bauch, Beine und Po und stärken hier unsere Muskulatur durch gezielte Kräftigungsübungen. Das Tempo wird der Gruppe angepasst und nach und nach gesteigert, Anfänger*innen sind herzlich willkommen!

Vio Kraft

9 Nachmittage = 9 Ustd., 36,00 €
Olsberg, Bigger Platz 2b
17. September 2026, 16:30 - 17:15 Uhr, donnerstags

Smovey®

smovey® – Der Trendsport hat es in sich. Die Ringe erzeugen eine angenehme Schwingung, die sich auf den ganzen Körper überträgt. smovey® ist perfekt für ein effektives Training. Es aktiviert 97% der Muskulatur, vitalisiert die Körperzellen sowie das Verdauungssystem und strafft das Bindegewebe. Das sind nur einige gute Gründe, mit Ihrem smovey®-Training zu beginnen. Bringen Sie Ihre Fitness mit viel Spaß in Schwung. Die Ringe werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

17.530
smovey® – fit mit Schwung

Udo Malzer

10 Abende = 13 Ustd., 52,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
31. August 2026, 18:45 - 19:45 Uhr, montags

17.540
smovey® – fit mit Schwung

Udo Malzer

10 Abende = 13 Ustd., 52,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
3. September 2026, 17:45 - 18:45 Uhr, donnerstags

Foto: © istockphoto.com, amriphoto

Linedance

27.720 **Schnupperworkshop**

LineDance – tanzen, bewegen, Spaß haben

Lust, sich zur Musik zu bewegen, das eigene Rhythmusgefühl zu stärken und dabei einfache Choreographien in der Gruppe zu tanzen? Im LineDance Schnupperworkshop werden grundlegenden Schritte vermittelt und erste leichte Choreographien gemeinsam erlernt – ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Partner*in. Gleichzeitig wird das Rhythmusgefühl gefördert und die Freude an der Bewegung zur Musik in der Gruppe erlebt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und ideal für alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Einfach bequeme Kleidung anziehen und mitmachen!

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 11,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 26. September 2026, 09:30 - 12:00 Uhr

27.721 **Schnupperworkshop**

LineDance – tanzen, bewegen, Spaß haben

Karina Feindt

1 Vormittag = 3 Ustd., 11,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 6. März 2027, 09:30 - 12:00 Uhr

Linedance für Fortgeschrittene finden Sie auf Seite 90.

Poledance

Poledance verbindet tänzerische Elemente mit funktionalem Krafttraining und fördert Körperbeherrschung. Dabei wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch das eigene Körpergefühl und Selbstbewusstsein gestärkt. Der Fokus des Kurses liegt auf der Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Ausprobieren – ganz unabhängig von Alter, Figur oder Fitnesslevel.

Welche Kurse starten oder ob es noch freie Plätze gibt, finden sie tagesaktuell auf unserer Webseite. Sollte es keine freien Plätze geben, haben Sie die Möglichkeit, sich auf eine Warteliste setzen zu lassen. Bitte informieren Sie uns dabei, ob Sie einen Kurs für Anfänger*innen oder Fortgeschrittene benötigen (Tel. 02992 1280).

Sie wollen mit einer privaten Gruppe einen Kurs ausprobieren? Informationen zur „Bildung auf Bestellung“ finden Sie auf Seite 18.

Kampfkunst

17.556

Karate: Goju Ryu-Stil

Karate (Kara: leer Te: Hand) ist eine Kampfkunst, die sich hauptsächlich in Okinawa gebildet hat. Anders als im später entwickelten japanischen Karate sind hier die chinesischen Einflüsse verschiedener Kung Fu-Stile zu spüren. Neben den effektiven Kampftechniken sind gesundheitliche und sportliche Aspekte vertreten. Das Training basiert auf den drei Säulen Kata (Form), Kihon (Grundschule) und Kumite (Kampf). Als traditionelle Kampfkunst-Schule gibt es kein Wettkampftraining, stattdessen geht es um die Ausbildung einer inneren wie äußeren Haltung. Wie der Name Goju Ryu (Go: hart Ju: weich Ryu: Tradition) sagt, geht es nicht nur um Ausbildung körperlicher Kraft, sondern auch um entspannende und meditative Aspekte.

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
15. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.557

Karate: Goju Ryu-Stil

Dirk Mündelein

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
12. Januar 2027, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.559

Karate: Goju Ryu-Stil

Dirk Mündelein

14 Abende = 19 Ustd., 59,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
6. April 2027, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.562

Kung Fu – chinesische Kampfkunst

In diesem Kurs werden die Stile „Xingyi“ und „Baguazhang“ trainiert. Beide sind „Neija“, d. h. innere Stile. Das bedeutet, dass viel Wert auf die Ausbildung einer optimalen Körperstruktur gelegt wird, um möglichst effektive Kampftechniken herauszubilden. „Xingyi“ ist durchschlagend und geradlinig, mit explosiven Schlagtechniken. „Baguazhang“ ist rund und eher ausweichend mit vielen Hebelanwendungen. Das Formentraining fördert den Kraftaufbau, Beweglichkeit und Koordination. Das Training ist nicht auf Wettkämpfe, sondern auf konkrete Anwendung ausgelegt.

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Einsteiger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
17. September 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

17.563

Kung Fu – chinesische Kampfkunst

Dirk Mündelein

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. Januar 2027, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

Foto: © stock.adobe.com

17.565
Kung Fu – chinesische Kampfkunst

Dirk Mündelein

12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
8. April 2027, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

Selbstverteidigung

37.720 Ferienworkshop
Selbstverteidigung

In diesem Kurs trainieren wir Maßnahmen zur Notwehr und üben effektive, einfach zu erlernende Techniken zur Selbstverteidigung. Ziel ist es, ein grundlegendes Handwerkszeug für eintretende Konfliktsituationen zu erlernen. Dabei liegt der Fokus auf Prinzipien, die grobmotorisch in Stresssituationen funktionieren können. Neben einfachen Selbstverteidigungsprinzipien werden auch Verhaltenstipps vermittelt, um Konfliktsituationen zu erkennen und diese bereits frühzeitig zu vermeiden. Es soll ein Problembewusstsein entwickelt werden.

Andreas Scholl

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 35,10 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00 - 15:15 Uhr

Kurse für Teenager bzw. entsprechende Eltern-Kind-Angebote finden Sie auf Seite 55 und 64.

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness bietet Ihnen ein vielfältiges Wasserfitnessprogramm bei flotter Musik für den gesamten Körper. Eine gezielte Schulung der Muskelkraft, der Ausdauer, der Koordination und Stärkung des Herzkreislaufsystems ist gerade im Wasser besonders gelenkschonend und mit hoher Wirkung möglich. Hier kommt alles zusammen: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs im tiefen Wasser stattfindet. Sie sollten sich daher sicher im Wasser bewegen können.

27.400
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. September 2026, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags

27.401
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
12. Januar 2027, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags

27.403
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
20. April 2027, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags

27.410
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. September 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags

27.411
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
12. Januar 2027, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags

27.413
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
20. April 2027, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags

27.420
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. September 2026, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.421
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
12. Januar 2027, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.423
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
20. April 2027, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.430
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
17. September 2026, 18:00 - 18:45 Uhr, donnerstags

27.431
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 18:00 - 18:45 Uhr, donnerstags

27.433
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
22. April 2027, 18:45 - 19:30 Uhr, donnerstags

27.440
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
17. September 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, donnerstags

27.441
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 19:00 - 19:45 Uhr, donnerstags

27.443
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
22. April 2027, 19:45 - 20:30 Uhr, donnerstags

27.450
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
17. September 2026, 19:50 - 20:35 Uhr, donnerstags

27.451
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

8 Abende = 8 Ustd., 22,40 € (zzgl. Eintritt)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
14. Januar 2027, 19:50 - 20:35 Uhr, donnerstags

Tennis

Die VHS bietet in Zusammenarbeit mit den Tennisvereinen in Brilon Tenniskurse an. Sie richten sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Spieltechnik verbessern wollen. Die Gruppengröße ist begrenzt.

17.712
Tennis - Fortgeschrittene

Matthias Sundarp

12 Vormittage = 16 Ustd., 90,00 € (zzgl. Platz-/Hallenkosten)
Brilon, Tennishalle, An der Jacobuslinde
17. September 2026, 08:00 - 09:00 Uhr, donnerstags

Golf

28.790
Golf für Einsteiger*Innen

Sie wollten schon immer einmal Golf ausprobieren? Lernen Sie in diesem Kurs die Grundschlagtechniken kennen und verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck von dieser Sportart. An vier Abenden werden Ihnen hier vom Dozenten mit viel Spaß und Expertise die Grundkenntnisse vermittelt.

Oliver Kümmel

4 Abende = 5 Ustd., 59,80 € (inkl. Ausrüstung)
Marsberg-Westheim, Golfplatz
18. September 2026, 17:30 - 18:30 Uhr, freitags

28.791
Golf für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Golf gesammelt und möchten Ihre Fähigkeiten gezielt verbessern? In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Grundschlagtechniken und entwickeln Ihr Spiel weiter. An vier Abenden unterstützt Sie der Dozent mit viel Fachwissen und Freude dabei, Ihre Technik zu verfeinern, Ihr Spielverständnis zu erweitern und mehr Sicherheit auf dem Platz zu gewinnen.

Oliver Kümmel

4 Abende = 5 Ustd., 59,80 € (inkl. Ausrüstung)
Marsberg-Westheim, Golfplatz
23. April 2027, 17:30 - 18:30 Uhr, freitags

Foto: © pexels.com

vhs Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Hol dir Social-Media-Power. Pushe deine digitalen Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und finde deinen passenden Kurs!

#zukunftsort_vhs

vhs-bmo.de

Anmeldung

Name, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Wohnort*

Telefon*

E-Mail-Adresse* Geburtsdatum

Geschlecht

◯ männlich ◯ weiblich ◯ divers

1.	€
2.	€
3.	€
4.	€

Datum, Unterschrift

* Zwingend erforderliche Angaben. Bitte beachten Sie unsere Hinweise für Teilnehmende/AGB sowie unsere Datenschutzbestimmungen auf den Seiten 125 - 127.

VHS Brilon-Marsberg-Olsberg

Geschäftsstelle Brilon
Kreuziger Mauer 31
59929 Brilon
Telefon: 02961 6416
E-Mail: brilon@vhs-bmo.de

Geschäftsstelle Marsberg
Hauptstraße 49
34431 Marsberg
Telefon: 02992 1280
E-Mail: marsberg@vhs-bmo.de

Geschäftsstelle Olsberg
Hauptstraße 73a
59939 Olsberg
Telefon: 02962 3080
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Besuchen Sie uns online unter www.vhs-bmo.de

Sind Sie mit uns zufrieden?

Ihre Meinung ist uns wichtig

Um unser Angebot und die Rahmenbedingungen kontinuierlich verbessern zu können, sind wir auf Ihre Anregungen, Ihr Lob und Ihre Kritik angewiesen.

Nutzen Sie doch hier Ihre Chance und äußern Sie Ihre Wünsche – setzen Sie damit neue Impulse.

Scheuen Sie sich auch nicht, Beschwerden zu äußern – nur so können wir uns verbessern.

Die ❍ **Anregung**, das ❍ **Lob**, die ❍ **Kritik** betrifft:

- ❍ **die Geschäftsstelle/Anmeldung**
- ❍ **das Verhalten von Mitarbeiter*innen**
- ❍ **das Verhalten von Dozent*innen**
- ❍ **Sonstiges:** _____
- ❍ **das Programm/die Ausschreibung**
- ❍ **die Veranstaltung (Titel/Nr.)**
- ❍ **den Zustand von Unterrichtsräumen**

Inhalt _____

_____

Rückmeldung der VHS BMO erwünscht: (Bitte ankreuzen)

- ❍ **Bitte um telefonische Rückmeldung**
- ❍ **Bitte um Rückmeldung per E-Mail**
- ❍ **Bitte um schriftliche Rückmeldung**
- ❍ **Keine Rückmeldung erforderlich**

Die folgenden Angaben sind freiwillig, für eine Kontaktaufnahme allerdings unerlässlich:

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail-Adresse _____

Ihre Rückmeldung können Sie in einer Geschäftsstelle Ihrer Wahl in Brilon, Marsberg oder Olsberg abgeben.

Oder nutzen Sie das anonyme Feedback-Formular zu unseren Kursen unter www.vhs-bmo.de (Bereich Service) bzw. die E-Mail info@vhs-bmo.de.

Qualitätsmanagement

Der Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an. Die VHS hat die vorgegebenen Standards erfüllt und ist seit dem 08.04.2010 zertifiziert.

Ansprechpartner Qualitätsmanagement:
Fabian Blügel und Sebastian Kindig

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Der Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, nachfolgend VHS BMO genannt, ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen, im Online-Formular, bei telefonischer oder persönlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung per E-Mail abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Nachname, Straße, Wohnort) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für besondere Kurse, z. B. Baby-Schwimmkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Durch die Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwillige Zusatzangabe dient der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns Ihre IBAN nicht bereitstellen, müssen Sie die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Zugriff auf Ihre Daten haben alle Mitarbeiter*innen der VHS BMO, die mit der Kursabwicklung befasst sind. Sofern erforderlich, können von uns beauftragte IT-Dienstleister*innen Zugriff auf unsere Datenbanken und Anwendungen erhalten, wenn diese unsere datenschutzrechtlichen Vorgaben einhalten.

3. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben ggf. Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Bei Online-Kursen geben wir ebenfalls Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleitung weiter, damit dieser Ihnen ggf. Vor- oder Nachbereitungsmaterialien für den Online-Kurs zusenden kann. Dies kann auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen umfassen. Zum Abgleich und zur eventuellen Änderung bei veralteten Kontaktdaten drucken wir auf den Anmelde- sowie Weitermachlisten Ihren Namen, Vornamen, Ihre Telefonnummer sowie Ihre Adresse ab. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen oder Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten wie E-Mailadresse, Name, Vorname, Geburtsdatum (bei telc-Prüfungen zusätzlich Geburtsort und Nationalität) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Kursen bzw. Angeboten, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder die Agentur für Arbeit gefördert bzw. finanziert werden, leiten wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten weiter. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Bei der Teilnahme an Online-Kursen, die durch unsere Kooperationspartner angeboten werden, geben wir Ihre Kontaktdaten an unsere Kooperationspartner*innen weiter, damit diese Ihnen die Zugangsdaten und ggf. Materialien zusenden können. Bei der Durchführung von Online-Kursen durch unsere Kooperationspartner*innen erfolgt durch die VHS BMO keine Weitergabe Ihrer Daten an die entsprechenden Unternehmen. Bitte beachten Sie dazu die Datenschutzhinweise der jeweiligen Plattformen.

Bei der Durchführung von Online-Kursen über die Plattform „Zoom.us“ erfolgt von der VHS BMO keine Weitergabe Ihrer Daten an dieses Unternehmen. Sie benötigen keine Registrierung bei „Zoom.us“, um an unseren Online-Kursen teilzunehmen. „Zoom.us“ hat jedoch Zugriff auf Ihre Log-In-Daten sowie den Namen, den Sie sich selbst beim Betreten unseres Online-Kurses geben.

4. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS BMO die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmende*r zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. Kurshinweise gesperrt.
Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Kontaktaufnahme bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS BMO gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde beschweren. Weiterhin haben Sie das Recht, Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen zu lassen.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:
E-Mail: datenschutz@vhs-bmo.de
Telefon: 02962 3080

Impressum:

Herausgeber:
Zweckverband VHS
Brilon-Marsberg-Olsberg
Kreuziger Mauer 31
59929 Brilon

Vorsitzende der Verbandsversammlung:
Elisabeth Nieder,
allgemeine Vertreterin des Bürgermeisters, Olsberg

Verbandsvorsteher:
Dr. Christof Bartsch,
Bürgermeister Stadt Brilon

Konzeption, Layout und Druck:
Weyers Druck GmbH, Brilon

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

(1) Wer sich zu einer Veranstaltung des Zweckverbandes Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Tagesfahrten, die eine*n Dritte*n als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS als Vermittler auf. Die Teilnahmebedingungen sind den einzelnen Reise- und Fahrtenprogrammen zu entnehmen. Es gelten die Bestimmungen des Reisevertragsrechts.

2. Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Für alle Veranstaltungen ist grundsätzlich eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann:
- online über www.vhs-bmo.de
- per E-Mail
- persönlich
- schriftlich
- telefonisch
- per Fax

bei den VHS-Geschäftsstellen bzw. der örtlichen VHS-Leitung erfolgen. Der Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen.

(3) Die Anmeldung ist nach der Bestätigung durch die VHS verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursentgeltes.

(4) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Anmeldung der Teilnehmenden und Bestätigung durch VHS) werden vertragliche Rechte und Pflichten begründet. Anmeldende können das Recht zur Teilnahme auch im Namen einer dritten Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese Zustimmung darf die VHS nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(5) Für die in Abs. 5 genannten Teilnehmenden gelten sämtliche Regelungen sinngemäß.

(6) die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

3. Rücktritt durch die VHS

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine durch die VHS festgelegte Mindestteilnehmendenzahl notwendig. Die für das jeweilige Kursangebot festgelegte Anzahl wird auf Anfrage mitgeteilt. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Gleiches gilt bei einer unvorhergesehenen Verhinderung der Kursleitung sowie des Unterrichtsraums. Eingezahlte Entgelte werden erstattet oder dem Konto des Teilnehmenden bei der VHS gutgeschrieben. Weitere Ansprüche der Teilnehmenden bestehen nicht.

(2) Wenn die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

(3) 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 der Kursleitung wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang geschuldet. Dies gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmer*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer*in ohne Wert ist.

(4) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, 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 Veranstaltungs-einheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

4. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

5. Kündigung und Rücktritt durch den Teilnehmenden

(1) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Bereits gezahlte Entgelte werden in voller Höhe erstattet. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen. Den Teilnehmenden wird ausdrücklich gestattet, nachzuweisen, dass geringere Kosten als der Pauschalbetrag entstanden sind.

(2) Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Fall schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der VHS zu erklären.

(3) Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt.

(4) Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der VHS maßgeblich.

(5) Diese Regelung gilt nicht für Tages- und Studienreisen (siehe Punkt 1.).

(6) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der 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, kann der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(7) Der/die Teilnehmende kann 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 den/die Teilnehmer*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner*in wertlos ist.

(8) Entgelte werden abzüglich einer Verwaltungsgebühr erstattet, wenn der/die Teilnehmer*in aus nicht von ihm /ihr zu vertretenden Umständen (Erkrankung, berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Beweislast trägt der Teilnehmende.

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, es sei denn, der/die Teilnehmende hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Kursleitung.
(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Vertragspartner*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (bspw. wegen Erkrankung einer Kursleitung) kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

7. Kursentgelte / Entgelteinzug
(1) Die Entgelte richten sich nach der „Entgelt- und Honorarordnung des Zweckverbandes Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg“ und sind bei jeder Veranstaltung aufgeführt.
(2) Das Entgelt ist spätestens am ersten Veranstaltungstag fällig. Die Kursteilnehmenden erhalten mit der Anmeldebestätigung einen SEPA-Lastschriftmandat-Vordruck. Dieser ausgefüllte Vordruck wird am ersten Veranstaltungstag von den VHS-Mitarbeiter*innen oder den Kursleitungen entgegengenommen bzw. ist von den Teilnehmenden vor dem Kursbeginn per E-Mail oder Foto (bei Online-Kursen) auf elektronischem Wege an die VHS zu senden. Das Entgelt wird bis zum 8. Werktag nach Kursbeginn dem angegebenen Bankkonto belastet.

8. Entgelteinzug in den Ortsteilen
(1) Für Kurse in den Ortsteilen werden ggf. keine Anmeldebestätigungen versandt. Die Kursteilnehmenden erhalten in diesem Falle zu Beginn des Kurses von der örtlichen VHS-Leitung einen SEPA-Lastschriftmandat-Vordruck, der ausgefüllt an die örtliche VHS-Leitung zurückzugeben ist. Das Kursentgelt wird durch die VHS bis zum 8. Werktag nach Kursbeginn dem angegebenen Konto belastet.

9. Entgeltermäßigungen
(1) Für Schüler*innen, Student*innen und ALG-I-Empfänger*innen kann das Kursentgelt bei entsprechendem Nachweis um 5,00 € ermäßigt werden. Empfänger*innen von Grundsicherung oder Leistungen nach dem AsylbIG sowie Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung des Kursentgeltes um 50 %. Das Mindestentgelt beträgt 5,00 €.
(2) Bei Buchung einer Flatrate gelten die Sonderbedingungen des einzelnen Angebotes.

10. Schadensersatzansprüche
(1) Schadensersatzansprüche des/der Vertragspartner*in oder des/der Teilnehmenden 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 des/der Teilnehmenden verletzt, die nach Inhalt und Zweck des Vertrags zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung Teilnehmende regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ebenso nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des /der Teilnehmenden.

11. Nebenkosten
(1) Veranstaltungsnebenkosten für Unterrichtsmaterial (Lehrbücher, Werk- und Verbrauchsmaterialien, Lebensmittel u. a.) sind von den Teilnehmenden zu übernehmen. Sofern Unterrichtsmaterialien von den Kursleitungen beschafft werden, sind diese ermächtigt, die Kosten anteilsmäßig über eine Umlage von den Kursteilnehmenden einzuziehen.
(2) Diese Regelungen gelten grundsätzlich für alle Veranstaltungen mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.

12. Schlussbestimmungen
(1) Die VHS führt ihren gesetzlichen Weiterbildungsauftrag nach den Vorschriften des Weiterbildungsgesetzes NRW und der Satzung für den Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg durch.
(2) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(3) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
(4) Die Kurs- und Teilnehmendenverwaltung wird mittels elektronischer Datenverarbeitung bearbeitet. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten ist der VHS zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Teilnehmenden können jederzeit widersprechen.
(5) Die Zulässigkeit sowie die Rechtsgrundlagen zur Datenverarbeitung ergeben sich aus der EU Datenschutz-Grundverordnung, dem Bundesdatenschutzgesetz sowie den gesetzlichen Vorgaben des Landes NRW. Ein Abgleich mit anderen Dateien findet nicht statt. Die Daten werden nicht an unbefugte Dritte weitergegeben. Ausführliche Informationen können in den Datenschutzbestimmungen des Zweckverbandes VHS Brilon-Marsberg-Olsberg eingesehen werden.

Stand: Juli 2026

Widerrufsrecht des Zweckverbandes VHS Brilon-Marsberg-Olsberg

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses (Datum Ihrer Anmeldung).
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon, Telefon: 02961 6416, E-Mail: info@vhs-bmo.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular auf unserer Webseite verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite www.vhs-bmo.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.
Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sein denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleitungen entspricht.

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit 104
Acrylmalerei 84
Aerobic 115
AGB 126
Aktien 78
Alphabetisierungskurse 13
Altersrente 80
Android 38
Antisemitismus 69
Atemtherapie 105
Aqua-Jogging und Aqua-Fitness 120
Aquarellmalen 59
Astronomie 82
Augentraining 107

Babyschwimmen 54
Backen 95, 100, 101
Bauch-Beine-Po 114, 115, 117
Bewegung (sanft) 107
Betreuungsverfügung 80
Bildbearbeitung 29, 32
Bilanzierung 43
Bildungsurlaub 15
Breathwork 105
Brot und Brötchen 95, 100
Brunch 95, 96

Canva 29 ff.
Cardiotraining 116, 117
Comic-Zeichnen 60
Content-Management 15, 36, 37
Controlling 43

Darmgesundheit 92, 101
Dashboards 27
Datenanalyse 26, 27, 28
Datenvisualisierung 27
DATEV 42, 44
Dänisch 52
Demokratie 66, 67, 68, 70, 71
Deutsch 13, 14
Digitales im Alltag 24, 38, 39
Druckgrafik 84

Einnahmen-Überschussrechnung 42, 43
Eltern-Kind-Kurse 53 ,55, 62, 63
Englisch 45, 46, 47, 48
Entspannung 55, 56, 57, 58, 104, 105
Ernährungsvorträge 101, 102
ETF 78
Excel 25, 26, 27

Fakes, im Umgang mit 34 ,69, 70, 77
Ferienkurse 55, 59, 60, 61, 62, 120
Filmbearbeitung 36
Finanzbuchführung/Finanzwirtschaft 42
Finanzen und Geldanlage 78
Fitfood 93
Fotografie 88, 89
Französisch 49

Ganzkörper- und
Fitnesstraining 92, 105, 106, 112, 113, 114, 115
Geburt 104
Gedächtnistraining 71, 72
Gesichtsyoga 109
Gitarre 91
Golf 121
Grafikdesign 32
Griechisch 52
Gutscheine 21

Hashimoto 101
Herzwochen 104
Hunde- und Medicaltraining 83

Imkern 58
Impro-ART 73
Instagram 15, 36, 37, 38
Internet 23, 24
Italienisch 51

Kampfkunst 119, 120
KI – Künstliche Intelligenz 16, 28, 70
Kinderyoga 55, 65
Klimawandel 70
Komoot 76
Konflikt 40, 66, 68, 69, 70
Kosten- und Leistungsrechnung 43
Kräuterwanderung 81
Krisenvorsorge 77
Kryptowährungen 78, 79
Kursleitung werden 21

Linedance 90, 119
Lohn und Gehalt 44

Microsoft 365 ... 16, 27, 28
Mac ... 23
Makros und VBA ... 26, 27
Malen ... 29, 60, 61, 84, 85
Marketing ... 31, 34, 36, 37
Meal-Prepping ... 93
Meditation des Tanzes ... 90
Medienkompetenz ... 65, 66, 68
Modedesign ... 87

Nähen ... 61, 62, 86, 87
Niederländisch ... 52
Norwegisch ... 52

Online-Shopping ... 77
Outlook ... 28

Patientenakte ... 77
Patientenverfügung ... 80
Personalwirtschaft ... 43
Photoshop ... 32
Pilates ... 114, 115
Poledance ... 119
Politik und Weltpolitik ... 66-71
Portugiesisch ... 52
PowerPoint ... 27, 28
Prompts ... 35
Prüfungen DAF/DAZ ... 13, 14

Qigong ... 107

Reiki ... 106
Reisen ... 11 ff.
Rentenversicherung ... 79
Resilienz ... 17, 24, 55, 72
Rückenfit ... 113, 114
Ruhestand ... 74
Rum-Tasting ... 100
Russisch ... 52

Schlaf ... 103
Schreiben ... 33, 88
Schwimmen ... 54
Selbstbehauptung ... 54
Selbstreflexion ... 73
Selbstverteidigung ... 55, 69, 120
Selbstwirksamkeit ... 55, 57, 74
Senioren ... 22, 23, 76, 114
Siebdruck ... 84
Smartphone und Tablet ... 38, 39
Social Media ... 29, 36, 37, 38
Spanisch ... 50
Spachtelkunst ... 85
Spiegelreflex-Fotografie ... 88
Stressbewältigung ... 17, 105, 106
Superhirn ... 71, 72

Tabata-Training ... 116
Tagesfahrten ... 8 ff.
TalentLMS ... 20
Tai Chi ... 108
Teams ... 28
Tennis ... 121
Thermomix ... 95, 96
Trickbetrug ... 76

Ukulele ... 91
Universum ... 60, 82
Upcycling ... 59

Vererben und Vorsorge ... 79, 80
Verhütung ... 104
Video- und Filmbearbeitung ... 29, 31, 32, 36
Virtual Reality ... 19
Vorsorgevollmacht ... 80

Weihnachten ... 60, 81, 95
Weinproben ... 97, 98
Whiskey-Tasting ... 98, 99
Word ... 25, 27, 30
WordPress ... 33, 36

Yoga ... 55, 108-112
Yogilates ... 112

Zumba ... 117

„Immer an Ihrer Seite."

Kompetenz und Service ganz in Ihrer Nähe – Ihre Schutzengel.

Hagedorn & Asshauer
Rixener Straße 8, 59929 Brilon
Tel. 02961 8022
hagedorn-asshauer@provinzial.de

Buxort & Fronda
Strackestraße 6, 59929 Brilon
Tel. 02961 97570
buxort-fronda@provinzial.de

Mues & Köster
Ruhrufer 15, 59939 Olsberg
Tel. 02962 2233
olsberg@provinzial.de

Rüdiger Diesel
Hauptstraße 7a, 34431 Marsberg
Tel. 02992 65006
diesel@provinzial.de

Kronenberg & Buchheister
Hauptstraße 16, 34431 Marsberg
Tel. 02992 3066
kub@provinzial.de

PROVINZIAL