



Programmheft Herbst/Winter 2026

Entdecke, was in dir steckt!

Das Team der Volkshochschule Hochsauerlandkreis

Leitung und Fachbereiche



Susi Frank

Leitung
Fachbereich
Kulturelle Bildung
0291 94-5130
frank@vhs-hsk.de



Hubertus Becker

Stellvertretende Leitung
Fachbereiche
Gesellschaft
EDV und Beruf
0291 94-1179
becker@vhs-hsk.de



Sabine Kirchhoff

Fachbereich
Gesundheit
0291 94-5135
kirchhoff@vhs-hsk.de



Nadja Donner

Fachbereich
Fremdsprachen und
Deutsch als
Zweitsprache
0291 94-1148
donner@vhs-hsk.de

Verwaltung



Ludger Büngener

Verwaltungsleitung
Geschäftsstelle
Meschede
0291 94-1152
buengener@vhs-hsk.de



Martina Müller

Verwaltung
Geschäftsstelle
Meschede
0291 94-1100
mueller@vhs-hsk.de



Silvia Steinke

Verwaltung Integration
Geschäftsstelle
Meschede
0291 94-1149
steinke@vhs-hsk.de



Christina Feldmann

Verwaltung
Geschäftsstelle
Schmallenberg
0291 94-5136
feldmann@vhs-hsk.de



Dora Kräling

Verwaltung
Geschäftsstelle
Winterberg
0291 94-5131
kraeling@vhs-hsk.de



Katarzyna Mörchen

Marketing
Geschäftsstelle
Meschede
0291 94-1179
moerchen@vhs-hsk.de

Unsere Geschäftszeiten

Wir sind **persönlich** und **telefonisch** für Sie da:

Di-Do: 09:00-12:00 Uhr

Di: 14:00-17:00 Uhr

Do: 14:00-16:00 Uhr

Sie erreichen uns **telefonisch**:

Mo und Fr: 09:00-12:00 Uhr

Mo: 14:00-16:00 Uhr

Per E-Mail: info@vhs-hsk.de

Unsere Geschäftsstellen

Meschede/Bestwig:

Ruhrstraße 26, 59872 Meschede

Schmallenberg/Eslohe:

Wormbacher Str. 1, 57392 Schmallenberg

Winterberg/Medebach/Hallenberg:

Bahnhofstraße 12, 59955 Winterberg

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor Ihnen liegt das zweite Programmheft der Volkshochschule Hochsauerlandkreis für das Jahr 2026. Und trotz der Tatsache, dass es sich wegen der späten Sommerferien um ein kurzes Semester handelt, warten auch dieses Mal wieder rund 250 Angebote auf Sie. Nutzen Sie diese Chance, denn gerade wenn die Tage wieder kürzer werden, ist Bildung in einem motivierenden Umfeld und mit netten Menschen das beste Mittel gegen den „Winter-Blues“.

Wir leben in einer Zeit, die von großen Veränderungen geprägt ist. Da ist es gut zu wissen, dass es in der Erwachsenenbildung weiterhin Verlässlichkeit gibt. Bei der Volkshochschule Hochsauerlandkreis können Sie sich zu moderaten Preisen fit machen für aktuelle und zukünftige Herausforderungen. Es besteht auch weiterhin die Möglichkeit, Ermäßigungen zu beantragen. Leider sind wir ab 2027 gesetzlich verpflichtet, für Angebote, die der reinen Freizeitgestaltung dienen, Mehrwertsteuer zu berechnen. Das trifft aber nur auf einen sehr kleinen Teil der Kurse zu.

Das Programm wartet mit vielen neuen Angeboten auf. So bieten wir in Eslohe und Remblinghausen erstmals Kochkurse an. Für Personen, die in medizinischen Berufen arbeiten, ist es besonders wichtig, die deutsche Sprache zu beherrschen. Hierzu gibt es mehrere Online- und Präsenzangebote. In der kulturellen Bildung wartet ein besonderer Vortrag: Der deutschlandweit bekannte und vielfach mit dem German Blues Award ausgezeichnete Musiker Chris Kramer wird Sie auf eine Reise in den Süden der USA zu den Wurzeln des Blues mitnehmen.

Angebote können sich ändern und jederzeit hinzukommen. Daher finden Sie alle aktuellen Kurse unter www.vhs-hsk.de. Die Kolleginnen und Kollegen in den Geschäftsstellen sind gespannt auf Ihre Fragen und freuen sich über neue Ideen und Anregungen zum Programm. Vielleicht möchten Sie ja Ihr Können und Wissen als vhs-Dozent/in weitergeben? Das Team der Volkshochschule wird Sie gerne unterstützen! Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre des neuen Programmhefts und freue mich, wenn etwas Passendes für Sie dabei ist!

Ihr



Landrat
Thomas Grosche



Inhalt



Politik, Gesellschaft und Umwelt

- 05 Kommunikation und Rhetorik
- 05 Wirtschaft, Finanzen und Recht
- 07 Philosophie und Religion
- 07 Mensch, Tier, Natur
- 08 Psychologie und persönliche Entwicklung



Kulturelle Bildung und Kreativität

- 15 Literatur
- 14 Kreativität
- 15 Holzbearbeitung
- 16 Mode
- 20 Fotografie
- 20 Musik
- 21 Malen, Zeichnen, Gestalten
- 25 Theater



Gesundheit

- 27 Entspannung
- 31 Fit und Gesund
- 35 Bewegung
- 36 Prävention
- 37 Ernährung
- 40 Gesundheit und Psyche
- 43 Gesundheitspflege
- 43 Familie



Sprachen

- 45 Fremdsprachen
- 51 Deutsch als Fremdsprache
- 53 Deutsch für Mediziner/innen
- 54 Prüfungen



EDV und Beruf

- 57 Grundlagen
- 58 Linux, Open Source, Programmierung
- 59 Office
- 60 Tablet und Smartphone
- 60 Technische Anwendungen
- 61 Bildbearbeitung
- 61 Internet, Webanwendungen, Cloud
- 61 Berufliche Weiterbildung
- 62 Künstliche Intelligenz



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Der Fachbereich „Politik, Gesellschaft, Umwelt“

regt zur Beschäftigung mit politischen Themen an, zum kritischen Denken und zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Das Programm ist weit gefasst und beinhaltet politische, gesellschaftliche, soziale, ökologische, ökonomische, rechtliche, pädagogische, psychologische, philosophische und lebenspraktische Themen. Die Veranstaltungen vermitteln Wissen und Information, sind geprägt durch einen offenen Gedankenaustausch, gemeinsame Verständigung und bieten einen sozialen Ort der Begegnung für alle Menschen.

Ansprechpartner für diesen
Fachbereich ist Hubertus Becker. Sie erreichen ihn unter
0291 94-1179 oder per E-Mail: becker@vhs-hsk.de



Kommunikation und Rhetorik

Magie der Kommunikation - Worte, die verbinden

Haben Sie schon einmal erlebt, wie ein einziges Wort eine Brücke schlagen oder aber auch eine Mauer errichten kann? Kommunikation ist viel mehr als der Austausch von Informationen - sie ist der Schlüssel zu Verständnis, Vertrauen und echten Verbindungen. In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, aber effektiven Strategien Missverständnisse vermeiden und tiefere Beziehungen aufbauen können - sei es mit Ihrem Kind, Ihrem Partner, Ihren Kollegen oder Freunden. Lernen Sie die faszinierende Kunst, Worte bewusst und wirkungsvoll einzusetzen, um Gehör zu finden und Ihr Gegenüber wirklich zu erreichen. Tauchen Sie ein in die Magie der Kommunikation und entdecken Sie, wie kleine Veränderungen eine große Wirkung entfalten können.

262-106109, Alexandra Schwenke

Di. 13.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 11,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Unsere Dozentin **Alexandra Schwenke** liebt und lebt Kommunikation! Und das ist in ihren Veranstaltungen deutlich zu merken. Sie verbindet eigene Erfahrungen mit Theorie und Praxis in den Vorträgen. Ihre Erfahrung und ihr Wissen möchte sie teilen - mit Ihnen. Auch bei ernsthaften Themen kommt der Humor nicht zu kurz - versprochen!



Kommunikation trifft Emotion - Reden und Fühlen im Einklang

Kommunikation ist die Brücke zu anderen Menschen und echten Verbindungen. In der Kindheit werden wir geprägt, und wir verhalten uns als Erwachsene nach Mustern und inneren Regeln, die uns nicht immer bewusst sind. Alles ist mit Emotionen und Gefühlen in unserem Unterbewusstsein verbunden. Es ist so viel mehr im Leben möglich, wenn Reden und Fühlen im Einklang sind. Die Beziehungen zu anderen verbessern sich, wenn man sich seine eigenen Prägungen und Muster bewusst macht und ggf. verändert, damit sie im Leben nicht im Weg stehen. Emotionen sind für eine gute Kommunikation nicht hinderlich - im Gegenteil! Sie sind der Schlüssel, um uns anderen mitzuteilen und dabei ein enormes Potential freizusetzen. Wenn Reden und Fühlen im Einklang sein dürfen, wird jeder verstehen, was gesagt wird.

262-106110, Alexandra Schwenke

Mo. 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 11,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26



Nein sagen - ohne Schuldgefühle

Fällt es Ihnen schwer, "Nein" zu sagen? Schlummert in Ihnen das Gefühl, "Ja" sagen zu müssen, obwohl Sie "Nein" sagen wollen? Das fällt vielen Menschen schwer, doch es gibt Wege aus diesem Dilemma. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach es sein kann, "Nein" zu denken, zu fühlen und dann auszusprechen. Es gibt immer mehrere Wege und Möglichkeiten, sich auszudrücken. Erfahren Sie viele praktische Beispiele und Tipps, um den Alltag gelassener und ohne schlechtes Gewissen erleben zu können.

262-106112, Alexandra Schwenke

Mo. 23.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 11,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Wirtschaft, Finanzen und Recht

Geld anlegen, Sparen und Altersvorsorge 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 Finanzgestaltung 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. Der Dozent Wolfgang Brinkmann ist Bankbetriebswirt (Dipl.), ehemaliger Mitarbeiter einer Genossenschaftsbank im HSK, arbeitete für die Verbraucherzentrale NRW und als Dozent in der Volkswirtschaftslehre. So bringt er mehrere sehr wichtige Perspektiven rund um das Thema Geld und Finanzen zusammen und informiert Sie umfassend und praxisnah!

262-103100, Wolfgang Brinkmann

Do. 15.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Do. 22.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., 48,00 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26



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. Zugangsdaten (Zoom) sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

262-103801, Michael Brockhoff

Do. 05.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €
In Kooperation mit der vhs vor Ort.

Online-Kurs



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. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

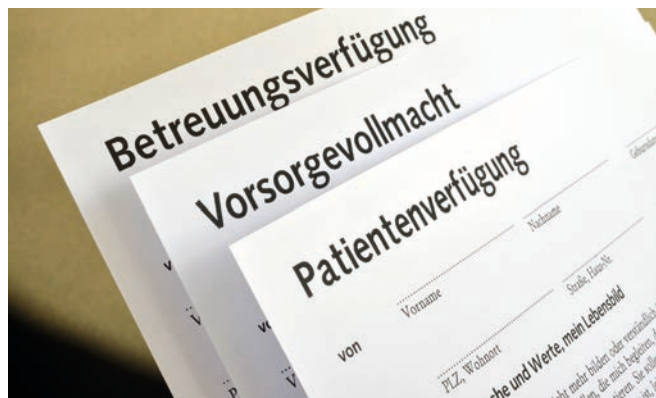
262-103802, Michael Brockhoff

Do. 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €
In Kooperation mit der vhs vor Ort.

Online-Kurs

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Jedem Menschen können Unfälle, Krankheiten oder seelische Krisen passieren. Wer nimmt dann die Rechte des kranken Menschen wahr? Zur Vermeidung einer gesetzlichen Betreuung gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Fragen zur gesetzlichen Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden bei der Veranstaltung behandelt.



262-103101, Gregor Neuhäuser

Mi. 04.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei. Anmeldung erforderlich!
Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

262-103500, Jonathana Decker / Ina Sumkowski

Do. 17.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei. Anmeldung erforderlich!
Winterberg, Bürgerbahnhof

262-103501, Jonathana Decker / Ina Sumkowski

Do. 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei. Anmeldung erforderlich!
Winterberg, Bürgerbahnhof

262-103600, Jonathana Decker / Ina Sumkowski

Do. 08.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei. Anmeldung erforderlich!
Medebach, Raum VS 01, Sekundarschule

Gesetzliche Betreuung: Eine Aufgabe für Sie?

Gesetzliche Betreuung bedeutet, die Rechte und Interessen eines Menschen dort zu vertreten, wo dieser aufgrund von z.B. psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Demenzerkrankung es selbst nicht mehr vermag. Die Veranstaltung informiert über die Tätigkeit und gibt Gelegenheit, wichtige Fragen zu diskutieren und praktische Hilfen für die ehrenamtliche Betreuung zu erhalten.

262-103502, Jonathana Decker / Ina Sumkowski

Do. 08.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei. Anmeldung erforderlich!
Winterberg, Bürgerbahnhof

Philosophie und Religion

Philosophie im Gespräch





Astronomische Runde für alle

Der majestätische Anblick des dunklen Sternenhimmels lässt wohl 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. Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Er ist auch für Kinder ab zwölf Jahren geeignet. Astronomische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.



262-110800, Rolf Becker

Mi. 16.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €
Ein PC, Laptop oder Tablet mit Internet-Verbindung, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail-Adresse sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

262-110801, Rolf Becker

Mi. 04.11.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 20,00 €
Ein PC, Laptop oder Tablet mit Internet-Verbindung, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail-Adresse sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.

In Kooperation mit der VHS vor Ort und der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

Psychologie und persönliche Entwicklung

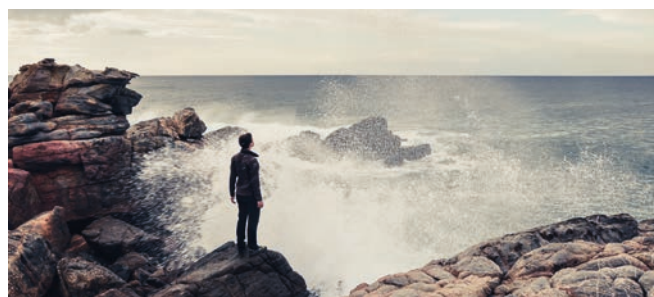
Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? In diesem Workshop erleben Sie nicht nur die Grundhaltungen und Fähigkeiten für mehr Resilienz, sondern auch in einem auf Achtsamkeit basierten Motivationstraining Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich selbst so zu akzeptieren, wie Sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt was er denkt. Erfahren Sie aber auch in verschiedenen Übungen, wie wichtig gute Beziehungen sind, und erleben Sie die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

262-106100, Walter Hönig

Di. 27.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 22,50 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26



Souverän in sozialen Situationen - Orientierung und Handlungssicherheit gewinnen

Neu! - Um sich in sozialen Situationen sicher orientieren und verhalten zu können, benötigen wir innere Orientierungsmuster und hilfreiche Handlungsstrategien. In diesem Seminar reflektieren Sie die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen. Sie setzen sich damit auseinander, wie Beziehungen aufgebaut, gepflegt und wie sie auch in herausfordernden Situationen konstruktiv gestaltet werden können. Dabei geht es unter anderem um die Frage, wie eigene Interessen vertreten werden können, ohne Beziehungen zu gefährden. Darüber hinaus gewinnen Sie Einblicke in die Funktion von Emotionen und lernen, wie deren bewusste Wahrnehmung zu mehr Orientierung, Handlungssicherheit und Souveränität in sozialen Situationen beitragen kann.

262-106101, Petra Kofler-Mertens

Sa. 26.09.2026, 09:00 - 14:00 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 36,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26



Den eigenen Weg finden - Orientierung durch Sinn- und Wertearbeit

Neu! - Was gibt meinem Leben Richtung? Welche Werte sind mir wirklich wichtig - und wie kann ich Entscheidungen treffen, die zu mir passen? Im Alltag verlieren wir leicht den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen und orientieren uns an Erwartungen, Rollen oder äußeren Anforderungen. Eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Werten kann dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und den eigenen Lebensweg selbstbestimmt zu gestalten. Mithilfe von Impulsen, Selbstreflexion und praxisnahen Übungen erarbeiten Sie Ihren persönlichen Wertekompass und lernen, ihn als Grundlage für Entscheidungen und einen stimmigen Umgang mit Herausforderungen zu nutzen.



262-106102, Petra Kofler-Mertens

Sa. 14.11.2026, 09:00 - 14:00 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 36,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Von der Bedrohung zur Herausforderung

Neu! - Ereignisse können ganz verschieden verstanden werden. Es kommt darauf an, wie wir sie wahrnehmen und bewerten. Wird eine Situation als unüberwindbare Bedrohung wahrgenommen, kann sie lähmen. Wird sie hingegen als Herausforderung verstanden, eröffnet sie Möglichkeiten für Lernen, Entwicklung und persönliches Wachstum. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den psychologischen Mechanismen der Stressbewältigung und Resilienz. Sie erfahren, wie Bewertungen entstehen, welche Rolle Emotionen dabei spielen und wie sich der Blick auf belastende Situationen bewusst verändern lässt. Anhand praxisnaher Übungen entwickeln Sie Strategien, um die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken.

262-106103, Petra Kofler-Mertens

Sa. 05.12.2026, 09:00 - 14:00 Uhr, 1 Termin, 36,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Die Kunst der ätherischen Öle - Herstellung von Raumduft und Roll-on

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie aus hochwertigen ätherischen Ölen einen Duftstein und einen Raumduft herstellen können. Beides können sie gezielt für Ihr Wohlbefinden einsetzen. Unter der Anleitung einer erfahrenen Aromaberaterin entdecken Sie die vielfältigen Wirkungen verschiedener Aromen und erhalten wertvolle Tipps zur richtigen Anwendung. Jeder Teilnehmende bekommt ein Starter-Kit, um direkt eigene Produkte aus den ätherischen Ölen herzustellen. Am Ende des Kurses nehmen Sie nicht nur wertvolles Wissen mit nach Hause, sondern auch zwei selbst hergestellte Produkte: einen selbst gegossenen Duftstein und einen wohlriechenden Raumduft. Beides kann Sie beispielsweise mit der passenden Auswahl von Ölen unterstützen, damit Sie gelassener durch den Alltag kommen. Der Duft der Öle wirkt sich direkt auf Ihre Gefühle und Emotionen aus. Lassen Sie sich von der Welt der Düfte inspirieren und erleben Sie die Kraft der Natur!

262-106111, Alexandra Schwenke

Sa. 14.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 49,00 €

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten für das Starter-Kit in Höhe von 20,00 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Tagesworkshop: Starke Frauen - Starkes Selbst

In diesem achtsamen Tagesworkshop entdecken Frauen, wie sie ihren Selbstwert stärken, innere Balance finden und authentischer kommunizieren können. Gemeinsam schauen wir auf Selbstwert & Selbstliebe, Stress & emotionale Balance sowie gelingende Kommunikation und Beziehungen. Mit kleinen Übungen, Austausch und praktischen Impulsen entwickelst du erste Schritte, die dich im Alltag wirklich weiterbringen. Zum Abschluss klären wir deine persönlichen Werte, Visionen und Ziele und du nimmst konkrete, gut umsetzbare nächste Schritte für deinen eigenen Weg mit.

Für wen?

Für Frauen, die mehr Selbstvertrauen, innere Klarheit und stärkende Kommunikationsimpulse suchen. Jede Frau ist willkommen, unabhängig davon, wo sie gerade steht.

Ziel des Workshops:

Du gehst gestärkt, klarer und motiviert nach Hause, mit mehr Selbstwert, mehr Ruhe und einer klaren Ausrichtung für deinen Alltag.

262-106301, Petra Müller

Sa. 10.10.2026, 09:30 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 40,00 €

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule



Frauen im Gespräch - Austausch, Orientierung & gegenseitige Unterstützung

Ein geschützter Raum nur für Frauen.

Dieser Gesprächskreis lädt Frauen ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, zuzuhören, sich auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen. In einer wertschätzenden, offenen Atmosphäre sprechen wir über Themen, die Frauen im Alltag bewegen, ob im Beruf, in Beziehungen, im Familienleben oder im Umgang mit Stress und persönlichen Herausforderungen. Der Kurs bietet Raum für Entlastung, Verständnis und echte Begegnung. Impulse zu Selbstwert, Kommunikation, Grenzen setzen, innerer Balance und gesunden Arbeitswelten unterstützen dabei, die eigenen Gedanken zu sortieren und neue Wege zu entdecken. Jede Frau bringt das ein, was sie teilen möchte, nichts muss, alles darf. Für wen?

Für Frauen, die einen sicheren, angenehmen Rahmen suchen, um sich auszutauschen, Fragen zu klären, Anregungen zu erhalten oder einfach einmal durchzuatmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ziel des Kurses: Mehr Klarheit, Verbundenheit und Stärkung durch gemeinsames Gespräch und das Gefühl, mit den eigenen Themen nicht allein zu sein.

262-106302, Petra Müller

Sa. 14.11.2026, 09:30 - 14:15 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 30,00 €
Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule

Superhirn: Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige 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 dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

262-106800, Helmut Lange & Partner

Do. 01.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 25,00 €
Online-Kurs



Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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 relativ unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

262-106801, Helmut Lange & Partner

Do. 08.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 25,00 €
Online-Kurs

Superhirn: Vokabeln lernen im Sekunden-takt für Schüler/innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

262-106802, Helmut Lange & Partner

Do. 15.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 25,00 €
Online-Kurs

262-106803, Helmut Lange & Partner

Do. 12.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 25,00 €
Online-Kurs

Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

262-106804, Helmut Lange & Partner

Do. 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 25,00 €
Online-Kurs



Fünf 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 inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!



262-106806, Helmut Lange & Partner

Sa. 31.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 9 Ustd., 59,00 €
Online-Kurs

Warum stehst Du morgens auf?

Neu! - Eine so einfache Frage, die bestimmt jeder beantworten kann. Doch was steckt dahinter? Ist es „nur“ der biologische Rhythmus oder gibt es sinnstiftende Fragen zu unterschiedlichen Perspektiven? Müsste es nicht besser heißen: Wofür, für wen oder was stehe ich morgens auf? Vielleicht lächelst Du einmal mehr, wenn der neue Tag beginnt.

Weitere Informationen unter www.thomaspaul.de.



262-106807, Thomas Paul

Di. 20.10.2026, 18:30 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €
Online-Kurs

Bald im Ruhestand - was dann?

Nach einem oft arbeitsintensiven Berufsleben steht Ihnen eine neue Lebensphase bevor - eine Zeit, in der Sie sich selbst in den Mittelpunkt stellen können. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, den Ruhestand als Chance für einen Neuanfang zu betrachten. Was mache ich in meiner freien Zeit? Wie lauten meine persönlichen Ziele? Gibt es neue Herausforderungen für mich? Solche Fragen stehen im Fokus, ebenso wie praktische Themen: Wir sprechen über mögliche Fragen zur Rente oder Pension und welche wichtigen Dokumente Sie im Blick haben sollten. Dabei geht es nicht nur ums Geld - auch andere Aspekte, die für ein erfülltes Leben im Ruhestand wichtig sind, kommen zur Sprache. Am Ende des Tages stehen neue Ideen und deren möglichst zeitnahe Umsetzung im Mittelpunkt. Entdecken Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist, setzen Sie Prioritäten, und entwickeln Sie Pläne, die Ihnen Erfüllung und Zufriedenheit bringen.

Weitere Informationen unter www.thomaspaul.de.

262-106808, Thomas Paul

Di. 27.10.2026, 18:30 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €
Online-Kurs



Kulturelle Bildung und Kreativität



Kulturelle Bildung und Kreativität

Der Fachbereich „**Kulturelle Bildung und Kreativität**“ bietet Ihnen einerseits Kreativkurse, in denen Sie selbst künstlerisch und gestalterisch aktiv werden können. Die Förderung von Kreativität verringert nachweislich auch Stress. Andererseits erweitern die Veranstaltungen aus dem klassischen Kulturbereich Ihre Lern- und Erfahrungsräume und ermöglichen einen Zugang zur Kultur für alle Menschen. Wer interessiert und aufgeschlossen ist, wird das Richtige finden und genießen!

Ansprechpartnerin für diesen
Fachbereich ist Susi Frank. Sie erreichen sie unter
0291 94-5130 oder per E-Mail: frank@vhs-hsk.de





Literatur

Kreatives Schreiben

Kennen Sie das Gefühl? Sie möchten kreativ sein und die vielen Erinnerungen, Gedanken und Ideen endlich zu Papier bringen. Aber wie anfangen? Der erste Entwurf ist immer unvollkommen, aber er ist ein Anfang! Schreiben ist ein Akt der Befreiung. Ob Sie das Geschriebene später einmal veröffentlicht wollen oder nur für sich schreiben: In diesem Workshop nutzen wir erprobte Techniken, um Schreibhemmungen zu besiegen und schnell zu sichtbaren Ergebnissen zu kommen. Sie lernen unkomplizierte Wege zu verschiedenen Textformen: Von spontanen Gedichten (Blackout Poetry) bis zu ultrakurzen Texten (Flash Fiction) oder längeren autobiografischen Erzählungen. Außerdem nutzen wir Journaling und das Dankbarkeitstagebuch zur Alltagsstruktur und Ideensammlung. Holen Sie sich in der Schreibwerkstatt das Wissen und die Sicherheit, die Sie brauchen, um Ihre Gedanken in kraftvolle Texte zu verwandeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude am Schreiben. Jeder ist herzlich willkommen!



262-201100, Emmanuel Enenkel

Sa. 19.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 11,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Schreibwerkstatt: Mut zum Gedicht!

Sie möchten Gedichte schreiben, aber Ihnen fehlt die zündende Idee? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Es entstehen mit einfachen, spielerischen Techniken erste Gedichtentwürfe - auf Deutsch oder, wer mag, auch auf Englisch. Inspiriert von bestehenden Gedichten und kurzen Prosatexten entdecken Sie Ihre Stimme und Ausdruckskraft. Die angewandten Methoden haben sich bewährt und sind auch im Anschluss ohne weitere Anleitung leicht umzusetzen. Erwecken Sie mit den richtigen Werkzeugen und Methoden Ihre Ideen auf Papier zum Leben! Geben Sie Ihren Worten jetzt eine Chance, entfalten Sie Ihre kreative Seite und verwandeln Sie Worte in Poesie. Ihre Gedichte warten schon auf Sie. Also, worauf warten Sie noch? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude am Schreiben. Jeder ist herzlich willkommen!

262-201101, Emmanuel Enenkel

Sa. 26.09.2026, 12:00 - 13:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 11,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Leseempfehlungen von Ihren lokalen Buchhändlern in Meschede

In der Flut der Neuerscheinungen ist es nicht immer einfach, diejenigen Bücher zu entdecken, die wirklich fesselnd und faszinierend sind. In entspannter Atmosphäre präsentieren Katrin Föster und Frank Höppner, beide Buchhändler aus Leidenschaft, attraktiven Lesestoff. Sie stellen ihre Lieblinge vor, präsentieren kurzweilig Neues vom aktuellen Buchmarkt, und es besteht im Anschluss die Möglichkeit, an einem Büchertisch zu stöbern und mit anderen Lesebegeisterten ins Gespräch zu kommen. Die Buchauswahl verspricht wieder einen abwechslungsreichen, unterhaltsamen Abend mit vielen Anregungen für Ihre persönliche Lektüre. Lassen Sie sich das nicht entgehen, es lohnt sich!

262-201102, Frank Höppner / Katrin Föster

Mo. 12.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

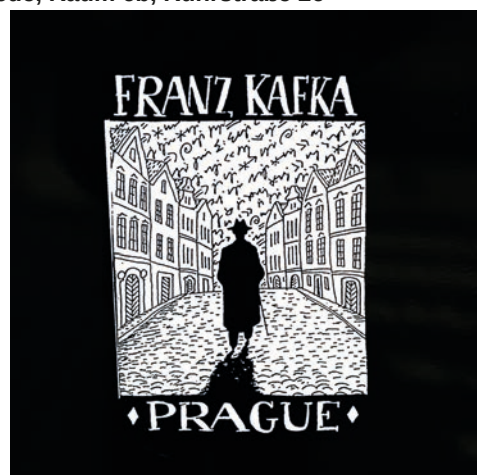
Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

262-201103, Frank Höppner / Katrin Föster

Mo. 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26



Autorenporträt Franz Kafka

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Werk des deutsch-jüdischen Autors Franz Kafka. Er ist einer der bekanntesten, aber auch geheimnisvollsten Autoren in der Literaturgeschichte. Im Mittelpunkt stehen der Roman "Der Proceß" sowie die Erzählungen "Die Verwandlung" und "Das Urteil". Es werden auch weitere kürzere Texte Kafkas vorgestellt. Dabei geht es auch um die Frage: Was ist eigentlich "kafkaesk"? Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, aber eine vorherige Lektüre wird empfohlen.

262-201104, Jörg Schläger

Sa. 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 47,00 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26



Streifzüge durch die Literaturgeschichte

Bei den Streifzügen durch die Literaturgeschichte lernen Sie ausgewählte Autorinnen und Autoren und jeweils ein oder zwei ihrer Werke kennen. - Sie können das Ganze aber auch einfach nur genießen und auf sich wirken lassen. Im Zentrum steht vor allem, sich über die Literatur auszutauschen und mit den anderen Teilnehmenden und der Dozentin ins Gespräch zu kommen. Wir treffen uns alle 14 Tage, sodass Sie immer auch genügend Zeit zum Lesen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude an Literatur. Jeder ist herzlich willkommen. In diesem Semester werden „In der Strafkolonie“ von Franz Kafka an dem ersten und „Von Mäusen und Menschen“ von John Steinbeck am zweiten Termin besprochen. Die weiteren Texte werden am ersten Termin bekanntgegeben. Hinweis für die, die ihn bereits kennen: Der Kafka-Text wird in Vorbereitung auf das Literaturseminar am 14.11. von Jörg Schläger begleitet.

262-201105, Claudia Hollenhorst

Mi. 04.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd., 20,00 €
Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

Kreativität

Ihr eigenes Schmuckstück - designed by you

Sie mögen Schmuck? Sie möchten Ihr Schmuckstück selber machen? Ihre Schmuckidee umsetzen? Dann sind Sie hier genau richtig. In einer entspannten Runde gestalten Sie Ihr persönliches Schmuckstück nach Ihrer Idee. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Wir begleiten Sie und zeigen Ihnen, wie es geht. Sie haben Ihren eigenen Arbeitsplatz, die Zangen stellen wir Ihnen für den Workshop zur Verfügung. Das Material für Ihr Schmuckstück können Sie bequem im Kurs erwerben. Die Materialkosten werden direkt an die Kursleitung vor Ort entrichtet (Kosten für ein Armband 7,00 €, für eine Halskette 10,00 € und für Ohrringe 6,00 €). Sie finden eine große Auswahl an Perlen jeglicher Art und die dazugehörigen Materialien sowie Anhänger, Charms und vieles mehr. Gestalten Sie Ihre Kette, Armband, Ohrringe, Schlüsselanhänger oder vielleicht sogar ein ganzes Set selbst, ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich von den Farben und Formen inspirieren.

262-210100, Nicole Quadflieg

Sa. 26.09.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 17,00 €
Auch für Kinder ab 7 Jahre geeignet!
Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

262-210101, Nicole Quadflieg

Sa. 05.12.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 17,00 €
Auch für Kinder ab 7 Jahre geeignet!
Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Schmuck herstellen: Glitzernde Perlen, kreative Ideen und Spaß am Gestalten

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In diesem Schmuckkurs lernen Sie, wie Sie aus wunderschönen Perlen individuelle Schmuckstücke gestalten. In ihrem Kurs lädt Nicole Quadflieg alle Interessierten dazu ein, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen - ganz gleich, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie zeigt Ihnen verschiedene Techniken und stellt unterschiedliche Varianten zur Auswahl - von elegant bis verspielt. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst kreiertes Schmuckset, bestehend aus Kette, Armband und Ohrringen, mit nach Hause - ein echtes Unikat, das Sie mit Stolz tragen können!



262-210102, Nicole Quadflieg

Sa. 07.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 20,00 €
Materialkosten (pro Schmuckset: 25,00 €) sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.
Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet!
Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Buchbinden, ein faszinierendes altes Handwerk

Die Teilnehmenden lernen von einem Fachmann, wie man ein Buch in professioneller Fadenheftung anfertigt. Jeder stellt ein eigenes Buch her mit ungefähr 100 leeren Seiten, Textil-Buchrücken, Kapitalbändchen und Lesezeichenband, vollendet mit einem wertvollen Bucheinband. Die Bücher können gut als Gästebuch oder Tagebuch verwendet werden.

262-210103, Michael Hermes

Sa. 14.11.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Sa. 21.11.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd., 30,00 €
Materialkosten von 5,00 € werden beim Dozenten bezahlt. Bitte mitbringen: 30-Zentimeter-Lineal und Bleistift.
Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26





Holzbearbeitung

Stuhl rot/blau: Ein Bauhausklassiker zum Nachbauen

Nach einem Entwurf von 1918 wurde dieser Stuhl ursprünglich aus nur einem Brett gebaut, aus dem 13 Vierkanthölzer und 2 Platten gesägt wurden. Die einfache aber geniale Art der Konstruktion besticht zudem durch das herausragende Design und die unerwartet bequeme Sitzhaltung. Für diesen Stuhl werden Buche oder Ahorn-Massivholz und für die Sitzflächen hochwertige Multiplexplatten verwendet. Neben einer Einführung über die verwendeten Materialien und die Konstruktion des Stuhles werden Inhalte wie der richtige Umgang mit der Tischkreissäge, das Arbeiten mit der DOMINO Fräse und abschließend eine Einführung in das Farbbeizen und Wachsen für die Oberflächenbehandlung vermittelt.

262-210104, Frank Siegert

Fr. 04.09.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Sa. 05.09.2026, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., 223,40 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Kursentgelt: 134,40 € und Materialkosten: 89,00 €

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Richtige Anwendung der Oberfräse

Sie erhalten eine ausführliche Einführung in die richtige Anwendung der vielseitigen Oberfräse. Jede/r führt praktische Übungen durch, wie z.B. das Nuten, Falzen, Profilieren, Schablonieren. Die erworbenen Kenntnisse ermöglichen ein selbstständiges Erstellen von Rückwandfalzen, Zierprofilen, Sockel- und Bilderrahmenleisten und vielem mehr.

262-210105, Frank Siegert

Sa. 19.09.2026, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., 158,40 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Kursentgelt: 92,40 € und Materialkosten: 66,00 €

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Möbelbau mit Handmaschinen

Unter Anleitung wird ein kleines Werkstück (z.B. ein Hocker) erstellt. In jedem Arbeitsschritt lernen Sie die Bearbeitung von Holz und den Umgang mit Handmaschinen. Mit den erworbenen Fähigkeiten können Sie z.B. Regale und Schränke schnell und präzise selber zuhause bauen.

262-210106, Frank Siegert

Sa. 10.10.2026, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 158,40 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Das Kursentgelt setzt sich zusammen aus: 92,40 € Kursgebühr und Materialkosten in Höhe von 66,00 €

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei



Richtiges Arbeiten mit der Tischkreissäge

Die wichtigsten Arbeitsgänge mit der Tischkreissäge werden vorgeführt, geübt und sicher durchgeführt. So können Sie u.a. Rahmenverbindungen mit Schlitz und Zapfen, Kreuzüberlappungen und Gehrungsecken herstellen. Es werden Grundlagen in der richtigen Werkzeugauswahl (Sägeblätter) und Schutzmaßnahmen im Bereich der Unfallverhütungsvorschriften vermittelt.

262-210107, Frank Siegert

Sa. 07.11.2026, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., 158,40 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Das Kursentgelt setzt sich zusammen aus: 92,40 € Kursgebühr und Materialkosten in Höhe von 66,00 €

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei



Schränkchen mit Rahmentür

Es werden typische Arbeitsgänge durchgeführt: u.a. Zuschneiden, Holzverbindungen mit Flachdübelfräse oder Dominofräse, Kantenbearbeitung mit Oberfräse, Schleifen mit Handmaschinen, Verleimen des Korpus, Anschlagen der Tür. Die Schranktür wird als Rahmentür mit Konterprofil und Massivholzfüllung hergestellt.

271-210100, Frank Siegert

Sa. 09.01.2027, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., 92,40 €
Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Die Materialkosten in Höhe von 66,00 € werden vor Ort beim Dozenten entrichtet.

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Möbelbau mit moderner Beschlagtechnik

Sie bauen aus Holzwerkstoffplatten ein Möbelstück mit Schubkasten und Türen, verwenden dabei moderne Beschläge. Außerdem erfahren Sie etwas über verschiedene Plattenwerkstoffe, lieferbare Holzarten und verschiedene Beschlagarten. So können Sie Korpusmöbel und vieles mehr selber bauen.

271-210101, Frank Siegert

Fr. 29.01.2027, 17:30 - 21:15 Uhr

Sa. 30.01.2027, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., 216,00 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Die Materialkosten in Höhe von 101,00 € werden vor Ort beim Dozenten entrichtet.

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Bau eines kleinen Tisches

In massiver Stollenkonstruktion wird ein kleiner Tisch mit zwei-seitig schräg zulaufenden Füßen und formgesägten Zargen gebaut. Sie erlernen oder vertiefen die richtige Anwendung von Elektrowerkzeugen (Hand- und Tischkreissäge, Oberfräse, Handschleifmaschinen) sowie die Anwendung von Schablonen zum Sägen und Fräsen.

271-210102, Frank Siegert

Sa. 20.02.2027, 09:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin, 11 Ustd., 92,40 €
Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Die Materialkosten in Höhe von 66,00 € werden vor Ort beim Dozenten entrichtet.

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Bau eines Holzliegestuhls

Sie bauen in Anlehnung an eine Designerliege einen Liegestuhl aus Birken-Multiplexplatten nach. Die wesentlichen Arbeitsgänge werden mit Oberfräse (Schablone), Tischfräse und Tischkreissäge ausgeführt.

271-210104, Frank Siegert

Fr. 19.03.2027, 17:30 - 21:15 Uhr

Sa. 20.03.2027, 09:00 - 17:45 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., 134,40 €

Kursanmeldungen sind wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich. Die Materialkosten in Höhe von 204,00 € werden vor Ort beim Dozenten entrichtet.

Meschede, Tischlerei Benediktinerabtei

Mode

Farb- und Stilberatung - Für den perfekten ersten Eindruck im Berufsleben

Jede Person besitzt Kleidung für unterschiedliche Anlässe - doch oft fällt es schwer, daraus eine typgerechte, kombinierbare und zugleich kostengünstige Garderobe zu gestalten. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Stil zu finden und eine Auswahl zu entwickeln, die zu Ihnen, Ihrem Beruf und Ihrem Alltag passt. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine authentische, ausdrucksstarke und positive Erscheinung präsentieren und wie Sie aus vorhandenen Kleidungsstücken passende Outfits für verschiedene Situationen zusammenstellen. Darüber hinaus vermittelt die Dozentin alles Wissenswerte zu den Grundlagen zu Schnitten, Materialien, Farben und Mustern. Sie werden staunen, wie bereits ein einziges neues Kleidungsstück vielfältige neue Kombinationsmöglichkeiten schafft. Und Sie lernen, wie Sie Schnäppchenangebote objektiv einschätzen und Fehlkäufe vermeiden.

262-200300, Petra Müller

Sa. 31.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 9 Ustd., 39,00 €

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule



Nähen für Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen

Dieser Einstiegskurs richtet sich an alle interessierten Näh-anfänger/innen, die mit dem Nähen beginnen oder ihre Näh-kenntnisse auffrischen möchten. Teilnehmende ohne Kenntnisse fertigen am ersten Abend ein Kissen an (bitte dafür einen Meter Baumwoll- oder Deko-Stoff mitbringen). Wer bereits Kenntnisse hat, bringt ein Schnittmuster und einfachen Stoff (z.B. Baumwolle mit leichtem Stretch) mit.

262-209100, Marianne Hellmann

Mo. 07.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 20 Ustd., 70,00 €

Bringen Sie bitte ein Schnittmuster, Stoff, Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Scheiderkreide sowie Folie oder Papier zum Kopieren des Schnittmusters mit. Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden.

Meschede, Raum 350, Berufskolleg Meschede



Nähstudio: Nähen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs fertigen die Teilnehmerinnen ein Kleidungsstück nach einem selbst gewählten Schnittmuster an. Dieses Kleidungsstück wird an die eigenen, individuellen Bedürfnisse angepasst. Dieser Kurs vermittelt den fachgerechten Zuschnitt, die Anwendung von Modezeitschriften und Nähanleitungen. Mit rationellen Techniken und Tricks kommen Sie Schritt für Schritt zum fertigen Modell. Grundkenntnisse sind von Vorteil. Sie nähen, was Ihnen gefällt. In diesem Kurs fertigen die Teilnehmenden ein Kleidungsstück nach einem selbst gewählten Schnittmuster an. Dieses Kleidungsstück wird an die eigenen, individuellen Bedürfnisse angepasst. Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden.

262-209101, Marianne Hellmann

Mi. 02.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd., 84,00 €

Bitte Schnittmuster, Stoff, Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide sowie Folie oder Papier zum Kopieren des Schnittmusters mitbringen.

Meschede, Raum 350, Berufskolleg Meschede

Stricken für Anfängerinnen und Anfänger

Neu! - Sie wollten schon immer stricken lernen, aber niemand kann es Ihnen beibringen? In diesem Strickkurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt die Grundlagen des Handstrickens: Maschen aufnehmen, rechte Maschen, linke Maschen, einfache Strickmuster... alles in Ihrem individuellen Tempo unter Anleitung der Dozentin. Etwas Theorie wird Ihnen auch vermittelt: Was bedeuten die Angaben auf dem Wollknäuel? Was ist eine Maschenprobe? Wie lese und verstehe ich Strickanleitungen?



262-209102, Inge Friedewald

Do. 08.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd., 32,00 €
Bitte mitbringen: ein Knäuel einfaches Handstrickgarn in mittlerer Stärke (für Nadelstärke 4) möglichst in einer hellen Farbe und passende Stricknadeln (empfohlen wird eine Rundstricknadel in 50 oder 60 cm Länge).

Meschede, Raum 5, Ruhrstraße 26

Stricken für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie möchten ein modisches Accessoire stricken (z.B. Schal, Loop, Mütze, Kissen, kleine Decke etc.) und wünschen sich Unterstützung bei diesem Strick-Projekt? Sie können rechte Maschen und linke Maschen stricken und möchten gerne auch Muster stricken lernen und Ihre Technik verfeinern? In diesem Strickkurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe in Ihrem individuellen Tempo z.B. das Zu- und Abnehmen von Maschen und unterschiedliche Strickmuster. Auch das Lesen und Verstehen von Strickanleitungen wird erklärt.

262-209103, Inge Friedewald

Do. 05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine, 10 Ustd., 40,00 €.

Bitte mitbringen: zum Üben ein Knäuel einfaches Handstrickgarn in mittlerer Stärke (für Nadelstärke 4) möglichst in einer hellen Farbe und passende Stricknadeln (empfohlen wird eine Rundstricknadel in 50 oder 60 cm Länge). Die Teilnehmenden, die ein konkretes Projekt planen, bringen (wenn vorhanden) die Strickanleitung und evtl. auch das passende Handstrickgarn für das zu strickende Wunschteil mit.

Meschede, Raum 5, Ruhrstraße 26



Nähen für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien (ab 10 Jahre)

Ihr Kind ist kreativ und möchte gern selbst einmal an die Nähmaschine oder mit der Nadel ein eigenes Nähprojekt gestalten? Dann ist der Ferien-Nähkurs genau das Richtige! Zusammen mit unserer Nähkursleiterin werden kleine Projekte aus Stoff umgesetzt und jede/r Teilnehmer/in kann das Design selbst bestimmen. Wir nähen Umhängebeutel, Geldtaschen, Handytaschen oder etwas zum Anziehen. Einfach Ideen, Stoffreste (wenn vorhanden), Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Schere und Zentimetermaß mitbringen. Wer mit Nähmaschine nähen mag, bringt sie mit. Alles Weitere klärt sich am ersten Kurstag oder kann im Vorfeld erfragt und abgesprochen werden.

262-209104, Gudrun Beerbohm

Mo., 30.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Di., 31.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Mi., 01.04.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 39,00 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Wir nähen einen Rock oder eine Hose (ab 12 Jahre)

Neu! - Aus einem Schnittmusterbogen suchst du dir einen Hosen- oder Rockschnitt aus und lernst, mit dem Schnittmuster umzugehen. Du lernst, einen Stoff zuzuschneiden und in der richtigen Reihenfolge eine Hose oder einen Rock zu nähen: Zuschnitt, Nähte, Taschenverarbeitung, Bundverarbeitung, Saum. Bring bitte 60 bis 100 cm x 140 cm (je nach Länge, für einen Rock) oder 150 x 140 cm (für eine Hose) festen, gewebten Baumwollstoff, bereits gewaschen und gebügelt, und das farblich passende Nähgarn sowie 1 m Bundgummi 3 cm Breite mit. Außerdem deine Nähmaschine (wenn du keine hast, kannst du auch alles mit der Hand nähen).

262-209105, Gudrun Beerbohm

Mo., 30.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Di., 31.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Mi., 01.04.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 39,00 €

Bitte mitbringen: Schneiderkreide, Stift, Schere, Zentimetermaß, Stecknadeln, Nähnadeln.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Wir nähen einen Hoodie (ab 12 Jahre)

Neu! - Von einem Schnittmusterbogen zeichnest du einen Hoodieschnitt ab. Du lernst, den Stoff zuzuschneiden und in der richtigen Reihenfolge einen Hoodie zu nähen: Zuschnitt, Taschenverarbeitung, Nähte, Kapuze, Ärmelansatz, Bündchenverarbeitung. Bitte bring 1,80 m Sweatshirtstoff (gewaschen und gebügelt), das farblich passende Garn dazu und deine Nähmaschine mit.

262-209106, Gudrun Beerbohm

Mo., 30.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Di., 31.03.2026, 14:00 - 16:15 Uhr,

Mi., 01.04.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 Termine, 7 Ustd., 31,00 €

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff gewaschen und gebügelt, Schneiderkreide, Stift, Schere, Zentimetermaß, Stecknadeln, Nähnadeln.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule



Modedesign-Schnitttechnik - der Etuikleidschnitt nach Maß

Ein Etuikleid ist ein Figur nah geschnittenes Kleid mit Abnähern, das zeitlos chic ist. Sie zeichnen nach meiner Anleitung einen Etuikleiderschnitt mit Ärmel nach Ihren persönlichen Maßen. Die Kursinhalte umfassen die Themen Körpermaße, Maßtabellen, das persönliche Maßnehmen, der Maßzettel, Schnittaufstellung Schritt für Schritt nach Anleitung, Abnäherverlegung, Nahtlagen, Kopieren des Schnittes, Anprobe und Vornahme eventueller Korrekturen.

262-209107, Gudrun Beerbohm

Sa. 28.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd.,

74,00 €

Die Materialkosten von 3,00 € für das Schnittpapier werden vor Ort an die Dozentin entrichtet. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Papierschere, Tesafilm, Stecknadeln, langes Lineal (60 cm), Geodreieck, Zentimetermaß, Kopierädchen, anliegendes T-Shirt.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule



Modedesign-Schnitttechnik - der Hosenschnitt

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 meiner Anleitung und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt, der als Grundlage für einfache Modellschnitte dient, von denen ein, zwei im Kurs realisiert werden. In dem Kurs wird nicht genäht.

262-209108, Gudrun Beerbohm

Sa. 05.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 13 Ustd., 60,00 €

Die Materialkosten von 3,00 € für das Schnittpapier werden vor Ort an die Dozentin entrichtet. Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal (60 cm) und Geodreieck oder Schneiderwinkel, Leggings.

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Der individuelle Hosenschnitt

Neu! - Es fällt Ihnen schwer eine gut sitzende Hose zu finden? Oder Sie wollen, dass Material, Passform und Schnitt Ihren Vorstellungen entsprechen? Ziel dieses Kurses ist es, einen Hosenschnitt nach Ihren individuellen Maßen zu erstellen. Der Kurs eignet sich für alle, die sich eine gut sitzende Hose nähen möchten und sich diese in ihrem selbst gewähltem Stoff nähen wollen. Mit Hilfe eines bewährten Schnittsystems (Rüdiger/Jansen) werden Sie in diesem Kurs einen Hosengrundschnitt nach Ihren eigenen Körpermaßen erstellen. Dieser wird dann in einem Probestoff genäht, um notwendige Korrekturen vorzunehmen. Diese wiederum werden dann auf das Schnittmuster übertragen. Dieses können Sie über einen langen Zeitraum nutzen. Er kann auf Wunsch variieren und bei Veränderung der Körpermaße angepasst werden. Zur Anprobe des Nesselmodells empfiehlt es sich, enganliegende Unterbekleidung zu tragen. Für diesen Workshop sind Basis-Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine empfehlenswert.

262-209109, Wilfried Pletzinger

Sa. 24.10.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, So. 25.10.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine, 16 Ustd., 104,00 €

Mitzubringen ist Nähgarn, Schneiderwerkzeug (soweit vorhanden), 1,20 - 1,50 m Probestoff (Nessel) und Schnittpapier. Stoff und Papier können Sie zum Selbstkostenpreis für ca. 8,00 € beim Kursleiter erwerben.

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Information zum Kursleiter

Wilfried Pletzinger ist Modedesigner und führt seit 2009 ein Modelabel unter seinem Namen. Seit ca. 30 Jahren unterrichtet er Kinder, Jugendliche, Modeschüler, mode- und nähinteressierte Erwachsene sowie Lehrer und Lehrerinnen in Fortbildung. Er arbeitete zehn Jahre in Stockholm als Mittelstufenlehrer und belegte dort berufsbegleitend verschiedene Kurse an der Stockholmer Lehrhochschule. Homepage: w-pletzinger.com, Instagram: pletzinger



Upcycling Nähworkshop

Neu! - Ein Kleidungsstück, das nicht mehr getragen wird, weil es nicht mehr passt, out oder defekt ist, wird in diesem Workshop ein zweites Leben erhalten. Nachhaltig, einzigartig und selbst kreiert. Dabei sind die Möglichkeiten enorm vielfältig: Ein Pullover kann zur Hose werden, ein Oberhemd zum Kleid und vieles mehr. Sie lernen dabei unterschiedliche Nähtechniken, erhalten Einblicke in Schnittveränderungen und -konstruktion sowie Passformkorrekturen. Der Kursleiter beschäftigte sich als Modedesigner über 10 Jahren in seinem eigenen Label mit dem Upcycling. Mit seiner Erfahrung kann er Sie bei Ihren Ideen kompetent und inspirierend beraten und Ihnen die Techniken zeigen, die Sie zum Ziel führen.

262-209110, Wilfried Pletzinger

Sa. 31.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 52,00 € Mitzubringen ist das upzucyclende Material, wobei nahezu alles verwertbar ist, was inspiriert, sowie Nähgarn, eventuell Reißverschlüsse, Gummibänder und ähnliches. Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert.

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26





Fotografie

"Ihre Kamera kann mehr ... Sie auch!"

Kurs mit Fotospaziergang

Gute Fotos entstehen nicht durch teures Equipment, sondern durch das Zusammenspiel von technischem Verständnis und einem geschulten Blick. Genau hier setzt dieser Kurs an: Ziel ist es, die Grundlagen der Fotografie zu vermitteln und das eigene fotografische Sehen zu entwickeln - unabhängig davon, ob mit Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera gearbeitet wird. Zu Beginn steht das Kennenlernen der eigenen Kamera im Fokus. Einstellungen, Funktionen und Möglichkeiten werden systematisch erkundet, um mehr Sicherheit im Umgang mit der Technik zu gewinnen. Anschließend geht es nach draußen: Bei einem gemeinsamen Foto-Spaziergang wird das Gelernte direkt angewendet. Dabei gibt es praktische Tipps zur Bildkomposition, Lichtnutzung und Motivwahl - von Landschaft und Architektur über Porträts bis hin zu spannenden Detailaufnahmen. Abschließend bietet der Kurs einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Gezeigt wird, wie sich mit einfachen Mitteln mehr aus den Aufnahmen herausholen lässt - etwa durch gezielte Anpassungen von Helligkeit, Kontrast und Farben oder durch das Retuschieren kleiner Bildfehler. Auch kreative Eingriffe wie das Freistellen und Kombinieren von Bildelementen werden thematisiert.

262-211100, Hartmut Lübke

Fr. 20.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 21.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 12 Ustd., 84,00 €

Die eigene Kamera einschließlich Zubehör bitte mitbringen. In der Mittagszeit wird es eine Pause von 60 Minuten geben.

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Musik

Chris Kramer - Way Down South

Neu! - Chris Kramer präsentiert: Blues, Geschichten und eine Reise zu den Wurzeln der Musik

Mit diesem besonderen Abend lädt Chris Kramer zu einem intensiven Erlebnis ein, das weit über ein klassisches Konzert hinausgeht. In seiner einzigartigen Mischung aus Live-Musik,



Erzählkunst und filmischen Einblicken nimmt er das Publikum mit auf eine bewegende Reise zu den Ursprüngen des Blues – dorthin, wo diese Musik entstanden ist und bis heute lebt. Er gewährt dabei tiefe persönliche Einblicke in seine Reise in den Süden der USA. Zwischen humorvollen Momenten, eindrucksvollen Begegnungen und berührenden Geschichten entsteht ein Abend, der gleichermaßen zum Lachen, Nachdenken und Mitfühlen einlädt. Ein Gänsehautmoment folgt dem nächsten. Zentraler Bestandteil des Programms ist die Dokumentation „Way Down South“, die Kramers Reise begleitet und derzeit auch in der ARD-Mediathek zu sehen ist. Der Film erzählt die Geschichte der drei deutschen Bluesmusiker - Chris Kramer, Sean Athens und Kevin O'Neal, bekannt als „Beatbox ‚n‘ Blues“ - die nach Memphis reisen, um an der legendären International Blues Challenge auf der Beale Street teilzunehmen.



Zur Dokumentation in der ARD-Mediathek.

262-213100, Chris Kramer

Do. 03.09.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 9,00 €

Meschede, Bürgerzentrum Alte Synagoge

Die Dokumentation „Way Down South“

Chris Kramer geht an diesem Abend noch weiter: Er zeigt zusätzliche, bisher nicht veröffentlichte Szenen und beleuchtet besonders prägende Momente seiner Reise intensiver – persönlich kommentiert und musikalisch untermalt. Was als musikalisches Abenteuer beginnt, entwickelt sich zu einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur des amerikanischen Südens. Auf ihrer Reise begegnen die Musiker den historischen Wurzeln des Blues – und der Realität hinter der Musik: dem Erbe der Rassentrennung, den Spuren vergangener Generationen und gleichzeitig der ungebrochenen Kraft von Hoffnung und Glauben.



Ein besonders prägender Moment ist der Besuch im Civil Rights Museum im Lorraine Motel, dem Ort, an dem Martin Luther King ermordet wurde. Diese Erfahrung verändert den Blick auf Amerika – und auf die eigene Rolle als Musiker – und wird an diesem Abend auf eindringliche Weise spürbar gemacht.

Zwischen Gospelchören, spontanen Jam-Sessions und intensiven Begegnungen entsteht ein authentisches Bild jener Region, in der der Blues geboren wurde. Der Groove aus Blues, Soul und Gospel reißt mit und lässt die Musik unmittelbar spürbar werden. So wird dieser Abend zu einer Reise in die Tiefe des Blues – intensiv, bewegend und voller Leben. Denn am Ende wird klar: Der Blues ist weit mehr als Musik. Er ist Ausdruck von Leben, Leid, Hoffnung und Liebe.

Die Band spielt am Sonntag, 13.09.2026 von 16:00-18:30 Uhr live im „Dritten Ort im Holz- und Touristikzentrum“ in Schmalleberg!



Ukulele Aufbaukurs - Für alle, die schon etwas spielen können

Sie sollten die normalen Grundakkorde C-Dur, F-Dur und G-Dur im Wechsel spielen können. Sie lernen, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Wir erarbeiten einen kleinen, aber feinen Konzertplan. Schicken Sie dazu gerne Ihre Wunschlieder an: info@didispatz.de. Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet und können sie spielen. Der Kurs soll auch dazu dienen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen und neuen Anschlag- und Zupftechniken macht das Ganze sehr viel Spaß.

262-213300, Dietmar Spatz

Mi. 04.11.2026, 11:00 - 14:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 69,00 €
Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung g-C-E-A ist mitzubringen. Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen sich eine Fußbank mit, sowie Schreibutensilien und Getränke. Linkshänder/innen bringen ihre eigene Ukulele mit oder melden sich beim Dozenten direkt.

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule



Blues Harp für alle

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des Musizierens suchen. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können, Volkslieder und Blues-Kadenzen. Auch ein Blues-Stück ist dabei und die spezielle Blues-Harp-Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop brauchen Sie eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die auch für 25,00 € im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Blues Harp für Einsteiger" vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20,00 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Es besteht jedoch kein Kaufzwang.

262-213301, Dietmar Spatz

Mi. 04.11.2026, 14:15 - 17:15 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 69,00 €
Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule

Malen, Zeichnen, Gestalten

Malkurs mit Ölfarben: Sonnenuntergang in der Savanne

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und tauchen Sie ein in die warmen Farben eines afrikanischen Sonnenuntergangs. In diesem Malkurs gestalten wir Schritt für Schritt eine stimmungsvolle Savannenlandschaft mit charakteristischen Bäumen und Tier-Silhouetten - ob Giraffen oder einer kleinen Löwenfamilie. Sie lernen den Umgang mit Ölfarben kennen und erfahren, wie weiche Farbverläufe entstehen, Licht und Gegenlicht wirken und mit einfachen Mitteln Tiefe ins Bild gebracht wird. Dabei bleibt Raum für eigene Entscheidungen: Farben, Details und Motiv können individuell variiert werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen ebenso wie für Teilnehmende mit Erfahrung. Am Ende des Tages halten Sie Ihr eigenes kleines Stück Afrika in den Händen. Gemalt wird auf Leinwand, 30 x 40 cm. Die Homepage von Friedel Kaiser: www.friedelkaiser.de.



262-207100, Friedel Kaiser

Sa. 17.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 49,00 €
Bitte bringen Sie 15,00 € für die Materialkosten mit sowie einen Malkittel oder tragen Sie alte Kleidung, die Farbe abbekommen darf. Eine Mittagspause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

262-207501, Friedel Kaiser

Sa. 31.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 49,00 €
Bitte bringen Sie 15,00 € für die Materialkosten mit sowie einen Malkittel oder tragen Sie alte Kleidung, die Farbe abbekommen darf. Eine Mittagspause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Winterberg, Bürgerbahnhof





Malkurs mit Acrylfarben: Bunt gedacht - Chamäleon gemacht

Lust auf einen inspirierenden Maltag voller Farben, Fantasie und guter Laune? In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam ein ausdrucksstarkes Acrylbild: ein charmantes Chamäleon, das sich in leuchtenden Farben auf einem Ast präsentiert. Schritt für Schritt zeigt Ihnen Friedel Kaiser, wie Sie mit einfachen Acryltechniken ein harmonisches und zugleich lebendiges Motiv entstehen lassen. Dabei steht nicht das exakte Nachmalen im Vordergrund, sondern Ihre eigene kreative Interpretation: Ob kräftige Regenbogenfarben, sanfte Naturtöne oder ganz individuelle Muster: Ihr Chamäleon darf so einzigartig werden wie Sie selbst. Auch ohne Vorkenntnisse gelingt Ihnen ein beeindruckendes Ergebnis. Mit spielerischen Pinselstrichen, spannenden Farbverläufen und kleinen Details erschaffen Sie Ihr persönliches Kunstwerk. Am Ende des Tages nehmen Sie nicht nur Ihr fertiges Bild mit nach Hause, sondern auch neue kreative Impulse und die Freude am eigenen Gestalten. Gemalt wird auf Leinwand, 30 x 40 cm. Die Homepage von Friedel Kaiser: www.friedelkaiser.de.

262-207101, Friedel Kaiser

Sa. 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 49,00 €
Bitte bringen Sie 15,00 € für die Materialkosten mit sowie einen Malkittel oder tragen Sie alte Kleidung, die Farbe abbekommen darf. Eine Mittagspause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

262-207502, Friedel Kaiser

Sa. 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 49,00 €
Bitte bringen Sie 15,00 € für die Materialkosten mit sowie einen Malkittel oder tragen Sie alte Kleidung, die Farbe abbekommen darf. Eine Mittagspause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Winterberg, Bürgerbahnhof



Ich wollte immer schon einmal malen

Sie wollten immer schon künstlerisch tätig werden, hatten aber bisher noch nicht die richtige Idee? Dann finden Sie in diesem Kurs Inspirationen, um einen Einstieg zu finden, und erhalten viele Anregungen und Tipps. Am ersten Abend probieren Sie unterschiedliche Techniken aus und entscheiden sich dann. Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin vor Ort erworben werden.

262-207102, Ortrud Kordel

Mi. 21.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 33,30 €
Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

262-207103, Ortrud Kordel

Mi. 11.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 33,30 €
Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

262-207104, Ortrud Kordel

Mi. 02.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 33,30 €
Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Aquarellmalen - Aufbaukurs für Einsteiger mit ersten Erfahrungen

Sie haben bereits erste Schritte in der Aquarellmalerei gemacht und möchten nun Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs für fortgeschrittene Einsteiger werden wir die erworbenen Fähigkeiten weiterentwickeln, indem grundlegende Techniken (wie z.B. Lavieren und Lasieren) wiederholt und variiert werden. Unterschiedliche Aquarellpapiere werden vorgestellt und ausprobiert. Gemeinsam arbeiten wir an Themen wie Farbverläufe und Bildkomposition und erstellen anhand von Vorlagen kleine individuelle Werke. Ziel ist es, in einer entspannten Atmosphäre Ihren eigenen Stil weiterzuentwickeln und mehr Sicherheit im Umgang mit Farbe, Wasser und Technik im Aquarell zu gewinnen. Es wird auf erste Erfahrungen im Aquarellmalen wie z.B. Aquarellfarben und deren Eigenschaften, Pinselqualitäten und Eigenschaften, Farbkreis aufgebaut.

262-207105, Reinhild Kemper

So. 08.11.2026, 10:30 - 13:00 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 58,60 €
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Materialien mit. Empfohlen wird: Aquarellfarben (Künstlerqualität), Aquarellpapier (250g/m² bis 300g/m², Grain Fin, cold pressed), Aquarellpinsel (Rundpinsel), Flachpinsel in unterschiedlichen Größen, Schlepper, ein oder zwei Wasserbehälter, Bleistift (HB), Radiergummi, kleine Sprühflasche zum Anfeuchten, Abklebeband (geeignet für Aquarellpapier), Unterlage (z.B. Holzfasertafel ca. 35 x 45 cm - kann im Kurs für ca. 2,00 € erworben werden), Handtuch zum Unterlegen (Schutz der Tische).

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26



Aquarellmalen für Anfängerinnen und Anfänger

Sie möchten die Welt der Aquarellfarben entdecken und selbst kreativ werden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen - vom richtigen Umgang mit Pinsel, Papier und Farben - Schritt für Schritt, ganz ohne Vorkenntnisse. Sie erfahren, warum es am Anfang oft besser ist, mit einer kleinen, feinen Auswahl zu arbeiten, statt mit zu viel auf einmal. Wir probieren gemeinsam unterschiedliche Techniken wie Farbverläufe, Nass-in-Nass- und Trockenmalerei aus und wenden sie in kleinen Projekten an, so dass erste individuelle Aquarellbilder - wie z.B. eine Glückwunschkarte - entstehen. Der Schwerpunkt liegt auf spielerischem Ausprobieren, freiem Umgang mit Wasser und Farbe und der Freude an der Leichtigkeit des Aquarells. Ziel ist es, ein gutes Gefühl für das Material zu bekommen und Vertrauen in die eigene kreative Hand zu entwickeln.

262-207106, Reinhild Kemper

So. 08.11.2026, 13:30 - 15:30 Uhr, 3 Termine, 7 Ustd., 46,00 €
Wer bereits Papier, Pinsel und Farben für die Aquarellmalerei besitzt, bringt diese gerne mit! Ansonsten können für die 1. Einheit diese Materialien gegen einen kleinen Beitrag gestellt werden. Der Betrag von 5,00 € ist direkt vor Ort in der 1. Stunde zu bezahlen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eigenes Material mitbringen oder nicht.

Bitte mitbringen: Wasserbehälter (Glas oder Plastikschaale), Mischpalette (z.B. weißer flacher "ausrangierter" Porzellanteller oder Untertasse), Küchenpapier oder ein Baumwolltuch (alter Lappen, altes Abtrockentuch, Waschlappen etc.), altes Handtuch (zur Unterlage), Bleistift und Radiergummi für Skizzen.

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Nass-in-Nass-Ölmaltechnik - Blumen

Bei den alten Meistern war die Nass-in-Nass-Technik beim Malen in Öl beliebt. Diese Methode ist für Anfänger/innen, aber auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Workshop wird die Nass-in-Nass-Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung das Bild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

262-207500, Swetlana Pengart

So. 27.09.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €
Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Winterberg, Bürgerbahnhof

Landschaften malen nach Bob Ross

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es Bob Ross, Laien in die Lage zu versetzen, Landschaften, Blumenarrangements und Tiere naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen unter Anleitung das Landschaftsbild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

262-207503, Swetlana Pengart

Sa. 05.12.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €
Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Winterberg, Bürgerbahnhof

262-207601, Swetlana Pengart

So. 08.11.2026, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 32,00 €
Die Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Medebach, Raum VS 01, Sekundarschule

Porträtzeichnen

Es ist echte Handwerkskunst, ein gutes Porträt zu zeichnen. In diesem Kurs werden Tipps zum Zeichnen mit Bleistiften, Zeichenkohlen und Grafitstiften gegeben. Es werden einige Prinzipien für das Zeichnen der Proportionen des Kopfes und des Gesichtes eingeübt. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Dozentin leitet Sie Schritt für Schritt beim Zeichnen an.

262-207600, Lidia Grön

Sa. 13.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Sa. 20.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine, 10 Ustd., 56,00 €

Bitte bringen Sie Zeichenmaterialien mit: Bleistifte, Zeichenkohle, Papier (mind. 30 x 40 cm), Karton, Radiergummi, Lineal, Küchenrolle und Tücher sowie Verpflegung für die Pause.

Medebach, Sekundarschule, Schützenstr. 12



Ganz neu! Torten professionell und kreativ dekorieren

Unser neuer Dozent **Andreas Schmidt** kennt sich als Bäcker und Konditor natürlich bestens mit Torten aus. Sein Wissen und Können gibt er u.a. an Lehrlinge am Berufskolleg Meschede weiter. Neben seiner Tätigkeit im Prüfungsausschuss der Handwerkskammer für Bäcker, ist er Mitglied bei der Interessengemeinschaft Tortendesign und nimmt regelmäßig an Deutschlands größtem Tortenwettbewerb teil.



Basic Kurs Fondant

Neu! - In diesem Grundkurs erlernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Dekorierens mit Fondant und verschiedenen Werkzeugen. Beim Fondant handelt es sich um eine weiche Zuckermasse, die als Überzugs- und Modelliermasse dient. Zutaten und Werkzeuge werden im Kurs für jede/n Teilnehmer/in zur Verfügung gestellt, mitzubringen sind eine Schürze und gute Laune. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre individuell gestaltete Torte mit nach Hause.



262-208100, Andreas Schmidt

Sa. 19.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 70,00 €
In der Kursgebühr enthalten sind 30,00 € für Material, das vom Dozenten gestellt wird.

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Motivtorte Halloween

Neu! - Halloween ist mittlerweile auch bei uns sehr beliebt, das Aushöhlen eines Kürbisses gehört für viele dazu. Doch wie wäre es stattdessen mit einer toll dekorierten bunten Torte? Nach dem Eindecken eines Tortendummys mit Fondant werden wir die Torte mit verschiedenen Techniken modellieren und gestalten - zum Beispiel mit Kürbissen, Gespenstern und anderen zu Halloween passenden Objekten.



262-208101, Andreas Schmidt

Sa. 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 75,00 €
In der Kursgebühr enthalten sind 35,00 € für Material, das vom Dozenten gestellt wird. Bitte bringen Sie außerdem eine Schürze, einen (Torten-)Karton und etwas zu schreiben mit.

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Motivtorte Weihnachten

Neu! - Weihnachten steht noch nicht ganz vor der Tür. Aber wenn Sie Ihre Liebsten in diesem Jahr mit einer besonderen Torte überraschen wollen, sollten Sie sich dieses Angebot einmal näher ansehen. Am Anfang steht wieder das Decken des Tortendummys. Danach werden wir einen kleinen Schneemann modellieren und die Torte winterlich gestalten.



262-208102, Andreas Schmidt

Sa. 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 75,00 €
In der Kursgebühr enthalten sind 35,00 € für Material, das vom Dozenten gestellt wird. Bitte bringen Sie außerdem eine Schürze, einen (Torten-)Karton und etwas zu schreiben mit.

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule



Theater

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 seinem 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!

262-204100, Walter Hönig

Di. 29.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 22,50 €
Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

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 aber auch 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 Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.



262-204101, Walter Hönig

Di. 10.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 22,50 €
Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule

Jeder auf seine Art: Singen, Tanzen und Theaterspielen

Neu! - In diesem Erlebnis-Workshop starten wir zunächst mit Übungen zur Stimmbildung und anschließend werden wir zu verschiedenen Songs aus der Film- und Musical-Welt singen und tanzen. So finden wir heraus, welche Szenen am besten zu uns passen. Dann verteilen wir die Rollen und fangen an Theater zu spielen. Sie können sich ausprobieren und mit spielerischer Leichtigkeit in die jeweils von Ihnen gewählten Rollen schlüpfen. Man muss weder Schauspiel-Talent noch Bühnenerfahrung haben, das Einzige was zählt ist einfach Spaß zu haben und etwas Neues erleben zu wollen.

262-204102, Walter Hönig

Sa. 12.12.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., 45,00 €
Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule



PROGRAMM 2026 – 2. Halbjahr

► 15. September bis 24. November 2026

„Jüdisches Leben sichtbar machen“ – Fotoausstellung mit Bildern von Dirk Vogel. Die Fotos sind zu sehen während der Veranstaltungen, für Gruppen auf Anfrage (0291/9021819), sowie donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr, freitags von 11:00 bis 12:00 Uhr und sonntags von 12:00 bis 13:00 Uhr | Eintritt frei.

► Mittwoch, 23. September 2026

Lesetalk: H.-J. Picht, „Im Land der tausend Berge“ mit H.-J. Picht, P. Bürger und C. Recker
 Alte Synagoge Meschede | 19:00 Uhr | Eintritt frei

► Freitag, 9. Oktober 2026

„Eine Kindheit in Warschau“ von Isaac B. Singer
 Literaturkonzert mit Stephan Schäfer, Rezitation, und Alexander Pankov, Akkordeon. Alte Synagoge Meschede | 19:00 Uhr. VVK 16 € | AK 19 €, Vorverkauf über Reservix oder Touristinfo

► Sonntag, 8. November 2026

„Bye bye! Salut! Masel tov!“ – Konzert mit „Conjak“
 Eine musikalische Reise um die Welt und durch die Zeit. Auf den Spuren jüdischen Lebens in Europa und Amerika. Alte Synagoge Meschede | 18:00 Uhr. VVK 19 € | AK 23 €, Vorverkauf über Reservix oder Touristinfo

► Montag, 9. November 2026

Schweigemarsch aus Anlass der Reichspogromnacht
 Beginn auf dem Stiftsplatz | 18:00 Uhr. Gang zum jüdischen Friedhof. Interreligiöses Gebet vor der Synagoge

► Mittwoch, 18. November 2026 (Buß- und Betttag) „Das

Mädchen mit dem Stern“ – Die Geschichte der Holocaust-Überlebenden Renate Aris. Interaktiver Vortrag von Louis Pawellek. Alte Synagoge Meschede | 19:30 Uhr
 VVK 10 € | AK 13 €, Vorverkauf über Reservix oder Touristinfo



Gesundheit



Gesundheit

Bleiben Sie fit! Bewegung in der Gruppe macht nicht nur Spaß, sondern motiviert auch noch einmal zusätzlich. In zahlreichen Angeboten finden Sie Möglichkeiten, sich sanft zu bewegen oder mit Power den Pfunden zu Leibe zu rücken. Auch die richtige Ernährung und die mentale Gesundheit spielen eine große Rolle für das persönliche Wohlbefinden.

Ansprechpartnerin für diesen
Fachbereich ist Sabine Kirchhoff. Sie erreichen sie unter 0291 94-5135
oder per E-Mail: kirchhoff@vhs-hsk.de





Entspannung

Sanftes Yoga

In diesem Kurs wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation angestrebt. Regelmäßig praktiziert kann Yoga die Gesundheit stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern, Stress wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

262-301100, Nadine Willing

Di. 08.09.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, zwei Kissen oder Meditations-Kissen oder Yoga-Bolster, eine Decke, bequeme Kleidung.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-301101, Nadine Willing

Di. 10.11.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, zwei Kissen oder Meditations-Kissen oder Yoga-Bolster, eine Decke, bequeme Kleidung.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Yoga Nidra - Tiefenentspannung

Yoga Nidra - auch Schlaf des Yogi genannt - ist eine Tiefenentspannung. Regelmäßiges Praktizieren kann zu einer nachhaltigen Entspannung auf allen Ebenen führen. Gerade in der heutigen, reizüberfluteten Zeit ist Yoga Nidra eine gute Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Yoga Nidra findet im Liegen ohne Bewegung statt.

262-301102, Nadine Willing

Di. 08.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, zwei Decken sowie zwei Kissen mit und kleiden Sie sich entsprechend warm, da der Körper in der Entspannung diese Wärme von außen benötigt.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-301103, Nadine Willing

Di. 10.11.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, zwei Decken sowie zwei Kissen mit und kleiden Sie sich entsprechend warm, da der Körper in der Entspannung diese Wärme von außen benötigt.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Entspannt ins Wochenende mit Qigong

Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Heilkunst, ist eine Methode, um die Gesundheit zu fördern. Durch einfache Übungen in Bewegung und Stille wird der Körper entspannt, die Atmung reguliert, und die Gedanken werden beruhigt. Die Übungen des Shaolin Neijin Qigong sind leicht zu erlernen und beruhen auf den Prinzipien Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit. Ziel des Kurses ist, die Gesundheit und das Immunsystem zu stärken und inneren Frieden und Glück zu finden. Der Kurs ist für jeden geeignet, der etwas Gutes für seine Gesundheit tun möchte.

262-301104, Alexander Plett

Fr. 04.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 Ustd., 26,40 €
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (für die Halle) und lockere Kleidung.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-301105, Alexander Plett

Fr. 30.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 Ustd., 26,40 €
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (für die Halle) und lockere Kleidung.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Yoga - Mittelstufe

Dieser Kurs bietet einen ausgewogenen Mix aus Hatha- und Yin-Yoga Stunden. Die Inhalte variieren wöchentlich und reichen von körperlich ambitioniert bis hin zu kompletter passiver Tiefenentspannung. Über eine WhatsApp-Gruppe wird Ziel und Focus der jeweiligen Stunde kurz vorher bekannt gegeben. Vorkenntnisse und eine solide Grundfitness sind erwünscht, aber nicht zwingend notwendig.

262-301300, Marco Heinz

Mo. 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 16 Ustd., 64,00 €

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Kissen, bei Bedarf Yoga-Blöcke, einen Gurt, warme Socken und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

262-301301, Marco Heinz

Mo. 07.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 12 Termine, 16 Ustd., 64,00 €

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Kissen, bei Bedarf Yoga-Blöcke, einen Gurt, warme Socken und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

262-301302, Marco Heinz

Di. 08.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd., 96,00 €

Bitte mitbringen: eine Matte, Kissen, bei Bedarf Yoga-Blöcke, einen Gurt, warme Socken und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule



Workshop Qigong

Qigong ist eine Selbstbehandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin, die bereits seit 4.000 Jahren praktiziert wird. Mit ruhigen und sanften Bewegungen werden Blockaden in den Energiebahnen des Körpers gelöst, um ein harmonisches Wohlfühlgefühl zu erzeugen.

262-301303, Dr. Peter Meldau

Sa. 10.10.2026, 09:00 - 18:00 Uhr, 2 Termine, 14 Ustd., 56,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Achtsames Rückenyooga - sanft in Bewegung kommen

Neu! - Dieser Kurs verbindet achtsame Yogaübungen mit wohltuender Mobilisation für Rücken, Schulter und Nacken. Durch ruhige Bewegungsabläufe, sanfte Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung wird die Beweglichkeit gefördert und der Rücken gestärkt. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen sowie für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



262-301400, Nicole Ackermann

Di. 22.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd., 36,00 €
Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Kissen, bei Bedarf Yoga-Blöcke, einen Gurt, warme Socken und etwas zu trinken.

Eslohe, Wenholthausen, Aula Grundschule

262-301401, Nicole Ackermann

Di. 17.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 Ustd., 36,00 €
Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Kissen, bei Bedarf Yoga-Blöcke, einen Gurt, warme Socken und etwas zu trinken.

Eslohe, Wenholthausen, Aula Grundschule

Hatha-Yoga sanftes Üben

Sanftes Yoga ist ein langsamer, schonender Übungsstil, der den Fokus auf Achtsamkeit, Wohlbefinden und eine ruhige Atmung legt. Die Bewegungen sind fließend und langsam. Regelmäßige Praxis kann die Flexibilität verbessern, die Gelenke schonend mobilisieren und das Herz-Kreislauf-System stärken.

262-301500, Petra Ledwinka

Di. 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 92,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, eine leichte Decke. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Winterberg, Haus des Gastes - Altastenberg

Mögliche Rückerstattungen

An unserer Volkshochschule legen wir grundsätzlich großen **Wert auf hohe Qualität unserer Kursangebote**. Unsere Kurse sind im allgemeinen wissenschaftlich fundiert, die Kursleitungen verfügen über fachliche und methodische Qualifikationen und die Kurse sind so gestaltet, dass Sie das Gelernte direkt im Alltag umsetzen können. Ein besonderes Gütesiegel stellen



ZPP-zertifizierte Kurse dar. Diese Kurse **sind bei vielen Krankenkassen anerkannt**. Sie erhalten nach dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen und eine Rückerstattung erhalten können.

Hatha-Yoga 50plus

Einfache Yogastellungen und Dehnübungen können Rückenschmerzen und Gelenkversteifungen lindern, sie sorgen für mehr Beweglichkeit, Kraft und damit auch für mehr Vitalität. Mit Hilfe der Atemübungen wird der Atem wieder bewusst wahrgenommen und gesteuert - so wird die Lebensenergie aktiviert und zum Fließen zu gebracht. Meditation hat schon nach kurzer Zeit einen spürbaren Effekt auf die Psyche - daraus folgt eine verminderte Stressanfälligkeit und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

262-301501, Petra Ledwinka

Fr. 18.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 92,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, dicke Socken, gerne ein Kissen. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Winterberg, Haus des Gastes - Altastenberg



Meditation - Vortrag und Einführung in erste Übungen

Neu! - "Gedenke zu leben! Wage es, glücklich zu sein!" (Goethe). Meditation ist ein Geisteszustand, klar, wach, intelligent, lebendig, geistesgegenwärtig. Bei allem Bemühen, in der Welt zu bestehen und zu funktionieren, vergessen wir leicht uns selbst. Wir üben Meisterschaft über Denken, Fühlen, Handeln.

262-301502, Oswald Henrich

Mi. 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei

Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Winterberg.

Winterberg, Bürgerbahnhof



Meditation zur Stressbewältigung

Neu! - Der Kurs vermittelt in Theorie und Praxis Methoden, um Belastungen im Berufs- und Privatleben zu reduzieren und innere Ruhe zu finden. Im Fokus stehen die Bewältigung von Stress im Alltag und Beruf, die Förderung kognitiver Fähigkeiten wie Konzentration und mentale Klarheit sowie der konstruktive Umgang mit störenden Gedanken und Gefühlen. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen wird die Fähigkeit gestärkt, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und psychische Belastungen vorzubeugen. Zudem trägt der Kurs dazu bei, Resilienz aufzubauen und langfristig mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an alle, die unabhängig von ihren Vorerfahrungen ihre mentale Widerstandskraft stärken und einen achtsamen Lebensstil im Beruf und Alltag pflegen möchten.

262-301503, Oswald Henrich

Di. 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Winterberg, Turnraum, Kath. Familienzentrum Edith Stein

Hatha-Yoga "Golden Age" (70+)

Neu! - Hatha-Yoga „Golden Age“ (70+) ist eine sanfte Form des Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist, um Beweglichkeit, Balance und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu fördern. Es kombiniert schonende Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannung unter Nutzung von Hilfsmitteln wie Stühlen, Gurten oder Kork-Blöcken (Hilfsmittel werden gestellt).

262-301600, Petra Ledwinka

Di. 22.09.2026, 10:00 - 11:15 Uhr, 8 Termine, 13,33 Ustd., 62,00 €

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Medebach, Gemeinderaum, ev. Kirchengemeinde

Hatha-Yoga 50plus

Hatha-Yoga 50plus bietet ein sanftes, auf die Bedürfnisse der zweiten Lebenshälfte abgestimmtes Yoga-Training. Es fördert durch langsame, bewusste Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannung die Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Der Fokus liegt auf der Linderung von Gelenkversteifungen und Rückenschmerzen sowie der Förderung innerer Ruhe.

262-301601, Petra Ledwinka

Mi. 16.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 92,00 €

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Medebach, Gemeinderaum, ev. Kirchengemeinde





Gesichtsyoga

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zu nächtlichem Zähneknirschen führen. Grübeleien graben 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. Das Gesichtsmuskeltraining kann altersbedingte Veränderungen entgegenwirken.

262-301800, Hedi Cazacu

Do. 24.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 13,33 Ustd., 47,00 €

Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.

Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs

Breathwork Gruppe

Neu! - 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 begegnet 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.

262-301801, Alexandra Gödde

Fr. 02.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 6,67 Ustd., 37,00 €

Benötigt werden: bequeme Kleidung, Platz zum Liegen, Unterlage zum Liegen auf dem Boden, eingeschaltete Kamera für Korrekturen und Aufsicht durch die Kursleiterin und für die Gruppenzugehörigkeit sowie die Motivation aller am Kurs Teilnehmenden.

In Kooperation mit der VHS vor Ort und der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

Breathwork am Abend

Neu! - Das Nervensystem zur Ruhe bringen. Die Atemsessions dieses Kurses praktizieren wir ganz entspannt auf dem Rücken liegend. Das vorrangigste Ziel ist es, den ein und 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.

262-301802, Alexandra Gödde

Mo. 09.11.2026, 20:00 - 20:45 Uhr, 4 Termine, 4 Ustd., 22,00 €

Benötigt werden: bequeme Kleidung, Platz zum Liegen, Unterlage zum Liegen auf dem Boden, eingeschaltete Kamera für Korrekturen und Aufsicht durch die Kursleiterin und für die Gruppenzugehörigkeit sowie die Motivation aller am Kurs Teilnehmenden.

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

Achtsam in den Tag: Morgentee und Meditation

Neu! - 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. Gemeinsam schaffen wir uns vertrauensvoll diesen digitalen Raum, in dem dieser Moment nicht drängt, sondern uns stillen Rückzug schafft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Hinweis: Es handelt sich hierbei dennoch nicht um einen Einführungskurs. Es wird keine Erklärungen o.ä. geben. Der Kurs dient dazu, direkt in achtsames Sein und Meditation zu gehen.

262-301803, Alexandra Gödde

Sa. 14.11.2026, 09:45 - 10:30 Uhr, 3 Termine, 3 Ustd., 15,00 €

Benötigt werden: Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage, Sitz- bzw. Meditationskissen, bequeme Kleidung, (Thermos-) Kanne mit bereits aufgebrühtem Lieblingstee in angenehmer Trinktemperatur, Teetasse/-schale. Die Kamera muss während des Kurses eingeschaltet sein, das dient einer effektiven Begleitung durch die Kursleiterin, der Gruppenzugehörigkeit sowie der Motivation aller Teilnehmenden.

In Kooperation mit der VHS vor Ort und der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs



Fit und gesund

Fit bis ins hohe Alter - Bewegung und Gesundheitsförderung

Dieser Kurs richtet sich an Personen ab 60 Jahren. Das Ganzkörpertraining zur Aufrechterhaltung von Mobilität und Stabilität findet im Sitzen, Stehen und Gehen statt und ist kein Mattentraining. Zur Prävention von Muskelabbau, Haltungsschäden, Gelenkproblemen und kognitiven Einschränkungen werden Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht zur Sturzprävention gefördert. Darüber hinaus wird das Gedächtnis trainiert (Gehirnjogging). Die Teilnehmer/innen erhalten Anregungen und theoretisches Hintergrundwissen, um ihren Alltag bewegungsreicher zu gestalten und gesund älter zu werden.



262-302100, Gaby Korte

Mo. 07.09.2026, 09:00 - 09:45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302101, Gaby Korte

Mo. 07.09.2026, 10:00 - 10:45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302102, Gaby Korte

Mo. 07.09.2026, 11:00 - 11:45 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Zumba-Fitness

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren - dieser Kurs macht fit! Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. In Zumba®Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition. Stress und überflüssige Pfunde werden dabei einfach weggetanzt. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

262-302103, Evelyn Hunt

Mo. 07.09.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302104, Evelyn Hunt

Mo. 07.09.2026, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302105, Evelyn Hunt

Mi. 09.09.2026, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Fit mit Line Dance für Anfänger/innen

Line Dance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner/in möglich. Kleine Schrittkombinationen werden auf aktuelle Musiktitel, lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-302107, Nadine Willing

Mi. 09.09.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302108, Nadine Willing

Mi. 18.11.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, 4 Termine, 4 Ustd., 18,00 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule



Fit mit Line Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Line Dance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner/in möglich. Kleine Schrittkombinationen werden auf aktuelle Musiktitel, lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind erwünscht.

262-302109, Nadine Willing

Do. 10.09.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 4 Termine, 4 Ustd., 18,00 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302110, Nadine Willing

Do. 12.11.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

We dance Queen - Linedance

Zu den legendären Songs von Queen erlernen wir leichte Schrittkombinationen im Line Dance und genießen den Tanz und die Musik.

262-302111, Nadine Willing

Do. 10.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 4 Termine, 4 Ustd., 18,00 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Let's go to the disco

Wir tanzen einfache Schrittkombinationen zu legendären und angesagten Disco-Songs. Von den Bee Gees, Saturday Night Fever bis hin zu den aktuellen 2020ern.

262-302112, Nadine Willing

Do. 12.11.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 22,50 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule



Biodanza - das Leben tanzen

Eine Einladung zu mehr Lebensfreude und Erneuerung: Biodanza lädt dazu ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen - hin zu mehr Lebendigkeit, innerer Balance und einem erfüllten Miteinander. In der Begegnung, durch Bewegung, inspiriert von Musik, entsteht ein Raum, in dem Freude, Liebe und Leichtigkeit erfahrbar werden. Alle Menschen sind herzlich willkommen, die Lust verspüren, sich zur Musik zu bewegen, das eigene Leben zu feiern und neue Kraft zu schöpfen. Getanzt wird barfuß, ohne vorgegebene Schrittfolgen - im Kontakt mit sich selbst und mit anderen, mal ruhig, mal voller Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen und etwas zu trinken mitzubringen.

262-302113, Jutta Strätz

Fr. 02.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €
Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Krav Maga

Krav Maga ist ein taktisches Selbstverteidigungssystem und wurde in Israel entwickelt. Übersetzt bedeutet es „Kontaktkampf“ und ist relativ schnell erlernbar, da es auf natürlichen und instinktiven Reaktionen aufbaut. Taktisch richtiges Reagieren unter Stress und unter Berücksichtigung der rechtlichen Rahmenbedingungen ist ein wichtiger Bestandteil des Krav-Maga-Trainings. Gefahren sollen möglichst frühzeitig erkannt und vermieden werden. Für den Fall, dass die Deeskalationskonzepte versagen, werden einfache, hoch effektive und defensiv ausgerichtete Nahkampftechniken vermittelt. Schwerpunkte des Trainings sind: Theoretische Grundlagen (Konfliktphasen, Täterverhalten, rechtliche Grundlagen, Kommunikation, Übergriffe), Stressmanagement, um den Überblick auch in kritischen Situationen zu behalten. Zudem: Verbale und nonverbale Kommunikation verstehen und einsetzen können. Effektive, leicht erlernbare Schlag- und Tritttechniken. Funktionaler Kopfschutz. Abwehr der statistisch häufigsten Übergriffe. Pratzentraining und Partnertraining, Stressimpfungstraining und Rollenspiele, um Handlungskompetenz aufzubauen sowie funktionelles Fitnesstraining, um den Körper zu stärken und die Ausdauer zu erhöhen.

262-302114, Herbert Flenner

Sa. 12.09.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 36,00 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

262-302115, Herbert Flenner

Sa. 05.12.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 Termine, 9 Ustd., 36,00 €
Bitte mitbringen: Sportkleidung und etwas zu trinken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule



Workshop Selbstverteidigung - realitätsnahe Notwehr

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.

262-302117, Andreas Scholl

Sa. 07.11.2026, 10:00 - 15:15 Uhr, 1 Termin, 7 Ustd., 23,10 €
Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule

Pilates

Das gezielte Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vermittelt wissenschaftlich fundierte Übungen für Atemtechnik, Kraftsteigerung, Koordination und Dehnung mit Fokus auf die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Das dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Prävention von Haltungsschäden und damit verbundenen gesundheitlichen Beschwerden sowie der Schulung der Körperhaltung, der Förderung von Beweglichkeit sowie der Koordination. Die Atmung und der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet und richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen, an Personen mit sitzender Tätigkeit sowie an alle Interessierte präventiver Gesundheitsbildung.

262-302300, Sabine Kirchhoff

Di. 08.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 9 Termine, 12 Ustd., 39,60 €. Bitte mitbringen: eine Matte, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Gymnastik für Bauch, Beine und Po

Der Körper wird durch gezielte Übungen auf der Isomatte in Form gebracht und an den gewünschten Stellen gestrafft. Neben der Figur- und Fitnessverbesserung ist die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkerkrankungen Ziel dieses Kurses.

262-302301, Silke Wiese

Di. 15.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd., 44,00 €

Bitte mitbringen: genügend Trinkwasser, Isomatte und ein kleines Handtuch.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Fit in Form

Der Kurs bietet ein effektives und forderndes Training mit dem Schwerpunkt "Problemzonen". In der Aufwärmphase geht es um Ausdauer. Die Kräftigungs- und Straffungsübungen bringen den ganzen Körper in Form und ins Schwitzen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen oder Sportskanonen.

262-302302, Evrim Ökmen

Mi. 30.09.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 39,00 €

Bitte mitbringen: eine Matte, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Fat Burner

Ziele des Kurses sind: Fett wegtrainieren, Kraft tanken und eine bessere Ausdauer bekommen. Fatburner ist ein Kurs mit schnellen Stop-and-Go-Bewegungen.

262-302303, Evrim Ökmen

Mi. 30.09.2026, 18:50 - 19:35 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 39,00 €

Bitte mitbringen: eine Matte, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Hula Hoop - Fitness

Entdecken Sie die Vielseitigkeit des Hula-Hoop-Fitness-Trainings. Es ist mehr als nur ein Trendsport! Starten Sie mit Hula Hoop - dem schwungvollen und effektiven Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Jede Kursstunde wird mit abwechslungsreichen Fitnessübungen in und mit dem Hula Hoop kombiniert. Dieses Training strafft den Bauch, kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Koordination und Haltung, kann Rückenschmerzen lindern, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Beim Hüllern dreht sich einfach alles um Sie! Musik an und Stress abbauen! Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper stärken, dabei gute Laune haben möchten und schon Erfahrung mit dem Hula Hoop haben.

262-302305, Lena Richter

Mi. 09.09.2026, 19:50 - 20:35 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd., 33,00 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung (ein schmales Baumwoll-T-Shirt und bequeme Sport-Schuhe), etwas zu trinken, falls vorhanden einen Hula Hoop Reifen (wird vor Ort auch zur Verfügung gestellt), eine Fitnessmatte.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule



+Fit 50+

Neu! - Dieser abwechslungsreiche Fitness- und Gymnastikkurs richtet sich an Frauen ab etwa 50 Jahren, sowohl Einsteigerinnen als auch geübte Teilnehmerinnen sind willkommen. Durch ein ausgewogenes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bestehend aus Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, wird die Muskulatur gestärkt sowie die allgemeine Fitness verbessert. Wohltuende Dehn- und Entspannungsübungen runden jede Einheit ab und tragen zu Wohlbefinden im Alltag bei.

262-302306, Kathrin Sasse

Do. 24.09.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 45,00 €

Bitte mitbringen: eine Matte, Sportkleidung

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Ganzkörper-Fit-Mix

Neu! - Gemeinsam fit werden und in Bewegung bleiben! Dieses dynamische Kombinationstraining verbindet Aerobic-Schritte mit einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Krafttraining. Unser gemeinsames Ziel ist es, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, den Stoffwechsel anzukurbeln, die gesamte Muskulatur intensiv zu kräftigen, Koordination und Gleichgewicht zu fördern und die Rumpfstabilität zu verbessern. Steigern Sie Ihre persönliche Fitness für spürbar mehr Energie im Alltag!

262-302307, Lena Richter

Do. 10.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine, 6 Ustd., 24,00 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Freiraum - einfach Tanzen

Neu! - Zusammen erlernen wir simple Choreografien ganz ohne Korrektur und Leistungsdruck, aber dafür mit viel Spaß an Bewegung. Wir tanzen uns gemeinsam raus aus der Komfortzone.

Wöchentlich wechselnde Ausflüge in verschiedene Musik- und Tanzstilrichtungen garantieren Abwechslung. Es sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse nötig.

262-302308, Melanie Beste

Do. 24.09.2026, 19:50 - 20:35 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 39,00 €

Bitte bequeme Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

Schmallenberg, Raum 4, Valentinschule

Line Dance für Anfänger/innen mit Vorerfahrung

Hier werden die Tänze aus vergangenen Kursen gefestigt und neue Schrittfolgen vermittelt, um bei Linedance-Treffen auch in anderen Gruppen mittanzen zu können (Basics). Neue Interessierte können ausprobieren, ob ihnen dieser Tanzsport entspricht.

262-302500, Barbara Wirsing-Kremser

Do. 01.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine, 6 Ustd., 19,80 €

Aula/Eingang, städt. Grundschule, Winterberg

262-302501, Barbara Wirsing-Kremser

Do. 05.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine, 12 Ustd., 39,60 €

Aula/Eingang, städt. Grundschule, Winterberg



Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre)

Spielerisch die Motorik fördern! In Begleitung von Vater, Mutter oder auch einer anderen Begleitperson werden abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen gesammelt. Beim gemeinsamen Turnen steht jederzeit der Spaß an erster Stelle. Schon früh kann hier die Begeisterung für Sport geweckt werden.

262-302502, Claudia Isken

Mi. 04.11.2026, 15:00 - 15:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 16,50 €

Winterberg, Turnhalle, Niedersfeld

262-302503, Claudia Isken

Mi. 04.11.2026, 16:00 - 16:45 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 16,50 €

Winterberg, Turnhalle, Niedersfeld



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 Beinmuskulatur, 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. Natürlich mit Warm-Up und Cool-Down. Varianten für Fortgeschrittene sind möglich. Ein Workout muss also nicht laut oder extrem sein, um bedeutungsvoll zu sein. Was zählt, ist auf seinen Körper zu hören und das Fitnesslevel zu trainieren, das machbar ist und Beständigkeit bieten kann. Jedes Mal, wenn wir uns auch im Low Impact bewegen, entscheiden wir uns, in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu investieren. Das geht auch ganz wunderbar online von zu Hause aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Bedarf kann das Workout auch gerne (teilweise) vom Stuhl (am besten ohne Armlehnen) ausgeführt werden.

262-302800, Alexandra Gödde

So. 13.09.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 9 Termine, 9 Ustd., 29,70 €
Benötigt werden Trainingsschuhe (barfuß möglich mit rutschfester Fitnessmatte), bequeme Fitnesskleidung, Platz zum aufrechten Stehen und Gehen, ggf. ein Stuhl ohne Armlehnen, Wasser zum Trinken, eingeschaltete Kamera für Korrekturen und Aufsicht beim Workout durch die Kursleiterin.
In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.
Online-Kurs



Bewegung

Sportbootführerschein (Informationsveranstaltung)

Wenn Sie Interesse daran haben, den Sportbootführerschein zu machen, sich aber noch unsicher sind, was den Umfang angeht, sollten Sie diese Informationsveranstaltung besuchen. Die beiden Dozenten sind mit allen Wassern gewaschene Bootsfahrer und freuen sich darauf, alle Fragen zu beantworten!



262-302118, Markus Buscher / Michael Pajkic

Mi. 23.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
entgeltfrei

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Sportbootführerschein (Kurs)

Neu! - Die Sportbootführerscheine sind die vorgeschriebenen Befähigungsnachweise für das Befahren der Küsten- und Binnengewässer mit einem Sportboot. Der Kurs umfasst die theoretische Vorbereitung auf die amtliche Theorieprüfung durch fachkundige Dozenten. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer, die auch ohne Vorkenntnisse die Befähigung zum Führen eines Sportbootes erwerben möchten. Kursinhalte sind: gesetzliche Grundlagen, Navigation, Wetterkunde, Knoten, Sicherheit an Bord und Fahrwasserkunde. Der Kurs ist inhaltlich und methodisch so aufgebaut, dass Interessierte keine Vorkenntnisse benötigen. Die Kursgebühren beziehen sich ausschließlich auf den eigentlichen theoretischen Kurs. Lehrmittel, Prüfungen etc. sind darin noch nicht enthalten. Den genauen Zeitplan für die praktische und schriftliche Prüfung erhalten Interessierte am Infoabend oder am ersten Kursabend.



262-302119, Markus Buscher / Michael Pajkic

Mi. 07.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd.,
129,60 €

Für den Kurs müssen die Teilnehmenden noch Navigationsbesteck (ein Set aus speziellen Geodreiecken und Zirkel), Buch mit Fragenkatalog und Prüfungsbögen sowie Übungsseile anschaffen. Bitte warten Sie mit der Anschaffung, bis klar ist, dass der Kurs auch stattfindet.

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26



Fliegenfischen lernen: der unkomplizierte Einstieg in den ersten Wurf

Der Zugang zum Fliegenfischen - verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. In zwei kompakten Unterrichtseinheiten à drei Stunden lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Fliegenfischens kennen. Der erste theoretische Teil findet in Meschede statt. Tauchen Sie ein in die Geschichte des Fliegenfischens. Sie lernen die Ausrüstung kennen und erfahren mehr über Insekten- und Fischkunde sowie die verschiedenen Wurfarten als perfekte Basis für den praktischen Teil, der am Samstag stattfindet. Im praktischen Teil, der ausschließlich auf der Wiese in Wenholthausen stattfindet, setzen Sie das Gelernte um! Hier üben Sie die Grundtechniken wie Überkopfwurf, Rollwurf, Doppelzug und die Präsentation der Fliege. So bereiten Sie sich optimal auf das Fliegenfischen im Sauerland und an europäischen Flüssen vor. Fliegenruten, Schnüre und Rollen werden kostenlos bereitgestellt. Die eigene Ausrüstung kann natürlich gerne mitgebracht werden. Bitte denken Sie an regenfeste Kleidung für den Praxisteil. Vorkenntnisse oder ein Fischereischein sind nicht erforderlich. Starten Sie jetzt Ihr Abenteuer im Fliegenfischen - einfach, verständlich und praxisnah!



262-302116, Jan Zientarra

Fr. 16.10.2026, 19:00 - 17:15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd., 89,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Prävention

RückenFit - eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik

Einseitige und gleichförmige Tätigkeiten im Alltag lösen oft schmerzhafte Muskelverspannungen aus. Kursziel ist es, durch Mobilisations-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen ein natürliches Muskelkorsett aufzubauen, welches den Rücken stützt. Elemente aus der klassischen Physiotherapie, dem Beinachsentraining und Qi Gong sowie verschiedene Übungsgeräte und Musik bringen Abwechslung und Spaß in das Training.

262-303100, Sabine Bette-Landgraf

Do. 03.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 10 Termine, 13,33 Ustd., 57,00 €

Bitte mitbringen: Eine Matte, Sportschuhe, ein Kissen und etwas zu trinken.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Meschede, Gymnastikraum, Städt. Gymnasium

262-303101, Sabine Bette-Landgraf

Do. 03.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd., 83,00 €

Bitte mitbringen: Eine Matte, Sportschuhe, ein Kissen und etwas zu trinken.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenerstattung.

Meschede, Gymnastikraum, Städt. Gymnasium

Der Fuß - das Fundament unseres Körpers

Neu! - Ein Mensch umrundet mit ihnen die Erde im Laufe seines Lebens drei- bis viermal. Die Füße sind der am meisten beanspruchte Teil des menschlichen Körpers. Wie wichtig die Bedeutung des Fußes für unser Leben ist, wird uns erst dann bewusst, wenn er seine Funktionen im Alltag nicht mehr erfüllt. Dabei ist das Fundament unseres Körpers ein wahres Wunderwerk. In diesem fünfwöchigen Fußfitness-Programm lernen Sie, wie Ihre Füße in Bewegung bleiben. Stabilität, Gleichgewicht und Fortbewegung werden trainiert. Gehen Sie mit mir und Ihren Füßen auf eine spannende Reise - natürlich zu Fuß!

262-303102, Gisela Kösters-Senge

Di. 03.11.2026, 09:30 - 10:15 Uhr, 5 Termine, 5 Ustd., 16,50 €

Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden), kleines Handtuch und warme Socken.

Meschede, Raum 4, Martin-Luther-Schule



Wirbelsäulengymnastik

Durch dieses Programm lernen die Teilnehmer/innen u.a. funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen, die vor allem für Personen geeignet sind, denen durch einseitiges Bewegungsverhalten bzw. Bewegungsmangel im Beruf eine Überlastung des Rückens und somit Spannungsschmerzen und Rückenbeschwerden drohen.

262-303500, Angelika Wagner

Mi. 09.09.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 12 Ustd., 39,60 €. Winterberg, Dreifachturnhalle, Gymnasium

262-303501, Marianne Hoppe

Di. 22.09.2026, 20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 10 Ustd., 38,00 €

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Winterberg, Turnhalle, Niedersfeld

262-303502, Marianne Hoppe

Do. 24.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 11 Termine, 11 Ustd., 41,80 €. Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Winterberg, Sporthalle, Züschen

Fitte Füße - flotte Füße

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Oft sind sie verspannt, weil wir viele Stunden am Tag Schuhe tragen. Anhand der Anatomie lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre Gelenke am Fuß selbst mobilisieren und massieren können. Darüber hinaus lernen Sie Übungen kennen, die die Füße entspannen, kräftigen und beleben.

262-303503, Sabine Kirchhoff

Fr. 06.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,00 €
Bitte mitbringen: warme Socken, wenn vorhanden eine Matte und einen festen Tennisball. Winterberg, Bürgerbahnhof

Workshop rund um den Beckenboden für Frauen - Innere Balance - äußere Stärke

Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur wird häufig unterschätzt. Ein kräftiger Beckenboden gibt uns innere und äußere Stabilität, Energie, fördert unsere Gesundheit und steigert unser Wohlbefinden. An diesem Vormittag lernen Sie Ihren Beckenboden in Theorie und Praxis kennen. Durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur lernen Sie Ihren Beckenboden zu kontrollieren. Die Atmung spielt beim Beckenbodentraining eine wichtige Rolle, deshalb ergänzen Atemübungen das Training. Tipps für einen gesunden Beckenboden im Alltag runden den Workshop ab.

262-303504, Sabine Kirchhoff

Sa. 07.11.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,00 €
Winterberg, Bürgerbahnhof

Ernährung

Mediterrane Küche

Neu! - Wir kochen ein mediterranes Gericht. Die mediterrane Küche ist eine perfekte Ernährungsweise zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz.

In diesem Kurs ist ein kleiner Vortrag zum Thema Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen enthalten.

262-305100, Katrin Funke

Mi. 04.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,80 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Meschede, Remblinghausen, Küche Grundschule

Schnelle Feierabendküche

Neu! - Wir kochen Gerichte die alltagstauglich sind. Gesund und bewusst genießen, ohne großen Aufwand. One Pot Gerichte oder auch Meal Prep Vorschläge stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Unkomplizierte Zubereitung mit frischen Zutaten, eine ausgewogene Mahlzeit, ohne stundenlang in der Küche zu stehen.

262-305101, Katrin Funke

Mi. 18.11.2026, 18:45 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 12,60 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Meschede, Remblinghausen, Küche Grundschule

Männer-Kochkurs

Neu! - 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. Es geht nicht um Perfektion sondern um das Ausprobieren. Einfache, alltagstaugliche Gerichte werden hier vermittelt.

262-305102, Katrin Funke

Mi. 02.12.2026, 18:45 - 21:45 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 16,80 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von ca. 15,00 € wird vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Meschede, Remblinghausen, Küche Grundschule



Mittelmeerreise - Arabische Küche

Neu! - Eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer verspricht diese Kursreihe. Hier werden landestypische Gerichte vegetarisch und vollwertig interpretiert. Gaumenfreuden für Liebhaber der mediterranen Genüsse. Holt euch die Sonne des Südens nach Hause. Wir starten unsere Mittelmeerreise mit dem ersten Teil im arabischen Raum. Kulinarische Genüsse mit viel frischem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten werden landestypisch gewürzt und zubereitet. Risottos und Fladenbrote, Salate und Pasteten sowie andere leckere Gerichte bereiten wir gemeinsam zu. Freuen Sie sich auf Hummus und Harissa, auf Mujadarra, Baklava und andere Köstlichkeiten. Unsere hergestellten Speisen verzehren wir gemeinsam in gemütlicher Runde.

262-305400, Sylvia König

Mi. 23.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 18,00 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € - 15,00 € wird vor Ort an die Kursleiterin entrichtet.

Bitte eine Schürze, Trocken- und Spültuch sowie Behälter für die Reste mitbringen.

Eslohe, Christine-Koch-(Haupt-)Schule, Lehrküche

Gemüsefermentation - Teil 1

Neu! - Sauerkraut aus Weißkohl ist wohl das bekannteste fermentierte Gemüse bei uns. Hergestellt wird es unter Zugabe von Salz durch wilde Fermentation - der Milchsäuregärung. Wenn einige Dinge dabei beachtet werden, ist es kinderleicht. In diesem Kurs schnibbeln, kneten und pressen Sie unter Anleitung nicht nur Weißkohl sondern auch andere Kohlsorten mit passenden Gewürzen in haushaltstaugliche Gläser. Mit etwas Geduld haben Sie für den Winter Ihr eigenes gesundes und schmackhaftes Sauerkraut. Außerdem bereiten wir auch Gemüsefermente zu, die eine kürzere Wartezeit bis zum Verzehr haben. Natürlich verkosten wir auch das ein oder andere von mir fermentierte Gemüse mit selbstgebackenem Vollkornbrot. Sie erhalten wertvolle Informationen rund um die Milchsäuregärung, was sie so gesund macht, welche Gemüse- und auch Obstsorten man fermentieren kann und worauf man bei der Herstellung achten muss. Wer hat, kann Schraubgläser und Gewichte mitbringen. Am Kursende wissen Sie, dass sauer nicht nur lustig macht, sondern auch darmgesund und lecker ist.

262-305401, Sylvia König

Mi. 30.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 18,00 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € - 15,00 € wird vor Ort an die Kursleiterin entrichtet.

Bitte eine Schürze, Trocken- und Spültuch sowie Behälter für die Reste mitbringen.

Eslohe, Christine-Koch-(Haupt-)Schule, Lehrküche

Gemüsefermentation - Teil 2

Neu! - An diesem Abend stellen Sie Ihr eigenes Kimchi her. Diese in Südkorea beheimatete und vielseitig einsetzbare Köstlichkeit ist mittlerweile aus unserer deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Nach Gusto wird Ihr Kimchi mildwürzig bis scharf abgeschmeckt. Außerdem stellen wir weitere Gemüsefermente als „Superfood“ für die dunkle Jahreszeit her. Sie erhalten wieder wertvolle Informationen rund um die Milchsäuregärung und ihren Gesundheitswert. Auch in diesem Kurs verkosten wir das ein oder andere von mir fermentierte Gemüse und Obst mit selbstgebackenem Vollkornbrot. Wer hat, kann eigenen Schraubgläser und Gewichte mitbringen.

262-305403, Sylvia König

Mi. 11.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 18,00 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € - 15,00 € wird vor Ort an die Kursleiterin entrichtet.

Bitte eine Schürze, Trocken- und Spültuch sowie Behälter für die Reste mitbringen.

Eslohe, Christine-Koch-(Haupt-)Schule, Lehrküche

Mittelmeerreise - Griechische Küche

Neu! - Eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer verspricht diese Kursreihe. Hier werden landestypische Gerichte vegetarisch und vollwertig interpretiert. Gaumenfreuden für Liebhaber der mediterranen Genüsse. Holen Sie sich die Sonne des Südens nach Hause. An diesem Termin befinden wir uns im östlichen europäischen Mittelmeerraum, genauer gesagt in Griechenland. Moussaka, Fladen oder gefüllte Weinblätter sind nur einige Beispiele für eine überaus aromatische und schmackhafte griechische Küche. Auch sind süße Nachspeisen typisch für die griechische Küche. Unsere hergestellten Speisen verzehren wir gemeinsam in gemütlicher Runde.

262-305402, Sylvia König

Mi. 14.10.2026, 17:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 18,00 €
Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € - 15,00 € wird vor Ort an die Kursleiterin entrichtet.

Bitte eine Schürze, Trocken- und Spültuch sowie Behälter für die Reste mitbringen.

Eslohe, Christine-Koch-(Haupt-)Schule, Lehrküche





Von innen gestärkt: Ihr Ernährungswegweiser durch die Wechseljahre

In den Wechseljahren verändert sich der Körper und mit ihm auch seine Bedürfnisse. In ihrem Vortrag nimmt Sie Diätassistentin und Autorin Misava Macamo mit auf eine Entdeckungsreise durch diese besondere Lebensphase. Sie zeigt verständlich auf, wie eine nährstoffreiche Ernährung in dieser Zeit sanft unterstützen kann. Außerdem erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihrem Körper helfen, sich zu stabilisieren, Entzündungen zu reduzieren und die Verdauung zu entlasten. Die Referentin verbindet fundiertes Wissen aus der Ernährungswissenschaft mit einer ganzheitlichen, liebevollen Perspektive, die Sie ermutigt, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihm mit Achtsamkeit zu begegnen.

262-305800, Misava Macamo

Mi. 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 19,00 €
Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs

Satt und zufrieden: Mit dem Körper statt gegen ihn

Sie starten motiviert in die Woche. Ihr Ziel: Gesünder essen, mehr auf sich achten und endlich etwas verändern! Doch zwischen Stress, Heißhunger und Alltagstrubel geraten die guten Vorsätze erschreckend schnell ins Wanken. Die Folgen: Frust, Schuldgefühle und das Gefühl, im eigenen Körper festzustecken. Dabei geht es oft um weit mehr als Kalorien. Unser Energielevel, unser Essverhalten und die Beziehung zu unserem Körper hängen eng zusammen. Wer dauerhaft erschöpft ist, ständig gegen Hunger ankämpft oder sich selbst kritisch betrachtet, hat es schwer, nachhaltige Veränderungen umzusetzen. Von Diätassistentin Misava Macamo erfahren Sie, welche Faktoren hinter Energielosigkeit und Gewichtsschwankungen stecken können. Sie lernen, warum strenge Diäten häufig scheitern, wie Ernährung zu mehr Sättigung und Stabilität beitragen kann und weshalb ein freundlicherer Blick auf den eigenen Körper oft der entscheidende Schritt zu langfristigem Erfolg ist.

262-305801, Misava Macamo

Mo. 28.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 19,00 €
Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs

Kochen mit System: Clever kochen, stressfrei essen

Neu! - Im hektischen Alltag fällt es Ihnen schwer, frisch, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen? Mit etwas Struktur und Planung kann sich das schnell ändern. Ernährungskoach Bianka Wartenberg zeigt Ihnen heute ganz alltagstauglich das Konzept von "Meal Prep" (etwa: Mahlzeiten vorbereiten). Von der Essensplanung über den Einkauf bis hin zur optimalen Aufbewahrung bauen Sie Schritt für Schritt Ihren persönlichen "Werkzeugkasten" auf. Dabei lernen Sie kreative Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen kennen. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Zeit und Geld sparen, Portionen richtig planen und mit kleinen Tricks für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Der Kurs ist für alle, die trotz eines vollen Terminkalenders nicht auf Fertiggerichte oder Fast Food zurückgreifen möchten - für mehr Geschmack mit wenig Aufwand!

262-305802, Bianka Wartenberg

Di. 13.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 10,50 €
Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs

"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.

262-305803, Misava Macamo

Sa. 31.10.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 1,33 Ustd., 13,50 €

Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs



Wählerisch oder ganz normal? Warum Kinder anders essen als Erwachsene

Neu! - 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.

262-305804, Misava Macamo

Sa. 14.11.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin, 1,33 Ustd., 13,50 €

Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs



Gesundheit und Psyche

Tagesworkshop gesund schlafen

Neu! - Ziel dieses Workshops ist es, die Zusammenhänge von Schlaf und Gesundheit zu erkennen, die Selbstreflexion über das eigene Schlafverhalten anzuregen und Methoden zur Vermeidung von Schlafstörungen zu vermitteln. Sie erwerben ein breites Hintergrundwissen zum Thema Schlaf, Schlafverhalten, Schlafstörungen sowie zu einem gesunden Lebensstil. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur Schlafzimmereinrichtung sowie zum gesunden Bett, zu Matratzen und Kissen. Übungen für einen gesünderen Schlaf und ein aktiver Austausch über die Kursinhalte runden den Workshop ab.

262-306500, Sabine Kirchhoff

Sa. 10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd.,
entgeltfrei

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Die Anmeldung erfolgt über die Kontaktstelle: Stefanie Bönsch, 02932 201-2271, s.boensch@arnsberg.de

Winterberg, Bürgerbahnhof



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. Wir üben erste Techniken ein. 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.



262-306800, Alexandra Gödde

So. 13.09.2026, 10:45 - 11:45 Uhr, 5 Termine, 6,67 Ustd., 22,00 €

Benötigt werden: ein bequemer Sitzplatz, Notizbuch blanko mit etwas dickeren Seiten, angespitzter Bleistift (darüber hinaus gerne z.B. Fineliner, Wassermalfarben und/oder Buntstifte) sowie eine stabile Internetverbindung. Zum ersten Termin bitte ein aufgesammeltes Blatt eines Baumes, einen Stein und/oder einen aufgesammelten kleinen Ast bereithalten.

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Neu! - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen - Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

262-306801, Steve Windisch

Mo. 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

Online-Kurs

Glück beginnt im Kopf - die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Neu! - Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

262-306802, Steve Windisch

Mo. 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €

Online-Kurs

Gesundheit und innere Balance - es gibt gute Gründe, auf sein Herz zu hören!

Neu! - Alle Vitalfunktionen unseres Körpers - wie Stoffwechsel, Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Hormonsystem und Immunsystem - werden täglich durch das zentrale und das autonome Nervensystem gesteuert und reguliert. Entscheidend ist dabei das harmonische Zusammenspiel von Gehirn und Herz. Unser Herz spiegelt, wie es Körper, Geist und Seele geht. Dieses Gleichgewicht kann jedoch durch äußere Einflüsse wie Umweltbelastungen, Stress oder Nährstoffmangel, aber auch durch innere Faktoren wie negative Emotionen und Gedanken gestört werden. Bereits im alten China galt ein variabler Herzschlag als Zeichen für Gesundheit. Heute bestätigen zahlreiche medizinische Studien: Ein gesundes Herz schlägt unregelmäßig! Der Vortrag dient ausschließlich der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

262-306803, Katrin Lehmann

Mo. 28.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €

Online-Kurs

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 Burnout, 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. In diesem Vortrag geht es um mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung, Untersuchungsmöglichkeiten, Ernährung und Mikronährstoffversorgung, Stressfaktoren und Zellgesundheit. Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie selbst Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können und mit mehr Energie versorgen können. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

262-306804, Dagmar Lehmkuhl

Do. 01.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 18,80 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs



Erfolg beginnt im Kopf - mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Neu! - Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken, und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

262-306805, Steve Windisch

Mo. 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €
Online-Kurs

Achtsame Mittagspause

Neu! - Warum nicht einmal die Mittagspause für die eigene Selbstfürsorge und eine bewusste Auszeit nutzen? Achtsamkeits- und Atemübungen sowie verschiedene kurze Entspannungsübungen sind wunderbar geeignet, um im (Arbeits-)Alltag eine bewusste Pause einzulegen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Ein Online-Kurs ist hierfür sehr gut geeignet, denn die Übungen werden dadurch direkt im gewohnten (Arbeits-)Umfeld durchgeführt. So werden Sie bemerken, dass Sie danach zentrierter, gelassener und ausgeruhter in den Alltag zurückkehren.

262-306806, Katrin Lehmann

Do. 05.11.2026, 12:30 - 13:00 Uhr, 6 Termine, 4 Ustd., 24,00 €
Online-Kurs



Irgendwie anders - Hochsensibilität erkennen und verstehen

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen sehr viele Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag führen kann. In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

262-306807, Katrin Lehmann

Mo. 09.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €
Online-Kurs



Gesundheit beginnt im Kopf - wie unsere Gedanken den Körper beeinflussen

Neu! - Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

262-306808, Steve Windisch

Mo. 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 9,00 €
Online-Kurs



Boxenstopp - ein Auftankprogramm für zwischendurch

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben: Es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einem über den Kopf wachsen. Im Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmenden verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen Sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie aufladen können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbstständig durchgeführt werden können.

262-306809, Katrin Lehmann

Mo. 07.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 12,00 €
Online-Kurs

Gesundheitspflege

Gut versorgt. Zuhause leben

Neu! - Immer mehr Menschen wünschen sich, auch im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Doch welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Die Veranstaltung bietet Informationen zu den Themen: Regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung und Möglichkeiten der Gesundheitsprävention. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich frühzeitig informieren möchten, um selbstbestimmt und gut vorbereitet älter zu werden. Zudem besteht die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und in den persönlichen Austausch zu kommen.

262-304100, Julia Krug

Do. 22.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
entgeltfrei

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Familie

Wenn das Baby nicht schlafen will - Babyschlaf verstehen statt verzweifeln

Müdigkeit und gesellschaftlicher Druck können das Leben frischgebackener Eltern stark beeinflussen. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen über den gesunden Babyschlaf/Kleinkindschlaf. Folgende Themen werden erörtert: Wie Ihr Kind sicher und entspannt zur Ruhe findet, warum Babys so anders schlafen als Erwachsene und was „normaler“ Schlaf im ersten Lebensjahr ist - und was nicht. Es werden kindliche Schlafbedürfnisse, evolutionäre Hintergründe beleuchtet und Sie bekommen praktische Tipps zur Einschlafbegleitung und sicheren Schlafumgebung. Außerdem wird der Umgang mit gängigen Mythen und Irrtümern erörtert. Der Kurs richtet sich an Schwangere und Eltern von Babys und Kleinkindern, die ihr Kind besser verstehen und den Schlafalltag entspannter gestalten möchten. Ausreichend Raum für Fragen und Austausch ist selbstverständlich eingeplant.

262-300800, Janina Zimmermann

Mo. 28.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 2,67 Ustd.,
12,00 €

Online-Kurs



Bevor das Baby weint - Feinzeichen erkennen und verstehen

Neu! - Babys kommunizieren vom ersten Lebenstag an - lange bevor sie weinen. Mit feinen Signalen zeigen sie, was sie brauchen, wann sie bereit für Interaktion sind und wann sie eine Pause benötigen. Wer diese Feinzeichen erkennt, kann das Wohlbefinden des Kindes stärken, Stress reduzieren und eine sichere Bindung fördern. Folgende Themen werden erörtert: Was sind Feinzeichen? Das Konzept von Feinzeichen, die drei Stufen der Baby-Signale, Feinzeichen für spezifische Bedürfnisse, die Körpersprache verstehen, wie Eltern feinfühlig reagieren können und in welchem Kontext die Feinzeichen beobachtet werden. Ausreichend Raum für Fragen und Austausch ist selbstverständlich eingeplant.

262-300801, Janina Zimmermann

Di. 24.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd., 8,00 €
Online-Kurs

Sprachen

SPANISH

ITALIAN

ENGLISH

GERMAN

FRENCH

CHINESE

RUSSIAN



Sprachen

Sprache ist die Brücke in eine andere Welt. Fangen auch Sie an, Brücken zu bauen oder auszubauen. Unsere zahlreichen Fremdsprachenkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen helfen Ihnen dabei! Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zu den Sprachniveaus: Unter Info -> Sprachkurse haben wir Informationen für Sie zusammengestellt. Damit Kurse mit sehr wenigen Teilnehmenden nicht abgesagt werden müssen, haben wir Staffelpreise im Bereich „Fremdsprachen“ festgelegt. Damit kann ein Sprachkurs auch bei nur fünf Teilnehmenden stattfinden.

Ansprechpartnerin für diesen
Fachbereich ist Nadja Donner. Sie erreichen sie unter 0291 94-1148
oder per E-Mail: donner@vhs-hsk.de



Fremdsprachen

Chinesisch für Anfänger/innen - Ni Hao!

Interessiert an einer Reise nach China? Steht vielleicht ein Geschäftsbesuch in China bevor? Oder fasziniert einfach die chinesische Sprache? Ganz gleich aus welchem Anlass - erste Sprachkenntnisse erleichtern den Einstieg und eröffnen neue Perspektiven. Vermittelt werden Grundlagen des Hochchinesischen, darunter Pinyin, einfache Alltagsdialoge sowie erste Schriftzeichen und deren Strichreihenfolge. Darüber hinaus gibt der Kurs Einblicke in kulturelle Aspekte wie Feste, Esskultur und traditionelle Lebensweisen.

262-402100, Dongying Liu

Do. 17.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 151,20 €; 6 TN: 139,20 €; 7 TN: 127,20 €;
8 TN: 115,20 €; ab 9 TN: 103,20 €

Meschede, Raum 1, Martin-Luther-Schule



Abiturvorbereitung Fach Englisch 2027

In diesem Seminar auf dem Sprachniveau Englisch C1 setzen wir uns u.a. intensiv mit ausgewählten Texten großer Autoren wie George Orwell, Ernest Hemingway, James Thurber und Arthur Miller auseinander. Pro Autor wird jeweils ein Exzerpt bzw. eine Textstelle analysiert. Der Fokus liegt sowohl auf der sprachlichen Gestaltung als auch auf der inhaltlichen Tiefe. Darüber hinaus interpretieren wir die Texte hinsichtlich aktueller gesellschaftlicher Themen wie Desinformation, Manipulation, z.B. durch "Social media" ("Fake news") und deren Auswirkungen auf gesellschaftliche Spaltung. Zusätzlich werden auch - je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen - die Analyse von non-fiktionalen Texten (politische Reden) und die Simulation einer mündlichen (Abitur-)Prüfung in den Fokus des Unterrichts gestellt. Zu Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen einen Reader, der neben den Texten auch das notwendige Metavokabular für die sprachliche und literarische Analyse enthält. Zielgruppe: Schüler/innen der Sek. 2 und Erwachsene mit hohem sprachlichen Niveau, die gerne Texte analysieren bzw. deren Gegenwartsbezug interpretieren wollen. Der Dozent Ralf Günster ist Studiendirektor.

262-406130, Ralf Günster

Di. 20.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 3 Termine, 18 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 138,50 €; 6 TN: 130,50 €; 7 TN: 118,50 €;
8 TN: 110,50 €; ab 9 TN: 102,50 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Englisch - Konversation am Vormittag B2

Der Kurs "Englisch - Konversation B2" richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit gezielt weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Gespräche zu verschiedenen Alltagsthemen sowie aktuellen Fragestellungen. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Wortschatz erweitert, Redefluss verbessert und Sicherheit im freien Sprechen gestärkt. Authentische Materialien und interaktive Methoden fördern das Hörverstehen und die aktive Teilnahme. Ziel ist eine flüssigere und präzisere Kommunikation auf B2-Niveau.

262-406133, Carlo Düring

Mo. 19.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 93,60 €; 6 TN: 84,60 €; 7 TN: 75,60 €;
8 TN: 66,60 €; ab 9 TN: 57,60 €

Meschede, Raum 5, Ruhrstraße 26

Let's Talk English

Neu! - Dieser Kurs stellt die aktive Kommunikation ins Zentrum und räumt mit dem Mythos auf, dass man für flüssiges Englisch perfekte Grammatik und ein großes Vokabular benötigt. Durch Übungen und praktischen Strategien zur Überwindung von Sprachbarrieren wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Außerdem werden Einblicke in die Lernpsychologie vermittelt und man erhält Tipps und Tricks für einen natürlichen Redefluss und effektive Umschreibungstechniken bei fehlendem Vokabular. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende aller Sprachniveaus, die ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern und die psychologischen Mechanismen erfolgreichen Sprachenlernens für sich nutzen möchten.

262-406140, Emmanuel Enenkel

Sa. 26.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 11,60 €; 6 TN: 10,60 €; 7 TN: 9,60 €;
8 TN: 8,60 €; ab 9 TN: 7,60 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

262-406840, Emmanuel Enenkel

Sa. 24.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 11,60 €; 6 TN: 10,60 €; 7 TN: 9,60 €;
8 TN: 8,60 €; ab 9 TN: 7,60 €

Online-Kurs





Englisch lernen leicht gemacht: die Psychologie des Spracherwerbs

Viele Menschen kennen das: Die Hemmschwelle, Englisch zu sprechen, ist trotz Vorkenntnissen hoch. Oft liegt dies nicht am mangelnden Talent, sondern an der falschen Herangehensweise. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die Mechanismen des Lernens besser zu verstehen und neue Perspektiven einzunehmen. Durch die Anwendung von Erkenntnissen aus der Psychologie - wie der Neuroplastizität und dem Wachstumsdenken - wird ein stabiles Fundament für nachhaltige Lernerfolge geschaffen. Neben theoretischen Impulsen bietet der Kurs eine Sammlung an Tipps und kostenlosen Ressourcen, um das selbstständige Lernen in den eigenen vier Wänden effektiver zu gestalten. Da die Veranstaltung auf Deutsch moderiert wird, ist eine Teilnahme unabhängig vom aktuellen Sprachniveau möglich.

262-406141, Emmanuel Enenkel

*Di. 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 11,60 €; 6 TN: 10,60 €; 7 TN: 9,60 €;
8 TN: 8,60 €; ab 9 TN: 7,60 €*

Meschede, Raum 5, Ruhrstraße 26

262-406841, Emmanuel Enenkel

*Di. 20.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 2 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 11,60 €; 6 TN: 10,60 €; 7 TN: 9,60 €;
8 TN: 8,60 €; ab 9 TN: 7,60 €*

Online-Kurs

Englische Konversation B2/C1

Der Kurs „Englische Konversation B2/C1“ bietet die Möglichkeit, Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre aktiv anzuwenden und auszubauen. Im Mittelpunkt stehen freies Sprechen, Hörverständnis sowie der sichere Umgang mit typischen Alltagssituationen. Durch abwechslungsreiche Gesprächsthemen, praktische Übungen und gemeinsame Aktivitäten werden Wortschatz, Aussprache und Sprachfluss gezielt verbessert.

262-406341, Stefan Hesse

*Di. 29.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,
Staffelpreise: 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €; 8 TN: 74,00 €; ab
9 TN: 64,00 €*

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule

Englisch eingerostet?

Neu! - Egal ob im Privaten oder im Beruf - das Englische begleitet uns überall in Wort und Schrift. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre grundlegenden Englischkenntnisse auffrischen wollen. Vom Jugendlichen bis zum Rentner sind hier alle willkommen. Wir üben einfache Konversation in verschiedenen Kontexten zum Verlust der Sprechanst.

262-406810, Klara Sabuga

*Mo. 28.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €;
8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €*

Online-Kurs

Französisch A2 Teil 3

Im Französischkurs A2 Teil 3 werden die bereits erworbenen Grundkenntnisse weiter vertieft und ausgebaut. Ziel des Kurses ist es, die sprachliche Sicherheit im Alltag zu verbessern und die Kommunikationsfähigkeit in typischen Situationen zu stärken. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausbau des Wortschatzes sowie der Wiederholung und Erweiterung wichtiger grammatikalischer Strukturen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Zeitformen, der Gebrauch von Pronomen sowie das Bilden komplexerer Sätze. Auch das Hörverstehen und das Lesen authentischer Texte werden intensiv geübt. Im mündlichen Ausdruck wird besonderer Wert auf flüssiges Sprechen gelegt. Alltagssituationen wie Einkaufen, Reisen oder Gespräche im beruflichen Kontext werden praxisnah trainiert. Dabei steht die aktive Anwendung der Sprache im Vordergrund. Der Kurs bietet zudem Einblicke in die französische Kultur, Lebensweise und gesellschaftliche Besonderheiten. Dadurch wird nicht nur die Sprachkompetenz gefördert, sondern auch das interkulturelle Verständnis erweitert.

262-408111, Dorothee Schlunkert

*Di. 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €;
8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €*

Meschede, Raum 5, Ruhrstraße 26



Französisch A2 Teil 7

Im Französischkurs A2 Teil 7 werden die vorhandenen Sprachkenntnisse weiter gefestigt und gezielt erweitert. Der Kurs baut auf den bisherigen Inhalten auf und führt schrittweise zu mehr Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Ein zentraler Bestandteil ist die Vertiefung der Grammatik. Wichtige Strukturen werden wiederholt und in neuen Zusammenhängen angewendet, darunter verschiedene Vergangenheitszeiten, der Gebrauch von Relativsätzen sowie häufig verwendete Verben und Ausdrücke. Der Wortschatz wird systematisch erweitert, insbesondere im Hinblick auf Alltag, Arbeit und Reisen. Das Hör- und Leseverstehen wird anhand praxisnaher Materialien trainiert. Authentische Dialoge und Texte unterstützen dabei, die Sprache in realistischen Kontexten besser zu erfassen. Gleichzeitig wird die Fähigkeit gestärkt, Informationen gezielt zu entnehmen. Im Bereich Sprechen liegt der Fokus auf dem freien Ausdruck in vertrauten Situationen. Typische Gesprächssituationen werden geübt, um mehr Flüssigkeit und Selbstvertrauen zu entwickeln. Auch das Schreiben kurzer Texte, wie E-Mails oder Beschreibungen, wird weiter ausgebaut. Darüber hinaus vermittelt der Kurs Einblicke in kulturelle Aspekte frankophoner Länder und fördert das Verständnis für unterschiedliche Lebensweisen.

262-408116, Dorothee Schlinkert

Mo. 14.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €;
8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €

Meschede, Kinderschutzbund, Kolpingstraße 16



Französisch - Konversation

Der Kurs "Französisch - Konversation" richtet sich an Lernende, die vorhandene Sprachkenntnisse aktiv anwenden und ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit gezielt verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen in unterschiedlichen Alltagssituationen. Durch abwechslungsreiche Gesprächsthemen wird die Sprachpraxis gefördert und die Sicherheit im spontanen Ausdruck gestärkt. Aktuelle Themen, persönliche Erfahrungen sowie alltägliche und gesellschaftliche Fragestellungen bieten vielfältige Anlässe für den Austausch in der Gruppe. Ein besonderer Fokus liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung von Aussprache und Sprachfluss. Häufige Redewendungen und idiomatische Ausdrücke werden eingeübt und in realistischen Gesprächssituationen angewendet. Darüber hinaus werden Hörverstehen und Reaktionsfähigkeit trainiert, um Gespräche besser zu verstehen und angemessen darauf einzugehen. Fehlerkorrektur erfolgt unterstützend und praxisnah, sodass eine kontinuierliche Verbesserung möglich ist. Der Kurs bietet zudem Einblicke in kulturelle Aspekte frankophoner Länder und fördert das interkulturelle Verständnis. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit und Freude am Sprechen zu entwickeln, Gespräche aktiv mitzugestalten und sich zu verschiedenen Themen klar und zusammenhängend äußern zu können.

262-408141, Dorothee Schlinkert

Mi. 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €;
8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €

Meschede, Kinderschutzbund, Kolpingstraße 16

Französisch A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 und führt schrittweise in das Niveau B1. Ziel ist die Erweiterung der sprachlichen Kompetenzen für Alltag und einfache berufliche Situationen. Im Fokus stehen der Ausbau des Wortschatzes, die Festigung wichtiger grammatischer Strukturen sowie die Verbesserung von Hör- und Leseverstehen. Auch das freie Sprechen und das Verfassen kurzer Texte werden systematisch geübt. Authentische Materialien und abwechslungsreiche Übungen sorgen für einen praxisnahen Unterricht. Am Ende des Kurses sollen zusammenhängende Gespräche geführt und einfache Texte zu vertrauten Themen verstanden und verfasst werden können. Zugrunde gelegt ist das Lehrwerk zum Niveau A2 "Rebonjour" (Hueber-Verlag).

262-408341, Christine Louise Petersen - Silberg

Fr. 11.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 135,20 €; 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €;
8 TN: 96,20 €; ab 9 TN: 83,20 €

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule



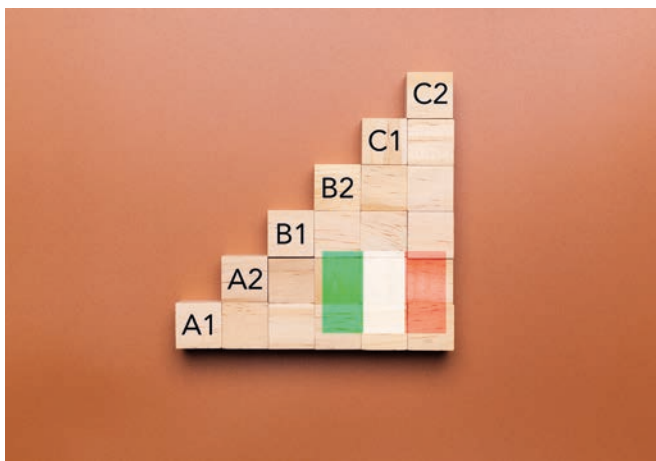
Italienisch A2 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau A2, die ihre Italienischkenntnisse weiter ausbauen möchten. Im Fokus stehen der Ausbau des Grundwortschatzes sowie die Festigung wichtiger grammatischer Strukturen. Anhand praxisnaher Übungen wird das Verstehen und Anwenden der Sprache in typischen Alltagssituationen trainiert. Ziel ist es, sich in einfachen Gesprächen sicherer auszudrücken, über vertraute Themen zu sprechen und kurze Dialoge selbstständig zu führen. Das Lehrwerk ist "Passo dopo Passo A2" (Hueber-Verlag).

262-409112, Mirella Stoermer

Di. 22.09.2026, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 104,00 €; 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €;
8 TN: 74,00 €; 9 TN: 64,00 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26



Italienisch B1.2

Dieser Kurs auf dem Niveau B1 dient der Vertiefung bereits vorhandener Italienischkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen die Erweiterung des Wortschatzes sowie die Festigung zentraler grammatischer Strukturen. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen fließender auszudrücken, Gespräche zu führen und auch komplexere Texte zu verstehen. Themen wie Reisen, Arbeit, Kultur und aktuelle Ereignisse bilden die Grundlage für abwechslungsreiche kommunikative Übungen. Ziel ist die Weiterentwicklung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit, um eine zunehmend selbstständige Verständigung auf Italienisch zu ermöglichen. Das Lehrwerk ist "Passo dopo Passo B1" (Hueber-Verlag).

262-409121, Mirella Stoermer

Di. 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 104,00 €; 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €;
8 TN: 74,00 €; 9 TN: 64,00 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

Italienisch - Konversation B1

Im Mittelpunkt des Kurses stehen abwechslungsreiche Gesprächssituationen aus Alltag, Kultur, Reisen und aktuellen Themen. Wortschatz und Redewendungen werden gezielt vertieft, während Aussprache, Sprachfluss und Kommunikationsstrategien trainiert werden. Durch Diskussionen, Rollenspiele und interaktive Übungen entsteht eine angenehme Lernatmosphäre mit vielen Gelegenheiten zum aktiven Sprechen. Ziel ist eine flüssige und selbstbewusste Kommunikation in italienischer Sprache.

Das Lehrwerk ist "Dieci lezioni di italiano B1" (Hueber-Verlag).

262-409221, Mirella Stoermer

Mi. 07.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine, 16 Ustd.,
Staffelpreise: 5 TN: 83,20 €; 6 TN: 75,20 €; 7 TN: 67,20 €;
8 TN: 59,20 €; ab 9 TN: 51,20 €

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

Niederländisch A1.1

Wie sagt man auf Niederländisch, wenn einem etwas gefällt? Wat leuk! Dieser typische Ausdruck ist auch der Titel des Niederländisch-Lehrbuchs, das in diesem Kurs verwendet wird. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die schnell in wichtigen Alltagssituationen zurechtkommen möchten. In diesem Kurs arbeiten Sie auf das Sprachniveau A1 hin. Der Kurs ist für jeden geeignet, der die niederländische Sprache lernen möchte.

262-414100, Evelien Edosma-Tromp

Mo. 07.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,
Staffelpreise: 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €;
ab 9 TN: 83,20 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Nachweise der Fotos, Illustrationen und Abbildungen

Adobe Stock: Titelbild, Seiten 4, 5, 6 (2x), 7 (2x), 8 (2x), 9, 10, 11 (2x), 12, 13 (2x), 15, 17 (2x), 18, 21, 25, 26, 28 (2x), 29 (2x), 31, 32, 34, 35 (3x), 36, 38, 40, 52 (2x), 43, 44, 45 (2x), 47, 48, 49 (2x), 50 (2x), 51 (2x), 53, 56, 58 (2x), 59, 60, 61, 62, Umschlag Rückseite.

vhs HSK: erste Umschlag-Innenseite, Fotos von Ralf Litera.

Fotos unserer Dozentinnen und Dozenten und Kooperationspartner/innen: Seiten 5 (Schwenke), 7 (Milhoff), 14 (Quadflieg und Hermes), 19 (2x Pletzinger), 20 (2x Kramer), 21/22 (3x Kaiser), 24 (4x Schmidt), 25 (Bürgerzentrum Alte Synagoge Meschede), 40 (Selbsthilfe Kontaktstelle), 55 (telc),

Layout: Hubertus Becker (Vorlage des DVV, umgesetzt für Adobe InDesign von der Kufer Software GmbH)



Niederländisch A2.1 Teil 2

Im Kurs A2.1 werden die bereits erworbenen Sprachkenntnisse erweitert und gefestigt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausbau des Wortschatzes, der Vertiefung grundlegender Grammatikstrukturen sowie der Verbesserung von Hör-, Les-, Sprech- und Schreibfertigkeiten in alltäglichen Situationen. Der Unterricht erfolgt kommunikativ und handlungsorientiert. Regelmäßige Wiederholungen und aktive Sprachpraxis unterstützen den Lernfortschritt und fördern den sicheren Umgang mit der niederländischen Sprache.

262-414111, Evelien Edosma-Tromp

Di. 08.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €
ab 9 TN: 83,20 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule

Norwegisch für Anfänger/innen - A1

Neu! - 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). Der Kurs findet über Zoom statt.

262-415800, Kristin Sens

Mo. 21.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine, 93,80 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs



Norwegisch für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen - A2

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.

Der Kurs findet über Zoom statt.

262-415810, Kristin Sens

Do. 24.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine, 93,80 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs



Spanisch A1.2

In diesem Kurs werden die grundlegenden Sprachkenntnisse weiter aufgebaut und vertieft. Der Schwerpunkt liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes sowie der Anwendung einfacher grammatischer Strukturen in alltäglichen Situationen. Themen wie Einkaufen, Freizeit, Reisen und einfache Gespräche im Alltag stehen im Mittelpunkt. Darüber hinaus wird das Hör- und Leseverständnis gezielt trainiert, um kurze Dialoge und Texte besser zu erfassen. Auch das Sprechen wird Schritt für Schritt gefördert, sodass einfache Unterhaltungen möglich werden. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache zu gewinnen und sich in typischen Alltagssituationen verständigen zu können. Das Lehrbuch ist „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag.

Der Kurs findet über Zoom statt.

262-422801, Manuela Mitok

Mi. 02.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,00 €;
8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

Online-Kurs



Spanisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache auf dem Niveau A1. Ziel ist die Weiterentwicklung der sprachlichen Fähigkeiten hin zum Niveau A2. Behandelt werden Themen wie Alltag, Reisen, Einkaufen, Freizeit und Kommunikation im sozialen Umfeld. Der Unterricht erfolgt praxisorientiert und abwechslungsreich mit vielfältigen Übungen. Hauptbestandteil der Kursstunden ist der mündliche Sprachgebrauch, d.h. sich im spanischen Ausland, also Spanien oder Südamerika, in Alltagssituationen zu orientieren. Lehrbuch: "Perspectivas A1/A2", Cornelsen-Verlag.

262-422301, Christine Louise Petersen - Silberg

Mi. 09.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 135,20 €; 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €; ab 9 TN: 83,20 €

Schmallenberg, Raum 6, Valentinschule



Türkisch für Anfänger/innen A1.1

In diesem Kurs werden die Grundlagen der türkischen Sprache auf eine lebendige und alltagsnahe Weise vermittelt. Erste Gespräche, wichtiger Wortschatz und grundlegende grammatische Strukturen erleichtern den Einstieg in die türkische Sprache. Der Kurs ist ideal für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die mit Freude und in angenehmer Atmosphäre Türkisch lernen möchten.

262-424140, Gülsün Savran

Mi. 09.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 135,20 €; 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €; ab 9 TN: 83,20 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Türkisch A1.2

In diesem Kurs werden bereits vorhandene Grundkenntnisse der türkischen Sprache in einer angenehmen und motivierenden Lernatmosphäre erweitert. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Gespräche, der Ausbau des Wortschatzes sowie die Vertiefung wichtiger grammatischer Strukturen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Türkischkenntnisse mit Freude und in entspannter Atmosphäre weiterentwickeln möchten.

262-424141, Gülsün Savran

Di. 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 135,20 €; 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €; ab 9 TN: 83,20 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26



Ukrainisch für Anfänger/innen

Neu! - Ein praxisnaher und motivierender Einstieg in die ukrainische Sprache für Anfängerinnen und Anfänger. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des ukrainischen Alphabets und der Aussprache, einfache Grammatik sowie einen grundlegenden Wortschatz. Durch alltagsnahe Dialoge, z.B. Kennenlernen, Einkaufen oder unterwegs sein, werden wichtige sprachliche Strukturen praxisnah eingeübt. Gleichzeitig werden die Fertigkeiten Sprechen, Lesen und Hörverstehen gezielt entwickelt.

262-426100, Marharyta Zhadlun

Do. 10.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €; 8 TN: 88,80 € ab 9 TN: 76,80 €

Meschede, Raum 2, Martin-Luther-Schule



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Deutschkenntnissen auf dem Niveau A2. Ziel ist die Erweiterung der Sprachfähigkeiten in Alltagssituationen. Im Mittelpunkt stehen Wortschatz, Grammatik sowie Hör- und Leseverstehen. Auch das Schreiben kurzer Texte und das Sprechen in einfachen Gesprächen werden geübt. Themen sind unter anderem Arbeit, Freizeit, Reisen und Gesundheit. Der Unterricht erfolgt praxisnah mit vielen Übungen und Beispielen. Am Ende des Kurses sollen typische Situationen des Alltags besser bewältigt und einfache Gespräche sicher geführt werden können. Lehrwerk „Schritte Plus neu 4, A2.2“ (Hueber-Verlag).

262-404511, Manuela Mitok

Mo. 07.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 145,60 €; 6 TN: 131,60 €; 7 TN: 117,60 €; 8 TN: 103,60 €; ab 9 TN: 89,60 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

Deutsch als Fremdsprache A2.4



Dieser Kurs auf dem Niveau A2 baut auf grundlegenden Deutschkenntnissen auf und erweitert die sprachlichen Fähigkeiten in Alltagssituationen. Im Fokus stehen der Ausbau des Wortschatzes sowie die Festigung wichtiger grammatischer Strukturen. Behandelt werden typische Themen des täglichen Lebens, wie Einkaufen, Wohnen, Arbeit, Freizeit und einfache Behördengänge. Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen unterstützen dabei, das Sprachverständnis zu verbessern und die Kommunikation schrittweise zu erleichtern. Ziel ist es, einfache Gespräche zu führen, kurze Texte zu verstehen und grundlegende Informationen selbstständig auszutauschen.

262-404212, Mirella Stoermer

Mo. 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 104,00 €; 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €; 8 TN: 74,00 €; ab 9 TN: 64,00 €

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum

Deutsch als Fremdsprache B1.3

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen der Niveaustufe B1 auf und erweitert die sprachlichen Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Im Mittelpunkt stehen die sichere Anwendung der Grammatik, die Erweiterung des Wortschatzes sowie die Förderung der Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen und beruflichen Situationen. Durch abwechslungsreiche Übungen und praxisnahe Themen wird die Sprachkompetenz gezielt weiterentwickelt. Das Lehrwerk ist "Schritte Plus neu B1.2" (Hueber-Verlag).

262-404122, Mirella Stoermer

Do. 24.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 104,00 €; 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €; 8 TN: 74,00 €; ab 9 TN: 64,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Konversation Deutsch B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau B1, die ihre mündlichen Deutschkenntnisse gezielt verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht die aktive Konversation zu alltäglichen Themen und persönlichen Interessensgebieten. Durch abwechslungsreiche Übungen wird das flüssige Sprechen trainiert, das Formulieren von Meinungen gefestigt sowie das Berichten über Erfahrungen und Ereignisse vertieft. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im freien Sprechen zu gewinnen. Das Lehrwerk ist Grammatik und Konversation 1 und 2 (Klett-Verlag).

262-404222, Mirella Stoermer

Mi. 23.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine, 20 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 104,00 €; 6 TN: 94,00 €; 7 TN: 84,00 €; 8 TN: 74,00 €; ab 9 TN: 64,00 €

Bestwig, Rathaus, Seiteneingang, VHS-Raum





Deutsch im Alltag und Beruf B2 Teil 1

Deutsch B2 ist ein fortgeschrittenes Sprachniveau. Unser Kurs bietet den Teilnehmenden eine gute Möglichkeit an, Deutsch auf einem gehobenen Niveau zu lernen, den Wortschatz zu erweitern, in Diskussionen zu argumentieren, anspruchsvolle Texte zu verstehen und mit abwechslungsreichen Materialien Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben zu üben. Im Fokus stehen Kommunikation in Wort und Schrift, Satzbau und notwendige Grammatik für Alltag und Beruf.

262-404330, Karl-Heinz Hennecke

Mo. 07.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 135,20 €; 6 TN: 122,20 €; 7 TN: 109,20 €; 8 TN: 96,20 €; ab 9 TN: 83,20 €

Schmallenberg, Raum 3, Valentinschule

Deutsch B2 Teil 1

Der Kurs „Deutsch B2 Teil 1“ bezieht sich auf fortgeschrittene Deutschkenntnisse, die erforderlich sind, um sich erfolgreich im deutschen Arbeitsumfeld zu verständigen und zu integrieren. Der Fokus liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes, der Vertiefung der Grammatik sowie der Verbesserung des schriftlichen und mündlichen Ausdrucks. Der Kurs bereitet die Teilnehmenden auf selbstbewusste Kommunikation in alltäglichen sowie beruflichen Situationen vor.

262-404532, Iliana Zafiri

Di. 08.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €; 8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

Deutsch B2 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Deutschkenntnisse auf B2-Niveau festigen und sich gezielt auf die B2-Prüfung vorbereiten möchten. Im ersten Kursteil werden Grammatik, Wortschatz und schriftlicher Ausdruck systematisch wiederholt und erweitert. Zusätzlich zum regulären Kursmaterial werden ergänzende Übungen und Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung angeboten. Der Kurs findet in zwei Teilen statt, die aufeinander aufbauen, aber auch einzeln buchbar sind.

Der Kurs findet über Zoom statt.

262-404830, Iliana Zafiri

Di. 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd., Staf-

feldpreise: 5 TN: 124,80 €; 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €;

8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €

Online-Kurs

Deutsch B2 Teil 2

Der Kurs „Deutsch B2 Teil 2“ ist die Fortsetzung des Kurses „Deutsch B2 Teil 1“ und richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Im Mittelpunkt stehen die sichere Anwendung der deutschen Sprache in Alltag, Beruf und Studium, sowie die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatikkenntnisse. Darüber hinaus werden das Lese- und Hörverstehen sowie die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeiten durch praxisnahe Übungen gezielt gefördert.

262-404533, Iliana Zafiri

Di. 03.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 141,00 €; 7 TN: 126,00 €; 8 TN: 111,00 €; ab 9 TN: 96,00 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

262-404831, Iliana Zafiri

Di. 03.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine, 28 Ustd.,

Staffelpreise: 5 TN: 145,60 €; 6 TN: 131,60 €; 7 TN: 117,60 €; 8 TN: 103,60 €; ab 9 TN: 89,60 €

Online-Kurs

Deutsch C1 Teil 2

Dieser Deutschkurs auf dem Niveau C1 (Teil 2) richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit dem Ziel, sprachliche Kompetenzen gezielt auszubauen und zu verfeinern. Im Mittelpunkt stehen die Erweiterung des Wortschatzes, die sichere Anwendung komplexer grammatischer Strukturen sowie die Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit in anspruchsvollen mündlichen und schriftlichen Kontexten. Ein besonderer Fokus liegt auf der differenzierten Argumentation, dem Verfassen strukturierter Texte sowie dem Verständnis authentischer Materialien aus verschiedenen Bereichen wie Medien, Wissenschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Strategien zur effektiven Kommunikation in beruflichen und akademischen Situationen vermittelt. Das Lehrbuch ist "Aspekte neu", Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch C1 Teil 2. Der Kurs findet über Zoom statt.

262-404841, Silvia Schauerte

Di. 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine, 50 Ustd., Staf-

feldpreise: 5 TN: 260,00 €; 6 TN: 235,00 €; 7 TN: 210,00 €;

8 TN: 185,00 €; ab 9 TN: 160,00 €

Online-Kurs



Hochschuldeutsch C1

Neu! - Der Kurs vermittelt sprachliche Kompetenzen für Studium und Wissenschaft. Im Mittelpunkt stehen akademisches Lesen, Schreiben, Präsentieren und Diskutieren. Typische Textsorten werden analysiert und praktisch eingeübt. Darüber hinaus erfolgt eine Erweiterung des wissenschaftlichen Wortschatzes sowie eine Vertiefung grammatischer Strukturen. Sichere Kenntnisse des Deutschen (B1/B2) werden vorausgesetzt.

262-404140, Klara Sabuga

Mi. 30.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd., Stafelpreise: 6 TN: 112,80 €; 7 TN: 100,80 €; 8 TN: 88,80 €; ab 9 TN: 76,80 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

Deutsch für Mediziner/innen

Bedside Manners - Deutschkonversation für Mediziner und medizinisches Personal

Neu! - Der Kurs vermittelt praxisnahe Kommunikationskompetenzen für den medizinischen Berufsalltag. In drei Modulen erarbeiten wir die angemessene Sprache mit Patienten und Redewendungen des medizinischen Bereichs, kollegiale Kommunikation im gegenseitigen Miteinander, Umgang mit Konflikten und Missverständnissen in schwierigen Situationen. Der Kurs befindet sich an der Schnittstelle zwischen sprachlichem und medizinethischem Training. Durch Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele werden sprachliche Sicherheit und kommunikative Handlungskompetenz gezielt gefördert.

262-404141, Klara Sabuga

Sa. 10.10.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 3 Termine, 12 Ustd., Stafelpreise: 5 TN: 78,00 €; 6 TN: 72,00 €; 7 TN: 66,00 €; 8 TN: 60,00 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26



Deutsch für Mediziner Teil 1

Neu! - Der Kurs „Deutsch für Mediziner“ richtet sich an medizinisches Fachpersonal, das die eigenen Deutschkenntnisse gezielt für den Berufsalltag im Gesundheitswesen erweitern möchte. Im Fokus steht die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen, die für die Arbeit in Kliniken, Praxen und anderen medizinischen Einrichtungen erforderlich sind. Vermittelt werden fachsprachliche Grundlagen sowie typischer Wortschatz aus Bereichen wie Anamnese, Diagnostik, Therapie und Patientengespräch. Darüber hinaus werden relevante grammatische Strukturen wiederholt und gefestigt. Besonderes Augenmerk liegt auf der sicheren und verständlichen Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Anhand praxisnaher Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele werden typische Situationen aus dem medizinischen Alltag trainiert. Ziel ist es, sprachliche Sicherheit im beruflichen Kontext zu gewinnen.

262-404530, Iliana Zafiri

Mo. 21.09.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 8 Termine, 24 Ustd., Stafelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 144,00 €; 7 TN: 132,00 €; 8 TN: 120,00 €

Winterberg, Bürgerbahnhof

Deutsch für Mediziner Teil 2

Neu! - Der Kurs „Deutsch für Mediziner Teil 2“ ist die Fortsetzung des Kurses „Deutsch für Mediziner Teil 1“ und richtet sich an medizinisches Fachpersonal, das die eigenen Deutschkenntnisse gezielt für den Berufsalltag im Gesundheitswesen erweitern möchte. Im Fokus steht die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen, die für die Arbeit in Kliniken, Praxen und anderen medizinischen Einrichtungen erforderlich sind. Vermittelt werden fachsprachliche Grundlagen sowie typischer Wortschatz aus Bereichen wie Anamnese, Diagnostik, Therapie und Patientengespräch. Darüber hinaus werden relevante grammatische Strukturen wiederholt und gefestigt. Besonderes Augenmerk liegt auf der sicheren und verständlichen Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Anhand praxisnaher Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele werden typische Situationen aus dem medizinischen Alltag trainiert. Ziel ist es, sprachliche Sicherheit im beruflichen Kontext zu gewinnen.

262-404531, Iliana Zafiri

Mo. 02.11.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 11 Termine, 33 Ustd., Stafelpreise: 5 TN: 214,50 €; 6 TN: 198,00 €; 7 TN: 181,50 €; 8 TN: 165,00 €

Winterberg, Bürgerbahnhof



Deutsch für Mediziner B2.1

Neu! - Der Kurs „Deutsch für Mediziner B2.1“ richtet sich an medizinisches Fachpersonal, das die eigenen Deutschkenntnisse gezielt für den Berufsalltag im Gesundheitswesen erweitern möchte. Im Fokus steht die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen, die für die Arbeit in Kliniken, Praxen und anderen medizinischen Einrichtungen erforderlich sind. Vermittelt werden fachsprachliche Grundlagen sowie typischer Wortschatz aus Bereichen wie Anamnese, Diagnostik, Therapie und Patientengespräch. Darüber hinaus werden relevante grammatische Strukturen wiederholt und gefestigt. Besonderes Augenmerk liegt auf der sicheren und verständlichen Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Anhand praxisnaher Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele werden typische Situationen aus dem medizinischen Alltag trainiert. Ziel ist es, sprachliche Sicherheit im beruflichen Kontext zu gewinnen. Der Kurs findet über Zoom statt.

262-404833, Iliana Zafiri

Mo. 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine, 24 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 144,00 €; 7 TN: 132,00 €; 8 TN: 120,00 €

Online-Kurs

Deutsch für Mediziner B2.2

Neu! - Der Kurs „Deutsch für Mediziner B2.2“ ist die Fortsetzung des Kurses „Deutsch für Mediziner B2.1“ und richtet sich an medizinisches Fachpersonal, das die eigenen Deutschkenntnisse gezielt für den Berufsalltag im Gesundheitswesen erweitern möchte. Im Fokus steht die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen, die für die Arbeit in Kliniken, Praxen und anderen medizinischen Einrichtungen erforderlich sind. Vermittelt werden fachsprachliche Grundlagen sowie typischer Wortschatz aus Bereichen wie Anamnese, Diagnostik, Therapie und Patientengespräch. Darüber hinaus werden relevante grammatische Strukturen wiederholt und gefestigt. Besonderes Augenmerk liegt auf der sicheren und verständlichen Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Anhand praxisnaher Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele werden typische Situationen aus dem medizinischen Alltag trainiert. Ziel ist es, sprachliche Sicherheit im beruflichen Kontext zu gewinnen. Der Kurs findet über Zoom statt.

262-404834, Iliana Zafiri

Mo. 02.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine, 30 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 195,00 €; 6 TN: 180,00 €; 7 TN: 165,00 €; 8 TN: 150,00 €

Online-Kurs

FSP-Vorbereitungskurs

Neu! - 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.

Der Kurs findet über Zoom statt.

262-404832, Iliana Zafiri

Mo. 07.09.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd., Staffelpreise: 5 TN: 156,00 €; 6 TN: 144,00 €; 7 TN: 132,00 €; 8 TN: 120,00 €

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg.

Online-Kurs

Prüfungen

Einbürgerungstest

262-404160, Nadezhda Donner

Di. 15.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 1 Ustd., 25,00 €
Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

262-404161, Nadezhda Donner

Di. 13.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 1 Ustd., 25,00 €
Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

262-404162, Nadezhda Donner

Di. 10.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 1 Ustd., 25,00 €
Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

262-404163, Nadezhda Donner

Di. 08.12.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 1 Ustd., 25,00 €
Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen – das ABC der Fremdsprachen



	SPRECHEN: Gespräch, Telefonat, Präsentation, Besprechung	HÖREN: Informationen aufnehmen und einordnen	SCHREIBEN: Brief, Fax, E-Mail, Protokoll, Bericht	LESEN: Informationen aufnehmen und einordnen
C2	Kann klar, flüssig und gut strukturiert sprechen und seinen Beitrag so logisch aufbauen, dass es den Zuhörenden erreicht wird, wichtige Punkte wahrzunehmen und zu behalten. Beherrscht idiomatische und umgangssprachliche Wendungen gut.	Hat keinerlei Schwierigkeiten, alle Arten gesprochener Sprache zu verstehen. Kann alle muttersprachlichen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner verstehen, auch wenn diese über abstrakte und komplexe Fachthemen sprechen, die nicht zum eigenen Spezialgebiet gehören.	Kann klare, flüssige, komplexe Texte in angemessenem und effektivem Stil schreiben. Kann auf Grund einer umfassenden und zuverlässigen Beherrschung eines sehr großen Spektrums sprachlicher Mittel Gedanken präzise formulieren.	Kann praktisch alle Arten geschriebener Texte verstehen und kritisch interpretieren. Kann dabei feine stilistische Unterschiede und feinere Nuancen auch von implizit angesprochenen Einstellungen und Meinungen erfassen.
C1	Kann sich beiheute mühelos spontan und fließend ausdrücken. Kann komplexe Sachverhalte klar und detailliert beschreiben und darstellen und dabei untergeordnete Themen integrieren, bestimmte Punkte genauer ausführen und alles mit einem angemessenen Schluss abrunden.	Kann genug verstehen, um längeren Redebeiträgen über abstrakte und komplexe Themen zu folgen, wenn auch gelegentlich Details bestätigt werden müssen. Kann ein breites Spektrum idiomatischer Wendungen und umgangssprachlicher Ausdrucksformen verstehen.	Kann klare, gut strukturierte Texte zu komplexen Themen verfassen. Kann sich klar und präzise ausdrücken und sich flexibel und effektiv auf die Adressaten beziehen.	Kann ein weites Spektrum langer, komplexer Texte, denen man im gesellschaftlichen Leben oder in der Ausbildung begegnet, verstehen, sofern schwierige Passagen mehrmals gelesen werden können.
B2	Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann klare und detaillierte Beschreibungen und Darstellungen geben und kann den Standpunkt zu einem Problem erklären.	Kann die Hauptaussagen von inhaltlich und sprachlich komplexen Redebeiträgen zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern die Thematik einigermaßen vertraut ist.	Kann klare, detaillierte Texte zu verschiedenen Themen aus ihrem oder seinem Interessengebiet verfassen und dabei Informationen und Argumente gegeneinander abwägen. Verfügt über ein hinreichend breites Spektrum sprachlicher Mittel, um klare Beschreibungen, Standpunkte auszudrücken und etwas zu erörtern.	Kann sehr selbstständig lesen, Lesestil und -tempo verschiedenen Texten und Zwecken anpassen und geeignete Nachschlagewerke selektiv benutzen. Verfügt über einen großen Lesewortschatz, hat aber möglicherweise Schwierigkeiten mit seltener gebrauchten Wendungen.
B1	Kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen, persönliche Meinungen ausdrücken und Informationen austauschen über Themen, die vertraut sind, persönlich interessieren oder sich auf das alltägliche Leben beziehen. Kann eine Argumentation gut genug ausführen, um die meisten Zeit ohne Schwierigkeiten verstanden zu werden.	Kann unkomplizierte Sachinformationen über gewöhnliche alltags- oder berufsbezogene Themen verstehen. Kann verstehen, was man in einem Alltagsgespräch zu ihm oder ihr sagt, falls deutlich gesprochen wird, muss aber manchmal um Wiederholung bestimmter Wörter und Wendungen bitten.	Kann unkomplizierte, zusammenhängende Texte zu vertrauten Themen verfassen. Kann in persönlichen Briefen und Mitteilungen einfache Informationen von unmittelbarer Bedeutung geben oder erfragen und dabei deutlich machen, was er oder sie für wichtig hält.	Kann unkomplizierte Sachtexte über Themen, die mit den eigenen Interessen und Fähigkeiten in Zusammenhang stehen, mit befriedigendem Verständnis lesen. Kann in unkomplizierten Zeitungsartikeln zu vertrauten Themen die wesentlichen Punkte erfassen.
A2	Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen geht. Kann eine einfache Beschreibung von Menschen, Lebens- oder Arbeitsbedingungen, Alltagsroutinen, Vorlieben oder Abneigungen usw. geben.	Versteht genug, um Bedürfnisse konkreter Art befriedigen zu können, sofern deutlich und langsam gesprochen wird (z.B. ganz grundlegende Informationen zu Person, Familie, Einkommen, Arbeit, nähere Umgebung).	Verfügt über ein begrenztes Repertoire kurzer, memorierter Wendungen, das für einfachste Grundsituationen ausreicht. Kann eine Reihe einfacher Wendungen und Sätze schreiben und mit Konnektoren wie „und“, „aber“ oder „weil“ verbinden.	Kann kurze, einfache Texte zu vertrauten konkreten Themen verstehen, in denen gängige alltags- oder berufsbezogene Sprache verwendet wird. Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen, die einen sehr frequenten Wortschatz und einen gewissen Anteil international bekannter Wörter enthalten.
A1	Kann sich auf einfache Art verständigen, sofern es sich um unmittelbare Bedürfnisse oder um sehr vertraute Themen handelt, doch ist die Kommunikation völlig davon abhängig, dass etwas langsamer wiederholt, umformuliert oder korrigiert wird.	Kann alltägliche Ausdrücke, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen, wenn sich verständnisvolle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner direkt an ihn oder sie richten und langsam, deutlich und mit Wiederholungen sprechen.	Verfügt über ein sehr elementares Spektrum einfacher Wendungen in Bezug auf persönliche Dinge und Bedürfnisse konkreter Art. Kann einfache, isolierte Wendungen und Sätze schreiben.	Kann sehr kurze, einfache Texte Satz für Satz lesen und verstehen. Kann sich bei einfacherem Informationsmaterial und kurzen einfachen Beschreibungen eine Vorstellung vom Inhalt machen, besonders wenn es visuelle Hilfen gibt.

Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Weitere Informationen und kostenbese Übungsheets finden Sie unter www.telc.net – oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**





EDV und Beruf



EDV und Beruf

Ohne die moderne Informationstechnik ist unsere Arbeitswelt gar nicht mehr vorstellbar. In unseren Einführungskursen erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt der elektronischen Datenverarbeitung. Spezielle Office-Kurse machen Sie fit für den Büroalltag, und auch Fortgeschrittene sowie Bastlerinnen und Bastler kommen auf ihre Kosten.

Damit Kurse mit wenigen Teilnehmenden nicht abgesagt werden müssen, haben wir Staffelpreise im Bereich „**EDV und Beruf**“ festgelegt. So kann ein EDV-Kurs bereits bei nur vier Teilnehmenden stattfinden - die Betreuung durch den/die Dozenten/in ist dann intensiver.

Ansprechpartner für diesen
Fachbereich ist Hubertus Becker. Sie erreichen ihn unter 0291 94-1179 oder
per E-Mail: becker@vhs-hsk.de



Grundlagen

EDV-Grundlagen: Fit für den Beruf

In der heutigen Arbeitswelt wird von vielen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern ein sicherer Umgang mit den gängigen Bürosoftware-Anwendungen erwartet - insbesondere mit Microsoft Office. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Computerkenntnisse auf ein solides und praxisorientiertes Niveau heben möchten, unabhängig von vorherigen Vorkenntnissen. Sie erhalten eine umfassende Einführung in die Nutzung von Microsoft Office 2016, einem der meistgenutzten Büroprogramme weltweit. Der Kurs deckt dabei alle wesentlichen Anwendungen ab, die Sie für den täglichen Arbeitsalltag benötigen:

- **MS Word:** Erlernen Sie, wie Sie Texte effizient erstellen, formatieren und ansprechend gestalten. Sie werden sowohl einfache Dokumente als auch komplexere Layouts erstellen und diese professionell drucken.
- **MS Excel:** Entdecken Sie die vielfältigen Funktionen von Excel, um anspruchsvolle Tabellen zu erstellen, Berechnungen durchzuführen und Daten übersichtlich zu präsentieren. Sie lernen, Formeln zu verwenden, Tabellen zu analysieren und Diagramme zu erstellen.
- **MS PowerPoint:** Sie erfahren, wie Sie mit PowerPoint beeindruckende Präsentationen gestalten. Von der einfachen Folie bis hin zu ansprechenden Visualisierungen von Zahlen und Diagrammen - Sie lernen, Ihre Ideen klar und kreativ zu präsentieren.
- **MS Outlook:** Erlernen Sie, wie Sie E-Mails professionell verwalten, Termine koordinieren und Aufgaben effektiv organisieren. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Kontakte und Adressdaten zentral speichern.
- **Windows Explorer:** Sie erhalten praxisnahe Tipps zur systematischen Organisation Ihrer Dateien und Ordner, damit Sie stets den Überblick behalten und effizient arbeiten können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre digitale Kompetenz erweitern und ihre Produktivität im Büroalltag steigern möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - wir begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zum sicheren Umgang mit den Programmen.

262-501100, Hartmut Lübke

Mo. 16.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Di. 17.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi. 18.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo. 23.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Di. 24.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi. 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine, 24 Ustd.,

Staffelpreise: 4 TN: 168,00 €; 5 TN: 144,00 €; 6 TN: 120,00 €; 7 TN: 108,00 €; ab 8 TN: 96,00 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

EDV nach Wunsch

Das Angebot "EDV nach Wunsch" soll Ihnen ermöglichen, auch Themen wahrzunehmen, für die es nur wenige Interessierte gibt. Es ist auch möglich, ein Wunschthema anzufragen, wenn Sie zu anderen Terminen keine Zeit haben. Pro Unterrichtsstunde fallen 30,00 € an. Wenn Sie zu zweit kommen, kostet die Unterrichtsstunde dann nur noch 15,00 € pro Person usw. - bei insgesamt maximal vier Teilnehmenden. Sie haben also eine sehr intensive Betreuung. Die Zeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt, die Inhalte ebenso. Mögliche Themen sind: Installation eines Betriebssystems, Installation und/oder Anleitung zu einer Software, Wechsel von Hardwarekomponenten, Anfertigung spezieller Vorlagen für Word, Excel, Einführung in KI etc., - Teilen Sie uns Ihre Themen mit! Wir versuchen eine Lösung zu finden!

262-501102, Dozententeam

Zeitumfang, Datum und Uhrzeit nach Vereinbarung.

Pro Unterrichtsstunde 30,00 €. Maximal vier Teilnehmende.

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

EDV für Senioren - mit Muße durchstarten

Einstieg in die digitale Welt - ganz entspannt und in Ihrem Tempo

Digitale Technik ist heute aus dem Alltag kaum noch wegzudenken - ob am Computer, am Smartphone oder auf dem Tablet. In diesem Kurs möchten wir Sie ohne Zeitdruck an den Umgang mit diesen Geräten heranführen. In angenehmer Lernatmosphäre und mit viel Raum für Ihre Fragen entdecken Sie Schritt für Schritt die Möglichkeiten, die Ihnen die digitale Welt eröffnet. Gemeinsam lernen wir, wie Sie sicher und selbstständig E-Mails schreiben und versenden, im Internet recherchieren, Fotos betrachten oder einfache Texte erstellen. Neben dem klassischen Umgang mit dem PC werfen wir auch einen Blick auf die Nutzung von Smartphone und Tablet - denn viele digitale Anwendungen funktionieren heute auf mehreren Geräten ähnlich. So erfahren Sie zum Beispiel, wie Sie unterwegs Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder mit Ihren Liebsten in Kontakt bleiben. Der Kurs richtet sich gezielt an Einsteigerinnen und Einsteiger, die bislang wenig Erfahrung mit moderner Technik haben. Ganz gleich, ob Sie erste Schritte machen oder vorhandenes Wissen auffrischen möchten: Wir gehen in Ihrem Tempo vor, erklären alles verständlich und üben praxisnah - damit Sie die digitale Welt mit Vertrauen und Freude nutzen können.

262-501301, Dr. Martin Müller

Mo. 16.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Di. 17.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Mi. 18.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Do. 19.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 4 Termine, 12 Ustd.,

Staffelpreise: 4 TN: 96,00 €; 5 TN: 84,00 €; 6 TN: 72,00 €;

7 TN: 60,00 €; ab 8 TN: 54,00 €

Sollten Sie im Vorfeld schon Fragen oder Wünsche haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule



Linux, Open Source, Programmierung

Linux - Installieren und loslegen

Linux ist das offene Betriebssystem, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut - kostenlos, aktuell, ressourcenschonend und dazu noch ziemlich sicher. In diesem Einführungskurs machen Sie sich mit den Grundlagen von Linux vertraut. Und Sie nehmen den PC, auf dem Sie Linux installieren, im Anschluss mit nach Hause.

Sie lernen:

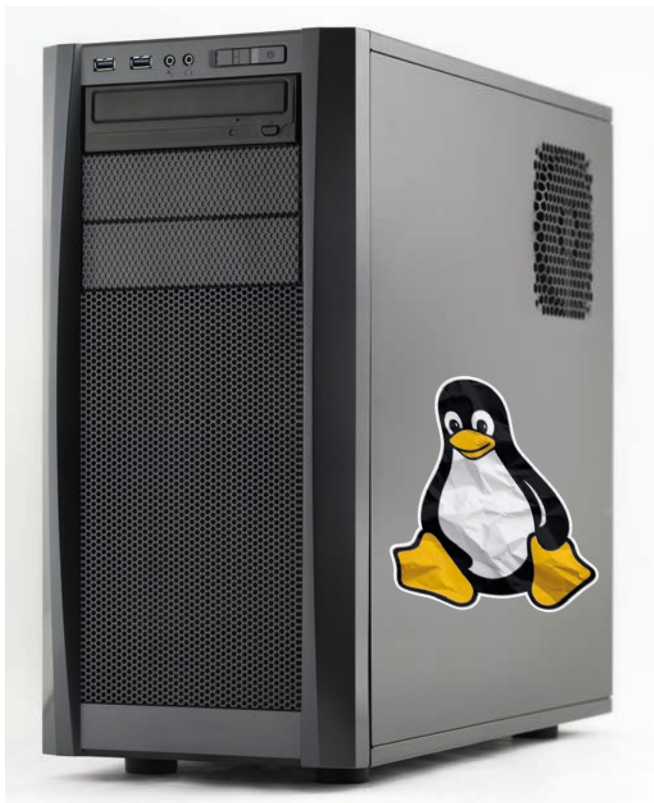
- Linux auf einem PC zu installieren und einzurichten,
- den grundlegenden Aufbau des Betriebs- und Dateisystems,
- den Umgang mit der grafischen Benutzeroberfläche - wir arbeiten mit der einsteigerfreundlichen Distribution "Linux Mint Cinnamon",
- wie Sie alltägliche Aufgaben erledigen: Internet, E-Mail-Kommunikation, Office Programme, Multimedia, Hierzu sind keine weiteren Programme zu installieren - die Standardinstallation von Linux bringt alle notwendigen Programme mit.

Teilnahmevoraussetzungen: Sie benötigen keinerlei Vorwissen in Bezug auf Linux. Allerdings sollten Sie sich mit der Bedienung eines PCs grundsätzlich auskennen.

262-501110, Hubertus Becker

Sa. 12.09.2026, 09:30 - 13:30 Uhr, 1 Termin, 5 Ustd., 52,50 €
In der Kursgebühr ist ein guter gebrauchter PC inklusive Monitor bereits enthalten! Sollten Sie ein eigenes Gerät zur Installation mitbringen, reduziert sich das Kursentgelt um 30,00 €. Achtung: Alle Daten auf dem Gerät werden bei der Installation gelöscht! Der USB-Stick mit den Installationsdateien kann optional beim Dozenten für ca. 10,00 € erworben werden.

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule



Linux User Group Sauerland

Die Linux User Group (LUG) Sauerland ist ein Zusammenschluss von Interessierten, die sich mit dem freien und offenen Betriebssystem Linux sowie mit freier Software beschäftigen. Wer Linux einfach mal testen möchte, Fragen hat oder sich einfach mal mit anderen Nutzern treffen will, ist dazu herzlich eingeladen! Generell besteht auch immer die Möglichkeit, Linux auf eigener Hardware unter Anleitung installieren zu lassen. Eine Anmeldung ist nicht unbedingt notwendig. Da die Treffen aber manchmal verschoben werden oder auch ausfallen, hilft uns die Anmeldung bei der Vorbereitung der Treffen sehr. Die Treffen finden immer abwechselnd in Meschede und Eslohe statt. Wenn Sie im Vorfeld Fragen haben, schicken Sie einfach eine Nachricht an becker@vhs-hsk.de oder info@lug-sauerland.de.

262-501111, Hubertus Becker / Nico Schumacher / Benjamin Göcke

Sa. 12.09.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
entgeltfrei

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

262-501112, Hubertus Becker / Nico Schumacher / Benjamin Göcke

Sa. 17.10.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
entgeltfrei

Eslohe, Lorenz-Burmann-Schule, Böttenbergstraße 20

262-501113, Hubertus Becker / Nico Schumacher / Benjamin Göcke

Sa. 21.11.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
entgeltfrei

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

262-501114, Hubertus Becker / Nico Schumacher / Benjamin Göcke

Sa. 12.12.2026, 14:00 - 16:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
entgeltfrei

Eslohe, Lorenz-Burmann-Schule, Böttenbergstraße 20



Office

Microsoft Excel - Grundkurs

Mit Microsoft Excel 2016 sind Sie nicht nur in der Lage, Tabellen zu erstellen und zu gestalten - Sie können auch komplexe Berechnungen automatisieren und Ihre Daten auf ein neues Level heben! In diesem praxisorientierten Basiskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen, die den Umgang mit Excel effizienter und produktiver machen. Sie erfahren, wie Sie

- relative und absolute Bezüge richtig einsetzen, um Ihre Formeln flexibel oder fix zu gestalten,
- mit einfachen Funktionen wie „WENN“, „SUMME“, „DURCHSCHNITT“ und „SVERWEIS“ schnell Berechnungen durchführen,
- mit Datums- und Zeitfunktionen arbeiten, um z. B. Daten zu berechnen oder Zeiträume zu analysieren,
- Daten filtern und sortieren, um schnell die relevanten Informationen zu finden.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Excel-Kenntnisse, die Sie für den täglichen Umgang mit Tabellen und Daten brauchen - systematisch und verständlich!

262-501130, Ralf Scheffer

Mo. 26.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, Mi. 28.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, Mo. 02.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Mi. 04.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine, 16 Ustd.,

Staffelpreise: 4 TN: 128,00 €; 5 TN: 112,00 €; 6 TN: 96,00 €; 7 TN: 80,00 €; ab 8 TN: 72,00 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

Excel Crashkurs: Formeln und Funktionen

Neu! - Sie arbeiten schon mit Excel, und möchten Ihre Kenntnisse in Formeln und Funktionen erweitern oder auffrischen? Der Einsatz von Formeln und Funktionen war Ihnen bislang zu kompliziert? Lernen Sie die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Formeln und Funktionen durch anschauliche Beispiele und Übungen kennen. Dazu gehören u.a. die WENN-Funktion und die SVERWEIS-Funktion. Außerdem lernen Sie die Vorteile beim Einsatz von relativen und absoluten Bezügen kennen.

Inhalte:

- kurze Wiederholung und Auffrischung der Excel-Grundlagen
- WENN-Funktion
- Logische Funktionen (UND, ODER)
- Absolute und Relative Bezüge
- Spezielle Funktionen (u.A. SVERWEIS, INDEX)
- Tipps und Tricks für die weitere Arbeit

Hinweise: Grundkenntnisse zur Bedienung eines PCs erforderlich. Grundkenntnisse in Excel erforderlich.

262-501131, Dr. Martin Müller

Fr. 13.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa. 14.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 2 Termine, 6 Ustd.,

Staffelpreise: 4 TN: 105,00 €; 5 TN: 90,00 €; 6 TN: 75,00 €; 7 TN: 67,50 €; ab 8 TN: 60,00 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

Microsoft Excel - Grundkurs

Microsoft Excel ist weit mehr als ein Tabellenkalkulationsprogramm - es ist ein vielseitiges Werkzeug zur Organisation, Analyse und Visualisierung von Daten. In diesem Basiskurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Excel und legen damit ein solides Fundament für den effektiven Einsatz im beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erfahren, wie Sie Tabellen sinnvoll strukturieren und gestalten, Daten eingeben und übersichtlich aufbereiten. Ein besonderer Fokus liegt auf den grundlegenden Rechenfunktionen von Excel: Sie lernen, wie Sie Formeln korrekt anwenden, einfache Funktionen nutzen und was es mit relativen und absoluten Zellbezügen auf sich hat - ein zentrales Verständnis für die Arbeit mit komplexeren Kalkulationen. Auch der Umgang mit Datumsangaben und deren Berechnung wird praxisnah vermittelt. Anhand anschaulicher Beispiele und Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Programm und erkennen die vielfältigen Möglichkeiten, die Excel Ihnen bietet - ob zur Haushaltsplanung, zur Auswertung von Umfragedaten oder für berufliche Berichte und Analysen.

262-501331, Dr. Martin Müller

Di. 10.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Di. 17.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Di. 01.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Di. 08.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Di. 15.12.2026, 17:00 - 19:15 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd.,

Staffelpreise: 4 TN: 105,00 €; 5 TN: 90,00 €; 6 TN: 75,00 €; 7 TN: 67,50 €; ab 8 TN: 60,00 €

Bei Bedarf kann der Kurs im neuen Jahr vertieft werden.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule





Tablet und Smartphone

Android: Smartphone und Tablet sicher nutzen

Neu! - Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android oder nutzen Ihr Gerät schon länger, wissen aber eigentlich nicht so recht, was damit alles möglich ist? In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen von Android: Was ist der Play Store, wie installiere ich Apps und worauf sollte ich achten? Wie verbinde ich mich mit dem W-LAN? Wie ändere ich die Lautstärke meines Geräts oder stelle andere Klingeltöne ein? Welche wichtigen Einstellungen kann ich noch vornehmen? Außerdem geht es um essenzielle Apps wie Kalender, E-Mail, Telefonbuch, Kamera und Notizen. Lernen Sie weitere - kostenlose - Apps kennen, um unterwegs Radio, Hörbücher oder Hörspiele zu genießen. Navigieren Sie mit Maps in fremden Städten und verbinden Sie Ihr Gerät mit Ihrem Auto. Welches Zubehör ist sinnvoll, was gibt es alles? Wir gehen auch auf Sicherheitsaspekte, Kostenfallen und Datenschutz ein.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und neugierige Senior(inn)en, deren Kinder und Enkel nicht die Geduld haben, alles in Ruhe zu erklären ;-).

Wichtiger Hinweis: Von Android gibt es viele verschiedene Versionen. Einige Hersteller wie Honor oder Xiaomi verwenden außerdem modifizierte Oberflächen. Sollten Sie sich nicht sicher sein, welche Android-Version Sie haben, melden Sie sich gerne beim Dozenten (0291 94-1179)! Die Benutzung von iPhone oder iPad ist nicht Gegenstand dieses Kurses!

262-501150, Hubertus Becker

Fr. 23.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule



Technische Anwendungen

Fotovoltaik - Zukunftsorientierte Stromerzeugung im eigenen Haus

In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf die vielfältigen Möglichkeiten der Nutzung von Solarenergie im häuslichen Bereich. Auch auf kleine, einfach zu installierende Solaranlagen wie Balkonkraftwerke werden wir eingehen. Der erste Teil des Vortrags vermittelt grundlegendes Wissen aus verschiedenen Perspektiven: technischer, finanzieller, wirtschaftlicher, energiepolitischer sowie aus der Sicht des praktischen Betriebs und der Nutzung im Alltag. Wir thematisieren auch die neuen Chancen, die sich insbesondere für Mieter/innen ergeben. Der zweite Teil widmet sich den verschiedenen Möglichkeiten der Beschaffung, Installation und den unterschiedlichen Betriebsvarianten solcher Solaranlagen. Dabei wird auch der konkrete Nutzen im täglichen Leben aufgezeigt.

262-503100, Werner Regniet

Mi. 30.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

Meschede, Raum 6b, Ruhrstraße 26

Wärmepumpe - Energieerzeugung umweltfreundlich und preiswert

In den letzten Monaten hat die Diskussion um den Einbau von Wärmepumpen immer mehr an Bedeutung gewonnen - sei es im Hinblick auf die Energiewende, die Reduzierung von CO₂-Emissionen oder die steigenden Energiekosten. In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Technik hinter Wärmepumpen: Wie funktionieren sie genau, welche unterschiedlichen Typen gibt es und wie lassen sich diese effizient in verschiedenen Gebäuden einsetzen? Wir erklären, wie Wärmepumpen die Umgebungswärme aus der Luft, dem Boden oder dem Grundwasser nutzen, um Ihr Zuhause zu beheizen und sogar mit warmem Wasser zu versorgen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Vortrags sind die praktischen Voraussetzungen: Was müssen Sie für den Einbau einer Wärmepumpe beachten, wie viel Platz wird benötigt, und welche technischen Anforderungen sollten erfüllt sein? Wir gehen auch auf die Wirtschaftlichkeit des Systems ein, vergleichen die Betriebskosten einer Wärmepumpe mit traditionellen Heizsystemen und werfen einen Blick auf die langfristigen Einsparpotenziale. Zudem erfahren Sie, welche Förderprogramme und finanziellen Zuschüsse derzeit verfügbar sind, um den Einbau einer Wärmepumpe zu unterstützen.

262-503101, Werner Regniet

Mi. 11.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule



Bildbearbeitung

Kreative Fotobücher gestalten

Aus digitalen Fotos schöne Erinnerungen machen: In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Fotobuch übersichtlich, kreativ und ansprechend gestaltet werden kann. Sie lernen den Umgang mit der Fotobuch-Software von CEWE, erhalten Tipps zu Bildauswahl und Seitengestaltung und setzen Ihre Ideen direkt praktisch um. CEWE unterstützt vhs-Fotobuchkurse, indem jede/r Teilnehmer/in einen Fotobuch-Gutschein in Höhe von 26,95 € erhält, wodurch Ihr erstes Fotobuch fast kostenlos ist. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fotos in persönlicher Form präsentieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mindestens 50 eigene Fotos auf CD, DVD, Speicherkarte oder Handy mitbringen. Soweit vorhanden, können Sie auch Ihren eigenen Laptop (mit Netzteil) mitbringen. - Das Fotobuch, das Sie während des Kurses fertigstellen, erhalten Sie garantiert noch vor Weihnachten, sodass es sich auch als tolles Geschenk eignet.

262-501140, Hartmut Lübke

Fr. 04.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa. 05.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., Staffelpreise: 4 TN: 64,00 €; 5 TN: 56,00 €; 6 TN: 48,00 €; 7 TN: 40,00 €; ab 8 TN: 36,00 €
Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Das Foto-Studio in der Hosentasche

Verbessern Sie Ihre Smartphone-Fotos! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone professionelle Bilder aufnehmen können. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Einführung in die Smartphone-Kameratechnik, Bildkomposition und Lichtführung. Zum Herunterladen von Smartphone-Foto-Apps sind eine Apple-ID (iPhone) beziehungsweise ein Google-Konto (Android) sowie Ihre E-Mail-Adresse inklusive Passwort erforderlich.

Vorgesehene Kursinhalte:

- Die Handykamera-App und ihre Funktionen
- Wichtige Fachbegriffe in der (Smartphone-)Fotografie (z.B. Blende/Zeit/Weißabgleich)
- Tipps zur Bild- und Motivgestaltung (Portraitfoto, Landschaftsfotos, Nahaufnahmen)
- Verschiedene Kamera-Modi (z.B. Panorama, Porträt)
- Bildbearbeitung z.B. mit Smartphone-Foto-Apps

262-501142, Hartmut Lübke

Mo. 21.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., Staffelpreise: 4 TN: 64,00 €; 5 TN: 56,00 €; 6 TN: 48,00 €; 7 TN: 40,00 €; ab 8 TN: 36,00 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

262-501143, Hartmut Lübke

Sa. 14.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 Ustd., Staffelpreise: 4 TN: 64,00 €; 5 TN: 56,00 €; 6 TN: 48,00 €; 7 TN: 40,00 €; ab 8 TN: 36,00 €

Meschede, Raum 6a, Ruhrstraße 26

Internet, Webanwendungen, Cloud

Digitales Erbe: Konten und Daten vorausschauend verwalten

Die Digitalisierung prägt unseren Alltag. Doch was passiert mit Social-Media-Accounts, E-Mails und Online-Daten nach dem Tod? Wie sichern Sie den Zugang zu wichtigen Konten in Not-situationen? Lernen Sie, eine Bestandsaufnahme Ihrer digitalen Besitztümer zu erstellen und diese übersichtlich zu dokumentieren. Wir stellen Ihnen Strategien, Tools und Methoden vor, um Passwörter und Zugangsdaten sicher zu verwalten. Praktische Tipps rund um das digitale Erbe ergänzen den Online-Workshop. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

262-501810, Peter Hoffmann

Mi. 16.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 1 Termin, 12,00 €

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Online-Kurs

Berufliche Weiterbildung und Qualifikation

Empathische Führung - erfolgreich führen mit Einfühlungsvermögen

Neu! - 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.

262-506100, Anna-Sofie Lüke

Mi. 30.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin, 6 Ustd., 48,00 €

Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26





Forum Führung: moderierter Erfahrungsaustausch für alle, die Menschen begleiten

Neu! - 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.

262-506101, Anna-Sofie Lücke

Sa. 24.10.2026, 10:00 - 13:15 Uhr, 1 Termin, 4 Ustd., 32,00 €
Meschede, Raum 7, Ruhrstraße 26

Künstliche Intelligenz

ChatGPT - Workshop: Einführung

ChatGPT ist eine der größten technischen Innovationen der letzten Jahre. Praktisch täglich folgen weitere KI-Anwendungen. In dieser Einführungsveranstaltung nähern wir uns dem Thema Schritt für Schritt: Wie funktioniert ChatGPT? Was kann die Anwendung? Ist es ratsam, die kostenpflichtige Version zu nutzen? Das sind nur einige Aspekte, die wir uns anschauen werden! Haben Sie weitere Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns, möglichst bis eine Woche vor Beginn des Workshops. Natürlich werden wir auch jede Menge Übungen einbauen, so dass Sie für sich entscheiden können, ob Sie ChatGPT dauerhaft nutzen möchten.

262-501180, Hubertus Becker

Fr. 09.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd., 15,00 €
Maximal 7 Teilnehmer:innen!

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

262-501380, Michael Schauerte

Di. 15.09.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule

262-501381, Michael Schauerte

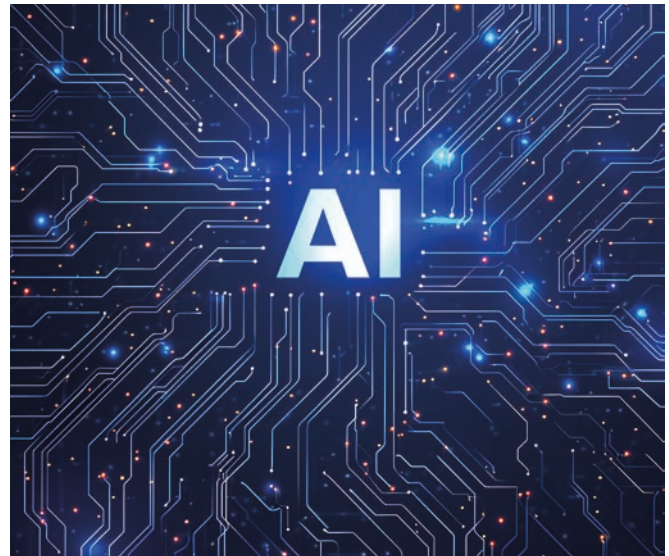
Di. 06.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule

262-501382, Michael Schauerte

Do. 19.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule



ChatGPT - Workshop: Vertiefung

Sie haben die ersten Schritte mit ChatGPT oder einem anderen KI-Assistenten bereits gemacht, möchten aber weiter in die Tiefe gehen? Mögliche Themen für diesen Workshop sind:

- Verlässlichkeit von Antworten: Wie finde ich heraus, ob ChatGPT halluziniert?

- Datenschutz & Urheberrecht: Darf ich die Antworten uneingeschränkt nutzen?

- Bias und Ethik: Welche Rolle spielen Vorurteile, handelt KI nach ethischen Prinzipien?

- Weitere Tipps zur Eingabe von Fragen

- Wie komme ich von guten Prompts zu hervorragenden Prompts?

Wenn Sie selbst ein bestimmtes Thema haben, melden Sie sich gerne bei uns, möglichst bis eine Woche vor Beginn des Workshops!

262-501181, Hubertus Becker

Fr. 06.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Termin, 15,00 €
Maximal 7 Teilnehmer:innen!

Meschede, Raum 3 (EDV), Martin-Luther-Schule

262-501383, Michael Schauerte

Do. 24.09.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule

262-501384, Michael Schauerte

Do. 15.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule

262-501385, Michael Schauerte

Do. 26.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin, 3 Ustd.,
Staffelpreise: 4 TN: 24,00 €; 5 TN: 21,00 €; 6 TN: 18,00 €;
7 TN: 15,00 €; ab 8 TN: 13,50 €.

Schmallenberg, Raum 5, Valentinschule

Informationen zu Ihrer Volkshochschule

Staffelpreise

Es kommt häufiger vor, dass sich ein Kurs trotz Anmeldungen finanziell nicht trägt. Anstatt ihn abzusagen, haben wir in unseren Sprach- und EDV-Kursen Staffelpreise eingeführt. Damit können wir einen Sprachkurs bereits ab fünf, einen EDV-Kurs schon bei nur drei Personen stattfinden lassen.

Natürlich wird der Kurs pro Unterrichtseinheit (eine UE entspricht 45 Minuten) teurer, die Betreuung dafür umso intensiver.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Staffelpreise.

Bei kürzeren Kursen (weniger als acht Termine) wird der Staffelpreis am ersten Abend festgelegt. Das betrifft in erster Linie die EDV-Kurse. Bei Sprachkursen wird der Staffelpreis am zweiten Abend festgelegt. Das ermöglicht, am ersten Abend in den Kurs zu „schnuppern“, um sich für oder gegen eine Teilnahme zu entscheiden. *Nach Festlegung des Staffelpreises wird dieser nicht mehr geändert, auch wenn im weiteren Kursverlauf noch Personen zum Kurs kommen oder ausscheiden sollten.*

Staffelpreise für Sprachkurse:

ab 9 TN:	3,20 € pro UE
8 TN:	3,70 € pro UE
7 TN:	4,20 € pro UE
6 TN:	4,70 € pro UE
5 TN:	5,20 € pro UE

Staffelpreise für EDV-Kurse:

Kurse bis einschließlich 12 UE / mit mehr als 12 UE:

ab 8 TN:	4,50 € / 4,00 € pro UE
7 TN:	5,00 € / 4,50 € pro UE
6 TN:	6,00 € / 5,00 € pro UE
5 TN:	7,00 € / 6,00 € pro UE
4 TN:	8,00 € / 7,00 € pro UE

In Ausnahmefällen können die Staffelpreise abweichen.

Anmeldung & Abmeldung

Bitte melden Sie sich bis möglichst sieben Tage vor Kursbeginn an. Eine telefonische Anmeldung ist möglich, wenn Sie bereits unserer Datenschutzerklärung zugestimmt haben. Ist dies nicht der Fall, nutzen Sie bitte entweder unser Internetangebot (dort können Sie der Datenschutzerklärung einfach zustimmen) oder kommen Sie in einer unserer Geschäftsstellen vorbei.

Sie erhalten eine Zusage oder Absage im Laufe der fünf Tage vor Kursbeginn. Letzter Tag, sich kostenfrei von einer Veranstaltung abzumelden: sieben Tage vor Kursbeginn. Sie erhalten auf jeden Fall eine schriftliche Einladung mit den Daten für die Überweisung oder eine Absage, wenn ein Angebot, zu dem Sie sich angemeldet haben, nicht zustande kommen sollte. Diese Information erfolgt i.d.R. per E-Mail.

Bei bestimmten Kursangeboten kann diese Frist abweichen. Das ist dann entsprechend vermerkt.

Barrierefreiheit

Wir sind bemüht, unser Kursangebote auch für Menschen mit körperlichen Behinderungen zugänglich zu machen. Viele unserer Kursräume sind ebenerdig oder mit einem Aufzug erreichbar. Wenn Sie Informationen über die Zugänglichkeit unserer Unterrichtsräume wünschen, wenden Sie sich bitte an die jeweilige Geschäftsstelle.

Es ist auch möglich, eine so genannte FM-Anlage für Hörgeschädigte einzusetzen. Bitten teilen Sie uns dies bei Bedarf rechtzeitig mit, damit wir die Anlage zum Kursbeginn organisieren können.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Hochsauerlandkreis befinden sich im Internet unter www.vhs-hsk.de und als Aushang in allen Geschäftsstellen.

Datenschutz

Die Datenschutzerklärung finden Sie im Internet, sie hängt auch in unseren Geschäftsstellen aus. Die Zustimmung zur Datenschutzerklärung ist nach der DSGVO notwendig, damit ein Vertrag zustandekommen kann. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine telefonischen Anmeldungen annehmen können, wenn uns die Erklärung nicht vorliegt.

Weiterbildung: Preiswerter durch Ermäßigungen

Unsere Kurse sind sehr preisgünstig kalkuliert, um allen Menschen die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen zu ermöglichen. Aber unter bestimmten Umständen geht es noch günstiger: Über Bildungsschecks, Familienpässe bzw. Familiengutscheine, Erstattung durch Krankenkassen (nicht bei allen Gesundheitskursen möglich!) und durch einen Antrag auf Ermäßigung der Kursgebühr. Allerdings besteht kein Anspruch auf eine Ermäßigung, wenn ein Kurs dadurch unterdeckt ist.

Kursentgelt

Mit der Einladung zum Kurs erhalten Sie von der vhs Hochsauerlandkreis eine Zahlungsaufforderung mit unseren Überweisungsdaten. Ab Kursbeginn haben Sie 30 Tage Zeit, die Überweisung vorzunehmen. Bitte nutzen Sie ausschließlich die in der Zahlungsaufforderung angegebenen Daten. Ein Lastschriftverfahren wird von uns nicht angeboten.

Anregungen und Kritik

Die vhs HSK ist nach dem Qualitätsmanagementsystem „Gütesiegelverbund Weiterbildung“ zertifiziert. Damit wollen wir kontinuierlich die Qualität unserer Arbeit verbessern. Haben Sie Anregungen oder Kritik, eine Idee, wie wir unsere Arbeit verbessern können? Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung! In einigen Kursen bitten wir Sie auch direkt im Anschluss um eine (anonyme) Rückmeldung. Wir freuen uns, wenn Sie sich daran beteiligen!



A photograph of a man and a woman in a professional setting. The man, on the right, is wearing a blue and white checkered shirt and is gesturing with both hands while speaking. The woman, on the left, is partially visible, looking down at a laptop. The background is a blurred office environment.

**Möchten Sie Ihr Wissen und Können
mit anderen teilen?**

**Werden Sie Dozent/in bei der
Volkshochschule Hochsauerlandkreis!
Schicken Sie Ihre Bewerbung einfach an
info@vhs-hsk.de
Wir freuen uns auf Ihre Ideen!**

Volkshochschule Hochsauerlandkreis
Steinstraße 27
59872 Meschede

info@vhs-hsk.de

www.vhs-hsk.de