

FUTURE SKILLS

**Programm
2025/2026**

Lernen. Entdecken. Gestalten.

Besuchten 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“



**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Finde Freunde fürs Leben. Koch mit, entdecke neue Kulturen und Sprachen. Werde Teil der vhs-Community und starte jetzt deinen Kurs!



Allgemeines	2	Ernährung im Alter	50
Team	2	Verbraucher*innen-Fragen	52
Geschäftsstellen, Öffnungszeiten, Örtliche Leitungen	3	Rechtliche Betreuung	53
Allgemeine Bildungsberatung	4	Aromatherapie	53
E-Learning-Kurse	5	Kräuterwanderungen	54
VR-Projekt	6	Astronomie	54
Kooperation mit dem Josefsheim in Olsberg	7	Motorsägen-Lehrgänge	55
Tagesfahrten und Studienreisen	8		
Deutsch als Zweitsprache (DaZ)	12		
<hr/>			
Sprachen	14	Kunst, Kultur und Kreativität	56
Englisch	14	Bildnerisches Gestalten	56
Französisch	16	Kalligraphie	58
Spanisch	17	Plastisches Gestalten	58
Italienisch	18	Textiles Gestalten	58
Niederländisch	19	Tanz	60
Portugiesisch	20	Instrumente & Gesang	62
Griechisch	20	Gartengestaltung	62
Norwegisch	20		
Dänisch	20		
Albanisch	20		
<hr/>			
EDV, Medien und Beruf	21	Kochen & Ernährung	63
Computer-Grundlagen für jedes Alter	21	Essen und Trinken von A-Z	63
Office-Anwendungen	22	Internationale Küche	64
Excel	23	Vegetarisch & vegan kochen	65
Mediengestaltung	25	Tasting & Mixing	66
Bildbearbeitung/Fotografie	26	Kochen mit dem Thermomix	67
Künstliche Intelligenz	26	Backen	68
Smartphone/Tablet	28	Gesund kochen & essen	69
Berufsbezogene Weiterbildung – Kommunikation & Rhetorik	28	Vorträge rund um Ernährung	70
Berufsbezogene Weiterbildung – Persönlichkeit	30		
Berufsbezogene Weiterbildung – Networking & Bewerbung	31		
Berufsbezogene Weiterbildung – Selbstständigkeit &			
Unternehmensgründung	32		
Berufsbezogene Weiterbildung – Kaufmännisches Wissen	33		
<hr/>			
Leben! Kinder, Familie und Gesellschaft	38	Gesundheit & Fitness	72
Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder	38	Gesundheitsfragen	72
Babyschwimmen	38	Entspannung & Achtsamkeit	72
Konzentration, Resilienz & Selbstbehauptung für Kinder	39	Reiki	74
Bewegung & Entspannung für Kinder	40	Qigong	74
Hobby-Horsing	41	Tai Chi	75
Natur- und Kreativkurse für Kinder	41	Yoga	75
Backen für Kinder	43	Yoga am Wochenende & Workshops	77
Kurse für Jugendliche	43	Yogilates	78
Eltern und Medien	44	Rückenfitness	78
Tastschreiben	45	Gymnastik und mehr	80
Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung	45	Fitness	80
Selbsthypnose	48	Aerobic & Step	82
Gehirnjogging	48	smovey®	83
Reise-Vorträge	49	Zumba®	83
Vorsorge & Rente	50	Poledance	84
		Kampfkunst	84
		Selbstbehauptung & Selbstverteidigung	85
		Aqua-Fitness und Wassergymnastik	85
		Anmeldeformular	89
		Feedback	90
		Hinweise für Teilnehmende (AGB, Datenschutz)	91

Liebe Leser*innen, liebe Teilnehmer*innen,

wir freuen uns, Ihnen ein vielfältiges und inspirierendes Angebot an Kursen, Workshops und Veranstaltungen präsentieren zu können. Ob Sie Ihre Sprachfähigkeiten erweitern, neue gesunde Rezepte entdecken oder einfach eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten – in unserem Programm finden Sie bestimmt das passende Angebot.

Getreu dem Motto „Lernen. Entdecken. Gestalten.“ präsentieren wir ein vielfältiges Angebot: von beruflicher Weiterbildung über Studienreisen bis hin zu Sportkursen und kreativen Workshops. Für alle

Altersgruppen und Zielgruppen finden sich passende Formate. In allen weiteren Fragen rund um Beruf und die persönliche (Weiter-) Bildung informiert Sie unsere kostenlose Bildungsberatung.

Im Rahmen unseres Projektes „VR VHS für alle!“ nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die Virtual Reality. Mehr zum Projekt sowie unsere Veranstaltungen rund um die VR Brillen entdecken Sie auf Seite 6.

Ihr Team der VHS BMO

Team



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



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



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



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



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



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



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



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



Charly Dekrmnjan
Verwaltung
charly.dekrmnjan@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 06



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



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

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

Geschäftsstellen

Brilon

Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon,
Telefon: 02961 6416, Fax: 02961 51453
E-Mail: brilon@vhs-bmo.de

Marsberg

Hauptstraße 49, 34431 Marsberg
Telefon: 02992 1280, Fax: 02992 2044
E-Mail: marsberg@vhs-bmo.de

Olsberg

Hauptstraße 73 a, 59939 Olsberg
Telefon: 02962 3080, Fax: 02962 6986
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de



Brilon



Marsberg



Olsberg

Örtliche Leitungen

Alme:

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

Giershagen:

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

Westheim:

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

Bredelar:

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

Hoppecke /

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

Wülfte:

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

Erlinghausen:

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

Madfeld:

Renate Kersten
Bruchstraße 10
59929 Brilon-Madfeld
Tel. 02991 238

Wulmeringhausen:

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

Essentho:

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

Scharfenberg:

Stephanie Mast
Bernhardusstr. 33
59929 Brilon-Scharfenberg
Telefon: 02961 52068

Allgemeine Bildungsberatung

- Ein kostenloses Angebot der VHS BMO

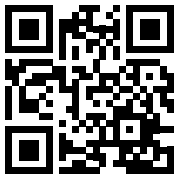
Die allgemeine Bildungsberatung unterstützt Sie – individuell, vertraulich und kostenfrei. Wir beraten Sie u. a. zu folgenden Themen:

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

Online-Beratung & Terminvereinbarung:
www.beratung.vhs-bmo.de

Persönliche Beratung & Terminvereinbarung:
bildungsberatung@vhs-bmo.de

Wir begleiten Sie auf Ihrem Bildungsweg –
persönlich oder digital!



← Direkt zur Allgemeinen
Bildungsberatung

Wir stellen vor: Unser VHS-Chatbot

Erhalten Sie rund um die Uhr erste Informationen zu Ihren Fragen – direkt, bequem und digital. Probieren Sie es aus!

The screenshot shows a chatbot interface for 'Volkshochschule BMO Ihr digitaler Assistent'. The header is orange with a logo and a close button. The chat messages are as follows:

Herzlich Willkommen bei der Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg 🎓

Ich bin Ihr digitaler Assistent und beantworte gerne Ihre Fragen 🤖 Wie kann ich Ihnen helfen? 😊

Wenn Sie nach Kursen suchen möchten, fragen Sie mich bitte wie folgt: Gibt es einen Yoga Kurs am Nachmittag?

Navigation buttons: Sprachkurse, Kursanmeldung, Bildungsberatung

Input field: Nachricht senden

A small person icon is visible on the right side of the chat area.

MITGLIEDERWELT OWL „MEIN PLUS“

Mit jedem Einkauf Geld zurück

Nutzen Sie als Mitglied der VerbundVolksbank OWL exklusiv die Vorteile unserer MitgliederWelt OWL „MeinPlus“. Einfach registrieren und dauerhaft von Cashbacks bei vielen Händlern und Mehrwerten bei Reisen und Events profitieren.



Mehr erfahren:
mitgliederwelt-owl.de
MeinPlus

Volksbank Brilon

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

Flexibel lernen - mit unseren E-Learning-Kursen



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Direkt zur Lernplattform ->

The screenshot displays the user interface of the 'Kanban - die Methode' course. On the left, a sidebar lists the course content under 'KURSIHALTE':

- Einleitung (checked)
- 1. Warum Taichii Ohno alles auf eine Karte setzte (checked)
- 2. Raus aus dem Silo, ran ans Board (selected)
- 3. Willkommen in der Zettelwirtschaft
- 4. Auf der Überholspur durchs Kanban-Board
- 5. Es geht ums Prinzip

The main content area shows a video player for 'VIDEO 2 Raus aus dem Silo, ran ans Board'. Below the video player is a teal banner with the text 'GUT ZU WISSEN'. At the bottom, a sticky note graphic contains the text 'Wenn wichtige Aufgaben liegen bleiben und der'.

Die Abbildung zeigt einen Screenshot aus dem E-Learning-Kurs „Kanban – die Methode“. In der linken Spalte sind die einzelnen Kapitel des Kurses übersichtlich aufgelistet. So behalten Sie jederzeit den Überblick über Ihren Lernfortschritt und können den Kurs auch nach einer längeren Pause genau an der Stelle fortsetzen, an der Sie aufgehört haben.

VR-Projekt

Die Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg startete im Januar 2025 das Projekt „VR-VHS für alle!“, um Virtual Reality (VR) gezielt in der Erwachsenenbildung einzusetzen. Die Technologie wird unter anderem zur Integration zugewanderter Menschen genutzt, indem realitätsnahe Szenarien das Lernen und die Orientierung im Alltag erleichtern. Das Projekt wird in Kooperation mit dem Josefsheim in Olsberg durchgeführt, sodass auch hier VR-Anwendungen in der beruflichen Orientierung sowie im Mobilitätstraining eingesetzt werden. Eine weitere Kooperationspartnerin ist die Stadtbücherei Olsberg – der öffentliche Projektauftritt fand am 24.04.2025 im Rahmen der gemeinsamen Veranstaltung „Virtual Reality – Workshop für Jung und Alt“ statt. An verschiedenen Stationen konnten Interessierte die neue Technik ausprobieren und in virtuelle Welten eintauchen und einen ersten Eindruck von Virtual Reality in der Bildung sammeln. Aufgrund der positiven Resonanz wurde der Workshop am 26.06.2025 in Kooperation mit der Stadtbibliothek Marsberg wiederholt. Zudem gab es die Möglichkeit, im Rahmen eines virtuellen Echtzeit Multiplayer-Szenario seine Tischtennis-Skills virtuell unter Beweis zu stellen.

Neben verschiedenen Workshops im offenen Programmangebot wie beispielsweise: „3D-Malen im digitalen Raum“; „Wald verstehen durch virtuelles Erleben“; „Tischtennis – Digital trainieren, real verbessern“; „Das Anne Frank Haus – Geschichte immersiv erleben“; oder „Immersives Bewerbungstraining in Virtual Reality“, finden zur nachhaltigen Integration der Technologie fortlaufend Schulungen statt, die Bildungs-Multiplikatoren für die neuen Möglichkeiten dieser faszinierenden Technologie sensibilisieren und dahingehend animieren sollen, die eigene berufliche Praxis und das Lernen mit Virtual Reality für die Lernenden erfahrbarer und damit ebenso bedeutsamer zu machen.

Ab Herbst 2025 ist zudem ein Verleih von VR-Headsets über die Stadtbücherei in Olsberg und die Stadtbibliothek in Marsberg möglich. Das vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen geförderte Projekt „VR-VHS für alle!“ zeigt, wie digitale Technologien das Lernen innovativ bereichern können.

Sie interessieren sich für das Projekt und den Einsatz in Ihrem Unternehmen? Dann sprechen Sie uns gern an!
VHS-Geschäftsstelle Olsberg, Tel. 02962 3080,
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de



53.100

Wald verstehen durch virtuelles Erleben (ab 10 Jahren)

1 Vormittag = 5 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Samstag, 20. September 2025, 10:00 - 14:00 Uhr**

53.101

3D-Malen im digitalen Raum (ab 12 Jahren)

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 15. Januar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr**

53.102

Integration Project – Leben in Deutschland

4 Abende = 8 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
16. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, donnerstags**

53.106

Immersives Bewerbungstraining in Virtual Reality

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 27. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

53.104

Virtuelle Berufsorientierung

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 20. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

53.108

Das Anne-Frank-Haus – Geschichte immersiv erleben (ab 14 Jahren)

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
Donnerstag, 11. Dezember 2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

51.100

Tischtennis – Digital trainieren, real verbessern (ab 12 Jahren)

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei

**Brilon VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 18:00 - 20:00 Uhr**

53.120

Ferienworkshop: FutureWork VR – Deine virtuelle Berufsexpedition

In Kooperation mit der Stadtbücherei Olsberg

2 Nachmittage = 5 Ustd., entgeltfrei

**Olsberg, Stadtbücherei Olsberg, Hauptstraße 73a
Mittwoch, 22. Oktober 2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 14:00 - 16:00 Uhr**

Kooperation der VHS Brilon- Marsberg-Olsberg mit dem Josefsheim in Olsberg

Die VHS Brilon-Marsberg-Olsberg und das Josefsheim setzen sich gemeinsam dafür ein, im Sozialraum Olsberg einen inklusiven Bildungsraum für Menschen mit und ohne Behinderungen zu schaffen. Ziel ist es, die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen zu fördern und Barrieren in der Bildung abzubauen.

Der inklusive VHS-Rat

Zur Gewährleistung einer partizipativen Umsetzung barrierearmer Bildungsangebote und Veranstaltungen, wurde die Gründung eines VHS-Rates initiiert. Der VHS-Rat trifft sich regelmäßig und besteht neben Mitarbeiter*innen der VHS BMO und des Josefsheims, hauptsächlich aus Bewohner*innen und angehörigen Personen des Josefsheims.

Alle Interessierten sind eingeladen, am VHS-Rat teilzunehmen. Anmeldungen über die VHS-Geschäftsstelle in Olsberg, Tel. 02962 3080.

Kommende Termine des VHS-Rates:

- 20.08.2025 - 15:15 bis 16:45 Uhr
- 15.10.2025 - 15:15 bis 16:45 Uhr
- 17.12.2025 - 15:15 bis 16:45 Uhr



Ehrenamtliche Kursbegleitungen gesucht!

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und möchten sich für Bildung und Integration engagieren? Dann werden Sie Teil unseres VHS-Teams! Für verschiedene Kursangebote suchen wir ehrenamtliche Kursbegleiter*innen.

Ihr Engagement schafft echte Perspektiven.

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

„Ich habe Dinge geschafft, die ich mir vorher nicht zugetraut habe!“ – Annikas Praktikum bei der VHS BMO

Drei Wochen lang durfte ich ein Praktikum in der VHS-Geschäftsstelle in Olsberg machen. Besonders gut gefallen hat mir die gute Zusammenarbeit im Team. So konnte ich die VHS einmal von einer ganz anderen Seite kennenlernen.

Dabei habe ich unter anderem gelernt, mit der Kursverwaltungssoftware zu arbeiten, und konnte die beiden Kollegen Fabian und Sebastian vor Ort tatkräftig unterstützen. Sie erklärten mir viel über die Bedeutung von Integrationskursen für Geflüchtete und ermöglichten mir spannende Einblicke in ihre tägliche Arbeit.

Am meisten freut mich, dass ich viele Dinge geschafft habe, die ich mir vorher nicht zugetraut hätte und die beiden zufrieden mit meiner Arbeit waren. Deshalb könnte ich mir gut vorstellen, bei der VHS zu arbeiten.



WIR SUCHEN DICH ALS

- **PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D)**
- **PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT (M/W/D)**
- **QUEREINSTEIGER IN DER PFLEGE (M/W/D)**

an unseren Standorten Olsberg-Bigge, Sundern und Lipperode.

Wir freuen uns über
Deine Bewerbung:

Fabienne Schilling
Tel. 02962 800-20054
bewerbung@josefsheim.de
www.josefsheim.de

**JETZT
BEWERBEN!**





Tagesfahrten und Studienreisen

Mit der VHS unterwegs! Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm aus Tagesfahrten und Studienreisen, die Sie mit Ihrer VHS BMO erleben können! Ob Kultur, Natur oder spannende Entdeckungen – unsere Ausflüge bieten für jeden Geschmack das Richtige. Erleben Sie unvergessliche Momente, knüpfen Sie neue Bekanntschaften und erweitern Sie Ihren Horizont. Verbindliche Anmeldungen für die Tagesfahrten sind ab sofort möglich. Für die mehrtägigen Reisen können Sie sich vormerken lassen. Erst wenn Sie den ausführlichen Reiseprospekt vorliegen haben, ist eine Anmeldung (schriftlich) möglich.

Ansprechpartnerin:
Jeannine Trsek
jeannine.trsek@vhs-bmo.de
Tel. 02961 91090 04

Tagesfahrten

Wasserstraßenkreuz Minden – Schleusen- und Stadtführung

Minden

Erleben Sie das größte Doppel-Wasserstraßenkreuz der Welt – das Wasserkreuz Minden! Hier verschmelzen Technik, Geschichte und Natur zu einem einzigartigen Erlebnis. Seit der Eröffnung des Rhein-Weser-Kanals im Jahr 1906 fasziniert das imposante Bauwerk mit seiner 341 Meter langen Kanalbrücke über die Weser Besucher*innen aus aller Welt. In einer ca. 2-stündigen Führung wird mit dem Besuch des Informationszentrums eine räumliche Einordnung des Mindener Wasserstraßenkreuzes anhand von Modellen, Grafiken und Karten vorgenommen. Dazu besichtigen wir die neue Weser-Schleuse und die historische Schachtschleuse. Nach der Mittagspause erfahren Sie einiges über die Geschichte der Stadt Minden. Zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten Mindens zählt der 1000-jährige Dom, einige eindrucksvolle Gebäude aus der Preußenzeit und das Rathaus mit der ältesten gotischen Rathauslaube in Westfalen.

VHS-Begleitung: Jeannine Trsek

Donnerstag, 9. Oktober 2025
Reisepreis: 85,00 € inkl. Kaffeetafel

1250 Jahre Westfalen: „775 – 1250 Jahre Westfalen“ LWL-Museum in der Kaiserpfalz

Paderborn

Für das Jahr 775 berichten die fränkischen Reichsannalen, die offizielle Geschichtsschreibung Karls des Großen, dass der Frankenkönig mit einem Heer vom Rheinland nach Sachsen zog und u. a. die Westfalen (westfalaos) besiegte und reiche Beute machte. Damit sind die „Westfalen“ in der Welt. In den folgenden Jahrhunderten bis zur Gründung der preußischen Provinz werden die Westfalen und die Region Westfalen immer wieder in unterschiedlichsten Zusammenhängen erwähnt. Eine große kulturhistorische Ausstellung im LWL-Museum in der Kaiserpfalz in Paderborn begibt sich auf die Spur der Westfalen.

VHS-Begleitung: Stefanie Hoffmann

Mittwoch, 5. November 2025
Reisepreis: 55,00 €

Advent am Hellweg: Stiftskirche und Haus Thoholte

Geseke

Die diesjährige Adventsfahrt führt Sie in die Hellwegstadt Geseke. Zunächst besuchen Sie die Stiftskirche St. Cyriakus, die eine lange und faszinierende Geschichte hat. Ursprünglich wurde sie im 10. Jahrhundert als Damenstift von der sächsischen Grafenfamilie der Haholde gegründet. König Otto I. bestätigte die Stiftung und gewährte den Nonnen 986 das Recht, eine Äbtissin zu wählen. Die Kirche diente als kirchlicher Mittelpunkt für die Damen der Stiftsfreiheit. Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Kirche mehrfach umgebaut und erweitert. Der Westturm wurde in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts errichtet, und die Ostteile wurden zwischen 1156 und 1180 gebaut. Im 15. Jahrhundert wurde die nördliche Apsis rechteckig erneuert. Blickfang ist der prächtige Hauptaltar aus der Giershagener Bildhauerwerkstatt von Heinrich und Christoph Papen (1727/31). Nach einer im vergangenen Jahr abgeschlossenen grundlegenden Renovierung erscheint die Kirche jetzt in neuem Glanz, wobei auch zeitgenössische Elemente in der Kirche einen beeindruckenden Platz fanden. Augenfällig auch die Statue der „Maria Schuss“, um die sich eine Legende aus der Zeit des 30-jährigen Krieges rankt. Nach der Führung in der Kirche geht es zum nahegelegenen Haus Thoholte, einem ehemaligen Geseker Adelssitz. Hier sind Sie zu Kaffee und Kuchen und zu einem anschließenden stimmungsvollen vorweihnachtlichen Konzert mit Jenny Meyer (Harfe) und Susann Kühlen (Sopran) eingeladen.

VHS-Begleitung: Wolfgang Kraft

**Mittwoch, 17. Dezember 2025: Der Bus fährt über Meschede -
Bestwig - Olsberg - Brilon nach Geseke.**

Achtung! Bredelar und Marsberg werden nur am Donnerstag,
18.12.2025, angefahren.

Reisepreis: 65,00 € inkl. Kaffeetafel

**Donnerstag, 18. Dezember 2025: Der Bus fährt über Marsberg -
Bredelar - Brilon nach Geseke.**

Achtung! Meschede und Olsberg werden nur am Mittwoch,
17.12.2025, angefahren.

Reisepreis: 65,00 € inkl. Kaffeetafel



Tagesfahrten 2026

Mit Herz, Hand und Verstand – Demokratisches Leben im Sauerland: Sonderausstellung im Sauerland Museum

Arnsberg

Die Ausstellung zeigt, wie sich die demokratische Gesellschaft im Sauerland seit dem Ersten Weltkrieg entwickelte. Von einer Republik mit nur wenigen Demokrat*innen in einer kulturell weitgehend religiös dominierten Gesellschaft erzählt die Ausstellung die demokratische Entwicklung im Sauerland durch die Verbrechen der Nationalsozialisten hindurch in das bundesrepublikanische Nordrhein-Westfalen. Aus der Zeit seit 1975 schildert die Ausstellung, wie Verwaltungshandeln von oben während der kommunalen Neugliederung neben Bürgerinitiativen wie „Stop Koop“ 1978 und Wahlkampfeschlachten um die ORFA-Anlage 1989 das demokratische Sauerland vielfältig prägen – bis hin zur Ausdifferenzierung der Medienlandschaft mit Social Media und die Demokratie bedrohenden Cyberattacken. Viele weitere spannende Geschichten gilt es zu entdecken und auf dem demokratischen Forum der Ausstellung zu erarbeiten. Die Ausstellung wird von der LWL-Kulturstiftung im Rahmen des Kulturprogramms zum Jubiläumsjahr 2025 „1250 Jahre Westfalen“ gefördert.

VHS-Begleitung: *Jeannine Trsek*

Dienstag, 3. Februar 2026

Reisepreis: 60,00 € inkl. Kaffeetafel

Museum zur Geschichte der Abfallsammlung und Kreislaufwirtschaft und Müllverbrennungsanlage

Iserlohn, Hagen

Die SASE gGmbH, eine gemeinnützige Einrichtung, beschäftigt sich mit der Geschichte des Mülls und seiner Entsorgung. In ihrer Themenstellung ist die SASE - Sammlung aus Städtereinigung und Entsorgungswirtschaft - eine weltweit einmalige Studiensammlung. Ohne eine funktionsfähige Städtereinigung ist keine moderne Stadtzivilisation möglich. Bedingt durch hygienische und gesundheitliche, aber auch ästhetische Anforderungen, ist sie eine zwingende Notwendigkeit. Zur Darstellung dieser enormen Bedeutung wird ein Bogen zwischen dem Gestern, Heute und Morgen geschlagen. Dr. Wiegand führt uns durch die Ausstellung. Nach der Mittagspause

geht es weiter zur Müllverbrennungsanlage in Hagen. Dort werden jährlich 120.000 Tonnen

Abfall auf höchstem technischem Niveau verbrannt und als umweltfreundliche Fernwärme wieder genutzt. So werden

jährlich über sieben Millionen Liter Heizöl eingespart. Im Jahr

2014 ergänzte der Bau einer neuen Stromturbine an der Müllverbrennungsanlage das Umweltkonzept

des HEB. Pro Jahr werden durch die Stromerzeugung fast 10.000 Tonnen

klimaschädliches CO₂ eingespart. Die „Hagener Entsorgungsbetriebe“, informieren

selbstverständlich auch über die umwelt-

gerechte und ordnungsgemäße Entsorgung des Mülls. Nach einem kurzen Einführungsvortrag über die Verfahrenstechnik werden wir bei einem Rundgang durch die Müllverbrennungsanlage den Anlieferbereich für Lkw, die Wertstoffannahme, den Müllbunker, die Kessel (inklusive Blick in das Feuer), die Schaltwarte und die Kran-

kanzel sehen (Dauer ca. 2 Std.).

VHS-Begleitung: *Jeannine Trsek*

VHS-Begleitung: *Jeannine Trsek*

Mittwoch, 22. April 2026

Reisepreis: 80,00 €



Über die Dächer des Doms und Kölner Brauhaus traditionen

Köln

Der Kölner Dom ist eine vollendete gotische Kathedrale. Allerdings stammen nicht alle Bauteile aus dem Mittelalter. Die Fertigstellung des Domes erfolgte in der Zeit der industriellen Revolution. Nirgendwo wird dies deutlicher als bei einer Führung über die Dächer des Domes. Sie erwarten einen historischen Holzdachstuhl? Lassen Sie sich überraschen von einer filigranen Eisenkonstruktion, die älter ist als der Eiffelturm. Erkunden Sie hoch über der Stadt unbekannte Turmräume mit Depots und Werkstätten der Dombauhütte. Und lassen Sie sich überwältigen von einer der spektakulärsten Aussichten, die Köln zu bieten hat. Wichtige Hinweise: Nur geeignet für höhenfeste und schwindelfreie Personen. Grundsätzlich sind etwa 240 Stufen zu überwinden. Der Bauaufzug ist außer Betrieb. Die Teilnahme ist erst ab 16 Jahren möglich. Nach der Mittagspause erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Kölner Brauhaus tradition. Warum steht in jedem Kölner Brauhaus ein Beichtstuhl? Was verbindet Kölsch mit Champagner und Tequila? Und was haben Jakobspilger*innen mit der Brauhauskultur zu tun? Auf unserer Tour durch die großen und kleinen Brauhäuser werden Sie zu Expert*innen der Kölschen Bierkultur. Gemeinsam besuchen wir auf unserer Tour drei bis vier Brauhäuser und probieren dabei das hauseigene Kölsch. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes zur Brauhaus tradition und Kölner Stadtgeschichte. Und weil Kölsch nicht nur Sprache ist, beinhaltet diese Führung auch den Genuss von drei verschiedenen Kölsch.

VHS-Reisebegleitung: *Stefanie Hoffmann*

Samstag, 9. Mai 2026

Reisepreis: 105,00 €

Gartenparadiese in der Großstadt

Dortmund

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

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

VHS-Reisebegleitung: *Jeannine Trsek*

Donnerstag, 4. Juni 2026 (Fronleichnam)

Reisepreis: ca. 80,00 € inkl. Kaffeetafel





Reisen 2025/2026

Advent in den Bergen

Kaiserwinkel/Tirol und Bayerisches Oberland

Erleben Sie die besondere vorweihnachtliche Atmosphäre im Bayerischen Oberland mit traditionsreichen Orten wie Tegernsee, Schliersee und Bad Tölz sowie im Tiroler Kaiserwinkel, zwischen dem faszinierenden Wilden und Zahmen Kaiser und den Chiemgauer Alpen. Neben idyllischen Dörfern, mit Lüftlmalerei verzierten Häusern und barocken Kirchen sehen Sie auch das architektonisch futuristische Konzerthaus in Erl und erleben ein beeindruckendes Konzert auf der Kufsteiner Heldenorgel, der einzigartigen Freiluftorgel weltweit. Mit Rosenheim und Wasserburg am Inn sehen Sie zwei sehr unterschiedliche bayerische Städte. Rosenheim mit einer Mischung aus alpenländischer Tradition und südländischer Lebensart und Wasserburg am Inn als ein Zentrum der Gotik mit seinen Laubengängen, engen Gassen und hübschen Plätzen. Typische Christkindlmärkte und ursprünglich alpenländisch-adventliche Musik und Bräuche gehören auch zum Programm dieser Reise.

VHS-Reisebegleitung: Wolfgang Kraft

4. - 8. Dezember 2025, Busreise (5 Tage)

Preis: 890,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)



Kleinod Fulda - Kulturgenuss und barocke Pracht

Fulda

Erleben Sie ein unvergessliches Wochenende in Fulda – einer Stadt voller barocker Pracht und geistlicher Geschichte. Auf dem Weg nach Fulda beeindruckt Sie vorab die Melsunger Altstadt, die Ihnen der Bartenwetzler voller Stolz präsentiert. Bei einer geführten Entdeckungstour durch die Altstadt Fuldas tauchen Sie ein in die bewegte Vergangenheit der Barockstadt. Ein musikalisches Highlight erwartet Sie am Sonntagvormittag im festlichen Fürstensaal des Stadtschlosses: Ein Gitarrenkonzert in eindrucksvollem Ambiente lädt zum Innehalten und Genießen ein. Außerhalb des Stadtzentrums besichtigen Sie Schloss Fasanerie, das mit seiner barocken Pracht und seiner weitläufigen Parkanlage als das schönste Schloss Hessens gilt sowie die Liobakirche in Petersberg, die durch ihre spirituelle Ausstrahlung beeindruckt. Die Führungen durch den imposanten Fuldaer Dom sowie der frühmittelalterlichen Michaelskirche – einer der ältesten Kirchen Deutschlands – stehen zum Abschluss Ihres Aufenthaltes auf dem Programm.

VHS-Reisebegleitung: Stefanie Hoffmann

7. - 9. März 2026, Busreise (3 Tage)

Preis: ca. 650,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)

WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

RADIO AN SEI DABEI

WIR SIND DER WESTEN

Wander- und Kulturreise im Hochschwarzwald „Landschaft trifft Geschichte“

Schluchsee

Majestätische Tannenwälder, glasklare Seen, weite Höhenzüge und verwunschene Schluchten – der Hochschwarzwald bietet eine beeindruckende Vielfalt an Landschaften, die sich ideal zu Fuß entdecken lassen. Ausgangspunkt unserer Reise ist der idyllisch gelegene Schluchsee. Von hier aus erkunden wir in abwechslungsreichen Wanderungen (täglich ca. 10 km) einige der schönsten Natur- und Kulturorte der Region. Freuen Sie sich auf eine gelungene Kombination aus Bewegung, Naturerlebnis und Entdeckung – in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Begleitet werden wir von dem örtlichen Wander- und Reiseleiter Klaus Gülker „Raus mit Klaus“.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

8. - 13. Juni 2026, Busreise (6 Tage)
Preis: ca. 1.400,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)

Steinerne Schönheit und französischer Charme: Einwöchige Rundreise durch das facettenreiche Burgund mit musikalischem Hochgenuss

Die Region „Burgund“ geizt nicht mit reizvollen Orten, Landschaften und Baukunst aus vielen Jahrhunderten. Seit dem frühen Mittelalter prägten die Zisterzienser die Region, hinterließen eindrucksvolle Abteien und eine erlesene Weinkultur. Chablis, Burgunder, Dijon-Senf, Charolais-Rinder, Bresse-Hühnchen sind Feinschmecker*innen ein Begriff und mit der Bourgogne eng verbunden. Ein Highlight der Reise wird der Besuch der Festspiele in Beaune mit einem hochklassigen Barockkonzert sein.

VHS-Reisebegleitung: Peter Hoffmann

Reisezeit: Anfang Juli 2026, Busreise (8 Tage)
Preis: ca. 2.000,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)



Am Freitag, 28.11.2025, findet um 18:00 Uhr ein Vortrag über diese Reise von Peter Hoffmann in der VHS-Geschäftsstelle in Brilon statt. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 49.

„Montenegro – klein, fein, überraschend“ Zwischen Adriaküste, Nationalparks und UNESCO-Stätten

Zwischen majestätischen Bergen und der glitzernden Adria liegt Montenegro – ein kleines Land mit großer Geschichte. Wer sich auf eine Reise in diese Region begibt, taucht ein in eine Welt der Kontraste: byzantinische Klöster und venezianische Palazzi, osmanische Spuren und sozialistische Relikte, unberührte Natur und traditionsreiche Städte. Sie lädt ein, das Land mit wachem Blick und neugieriger Haltung kennenzulernen: seine Geschichten zu hören, seine Orte zu erspüren, seine kulturellen Vielschichtigkeiten zu verstehen. Montenegro war jahrhundertlang Schnittstelle großer Reiche: des Byzantinischen, des Osmanischen, der Habsburger und der Venezianer. Diese Spuren sind sichtbar – in Kirchen und Moscheen, in Festungen, in Bräuchen und im Selbstverständnis der Menschen.

VHS-Reisebegleitung: Jeannine Trsek

12. - 19. September 2026, Flug-/Busreise (8 Tage)
Preis: ca. 2.000,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)

Kunst- und Kultur - Eine Reise zu Bildern, Geschichten und Atmosphären

Bremen, Künstlerkolonien Worpswede und Fischerhude

Worpswede zählt zu den herausragendsten Künstlerkolonien in ganz Europa. Das liegt zum einen daran, dass sich um 1900 eine Reihe innovativer, die Malerei nachhaltig beeinflussender Künstler*innen in dem abgeschiedenen Ort niederließen, wie zum Beispiel Paula Modersohn-Becker. Zum anderen konnte der Ort bis heute seinen idyllischen Charme bewahren. Und einige der Wohn-, Atelier- und Ausstellungsräume, die mehrere Künstler*innen-Generationen hier herrichteten und schufen, sind bis heute erstklassige Museen und Galerien. Sie überzeugen durch hochwertige Sammlungen und außergewöhnliche expressionistische oder Jugendstil-Architektur und abwechslungsreich kuratierte Sonderausstellungen – Paula Modersohn-Becker meets Munch ist eine außergewöhnliche Ausstellung, die während dieser Reise nicht fehlen darf. Ein Ausflug nach Bremerhaven ist noch in der Planung. Sie übernachten in Bremen, denn auch diese Stadt hat so einiges zu bieten, was Sie während der Stadtführung erfahren werden.

VHS-Reisebegleitung: Peter Hoffmann

8. - 11.10.2026, Busreise (4 Tage)
Reisepreis: ca. 950,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)

Oman & Emirate - Zwei Welten, ein Horizont Kultur, Geschichte und Gegenwart im Oman und den VAE

Sie starten Ihre Reise in den mittleren Orient in der Mega-City der Vereinigten Arabischen Emirate: Dubai! In Dubai gilt die Superlative von Glitzer und Glamour, der von Menschenhand angelegten Inseln Palm, dem Luxushotel Burj Al-Arab und seinem himmelstürmenden Wolkenkratzer Burj Khalifa, der über 800 m in die Höhe ragt. Mitte des 20. Jahrhunderts war auch das Nachbaremirat Abu Dhabi ein Ort mit einfachen Gebäuden und kaum Elektrizität. Riesige Ölvorkommen haben auch hier in den letzten 30 Jahren eine gigantische Entwicklung ermöglicht. Die Gartenstadt Al Ain wurde von der UNESCO in die Liste der Weltkultur aufgenommen. Die Stadt gilt mit seiner Vielzahl von Oasengärten als grüne Stadt in der Golfregion. Sie überqueren die Grenze zum Oman. Bevor Sie in Nizwa, der Oasenstadt am Fuße des Akhdar-Gebirges, ankommen, sehen Sie die mächtige und größte Festung des Oman, Bahla (Weltkulturerbe), aus Lehm gebaut (von außen). Der historische Palast von Jabrin und die Stadt Al Hamra sind nächste Stationen. In der Seefahrerstadt Sur erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung der für die in dieser Region typischen Handelsschiffe. In Omans Hauptstadt Muskat erleben Sie den Zauber dieser arabischen Stadt. Die am Meer gelegene Stadt beeindruckt mit einer Mischung moderner arabischer Architektur und orientalischen Flair des Souk.

VHS-Reisebegleitung: Dr. Thomas Christiansen

Reisezeit: voraussichtlich 14 Tage im November 2026
Reisepreis: ca. 4.500,00 € (p. P. im DZ inkl. HP)



Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Wir sind dabei!

Die Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg ist eine vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) akkreditierte Trägerin zur Durchführung von Integrations- und Berufssprachkursen. In diesem Rahmen werden verschiedene Kursformate angeboten:

In den **Integrationskursen** werden grundlegende Fähigkeiten in der deutschen Sprache erworben (bis Niveau B1). Dabei werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt (Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Einkaufen/Handel/Konsum, etc.). An den Integrationskursen schließt ein Orientierungskurs an, in dem Kenntnisse über die Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland vermittelt werden. Am Ende werden eine DTZ-g.a.s.t.-Prüfung und der Test „Leben in Deutschland“ abgelegt.

Informationen zum Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) finden Sie unter www.gast.de

g.a.s.t.

Die **Alphabetisierungskurse** beschäftigen sich zusätzlich mit der Vermittlung der lateinischen Schrift.

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

Zusätzlich zu den BAMF Berufssprachkursen bieten wir seit neuestem B2 Kurse im Online-Format für alle Interessent*innen an (auch ohne BAMF Zulassung).

Sprechen Sie uns gerne an!

Die Beratung kann mehrsprachig erfolgen.



Die Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg bietet die Kurse sowohl im Präsenz- als auch im Onlineformat an. Da es fortlaufend zu neuen Kursen kommt, nehmen wir Anmeldungen auch ohne konkreten Kursbezug entgegen.

Ihre Ansprechpartner*innen



Geschäftsstelle Brilon

Charly Dekrmnjan
charly.dekrmnjan@vhs-bmo.de

Tel. 02961 91090 06
WhatsApp: +49 1522 7871276



Geschäftsstelle Marsberg

Alev Mansuroglu
alev.mansuroglu@vhs-bmo.de

Tel. 02961 91090 011
WhatsApp: +49 1590 1645970



Geschäftsstelle Olsberg

Sebastian Kindig
sebastian.kindig@vhs-bmo.de

Tel. 02961 91090 010
WhatsApp: +49 176 55011489



Integrationskurse – Deutsch

Wir starten voraussichtlich im Herbst 2025 in Brilon und Olsberg neue Integrationskurse. Der nächste Kurs in Marsberg beginnt Anfang 2026.

Allgemeiner Integrationskurs:

700 Ustd. – Ziel B1

Integrationskurs mit Alphabetisierung

1000 Ustd. – Ziel B1

Alle Informationen, auch zu Online-Kursen, erhalten Sie in den Geschäftsstellen.



Grundsätzlich ist es möglich, an Integrationskursen auch als Selbstzahler*in teilzunehmen! Die Anzahl der Stunden kann frei gewählt werden. Sprechen Sie uns gerne an!

Prüfungsvorbereitung A2/B1

40.602

Online Prüfungsvorbereitung Deutsch Telc A2/B1

NEU

Sie möchten wissen, was Sie in der Telc Deutsch A2/B1-Prüfung erwartet? In diesem Kurs lernen Sie das Prüfungsformat kennen und trainieren gezielt alle Teile der Prüfung: Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Gemeinsam mit der Kursleitung bearbeiten Sie eine vollständige Musterprüfung. Dabei erhalten Sie Tipps und Strategien, wie Sie typische Aufgaben erfolgreich lösen können. Lernen Sie die Aufgabenstellungen kennen und gehen vorbereitet in die Prüfung!

1 Abend = 4 Ustd., 25,00 €

Online, Zoom

Donnerstag, 25. September 2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Deutsch-Prüfung A2/B1 telc

Die telc A2/B1 Prüfungen richten sich an alle, die keinen BAMF-Integrationskurs absolviert haben.

Für wen ist die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2/B1?

- Deutsch-Lernende, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen (Selbstzahler*innen)
- Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsankennung in Deutschland nachweisen müssen (Selbstzahler*innen)



Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung für die Prüfungen ist ausschließlich persönlich bis spätestens 6 Wochen vor der Prüfung in einer unserer Geschäftsstellen möglich. Bitte bringen Sie dazu ein gültiges Ausweisdokument mit. Bis zum Prüfungstermin muss die vollständige Gebühr bezahlt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Online-Anmeldungen nicht möglich sind.

Es gelten besondere Bedingungen für Abmeldungen.

Informationen zu der Prüfung finden Sie unter www.telc.net

10.600

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 23. August 2025, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

10.602

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 11. Oktober 2025, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

10.604

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 20. Dezember 2025, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

10.605

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 14. Februar 2026, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

10.607

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 25. April 2026, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

10.609

Deutsch Telc A2/B1

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 27. Juni 2026, 08:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 160,00 €

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Jede*r Testteilnehmende bekommt einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Auf dem Fragebogen gibt es zu jeder Frage vier mögliche Antworten. Die Teilnehmenden müssen jeweils die richtige Antwort ankreuzen. Für 33 Fragen haben die Teilnehmenden 60 Minuten Zeit. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die richtige Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich. Mit der erfolgreichen Teilnahme können Sie bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachweisen. Einbürgerungstests bieten wir in unseren Geschäftsstellen in Brilon und Marsberg an!

Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist nur persönlich in einer unserer Geschäftsstellen möglich. Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit.

10.750

Einbürgerungstest

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Mittwoch, 13. August 2025, 14:45 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €

20.750

Einbürgerungstest

Marsberg, Hauptstraße 39
Donnerstag, 30. Oktober 2025, 14:30 - 15:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €

10.752

Einbürgerungstest

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 9. Dezember 2025, 14:45 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €

10.753

Einbürgerungstest

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 10. Februar 2026, 14:45 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €

20.753

Einbürgerungstest

Marsberg, Hauptstraße 39
Donnerstag, 16. April 2026, 14:30 - 15:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €

10.755

Einbürgerungstest

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 23. Juni 2026, 14:45 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 25,00 €



Sprachen

Die Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg bietet im Fachbereich Fremdsprachen vielfältige Angebote sowohl online als auch in Präsenz an.

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

Für Sie zur Information: Bitte überweisen Sie nicht vorab die Kursgebühr, da noch Anpassungen möglich sind. Die endgültige Teilnahmegebühr teilen wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung mit. In einigen Fällen muss die Gebühr auf eine kleinere Teilnehmendenzahl angepasst werden, damit ein Kurs stattfinden kann. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 92.

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

Für Kooperationskurse gelten ggf. gesonderte Konditionen.

Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

32.200

Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A1/A2

Ein sanfter Einstieg in die englische Sprache für Anfänger*innen. Wir lernen Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Situationen wie sich vorstellen, Menschen kennenlernen, über Hobbys oder Berufe zu erzählen, stehen im Vordergrund dieses Kurses.

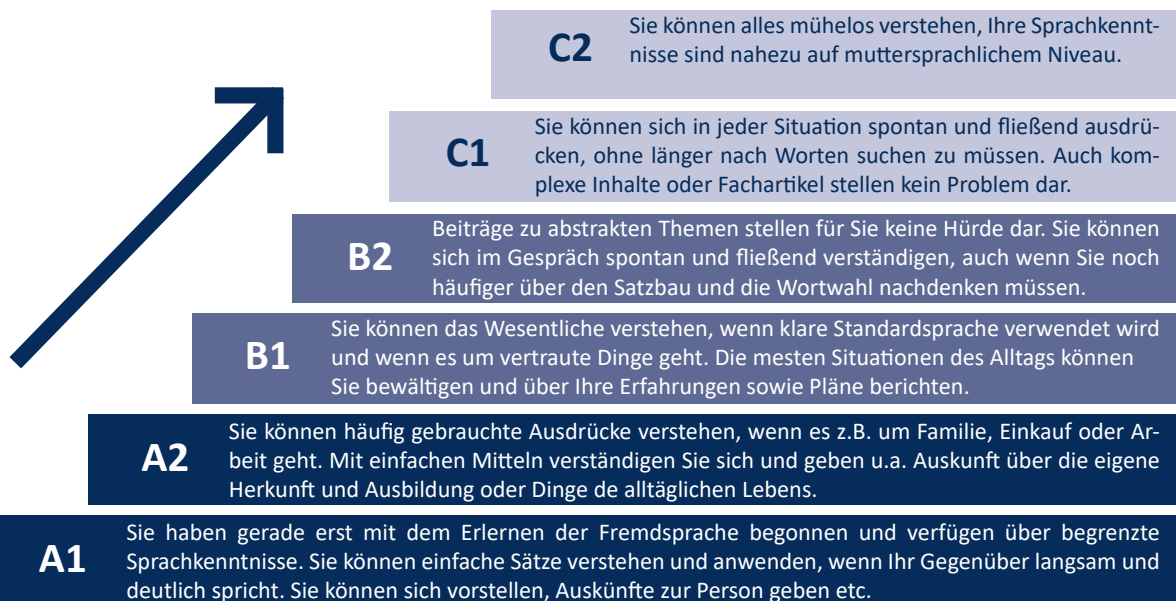
Der Kurs ist eine Fortführung eines bestehenden Kurses und arbeitet mit dem Kursbuch „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Unit 5. Ein Kurseinstieg ist möglich.

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
15. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

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



Wenn Sie sich bezüglich Ihres Sprachniveaus unsicher sind, finden Sie einen kostenlosen Einstufungstest unter www.sprachtest.de. Gern beraten wir Sie auch persönlich in einer unserer Geschäftsstellen, welcher Kurs der passende für Sie ist.

Internationale Sprachenzertifikate haben privat wie beruflich zunehmend an Bedeutung gewonnen. Die Europäischen Sprachenzertifikate telc A1, S2, B1, B2 sind anerkannte Prüfungen und bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Weitere Informationen finden Sie unter www.telc.net.

32.201**Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A1/A2

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
19. Januar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

32.203**Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A2

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
13. April 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

32.220**Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A1/A2

Sie können bereits ein paar Sätze und Vokabeln auf Englisch, wollen Ihre Englischkenntnisse aber (wieder) ausbauen? Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in kurzen Gesprächen zu verständigen. Auch die Grammatik kommt hier nicht zu kurz! Wir lernen gemeinsam in einer netten Gruppe in angenehmer Atmosphäre und arbeiten mit dem Kursbuch „At your leisure A1“, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 7.

Godehard Fischer

10 Abende = 20 Ustd., 56,00 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
24. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs

32.221**Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A1/A2

Godehard Fischer

10 Abende = 20 Ustd., 56,00 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
21. Januar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs

12.242**Englisch für Einsteiger*innen
mit Vorkenntnissen**

A1/A2

Mit humorvollen Inhalten, lebensnahen Sachtexten, kurzweiligen Lernspielen und authentischen Hör- und Sprechübungen soll in diesem Kurs der Spaß an der englischen Sprache geweckt werden. „Traditional and modern English and American songs“ lockern den Unterricht auf und fördern sowohl Aussprache als auch Wortschatz. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fairway new“ (A1), ISBN 978-3-12-501610-1, ab Lektion 12, ergänzt durch zusätzliches grammatisches Übungsmaterial. In der Mitte des Kurses starten wir mit dem Buch „Fairway new (A2)“, ISBN 978-3-12-501612-5. Der Kurs ist für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen gut geeignet.

Arnold Berns

8 Vormittage = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
28. Oktober 2025, 10:45 - 12:15 Uhr, dienstags

**22.200****That's great! Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A2

Mit Englischkenntnissen kommen Sie überall auf der Welt weiter. Ob Sie in den Urlaub fahren oder mit Menschen aus anderen Ländern kommunizieren möchten, einfache Englischkenntnisse sind immer von Vorteil. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen der englischen Sprache, beispielsweise aus einem vorherigen Anfänger*innenkurs, die diese vertiefen und weiter ausbauen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great A2 2nd Edition“, ISBN 978-3-12-501757-3, ab Lektion 7.

Kristin Sens

10 Abende = 13 Ustd., 80,00 € (Kleingruppe)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
17. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

22.201**That's great! Englisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

A2

Kristin Sens

10 Abende = 13 Ustd., 80,00 € (Kleingruppe)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
21. Januar 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

12.248**Englisch für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen**

A2

Mit Englischkenntnissen kommen Sie überall auf der Welt weiter. Ob Sie in den Urlaub fahren oder mit Menschen aus anderen Ländern kommunizieren möchten, einfache Englischkenntnisse sind immer von Vorteil. In diesem Kurs können Sie mit leichten Vorkenntnissen und mit viel Spaß Ihr Vokabular erweitern und die eigenen Sprachfähigkeiten verbessern. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! (A2), 2nd edition“, ISBN 978-3-12-501754-2, und starten bei Lektion 7.

Elisabeth Schulte

10 Vormittage = 20 Ustd., 56,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
25. September 2025, 08:45 - 10:15 Uhr, donnerstags

Englisch für Wiedereinsteiger*innen**32.204****Let's talk! – Englisch für
Wiedereinsteiger*innen**

A2/B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre vor allem sprechen möchten und dabei ihren Wortschatz erweitern und Schwerpunkte der Grammatik (nach Bedarf) vertiefend behandeln wollen. Sprachkenntnisse auf A2-/B1-Niveau nach GER sind Voraussetzung. Materialien erhalten Sie im Unterricht.

Natacha Lafleur

4 Abende = 8 Ustd., 37,50 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
15. September 2025, 19:45 - 21:15 Uhr, montags

32.206**Let's talk! – Englisch für
Wiedereinsteiger*innen**

A2/B1

Natacha Lafleur

6 Abende = 12 Ustd., 56,30 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
27. Oktober 2025, 19:45 - 21:15 Uhr, montags



32.207

Let's talk! – Englisch für Wiedereinsteiger*innen

A2/B1

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
19. Januar 2026, 19:45 - 21:15 Uhr, montags

32.209

Let's talk! – Englisch für Wiedereinsteiger*innen

A2/B1

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
13. April 2026, 19:45 - 21:15 Uhr, montags

12.240

Englisch für Wiedereinsteiger*innen

B1

Mit aktuellen Inhalten und Texten zum „British and American way of life“, mit kurzweiligen Lernspielen und authentischen Hör- und Sprechübungen soll in diesem Kurs der Spaß an der englischen Sprache geweckt werden. „Traditional and modern English and American songs“ lockern den Unterricht auf und fördern sowohl Aussprache als auch Wortschatz. Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Fairway new B1“, ISBN 978-3-12-501614-9.

Für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen gut geeignet!

Arnold Berns

8 Vormittage = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
28. Oktober 2025, 09:00 - 10:30 Uhr, dienstags

Englisch-Konversationskurse

12.202

Let's talk – Easy conversation in English

B1

Join this easy conversation class in a very relaxed atmosphere. The main focus is on speaking. You will get the chance to use and improve your English through discussions, group and partner work, role plays and lots of language games. Interesting texts will be used for discussions. If necessary, we will revise certain grammar structures. Our aim is to have fun. You are welcome. Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Easy english upgrade B1.1“, ISBN 978-3-06-122721-0.

Bettina Hilkenbach

8 Abende = 16 Ustd., 44,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
27. Oktober 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

12.208

English Conversation Course

B1/B2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Englisch-Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger*innen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in einer angenehmen und offenen Gruppenatmosphäre. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „In conversation 2nd edition B1“, ISBN 978-3-12-501558-6, ab Lektion 9. So let's start talking!

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 56,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
16. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

12.209

English Conversation Course

B1/B2

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 56,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
20. Januar 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

22.220

English Conversation Course

B2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Englisch-Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger*innen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in einer angenehmen Gruppenatmosphäre.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 82,00 € (Kleingruppe)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
17. September 2025, 19:00 - 20:30 Uhr, mittwochs

22.221

English Conversation Course

B2

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 82,00 € (Kleingruppe)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
21. Januar 2026, 19:00 - 20:30 Uhr, mittwochs

12.252

Let's talk again

B2

Dieser Englisch-Gesprächskreis richtet sich an alle Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Wir unterhalten uns lebendig über vielfältige Themen, über Interessen, Meinungen und Erfahrungen und gewinnen so mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Gespräch auf Englisch. Wir arbeiten mit dem Buch „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5, und vielen anderen Materialien.

Anne-Marie Göbel

10 Vormittage = 20 Ustd., 56,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
25. September 2025, 10:30 - 12:00 Uhr, donnerstags

Französisch für Wiedereinsteiger*innen

32.300

Französisch für Wiedereinsteiger*innen

A1/A2

In entspannter Atmosphäre lernen wir grundlegende Aspekte der Französischen Sprache. Wortschatz, Aussprache, Hörverstehen und Grundkenntnisse der Grammatik des Französischen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Typische Urlaubssituationen, wie Auskünfte einholen, Menschen kennenlernen, sich vorstellen, im Restaurant etwas bestellen oder etwas einkaufen, stehen im Vordergrund dieses Kurses. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits ein bis zwei VHS-Kurse besucht haben oder ihr Wissen auffrischen möchten. Im Kurs arbeiten wir mit dem Buch „Voyages neu A1“, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6.

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
16. September 2025, 18:15 - 19:45 Uhr, dienstags



32.301

Französisch für Wiedereinsteiger*innen **A1/A2**

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde vorgestellt.

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
20. Januar 2026, 18:15 - 19:45 Uhr, dienstags

32.303

Französisch für Wiedereinsteiger*innen **A1/A2**

Natacha Lafleur

10 Abende = 20 Ustd., 93,80 € (Kleingruppe)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
14. April 2026, 18:15 - 19:45 Uhr, dienstags

Spanisch für Anfänger*innen

42.400

Online-Kurs: Spanisch für Anfänger*innen **A1**

Auf in die Welt! Spanisch lernen von Null an. Wenn Sie davon träumen, sich auf Spanisch zu verständigen, aber nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Wir unterstützen Sie Schritt für Schritt bei Ihrem spanischen Abenteuer. Sie lernen in diesem Online-Kurs mit Muttersprachlerin Carmen Kesting die Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels, Eintrittskarten oder Tische zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach Orten oder Abfahrtszeiten zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute in Spanien. Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Kurs wird mit dem Lehrbuch „Con Gusto Nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514676-1, gearbeitet.

Carmen Kesting

10 Abende = 20 Ustd., 62,50 €
Online, Zoom
22. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, montags

Spanisch für Jugendliche

42.410

Online-Kurs: Spanisch Crash-Kurs für Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die in ein Auslandssemester beginnen, ein Au-pair Jahr planen oder ein Work & Travel anstreben. Sprachkenntnisse erleichtern den Start, sodass du dich sicher und bestimmt vor Ort bewegen kannst. Anhand einer vorgeschlagenen Themensammlung definieren wir die Schwerpunkte und Ziele in der Gruppe, um eine bestmögliche Vorbereitung zu gewährleisten.

Carmen Kesting

10 Abende = 20 Ustd., 70,00 €
Online, Zoom
23. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, dienstags

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

42.412

Online-Kurs: Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen **A1**

Sie haben bereits erste Kenntnisse, die Sie gerne erweitern oder auffrischen möchten? Dann sind Sie hier richtig. Erweitern Sie Ihre Brücke in die spanische Sprache und Kultur. Sie lernen in diesem Online-Kurs mit einer Muttersprachlerin die Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels, Eintrittskarten oder Tische zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach Orten oder Abfahrtszeiten zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute in Spanien und Südamerika. Im Kurs wird mit verschiedenen zusätzlichen Materialien gearbeitet, die zur Verfügung gestellt werden. Sie arbeiten mit dem Buch „Con Gusto Nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 6.

Carmen Kesting

10 Abende = 13 Ustd., 60,70 € (Kleingruppe)
Online, Zoom
22. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, montags

22.404

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen **A1**

¿Quieres hablar español? ¡Apúntate para aprender! In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Ihre nächste Spanien- oder Südamerikareise. Unsere Dozentin erklärt Ihnen den Sprachaufbau und die Grammatik des Spanischen, sodass Sie bald auch selbst Sätze formulieren, Texte lesen und andere verstehen können. Dieser Kurs setzt daher erste grundlegende Kenntnisse des Spanischen (Substantiv-Endungen, bestimmte und unbestimmte Artikel; Präsens-Konjugation der Verben auf -ar, -er, -ir; Unterscheidung Gebrauch „ser“ und „estar“) voraus, um in Lektion 6 des Buches „Con gusto A1“, ISBN 978-3-12-514980-9, mit einsteigen zu können. Bei Fragen zur Kursvorbereitung wenden Sie sich gerne an unsere Dozentin.

Sarah Hannig

8 Abende = 11 Ustd., 71,30 € (Kleingruppe)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
2. Oktober 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags



Ihre
Buchhandlung
Käpt'n Book
in Olsberg

Käpt'n Book 02962 / 7358050

Markt 2 buecher@kaeptnbook-olsberg.de

59939 Olsberg www.kaeptnbook-olsberg.de

Inhaberin: Birgit Karnatz



Spanisch für Fortgeschrittene

12.410

Spanisch für Fortgeschrittene

A2/B1

Dieser Spanisch-Kurs ist eine Fortsetzung für Fortgeschrittene mit dem Sprachniveau A2/B1 nach GER. Wir üben u. a. die Bildung und den Gebrauch des Futuro Imperfecto, des Condicional und des Plusquamperfekts. Aber wir sprechen natürlich auch viel über Kultur und Alltagssituationen zur Erweiterung des Wortschatzes – in der Regel mediengestützt mit spanischsprachigen Videos, Hörverstehen- und Leseverständnis-Materialien, die über die Inhalte des Buches hinausgehen und diese durch weitere spannende Themenschwerpunkte ergänzen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo B1“ (Hybrid mit allango), ISBN 978-3-12-514684-6 oder 978-3-12-514693-8, ab Lektion 2. Dieser Kurs findet während der Herbstferien statt.

Sarah Hannig

10 Abende = 20 Ustd., 93,40 € (Kleingruppe)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

16. September 2025, 19:30 - 21:00 Uhr, dienstags

12.440

Spanisch für Fortgeschrittene

B1

Este curso se dirige a personas con un nivel de español intermedio. Hablamos sobre temas relacionados con la cultura del y viajes al mundo hispano, trabajando con videos, ejercicios audio y textos.

Dieser Spanisch-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit dem Sprachniveau B1. Wir arbeiten ohne Lehrbuch und schauen Videos, arbeiten mit Übungen des Hörverstehens und lesen Texte zu kulturellen sowie Reise-Themen mit Bezug zur spanischsprachigen Welt. Die Schwerpunkte liegen auf Wortschatzerweiterung und dem Trainieren des freien Sprechens. Nebenbei behandeln wir grammatikalische Themen. Wir arbeiten unter anderem mit dem Buch „PONS 40 Kurzgeschichten aus Spanien“, ISBN 978-3-12-566031-1. Dieser Kurs findet während der Herbstferien statt.

Sarah Hannig

10 Abende = 13 Ustd., 91,00 € (Kleingruppe)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

16. September 2025, 18:30 - 19:30 Uhr, dienstags

42.420

Online-Kurs: Conversación en español

B1

Hola a todos, quiero que al leer este texto sintáis interés y curiosidad. Ofrezco a todas las personas que hablan español la posibilidad de practicar sus conocimientos en un ambiente relajado y tranquilo. Un Stammtisch donde nos encontramos una vez a la semana para hablar de temas actuales del periódico, de nuestros intereses, de nuestros hobbies, nuestras vacaciones. Todo con buen humor! Estaré encantada de recibirlos en mi Stammtisch „Español para todos“. Vom Small Talk zur echten Unterhaltung: Lernen Sie in diesem Kurs auch bei einem längerem Paella-Abendessen in Spanien ausführliche Gespräche zu führen, von sich zu erzählen und neue Bekanntschaften zu schließen. Wir arbeiten mit dem Buch „Con gusto nuevo B1“, ISBN 978-3-12-514693-8.

Carmen Kesting

10 Abende = 13 Ustd., 45,50 €

Online, Zoom

23. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

42.500

Online-Kurs: Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

A1

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Sie klingt wunderschön und melodisch. Wenn Sie Ihre vorhandenen Grundkenntnisse aus beispielsweise zwei VHS-Semestern vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Basiskenntnisse der italienischen Sprache vermittelt, mit denen Sie sich im Land verständigen, leichte Text verstehen oder kurze Sätze bilden können. Der Unterricht mit Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso A1“, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 6.

Rosaria Dagnelli-Wenke

10 Abende = 20 Ustd., 87,50 € (Kleingruppe)

Online, Zoom

25. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, donnerstags

42.502

Online-Kurs: Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich beispielsweise besser mit italienischen Freund*innen, Nachbar*innen oder im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit der Muttersprachlerin ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen. Der Kurs ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen aus ca. vier VHS-Semestern oder der Schule gut geeignet. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 2 (A2)“, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 3. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Rosaria Dagnelli-Wenke

10 Abende = 20 Ustd., 140,00 € (Kleingruppe)

Online, Zoom

22. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

42.506

Online-Kurs: Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A2

Die italienische Sprache wird oft als eine der schönsten Sprachen der Welt bezeichnet. Man kann sie als leidenschaftlich, melodisch, und sinnlich beschreiben. Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse aus ca. vier VHS-Semestern verfügen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich beispielsweise mit italienischen Freund*innen, Nachbar*innen, Kollegen sowie im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke ist abwechslungsreich und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 2 (A2)“, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 2.

Rosaria Dagnelli-Wenke

10 Abende = 13 Ustd., 91,00 € (Kleingruppe)

Online, Zoom

23. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags



Italienisch für Fortgeschrittene

42.510

Online-Kurs: Italienisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die schon etwas länger Italienisch gelernt haben. Wir lernen zum Beispiel, Dinge oder Gegebenheiten zu beschreiben, Gefallen oder Nichtgefallen auszudrücken und über Erlebnisse zu berichten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 3 (B1)“, ISBN 978-3-19-225440-6, ab Lektion 3.

Rosaria Dagnelli-Wenke

10 Abende = 13 Ustd., 113,80 € (Kleingruppe)**Online, Zoom****23. September 2025, 17:00 - 18:00 Uhr, dienstags**

42.520

Online-Kurs: Italienisch für Fortgeschrittene B2

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung der italienischen Sprache sowie das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Unterrichtsinhalte sind Situationen aus dem Alltag, dem Urlaub, der Freizeit oder dem Arbeitsleben. Mit kreativen Methoden, abwechslungsreichem Material und in entspannter Atmosphäre lernen Sie von Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke, Situationen auf Italienisch zu meistern. Wir beginnen mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso 4 (B2)“, ISBN 978-3-19-535466-0, ab Lektion 1.

Rosaria Dagnelli-Wenke

10 Abende = 13 Ustd., 113,80 € (Kleingruppe)**Online, Zoom****24. September 2025, 17:00 - 18:00 Uhr, mittwochs**

Hier bist du richtig.

Karriere mit Aussicht.

Eine Ausbildung bei uns
mit einem starken Team
ganz in deiner Nähe.

Bewirb dich jetzt:
sparkasse-mitten-im-sauerland.de/karriere



Sparkasse
Mitten im Sauerland

Niederländisch

12.608

Niederländisch kompakt für die Reise A1

Reisen in die Niederlande oder nach Flandern ist mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner. Wer mit ersten sprachlichen Schritten auf unsere westlichen Nachbar*innen zugehen will, ist in diesem Kurs genau richtig. Er vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen. Das Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

Harriet Spenke

2 Vormittage = 8 Ustd., 42,40 € (inkl. Lehrmaterial, Kleingruppe)**Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****Samstag, 8. November 2025, 10:00 - 13:15 Uhr****Sonntag, 9. November 2025, 10:00 - 13:15 Uhr**

42.610

Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger*innen

A1.1

Der erste Schritt ist geschafft: Sie können sich auf Niederländisch vorstellen und erste Informationen über sich teilen. Daran knüpfen Sie mit Muttersprachlerin Saskia Koten nun an. Zusammen erweitern Sie Ihren Wortschatz alltagstauglich. Zum Beispiel erfahren Sie, wie Sie etwas im Café bestellen. Der Online-Unterricht ist kommunikativ angelegt, um Sie optimal auf eine Reise in die Niederlande vorzubereiten. Im Kurs gibt es regelmäßige Kleingruppenarbeit, damit Sie sich intensiv mit der Sprache beschäftigen und in einem kleinen Rahmen austauschen können. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528990-1, ca. ab Lektion 3.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Saskia Koten

10 Nachmittage = 20 Ustd., 88,00 €**Online, Zoom****12. September 2025, 13:30 - 15:00 Uhr, freitags**

42.614

Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A1.3

Einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen der niederländischen Sprache kennen Sie bereits. In diesem interaktiven Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse mit Muttersprachlerin Saskia Koten alltagsnah, um beim nächsten Besuch in den Niederlanden mit den Einheimischen kommunizieren zu können. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel von vergangenen Ereignissen berichten (Imperfekt). In Saskia Kotens Unterricht liegt der Fokus auf dem Sprechen und Ausprobieren. Daher sind Phasen in Kleingruppen sowie einfache digitale Übungsformen immer wieder Teil dieses Kurses. Doe je mee? (Machen Sie mit?). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528990-1, ab Lektion 8.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Saskia Koten

10 Nachmittage = 20 Ustd., 88,00 €**Online, Zoom****12. September 2025, 15:30 - 17:00 Uhr, freitags**



Portugiesisch für Fortgeschrittene

32.800

Portugiesisch

A2/B1

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache und erweitern Ihren Wortschatz sowie Ihre Ausdrucksfähigkeit. Der Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Themen und typischen Redewendungen, die Ihnen helfen, sich in Alltagssituationen – etwa auf Reisen, beim Einkaufen oder im Restaurant – sicher zu verständigen. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur und Lebensweise portugiesischsprachiger Länder. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn gemeinsam abgestimmt. Voraussetzung für die Teilnahme sind Sprachkenntnisse auf A2-Niveau nach GER.

Luiza Bergmann

8 Abende = 16 Ustd., 100,00 € (Kleingruppe)

Olsberg, Bigger Platz 2b

22. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, montags

Griechisch

22.800

Griechisch für Anfänger*innen

In diesem Kurs soll Ihnen der Zugang zur griechischen Sprache ermöglicht werden. Sie lernen Vokabeln und Redewendungen für den ersten Gebrauch. Im Kurs arbeiten wir mit „Kalimera neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-606648-8, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8.

Julika Ikonomopoulos

10 Abende = 13 Ustd., 72,80 € (Kleingruppe)

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

25. September 2025, 17:00 - 18:00 Uhr, donnerstags

22.804

Griechisch mit geringen Vorkenntnissen

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

Julika Ikonomopoulos

10 Abende = 13 Ustd., 121,00 € (Kleingruppe)

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

24. September 2025, 16:45 - 17:45 Uhr, mittwochs

22.808

Griechisch für Fortgeschrittene

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

Julika Ikonomopoulos

10 Abende = 13 Ustd., 91,00 € (Kleingruppe)

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

24. September 2025, 18:15 - 19:15 Uhr, mittwochs

Norwegisch

42.830

Online-Kurs: Norwegisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen

A2

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg in die Sprache. Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-528925-3, ab Lektion 11.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 62,50 €

Online, Zoom

18. September 2025, 19:30 - 21:00 Uhr, donnerstags

42.840

Online-Kurs: La oss snakke sammen!

B1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Fans der norwegischen Sprache. Wir werden verschiedene Lektüren, Artikel und Lieder lesen und hören und uns über diverse landeskundliche Themen unterhalten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen.

Kristin Sens

10 Abende = 20 Ustd., 100,00 € (Kleingruppe)

Online, Zoom

29. September 2025, 19:30 - 21:00 Uhr, montags

Dänisch

Die Online-Dänisch-Kurse werden in Kooperation mit der VHS vor Ort fortgesetzt. Alle Informationen zu den einzelnen Kursangeboten finden Sie unter: <https://www.vhs-bmo.de/programm/sprachen>

Albanisch

42.850

Online-Kurs: Albanisch

A1

Tauchen Sie mit unserem Kurs Albanisch A1.1 in die faszinierende Welt der albanischen Sprache und Kultur ein. In diesem Anfänger*innenkurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse und lernen alltägliche Redewendungen, um einfache Gespräche auf Albanisch zu führen.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Anna Shost-van Dongen

15 Abende = 20 Ustd., 156,00 €

Online, Zoom

11. September 2025, 19:30 - 21:00 Uhr, donnerstags



EDV, Medien und Beruf



Computer-Grundlagen für jedes Alter

31.250

Aktive Senioren: Erste Schritte am PC oder Laptop

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

Inhalte:

- Computer, Maus und Tastatur kennenlernen
- Betriebssysteme anpassen
- Programme/Apps kennenlernen
- Texte und Briefe mit Word erstellen
- Dateien ordnen und Ordner bearbeiten
- Mit dem Internet verbinden und Internetseiten besuchen
- Kleine Probleme und Fehler selbst beheben
- Datenschutz und Datensicherheit

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Wenn Sie möchten, können Sie gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Dirk Wandtke

6 Abende = 12 Ustd., 56,00 €

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
30. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, donnerstags**

31.251

Aktive Senioren: Zweite Schritte am PC oder Laptop

Wenn Sie nach dem Grundkurs „Erste Schritte am PC“ Interesse haben, Ihre erworbenen EDV-Kenntnisse auszubauen oder aber schon Grundlagen mitbringen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Kurs bietet den vertieften Einstieg in die Bedienung des Computers für die berufliche und private Nutzung. Neben theoretischen Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Arbeit am PC.

Inhalte:

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

Dirk Wandtke

6 Abende = 12 Ustd., 56,00 €

**Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
5. Februar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, donnerstags**

11.200

Computer-Grundlagen: Einstieg in das Arbeiten mit dem PC

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

Inhalte:

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

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

Pascal Klein

5 Abende = 15 Ustd., 87,50 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

6. November 2025, 19:30 - 21:45 Uhr, dienstags und donnerstags

BRAUN Büroinnovationen

Büro- und Objekteinrichtungen

Büroinformationssysteme

Dokumentenlösungen

Bürobedarf

Technischer Kundendienst

Beratung und Planung

www.braun-buero.de

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



11.201

Computer-Grundlagen: Einstieg in das Arbeiten mit dem PC

Pascal Klein

5 Abende = 15 Ustd., 87,50 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

29. Januar 2026, 19:30 - 21:45 Uhr, dienstags und donnerstags

Office-Anwendungen

31.320

Microsoft Office – Word & PowerPoint

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

Inhalte:

Word

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

PowerPoint

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

Teilnahmevoraussetzungen: Sie können sicher mit dem PC umgehen.

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Olsberg, Sekundarschule, Am Schwesternheim 5

Freitag, 10. Oktober 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 11. Oktober 2025, 09:00 - 14:45 Uhr

11.321

Microsoft Office – Word & PowerPoint

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

Freitag, 6. Februar 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 7. Februar 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

21.321

Microsoft Office – Word & PowerPoint

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Freitag, 8. Mai 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 9. Mai 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

41.321

Online-Kurs: Outlook – Effektive Kommunikation und Organisation

Outlook ist mehr als ein Mailprogramm – es unterstützt Sie dabei, Kommunikation und Termine effizient zu steuern. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit Regeln, Kategorien und Suchordnern den Posteingang organisieren, Termine besser planen und mit @-Erwähnungen die Zusammenarbeit erleichtern. Auch die Integration in Microsoft Teams steht auf dem Programm. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur mobilen Outlook-App, mit der Sie E-Mails, Kalender und Kontakte jederzeit und überall im Griff behalten.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €

Online, Zoom

Dienstag, 10. März 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

41.323

Online-Kurs: Microsoft Teams – Drehscheibe für Zusammenarbeit

Microsoft Teams und Loop ermöglichen effiziente Teamarbeit und flexible Kommunikation. Der Themenabend vermittelt Grundlagen zu Kanälen, Chats und Loop-Komponenten sowie zur nahtlosen Integration von Office-Anwendungen. Sie lernen, Dateien sicher zu teilen, gemeinsam zu bearbeiten und Videokonferenzen professionell zu planen, durchzuführen und aufzuzeichnen. Zum Abschluss stellt der Kurs die mobile Teams-App vor, mit der Sie auch unterwegs mit Ihrem Team kommunizieren und arbeiten.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €

Online, Zoom

Dienstag, 28. April 2026, 18:00 - 19:30 Uhr



Mit uns können Sie bauen!

Foto: Schmidt & Schmidt

Moderne Ziegelhäuser wachsen mit Ihren Ansprüchen. Die gestiegenen Anforderungen an Wärme- und Schallschutz sowie ein extrem geringer Energieverbrauch sind kein Problem für Ziegelhäuser. Für Sie persönlich planen, kalkulieren und bauen wir Ihr neues Haus aus ökologisch gesunden Ziegelsteinen, dauerhaft wertstabil und nachhaltig von Anfang an!

schmidt & schmidt

59939 Olsberg Elleringhausen

Telefon 02962 - 9720-0

www.schmidt-und-schmidt.de

- Beratung
- Architektur
- Statik
- Bauleitung
- Ausführung

Häuser mit Zukunft!

- Ökologisches Ziegelmauerwerk
- Hervorragende Wärmedämmung und Wärmespeicherung
- Geringe Heizkosten
- Top Raumklima, im Winter schön warm und im Sommer angenehm kühl
- Äußerst langlebig mit hohem Werterhalt
- Sichere Geld- und Wertanlage
- Umbau oder Ausbau sind später problemlos möglich



Ziegel pur

Moderner Hochlochziegel zum Bau von KfW-Häusern

Excel

11.300**Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

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

Inhalte:

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

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (Windows)

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

Freitag, 19. September 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 20. September 2025, 09:00 - 14:45 Uhr

21.300**Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Freitag, 7. November 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 8. November 2025, 09:00 - 14:45 Uhr

31.301**Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Olsberg, Sekundarschule, Am Schwesternheim 5

Freitag, 16. Januar 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 17. Januar 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

11.301**Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

Freitag, 27. Februar 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 28. Februar 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

11.303**Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

Freitag, 19. Juni 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 20. Juni 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

11.310**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

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

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen (z. B. aus dem Grundkurs)

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

Freitag, 12. Dezember 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 13. Dezember 2025, 09:00 - 14:45 Uhr

21.311**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Freitag, 20. März 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 21. März 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

31.311**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

Michael Morgenroth

1 Wochenende = 10 Ustd., 58,40 €

Olsberg, Sekundarschule, Am Schwesternheim 5

Freitag, 17. April 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 18. April 2026, 09:00 - 14:45 Uhr

41.330**Online-Kurs: Excel – Tipps und Tricks**

In diesem Onlinekurs lernen Sie nützliche Kniffe und Tricks für den beruflichen Alltag und die privaten Aufgaben mit und rund um Excel kennen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen aber auch an erfahrene Nutzer*innen.

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Montag, 6. Oktober 2025, 19:30 - 20:15 Uhr

41.331**Online-Kurs: Excel – Tipps und Tricks**

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Montag, 19. Januar 2026, 19:30 - 20:15 Uhr

41.334**Online-Kurs: Einsatz von intelligenten Tabellen mit Excel**

Was sind intelligente Tabellen? Welche Vor- und Nachteile haben sie? Das erfahren Sie in diesem kompakten Online-Kurs. Erstellen Sie intelligente Tabellen, passen Sie Größe und Design an, benennen Sie die Tabellen und aktivieren Sie Ergebniszeilen oder Ergebnisspalten – all diese Funktionen werden Ihnen an diesem Kursabend durch den Dozenten vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzungen: Erste Excel-Kenntnisse sind hilfreich.

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Dienstag, 7. Oktober 2025, 19:30 - 20:15 Uhr



41.335

Online-Kurs: Einsatz von intelligenten Tabellen mit Excel

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Dienstag, 20. Januar 2026, 19:30 - 20:15 Uhr

41.336

Online-Kurs: Bedingte Formatierung mit Excel

Lernen Sie in unserem Onlinekurs die Möglichkeiten der bedingten Formatierung an praxisnahen Beispielen kennen. Passen Sie Formatierungen abhängig von Zellwerten an, erstellen und editieren Sie Formatierungsregeln für Zahlen und Textwerte und nutzen Sie Symbole, um Zahlenwerte einfach und verständlich darzustellen – All diese Funktionen werden Ihnen an diesem Abend kompakt vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Excel-Kenntnisse.

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19:30 - 20:15 Uhr

41.337

Online-Kurs: Bedingte Formatierung mit Excel

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Mittwoch, 21. Januar 2026, 19:30 - 20:15 Uhr

41.338

Online-Kurs: Funktionen in Excel die jeder kennen sollte

Excel bietet eine Vielzahl an Funktionen, die den Arbeitsalltag erleichtern und die Datenanalyse optimieren. In diesem kompakten 45-minütigen Webinar lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen kennen, die jede*r Excel-Nutzer*in beherrschen sollte. Wir zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie häufige Berechnungen effizient durchführen und Ihre Tabellen professionell auswerten. Dieser Online-Kurs richtet sich an Einsteiger*innen sowie an fortgeschrittene Anwender*innen, die ihre Excel-Kenntnisse gezielt verbessern möchten. Nach diesem Online-Kurs sind Sie in der Lage, grundlegende Excel-Funktionen sicher anzuwenden und Ihre Tabellen effizienter zu gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Excel-Skills in kürzester Zeit zu erweitern!

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19:30 - 20:15 Uhr



41.340

Online-Kurs: Diagramme erstellen in Excel

Möchten Sie Ihre Daten in Excel anschaulich und verständlich visualisieren? In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Klicks aussagekräftige Diagramme erstellen.

Inhalte:

- Einführung in verschiedene Diagrammtypen
- Auswahl des passenden Diagrammtyps
- Unterschiede zwischen gruppierten, gestapelten und 3D-Säulendiagrammen
- Praktische Tipps zum Einfügen und Anpassen

Nutzen Sie diesen Online-Kurs, um Ihre Excel-Kenntnisse zu erweitern und datenbasierte Entscheidungen besser zu präsentieren.

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Freitag, 10. Oktober 2025, 19:30 - 20:15 Uhr

11.316

Excel: Das Wichtigste an einem Abend

Excel ist eines der wichtigsten Werkzeuge im beruflichen und schulischen Alltag. In dieser kompakten Schulung lernst du die essenziellen Funktionen kennen, mit denen du deine Daten effizient analysieren und verarbeiten kannst. Egal, ob du Berechnungen durchführst, Daten auswertest oder Fehler vermeiden möchtest – nach diesem Abend wirst du Excel sicherer und produktiver nutzen können.

Dieses Webinar richtet sich an Schüler*innen, Studierende, Berufseinsteiger*innen und Berufstätige, die Excel effizienter nutzen möchten. Du solltest geringe Grundkenntnisse in Excel mitbringen.

Bastian Henneke

1 Abend = 5 Ustd., 29,20 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Freitag, 7. November 2025, 17:00 - 21:00 Uhr

41.341

Online-Kurs: Diagramme erstellen in Excel

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Freitag, 23. Januar 2026, 19:30 - 20:15 Uhr

41.347

Online-Kurs: Tabellen professionell auf Papier bringen mit Excel

Kennen Sie diese Situation nicht auch? Am Bildschirm sah die Tabelle noch gut aus und auf dem Ausdruck passt das Gesamtlayout nicht. Lernen Sie Blattformat, Seitenausrichtung und Skalierung kennen. Legen Sie Druckbereiche fest und konfigurieren Sie Seitenränder sowie Kopf- und Fußzeile. Sorgen Sie mit Seitenzahlen und Druckdatum für Ordnung in Papierstapeln und PDFs – All diese Funktionen zeigt Ihnen der Dozent in diesem Online-Kurs.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Excel-Kenntnisse.

Bastian Henneke

1 Abend = 1 Ustd., 5,90 €

Online, Zoom

Donnerstag, 22. Januar 2026, 19:30 - 20:15 Uhr

Programmierung mit Excel

11.312

Kostenloser Vortrag über die Vorteile von Makros und VBA-Programmierung

Haben Sie schon einmal von „Makros“ und „VBA-Programmierung mit Excel“ gehört und sich gefragt, wie Ihnen diese Tools im Alltag helfen könnten? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie! Wir bieten einen angenehmen und zugänglichen Einstieg in die Automatisierung mit Excel. Ideal für alle, die keine oder wenig Erfahrung mit Programmierung haben. In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Excel weit mehr als nur ein Tool zur Tabellenkalkulation sein kann. Entdecken Sie, wie Sie wiederkehrende Aufgaben automatisieren und komplexe Berechnungen einfach durchführen können. Wir geben Ihnen einen umfassenden Überblick über die Grundlagen von VBA (Visual Basic für Applikationen), damit Sie beginnen können, Ihre täglichen Aufgaben effizienter zu gestalten. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen, Excel auf eine völlig neue und spannende Weise zu nutzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Ihre Neugier! Der dazugehörige Kurs beginnt am 25.11.2025 (W11.314).

Peter Wolff

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Dienstag, 28. Oktober 2025, 18:00 - 19:00 Uhr

11.314

Entdecken Sie die Macht der Makros und VBA in Excel!

Haben Sie schon von „Makros“ und „VBA-Programmierung mit Excel“ gehört, sind sich aber unsicher, wie Sie dieses Wissen praktisch einsetzen können? Nutzen Sie die Gelegenheit, um herauszufinden, wie Sie Excel nicht nur als einfaches Tabellenkalkulationswerkzeug, sondern als mächtigen Automatisierungshelfer verwenden können. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie mühsame und zeitaufwendige Aufgaben in Excel automatisieren und komplexe Berechnungen mühelos durchführen können. Erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von VBA (Visual Basic für Applikationen) und entdecken Sie, wie Sie Ihre Arbeitsprozesse effizienter gestalten können. Verpassen Sie nicht die Chance, Ihre Fähigkeiten in Excel auf das nächste Level zu heben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Sie arbeiten in einer Kleingruppe mit maximal 5 Personen.

Gute Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.

Peter Wolff

3 Abende = 8 Ustd., 70,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

25. November 2025, 18:00 - 20:00 Uhr, dienstags

Mediengestaltung

21.320

Videobearbeitung mit Magix

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die den Videoschnitt von Grund auf mit dem Programm MAGIX Video Deluxe erlernen möchten.

Inhalte:

- Programmoberfläche
- Schnitttechniken
- Die Timeline
- Video-Effekte
- Tonschnitt
- Farbanpassung

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Mark Heine

1 Wochenende = 7 Ustd., 46,70 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Freitag, 28. November 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 29. November 2025, 14:30 - 17:30 Uhr

41.344

Online-Kurs: Canva-Workshop – Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Robin Weniger

1 Abend = 4 Ustd., 37,50 €

Online, Zoom

Donnerstag, 25. September 2025, 17:30 - 20:30 Uhr

41.345

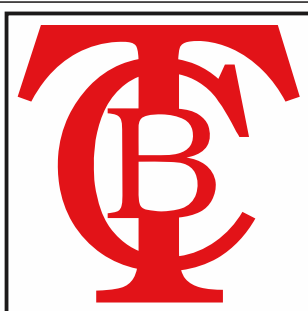
Online-Kurs: Canva-Workshop – Grundkurs

Robin Weniger

1 Abend = 4 Ustd., 37,50 €

Online, Zoom

Donnerstag, 26. Februar 2026, 17:30 - 20:30 Uhr



TCB Hard- und Software GmbH
Sonnenweg 1 - 59929 Brilon

Tel. 02961 742274
www.tcb.de





21.325

Canva-Workshop: Gestaltung von Einladungen und Flyern

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Canva ganz einfach Druckprodukte wie Einladungen, Flyer oder Plakate erstellen. Wie bearbeite ich Bilder in meinem Projekt? Wie setze ich Texte richtig ein? Canva bietet eine einfache und bedienerfreundliche Oberfläche, um Designprojekte schnell und ansprechend umzusetzen.

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

Mark Heine

1 Nachmittag = 6 Ustd., 39,00 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 7. März 2026, 14:30 - 19:00 Uhr

21.327

Canva-Workshop: Posts und Stories für Social Media

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Posts und Stories für Social Media. Sie lernen, wie Sie Canva effektiv nutzen können, um Ihre Social-Media-Präsenz zu verbessern und Ihre Inhalte professionell zu gestalten. Der Dozent zeigt, wie Sie Canva nutzen können und was mit dem Programm alles möglich ist.

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

Mark Heine

1 Nachmittag = 6 Ustd., 39,00 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 14. März 2026, 14:30 - 19:00 Uhr

Bildbearbeitung/Fotografie

21.334

Workshop: Digitale Spiegelreflex-Fotografie

Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder von der Fotografie begeistert worden. Insbesondere die Spiegelreflextechnik und die aktuellen Systemkameras verhelfen zu erstklassigen Ergebnissen. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Was war denn gleich nochmal AF, P oder Bulb? Lernen Sie die manuellen Bedienungsschritte der Kamera kennen. Warum muss ich zwischen Bildgröße und -qualität unterscheiden? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert, aber die Grundlagen sind gleichgeblieben. Es steht immer noch der Mensch hinter der Kamera und macht das Bild.

Ziel des Kurses ist es, dass jede*r Teilnehmende die eigene Kamera besser kennenlernt und Tipps für bessere Bilder mitnimmt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und Ausrüstung mit. Dieser Kurs eignet sich NICHT für Teilnehmende mit einer Kompaktkamera. Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung Ihren Gerätetyp mit!

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 40,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 11. Oktober 2025, 14:30 - 19:45 Uhr

21.335

Workshop: Digitale Spiegelreflex-Fotografie

Mark Heine

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 40,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 30. Mai 2026, 14:30 - 19:45 Uhr

Künstliche Intelligenz

41.400

Online-Workshop: Einstieg in das Online-Marketing mit KI

Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen an einem Abend die Grundlagen zum Online-Marketing mit KI. Sie bekommen wertvolle Tipps, Übersichten, Checklisten und Hinweise, wie Sie mit einer geeigneten Strategie sowie einem guten Online-Auftritt, passenden Inhalten und Werbekanälen Ihre Ziele erreichen.

Folgende Themen werden im Online-Kurs behandelt:

- Ohne Strategie kein Erfolg: Marketingdefinition und Online-Strategie mit Hilfe von KI
- Das Fundament Ihres Erfolges: Ihr individueller Auftritt und Content (z. B. auf Ihrer Website)
- Mit Speck fängt man Mäuse: Performance für Ihre Ziele, z. B. mit Displaywerbung, E-Mail-Marketing, Google Ads, Suchmaschinenoptimierung und Social Media

Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu Jobchancen im Online-Marketing.

Stefan Schütte

1 Abend = 3 Ustd., 20,30 €

Online, Zoom

Montag, 8. Dezember 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Stadtbibliothek
Marsberg



Öffnungszeiten:

Montag:	14:30 - 18:00 Uhr
Dienstag:	11:00 - 13:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr
Mittwoch:	14:30 - 19:00 Uhr
Donnerstag:	11:00 - 13:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr
Freitag:	14:30 - 18:00 Uhr
Samstag:	11:00 - 13:00 Uhr

Stadtbibliothek Marsberg
Trift 2
34431 Marsberg
Tel.: 02992 3077
E-Mail: buecherei@marsberg.com

41.420**Online-Kurs: KI Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

*Robin Weniger***1 Abend = 2 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Donnerstag, 2. Oktober 2025, 19:00 - 20:30 Uhr****41.421****Online-Kurs: KI Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen***Robin Weniger***1 Abend = 2 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Donnerstag, 19. Februar 2026, 19:00 - 20:30 Uhr****41.422****Online-Kurs: KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

*Robin Weniger***1 Abend = 1 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Mittwoch, 29. Oktober 2025, 18:00 - 18:45 Uhr****41.423****Online-Kurs: KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern***Robin Weniger***1 Abend = 1 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Dienstag, 3. Februar 2026, 18:00 - 18:45 Uhr****41.424****Online-Kurs: KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen**

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

*Robin Weniger***1 Abend = 1 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Dienstag, 25. November 2025, 18:00 - 18:45 Uhr****41.425****Online-Kurs: KI-Protokolle – Künstliche Intelligenz als Helferin**

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

*Robin Weniger***1 Abend = 1 Ustd., 18,80 €****Online, Zoom****Mittwoch, 21. Januar 2026, 18:00 - 18:45 Uhr****41.427****Online-Workshop: Präsentationen mit KI erstellen**

Eine gelungene Präsentation erfordert mehr als nur schöne Folien – sie lebt von einer klaren Struktur, überzeugenden Inhalten und einem ansprechenden Design. Doch all das kostet Zeit und erfordert einiges an Know-how. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe künstlicher Intelligenz schnell und effektiv überzeugende Präsentationen erstellen können. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI-gestützten Präsentationstools – von der automatischen Inhaltsstrukturierung über kreative Designvorschläge bis hin zur Unterstützung bei Formulierung und Visualisierung Ihrer Botschaften. Anhand konkreter Beispiele werden grundlegende Anwendungsschritte bei ausgewählten KI-Tools erklärt und praktisch erprobt, sodass Sie direkt mit ersten eigenen Ergebnissen nach Hause gehen. Erleben Sie, wie KI Ihren Präsentationsprozess deutlich vereinfachen und verbessern kann!

*Stefan Schütte***1 Abend = 3 Ustd., 20,30 €****Online, Zoom****Samstag, 28. Februar 2026, 18:00 - 20:15 Uhr****41.433****Online-Kurs: Mediengestaltung mit KI – (Nicht nur) für Content Creator...**

Social Media, Marketing oder private Projekte erfordern ansprechende Inhalte – oft ohne viel Zeit oder Vorkenntnisse. Der Themenabend zeigt, wie Sie mit KI-Tools wie Canva, Adobe Express, Firefly, DALL-E oder Revoicer kreative Layouts, Bilder, Videos oder Podcasts einfach und professionell gestalten. Ob Blogpost, Werbeflyer oder Präsentation: KI eröffnet neue Wege für kreative Mediengestaltung.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

*Peter Hoffmann***1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €****Online, Zoom****Dienstag, 3. März 2026, 18:00 - 19:30 Uhr**


Ausbau in Perfektion
werde Teil eines hoch innovativen Teams

Trockenbauer | Tischler | Maler |
Lackierer | Metallbauer (m/w/d)

OKEL®
ALLES IM AUSBAU



Smartphone/Tablet

21.460

Android Smartphone/Tablet für Einsteiger*innen

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

Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich mit dem Android Betriebssystem! Mobile Endgeräte mit anderen Betriebssystemen können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden. Teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung bitte unbedingt Ihren Gerätetyp mit!

Mark Heine

1 Nachmittag = 3 Ustd., 20,30 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 8. November 2025, 15:00 - 17:15 Uhr

21.461

Android Smartphone/Tablet für Einsteiger*innen

Mark Heine

1 Nachmittag = 3 Ustd., 20,30 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 24. Januar 2026, 15:00 - 17:15 Uhr

21.470

Mein Android Smartphone/Tablet kann noch viel mehr...

Sie wollen Ihr Android Smartphone/Tablet noch besser kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lernen Sie, E-Mails zu versenden oder sich ein Google-Konto einzurichten und zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie wichtige Daten sichern und übertragen können und geben Ihnen einen Einblick in die sogenannten Cloud-Dienste. Dieser Kurs baut auf dem Einsteiger*innen-Kurs auf. Bitte bringen Sie Ihre Zugangsdaten mit, wenn Sie ein E-Mail- und/oder Google-Konto einrichten möchten.

Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich mit Android Smartphones/Tablets! Mobile Endgeräte mit anderen Betriebssystemen können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden. Teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung bitte unbedingt Ihren Gerätetyp mit!

Mark Heine

1 Nachmittag = 5 Ustd., 32,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 15. November 2025, 15:00 - 18:45 Uhr

21.471

Mein Android Smartphone/Tablet kann noch viel mehr...

Mark Heine

1 Nachmittag = 5 Ustd., 32,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 31. Januar 2026, 15:00 - 18:45 Uhr



21.480

Smartphone/Tablet – Face to face

Sie können Ihr Smartphone/Ihr Tablet grundlegend bedienen, haben aber dennoch einige Fragen zur erweiterten Bedienung. An diesem Nachmittag können Sie sich Ihre „Privatstunde“ beim Fachmann buchen, der Ihnen an Ihrem Gerät Ihre speziellen Fragen beantwortet.

Bitte vereinbaren Sie Ihre Wunsch-Uhrzeit mit uns (02992 1280) und teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung unbedingt Ihren Handy- oder Tablet-Typ mit! Gerne können Sie sich auch anmelden, wenn Sie ein Apple-Gerät (iPhone oder iPad) besitzen.

Mark Heine

45 Minuten je TN = 1 Ustd., 32,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 22. November 2025, 14:30 - 18:15 Uhr

21.481

Smartphone/Tablet – Face to face

Mark Heine

45 Minuten je TN = 1 Ustd., 32,80 €

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 7. Februar 2026, 14:30 - 18:15 Uhr

Berufsbezogene Weiterbildung – Kommunikation & Rhetorik

11.600

Gesprächs- und Verhandlungstraining

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Inhalte:

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner/zur Verhandlungspartnerin sicher aufbauen
- Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und überzeugend nutzen
- Argumentation erfolgreich anwenden
- Fragetechniken und aktives Zuhören geschickt einsetzen
- Professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Strategien, Taktiken und Techniken der Beeinflussung anderer Menschen nutzen
- Sichere und sympathische Ausstrahlung stärken
- Eigene und fremde Emotionen zur Beeinflussung gezielt einsetzen
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Beeinflussungsprozesse professionell vorbereiten und erfolgreich durchführen
- Manipulationen erkennen und abwehren
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen
- Im Dialog erfolgreich Ziele erreichen
- Mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartner*innen („Problemtypen“) umgehen
- Mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- Bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Die Seminarunterlagen können für 14,00 € beim Dozenten erworben werden.

Christoph Dahms

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 82,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 6. September 2025, 09:00 - 16:00 Uhr

21.604**Kommunikation im Arbeitsalltag**

Sie möchten beruflich vorankommen? Sie fragen sich, wie Ihre Ideen besser gehört werden? Dieser Workshop zeigt Wege auf, wie Sie gelassen und souverän Ihren Berufsalltag meistern können. Lernen Sie, wie kleine Veränderungen in der Kommunikation den Schlüssel zum Erfolg bewegen können. Im Kurs werden Erfahrungen aus alltäglichen Arbeitssituationen mit Rollenspielen erarbeitet.

*Alexandra Unruhe***1 Abend = 4 Ustd., 20,00 €****Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2****Donnerstag, 11. September 2025, 18:00 - 21:00 Uhr****11.602****Vortrag: Das Potenzial von Konflikten**

Das Wort „Konflikt“ verbinden viele Menschen mit etwas Negativem, das es zu vermeiden gilt. Gleichzeitig bergen Konflikte jedoch großes Potential für persönliches und kollektives Wachstum, positiven Wandel und Entwicklung. Doch wie lässt sich dieses Potential nutzen und in den Alltag integrieren? Darum soll es in diesem Vortrag gehen. Im Fokus steht dabei praktisches Handwerkszeug, um zukünftig achtsam(er) und gelassen(er) mit Konfliktsituationen umzugehen.

*Katharina Murdzhev***1 Abend = 1 Ustd., 8,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****Dienstag, 30. September 2025, 17:30 - 18:30 Uhr****11.604****Kommunikation stärken – Konflikten konstruktiv begegnen**

Das menschliche Miteinander ist geprägt von kommunikativen Missverständnissen und Konflikten – sowohl beruflich als auch privat können sie viel Energie, Kosten und Zeit rauben. Ein konstruktiver und achtsamer Umgang mit ihnen birgt hingegen das Potential für Wachstum, positiven Wandel und Entwicklung. Ziel dieses Kursangebotes ist es, die Teilnehmenden in ihrer Kommunikations- und Konfliktmanagementkompetenz zu stärken und ihnen praktisches Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, das Sie im Arbeitskontext und im Privatleben anwenden können. Durch die Vermittlung theoretischer Grundlagen und das Aufzeigen praktischer Anwendungsbeispiele stehen dabei sowohl Theorien und Modelle des Konfliktmanagements als auch Kommunikationstechniken im Fokus.

Der Kurs findet während der Herbstferien statt.

*Katharina Murdzhev***4 Nachmittage = 8 Ustd., 50,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****7. Oktober 2025, 17:00 - 18:30 Uhr, dienstags****11.608****Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, hat sich die Frage gestellt, was Menschen dazu bewegt, Gewalt anzuwenden. Er entdeckte, dass die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, eine wesentliche Rolle dabei spielt. Durch jahrelange Tätigkeit als Mediator und Psychologe entwickelte er schließlich eine Methode, die Menschen dabei hilft, gegenseitiges Verständnis herzustellen. Dieser Vortrag beleuchtet das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und gibt Ihnen praktisches Handwerkszeug für den Alltag mit.

*Katharina Murdzhev***1 Abend = 1 Ustd., 8,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****Dienstag, 4. November 2025, 17:30 - 18:30 Uhr****11.610****Gewaltfreie Kommunikation**

Eine missverständliche Bemerkung, ein falscher Ton, eine missglückte Wortwahl. Wer kennt es nicht? Oft liegen Welten zwischen dem, was wir meinen und dem, was beim Gegenüber ankommt. Wie schaffen wir es, achtsamer und bedürfnisorientierter zu kommunizieren, um zu verstehen, was wir und unsere Mitmenschen wirklich (voneinander) brauchen? Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg lernen Sie in diesem Kurs eine Kommunikationsmethode kennen, die Ihnen Zugang zu Ihren eigenen Bedürfnissen gewährt und Ihnen zeigt, wie Sie diese auch ausdrücken können.

*Katharina Murdzhev***4 Nachmittage = 8 Ustd., 50,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****11. November 2025, 17:00 - 18:30 Uhr, dienstags****11.606****Sicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit**

Wie wirke ich auf andere und was kann ich dazu beitragen, dass dieser Eindruck positiv verstärkt wird? Wir schauen hinter die Fassaden sicher auftretender bzw. wirkender Leute. Es werden praxisnah Grundlagen in Rhetorik und Kommunikation vermittelt. Die Körpersprache als ein Mittel, um sicher aufzutreten bzw. die Situation für sich zu deuten, gehört ebenfalls zu den Kursinhalten. Präsentationsmittel und -techniken, auch mit den neuen Medien, runden den Inhalt ab.

In der Kursgebühr ist ein ca. 30-seitiges Skript enthalten.

*Thomas Paul***2 Veranstaltungstage = 20 Ustd., 99,90 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****Samstag, 18. Oktober 2025, 09:00 - 17:00 Uhr****Sonntag, 19. Oktober 2025, 09:00 - 17:00 Uhr**



**Stadtbücherei
Olsberg**

Hauptstr. 73 a
59939 Olsberg
Telefon 0 29 62 979-383

stadtuecherei@olsberg.de
www.stadtbuecherei-olsberg.de

 www.facebook.com/StaBueOlsberg
 www.instagram.com/stabueolsberg

Öffnungszeiten:

dienstags-mittwochs	10.00 - 12.30 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
donnerstags	12.00 - 18.00 Uhr
freitags	8.00 - 12.30 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
samstags	10.00 - 12.30 Uhr
montags	geschlossen



41.610

Online-Kurs: Der erste Eindruck – Schlüssel zu gelungener Kommunikation

Der erste Eindruck beeinflusst entscheidende Momente im Leben – sei es bei einem Gespräch, einer Bewerbung oder in neuen Begegnungen. Doch wie können Sie diesen ersten Eindruck gezielt steuern? In diesem Workshop lernen Sie anhand praxisnaher Beispiele, wie Sie Ihre Wirkung bewusst gestalten. Themen wie Körpersprache, Mimik, Kleidung und ein souveränes Auftreten stehen im Fokus. Entdecken Sie, wie Sie mit Charisma und Selbstbewusstsein überzeugen können – vom ersten Augenblick an!

Thomas Paul

1 Abend = 4 Ustd., 23,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 18:30 - 21:15 Uhr



Thomas Paul

11.613

Rhetorik – Wie Sie durch Reden überzeugen

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter.

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

Inhalte:

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

Christoph Dahms

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 82,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 7. Februar 2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Berufsbezogene Weiterbildung – Persönlichkeit

11.616

Raus aus dem Hamsterrad – Kleine Veränderungen, große Wirkung

Fühlen Sie sich manchmal gefangen im Alltagstrott? Haben Sie das Gefühl, dass sich die Tage gleichen und Ihre Wünsche und Ziele auf der Strecke bleiben? Dann sind Sie nicht allein – und vor allem: Sie können etwas daran ändern!

In unserem inspirierenden Seminar laden wir Sie ein, einen Tag lang innezuhalten, sich selbst neu zu entdecken und neue Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbestimmung zu finden. Gemeinsam gehen wir den Fragen nach: Was hält mich im Hamsterrad? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche? Welche kleinen Schritte bringen große Veränderungen? Sie werden praktische Methoden kennenlernen, mit denen Sie eingefahrene Muster durchbrechen und Ihren Alltag bewusster gestalten können. In einer wertschätzenden Atmosphäre tauschen wir Erfahrungen aus, unterstützen uns gegenseitig und setzen erste konkrete Ziele für Ihren persönlichen Ausstieg aus dem Hamsterrad. Lassen Sie sich motivieren, neue Perspektiven zu gewinnen und den Mut zu fassen, Ihr Leben aktiv zu gestalten. Sie werden überrascht sein, wie viel Kraft und Freude in kleinen Veränderungen stecken! Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Freiheit und Zufriedenheit begleiten zu dürfen. Melden Sie sich jetzt an – und machen Sie den ersten Schritt raus aus dem Hamsterrad!

Heiner Wettlaufer

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 59,40 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 27. September 2025, 09:30 - 15:00 Uhr

11.617

Prüfungsangst überwinden – Mit mehr Gelassenheit zum Erfolg

Haben Sie schon einmal vor einer Prüfung gesessen und gemerkt, wie Ihr Herz schneller schlägt, die Hände schwitzen und der Kopf plötzlich leer erscheint? Prüfungsangst ist ein Gefühl, das viele Menschen kennen – und das Sie nicht einfach hinnehmen müssen. In unserem Seminar möchten wir Ihnen Mut machen und zeigen: Sie sind Ihrer Angst nicht hilflos ausgeliefert! Gemeinsam entdecken wir, wie Sie Prüfungsstress abbauen, innere Blockaden lösen und mit mehr Zuversicht und Gelassenheit in Prüfungssituationen gehen können. Sie erfahren:

- Woher Prüfungsangst kommt und warum sie so mächtig erscheint
- Wie Sie Ihre Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen können
- Welche Entscheidungs- und Atemtechniken im Ernstfall wirklich helfen
- Wie Sie sich optimal vorbereiten und Ihr Selbstvertrauen stärken

Mit praktischen Übungen, wertvollen Tipps und im Austausch mit anderen Betroffenen entwickeln Sie Ihre ganz persönlichen Strategien, um Prüfungen künftig entspannter und erfolgreicher zu meistern. Lassen Sie sich ermutigen, neue Wege zu gehen und Ihre Stärken zu entdecken! Sie werden erleben, wie befreiend es ist, Prüfungen nicht mehr als Bedrohung, sondern als Chance zu sehen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie mit uns auf Ihrem Weg raus aus der Prüfungsangst – hin zu mehr Gelassenheit und Erfolg!

Heiner Wettlaufer

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 59,40 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 14. März 2026, 09:30 - 15:00 Uhr

**11.619****Mehr Sicherheit durch innere Gelassenheit**

Praktische Wege, um Stress zu reduzieren und entspannter zu leben

Fühlen Sie sich manchmal unsicher in bestimmten Situationen oder wünschen Sie sich mehr innere Ruhe, wenn das Leben turbulent wird? Sie sind damit nicht allein – und Sie können lernen, mit mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit durchs Leben zu gehen! In unserem Seminar möchten wir Sie ermutigen, Ihre Stärken zu entdecken und neue Wege zu finden, um Herausforderungen souverän und ruhig zu meistern. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Fragen wie:

- Was gibt mir Sicherheit – und was raubt sie mir?
- Wie kann ich in stressigen Momenten einen kühlen Kopf bewahren?
- Welche Strategien helfen mir, gelassener auf Unvorhergesehenes zu reagieren?

Sie lernen bewährte Methoden kennen, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und innere Ruhe zu finden – von einfachen Atemübungen über mentale Techniken bis hin zu praktischen Tipps für den Alltag. In einer unterstützenden Atmosphäre tauschen wir Erfahrungen aus, üben gemeinsam und setzen Impulse, die Sie direkt umsetzen können. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie viel Kraft und Gelassenheit bereits in Ihnen steckt! Gemeinsam machen wir den ersten Schritt zu mehr Sicherheit und innerer Balance. Melden Sie sich jetzt an und schenken Sie sich selbst einen Tag voller neuer Impulse, Motivation und Zuversicht!

Heiner Wettlaufer

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 59,40 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 18. April 2026, 09:30 - 15:00 Uhr

11.622**Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst**

Wenn man sich selbst besser verstehen möchte und offen ist für neue Erfahrungen, dann sind die Übungen in diesem Erlebnis-Workshop sehr hilfreich. Finden Sie zunächst heraus, was Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Ihre Stimme mit Improvisationstheater zur Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben. Stärken Sie im Rollenspiel Ihr Selbstwertgefühl und fördern Sie gleichzeitig Ihre Teamfähigkeit und Soziale Kompetenz. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

Walter Hönig

1 Abend = 4 Ustd., 16,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Dienstag, 25. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Berufsbezogene Weiterbildung – Networking & Bewerbung

21.600**Arbeitgeber*innen in der Krise – Was tun, wenn der Job wackelt?**

Sie haben Sorge, dass Sie Ihren Job verlieren? Dieser Kurs unterstützt Sie von der Ersten Hilfe bis zur Langzeitstrategie! Erhalten Sie praxisnahe Tipps, um die berufliche Zukunft aktiv zu gestalten, neue Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Inhalte:

- Was muss sofort gemacht werden?
- Persönliche Bestandsaufnahme
- Wie finde ich eine*n neue*n Arbeitgeber*in?
- Die perfekte Bewerbung - Muster für Lebenslauf, Anschreiben usw.
- Selbstvermarktung
- Umgang mit Veränderung und Stressbewältigung

Alexandra Unruhe

1 Abend = 4 Ustd., 20,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

41.402**Online-Workshop: LinkedIn für Einsteiger*innen**

LinkedIn hat sich in Deutschland zu einem entscheidenden B2B-Netzwerk entwickelt, das maßgeblich die berufliche Landschaft prägt. In diesem Basiskurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Nutzung von LinkedIn für berufliche Zwecke. Wir werden die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten dieses professionellen Netzwerks erkunden, um Ihre Karriere voranzutreiben und berufliche Chancen zu maximieren. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit LinkedIn haben, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und das volle Potenzial dieses professionellen Netzwerks auszuschöpfen. Von der Erstellung eines überzeugenden Profils über die effektive Nutzung von Verbindungen bis hin zur Teilnahme an Gruppen und dem Erstellen von ansprechenden Inhalten werden Sie praktische Tipps und Strategien erlernen, um Ihre Präsenz auf LinkedIn zu stärken. Außerdem werden wir bewährte Methoden für die Jobsuche, das Networking und die persönliche Markenbildung auf dieser Plattform diskutieren. Abgerundet wird der Kurs mit einem Einblick in den LinkedIn AdManager, um Ihnen die Möglichkeiten von Anzeigen auf dieser Plattform näherzubringen.

Stefan Schütte

1 Abend = 3 Ustd., 20,30 €
Online, Zoom
Dienstag, 28. Oktober 2025, 18:30 - 20:45 Uhr

21.602**Bewerbungstraining**

Sie benötigen eine gezielte Vorbereitung auf Ihren beruflichen Neustart? Unser Workshop gibt Ihnen die Chance, sich auf den aktuellen Arbeitsmarkt vorzubereiten. In diesem Kurs lernen Sie das nötige Handwerkszeug für einen erfolgreichen Bewerbungsprozess. Durch praktische Übungen und den intensiven Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen werden Sie lernen, überzeugende Bewerbungsunterlagen zu erstellen.

Für den weiteren Weg bekommen Sie Muster zur selbstständigen Bearbeitung.

Alexandra Unruhe

1 Abend = 4 Ustd., 20,00 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Dienstag, 11. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr



Berufsbezogene Weiterbildung – Selbstständigkeit & Unternehmensgründung

11.500

Lexware Office für Soloselbstständige

Sie sind soloselbstständig und möchten Ihre Buchhaltung endlich stressfrei, rechtssicher und zeitsparend organisieren? Dann ist unser VHS-Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Lexware Office, einer der führenden Cloud-Lösungen für Buchhaltung, Ihre Rechnungen schreiben, Belege erfassen, Angebote erstellen und Ihre Einnahmen-Ausgaben-Übersicht behalten – ganz ohne Vorkenntnisse in Steuerrecht oder Buchführung.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Buchhaltung für Soloselbstständige
- Einführung in die Benutzeroberfläche von Lexware Office
- Rechnungen, Angebote und Mahnwesen mit wenigen Klicks
- Digitale Belegerfassung und rechtssichere Ablage
- Umsatzsteuer-Voranmeldung und Zusammenarbeit mit dem Steuerbüro

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

Christian Hülsbusch

3 Abende = 10 Ustd., 87,50 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

28. Oktober 2025, 18:00 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

11.502

Ihre Geschäftsidee – Klar strukturiert und erfolgreich geplant: Erstellung eines Businessplans

Sie haben eine zündende Idee und möchten den Schritt in die Selbstständigkeit wagen? Oder Sie wollen Ihre bestehende Geschäftstätigkeit strategisch weiterentwickeln? Dann ist unser VHS-Kurs „Erstellung eines Businessplans“ Ihr perfekter Startpunkt! Ein überzeugender Businessplan ist das Fundament jedes erfolgreichen Unternehmens – ob zur Finanzierung, für die Kundenakquise oder zur eigenen Orientierung. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Geschäftsidee professionell ausarbeiten und strukturiert zu Papier bringen.

Kursinhalte:

- Aufbau und Struktur eines erfolgreichen Businessplans
- Markt- und Zielgruppenanalyse
- Finanzplanung und Rentabilitätsvorschau
- Marketing- und Vertriebsstrategien
- Tipps zur Präsentation gegenüber Banken und Förderstellen

Ihr Nutzen: Am Ende des Kurses halten Sie einen fundierten Businessplan in den Händen – maßgeschneidert für Ihr Vorhaben und bereit für den nächsten Schritt in Ihre Selbstständigkeit.

Christian Hülsbusch

11 Abende = 33 Ustd., 289,00 €

Brilon, Kreuziger Mauer 28

27. November 2025, 18:00 - 20:15 Uhr, donnerstags und dienstags



Kompetent in Wirtschaft.



www.pst-berater.de



Paderborn • Detmold • Brilon • Schloß Holte-Stukenbrock

41.800**Online-Kurs: Gründen aus der Arbeitslosigkeit**

AVGS Gründercoaching: Ihr Schlüssel zur erfolgreichen Selbstständigkeit! Entdecken Sie Ihre Potenziale und transformieren Sie Ihre Geschäftsidee in ein florierendes Vollzeit-Business. In diesem kostenfreien Online-Kurs erlangen Sie umfassendes Wissen zu folgenden Themen:

Wie beantrage ich das Gründercoaching? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ich ein Gründercoaching bewilligt bekommen? Was ist ein AVGS Bildungsgutschein? Wie läuft ein Gründercoaching ab? Wie beantrage ich einen Gründungszuschuss? Wie sind die Erfolgsaussichten, dass der Gründungszuschuss bewilligt wird?

Viktor Zimmermann / Tina Kassel

1 Vormittag = 1 Ustd., entgeltfrei

Online, Zoom

Donnerstag, 27. November 2025, 10:00 - 11:00 Uhr

Berufsbezogene Weiterbildung – Kaufmännisches Wissen

41.502**Online-Kurs: Grundlagen der Buchführung I**

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestands- und Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ und eignet sich ferner ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden. Auch für Weiterbildungen zum* zur „IHK Fachwirt*in“ ist dieser Kurs empfehlenswert. Insbesondere, wenn noch keine Kenntnisse des Rechnungswesens vorliegen.

In Kooperation mit der VHS vor Ort

Maria-Elisabeth Mertensmeier

6 Abende = 24 Ustd., 100,00 €

Online, Zoom

18. September 2025, 09:00 - 12:00 Uhr, donnerstags, samstags und dienstags

41.504**Online-Kurs: Grundlagen der Buchführung II**

Aufbauend auf den Kurs „Grundlagen der Buchführung I“ werden Geschäftsvorfälle aus den Bereichen Beschaffung, Absatz, Zahlungs- und Finanz- sowie dem Personalbereich erklärt und durch Bilden von Buchungssätzen eingeübt. Die Verbuchung der Umsatzsteuer wird anhand von Praxisbeispielen erläutert. Somit sind Sie im Anschluss an den Kurs in der Lage, tägliche und gewöhnliche Geschäftsvorfälle selbstständig zu bearbeiten.

Der Besuch des Kurses „Grundlagen der Buchführung I“ oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.

In Kooperation mit der VHS vor Ort

Maria-Elisabeth Mertensmeier

6 Abende = 24 Ustd., 100,00 €

Online, Zoom

18. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr, dienstags, donnerstags und samstags

41.506**Online-Kurs: Einnahmenüberschussrechnung – Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG**

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann ausschließlich von natürlichen Personen gewählt werden, die eine freiberufliche Tätigkeit ausüben. Gleiches gilt für Betreibende eines kleinen Gewerbes. Der Kurs ist auch vor der Entscheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Außerdem richtet sich das Angebot auch an Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und Lohnersatzleistungen beziehen (z. B. Elterngeld, Kurzarbeitergeld etc.).

In Kooperation mit der VHS vor Ort

Maria-Elisabeth Mertensmeier

2 Termine = 8 Ustd., 50,00 €

Online, Zoom

Freitag, 14. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 15. November 2025, 09:00 - 12:00 Uhr

XPERT Business

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

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

41.500**Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung 1**

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.501**Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung 1**

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

10. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags





41.510

Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung 2

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

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

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.511

Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung 2

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.512

Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung mit DATEV

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

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

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.513

Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzbuchführung mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

10. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.520

Xpert-Business-Online-Kurs: Personalwirtschaft

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.521

Xpert-Business-Online-Kurs: Personalwirtschaft

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.530

Xpert-Business-Online-Kurs: Einnahmen-Überschussrechnung

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

11 Abende = 29 Ustd., 209,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.531

Xpert-Business-Online-Kurs: Einnahmen-Überschussrechnung

11 Abende = 29 Ustd., 209,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.540

Xpert-Business-Online-Kurs: Bilanzierung

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

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

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.541

Xpert-Business-Online-Kurs: Bilanzierung

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

10. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.550

Xpert-Business-Online-Kurs: Finanzwirtschaft

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

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

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.560**Xpert-Business-Online-Kurs: Kosten-
Leistungsrechnung**

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

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

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.561**Xpert-Business-Online-Kurs: Kosten-
Leistungsrechnung**

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.570**Xpert-Business-Online-Kurs: Controlling**

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

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

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.571**Xpert-Business-Online-Kurs: Controlling**

20 Abende = 54 Ustd., 309,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

**41.580****Xpert-Business-Online-Kurs: Betriebliche
Steuerpraxis**

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.581**Xpert-Business-Online-Kurs: Betriebliche
Steuerpraxis**

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.590**Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt 1**

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

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.591**Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt 1**

24 Abende = 64 Ustd., 349,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

10. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.592**Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt 2**

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

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

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags



41.593

Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt 2

22 Abende = 59 Ustd., 329,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

9. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, montags und mittwochs

41.594

Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt mit DATEV

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

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

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

4. November 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

41.595

Xpert-Business-Online-Kurs: Lohn und Gehalt mit DATEV

16 Abende = 43 Ustd., 279,00 € (inkl. Lehrbuch)

Online-Seminar

10. März 2026, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags und donnerstags

Bildung auf Bestellung:

Sie suchen für Ihre Mitarbeiter*innen, Ihren Verein oder sich selbst nach einer individuellen Weiterbildungsmöglichkeit? Ein Angebot aus einem unserer Programmbereiche interessiert Sie privat für sich als Einzeltraining oder als Gruppenangebot? Gern unterstützen wir Sie mit unserer Erfahrung und dem Praxiswissen unserer Kursleitungen und erstellen Ihnen ein Angebot! Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2.



**VOLKER KRAFT
&
MICHAELA KRAFT
STEUERBERATERSOZIENTÄT**

Volker Kraft
Steuerberater

Michaela Kraft
Steuerberaterin

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



Möhnstraße 2
59929 Brilon

Telefon 0 29 61-97 89-0
Telefax 0 29 61-97 89-10

Waldecke 5a
09337 Callenberg

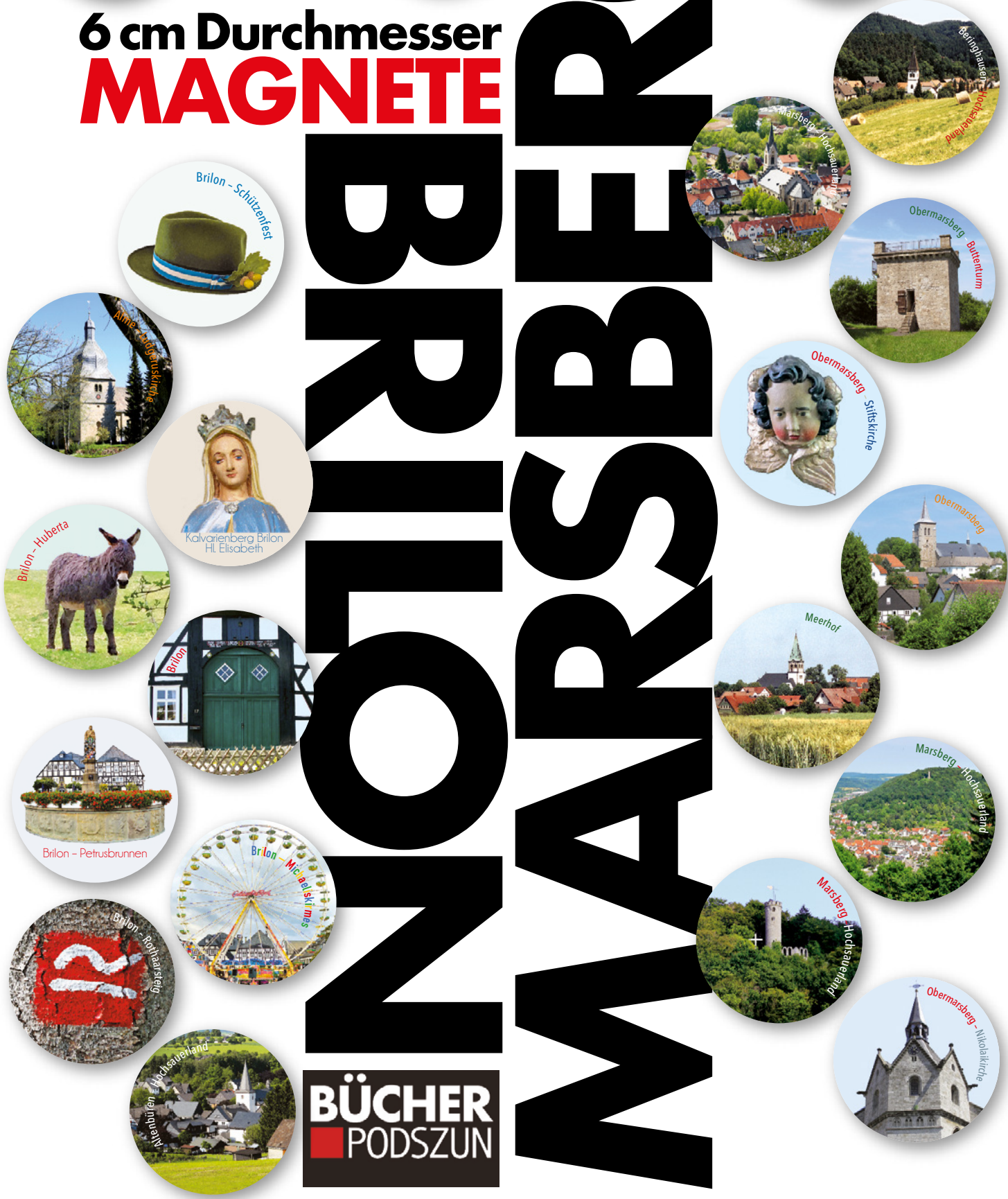
Telefon 03 76 08-37 55
Telefax 03 76 08-37 54

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



6 cm Durchmesser
MAGNETE

NORD WARSBERG



BÜCHER
 PODSZUN



Leben! Kinder, Familie und Gesellschaft

Junge VHS

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

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

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

Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder

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

Bitte beachten Sie, dass Sie Geschwisterkinder für das halbe Entgelt anmelden können!

33.222

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
29. August 2025, 15:00 - 16:00 Uhr, freitags

33.232

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
29. August 2025, 16:00 - 17:00 Uhr, freitags

33.242

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

12 Nachmittage = 16 Ustd., 44,80 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
29. August 2025, 17:00 - 18:00 Uhr, freitags

33.223

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

10 Nachmittage = 13 Ustd., 36,40 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
16. Januar 2026, 15:00 - 16:00 Uhr, freitags

33.233

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

10 Nachmittage = 13 Ustd., 36,40 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
16. Januar 2026, 16:00 - 17:00 Uhr, freitags

33.243

Eltern-Kind-Turnen (ab 18 Monaten)

Leonie Köster

10 Nachmittage = 13 Ustd., 36,40 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
16. Januar 2026, 17:00 - 18:00 Uhr, freitags

Babyschwimmen

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

23.004

Babyschwimmen (4. - 9. Monat)

Theresa Gerlach

10 Nachmittage = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt in das Hallenbad)

Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11

25. September 2025, 15:15 - 16:00 Uhr, donnerstags

23.006

Babyschwimmen (10. - 18. Monat)

Franziska Steinweg

11 Nachmittage = 11 Ustd., 30,80 € (zzgl. Eintritt in das Hallenbad)

Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11

11. September 2025, 16:00 - 16:45 Uhr, donnerstags

23.008

Babyschwimmen (19. - 30. Monat)

Franziska Steinweg

11 Nachmittage = 11 Ustd., 30,80 € (zzgl. Eintritt in das Hallenbad)

Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11

11. September 2025, 16:45 - 17:30 Uhr, donnerstags

Konzentration, Resilienz & Selbstbehauptung für Kinder

13.020

Marburger Konzentrationstraining (ab 5 Jahren)

Das Marburger Konzentrationstraining ist ein Programm, das entwickelt wurde, um die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit von Kindern zu verbessern. Es richtet sich in erster Linie an Kinder im Vorschul- sowie Schulalter und zielt darauf ab, ihre Fähigkeiten in den Bereichen Wahrnehmung, Ausdauer und Selbstorganisation zu stärken. Das Programm kann helfen, mehr Spaß am Lernen zu entwickeln und die Konzentration zu verbessern. Probieren Sie es aus!

Bianca Ernst

6 Nachmittage = 12 Ustd., 150,00 € (Kleingruppe)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
30. September 2025, 16:30 - 18:00 Uhr, dienstags

23.312

Eltern-Kind-Workshop: Gemeinsam stark – Resilienz und Mobbingprävention (5 - 10 Jahre)

In diesem liebevoll gestalteten Kurs laden wir Eltern und Kinder ein, gemeinsam wichtige Fähigkeiten zu entwickeln, die das Selbstvertrauen und die Resilienz unserer Kinder fördern. Wir vermitteln praktische Strategien, um die Widerstandsfähigkeit der Kinder zu stärken, damit sie Herausforderungen und Rückschläge besser meistern können. Zudem legen wir einen besonderen Fokus auf Mobbingprävention – damit Kinder lernen, sich selbst zu behaupten, respektvoll miteinander umzugehen und sich in ihrer Umgebung sicher und wohlfühlen. Der Kurs bietet eine angenehme Atmosphäre zum Austausch, spielerische Übungen und wertvolle Tipps, die Sie im Alltag unterstützen. Gemeinsam machen wir den Weg frei für selbstbewusste, starke Kinder!

Katrin Libera

1 Nachmittag = 2 Ustd., 12,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 31. Oktober 2025, 15:00 - 16:30 Uhr

23.314

Eltern-Kind-Workshop: Gemeinsam stark – Resilienz und Mobbingprävention (5 - 10 Jahre)

Katrin Libera

1 Nachmittag = 2 Ustd., 12,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 14. November 2025, 15:00 - 16:30 Uhr

23.316

Eltern-Kind-Workshop: Gemeinsam stark – Resilienz und Mobbingprävention (5 - 10 Jahre)

Katrin Libera

1 Nachmittag = 2 Ustd., 12,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 6. Februar 2026, 15:00 - 16:30 Uhr

23.119

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

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Kinder, die gemeinsam lernen möchten, wie man sich in bedrohlichen Situationen schützt und verteidigt – klar, konsequent und mit gegenseitiger Unterstützung. Im Mittelpunkt steht dabei die praktische Selbstverteidigung: Wir zeigen einfache, altersgerechte Techniken, mit denen Kinder sich im Notfall wehren können – mit Stimme, Haltung und gezielten Bewegungen. Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder stärken und begleiten können – sowohl präventiv als auch im Ernstfall. Dabei geht es nicht nur um körperliche Abwehr, sondern auch um das rechtzeitige Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen. Gleichzeitig stehen einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstbehauptung auf der Tagesordnung, die sowohl im Alltag als auch in akuten Stresssituationen helfen. Gemeinsam trainieren wir klare Körpersprache, deutliche Kommunikation und angemessene Reaktionen auf grenzüberschreitendes Verhalten. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz – denn nur wer sich wohlfühlt, kann auch stark sein!

Sina Frese

6 Nachmittage = 8 Ustd., 39,00 €
Marsberg, Dreifachsporthalle, Jahnstraße 5 (Trift)
9. März 2026, 17:00 - 18:00 Uhr, montags

23.147

Stark wie ein Tier – Mit tierischer Unterstützung Resilienz entdecken (9 - 12 Jahre)

In diesem besonderen Kurs begegnen Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren tierischen Freunden, die ihnen helfen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen. In liebevoll gestalteten Übungen mit einem Pony und einem Esel erfahren die Kinder, was es bedeutet, resilient zu sein – also auch in stürmischen Zeiten mutig, ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Gemeinsam mit den Tieren üben die Kinder Vertrauen, Selbstwirksamkeit und emotionale Ausdruckskraft. Sie lernen, wie Tiere mit Stress umgehen – und was sie selbst daraus für ihren Alltag mitnehmen können. Spielerisch und praxisnah fördern wir so Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen und innere Balance.

Lisa-Marie Stenzel

2 Nachmittage = 4 Ustd., 25,00 €
Marsberg-Essentho, Am Bruch 31b
17. April 2026, 16:30 - 18:00 Uhr, freitags



BORGHOFF

Ein gutes **GEH**fühl

Schuhhaus und Orthopädie GmbH
 Sauerlandstr. 87, 34431 Marsberg-Bredelar

www.borghoff-bredelar.de



Bewegung & Entspannung für Kinder

33.250

Kinderturnen (4 - 6 Jahre)

SPASS wird bei diesem Kinderturnen großgeschrieben! In lustigen Spielen und tollen Bewegungslandschaften erleben die Kinder viele Herausforderungen, die sie fordern und fördern. Sie machen spielerisch wichtige Erfahrungen zu Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Gemeinschaft.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ohne Begleitung ihrer Eltern.

Leonie Köster / Nicole Menke

12 Nachmittage = 16 Ustd., 80,00 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg
2. September 2025, 16:15 - 17:15 Uhr, dienstags

33.251

Kinderturnen (4 - 6 Jahre)

Leonie Köster / Nicole Menke

10 Nachmittage = 13 Ustd., 66,70 €
Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg
13. Januar 2026, 16:15 - 17:15 Uhr, dienstags

13.030

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

Kinderyoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Leistungs- und Wettbewerbsdruck. Beim Yoga werden Selbst-Wahrnehmung und Körperbewusstsein trainiert sowie Motorik und Konzentration verbessert. Yoga bietet Kindern einen schönen Ausgleich zu einem oft fordernden Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine kleine Decke und Lust auf Bewegung!

Dieser Kurs findet während der Herbstferien statt.

Petra Witteler

8 Nachmittage = 11 Ustd., 51,40 € (Kleingruppe)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
1. Oktober 2025, 15:30 - 16:30 Uhr, mittwochs

23.110

Von Null auf Fit – Auspowern für Kinder (5 - 9 Jahre)

In diesem Kurs können Kinder ihre überschüssige Energie auf spielerische und kreative Weise abbauen. In abwechslungsreichen Übungen und Bewegungsaufgaben lernen die Teilnehmenden, sich richtig auszupowern, ihre Kraft und Ausdauer zu steigern und dabei jede Menge Spaß zu haben. Der Kurs fördert die körperliche Fitness, Koordination und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Der Kurs wird voraussichtlich im September 2025 starten.

Viktoria Mosjo

10 Nachmittage = 13 Ustd., 36,40 €
Marsberg
15:30 - 16:30 Uhr, donnerstags

13.108

KidsFit – Bewegung, Spaß und Freundschaft für kleine Entdecker (4 - 8 Jahre)

In unserem KidsFit-Kurs bieten wir Kindern die ideale Gelegenheit, ihre Haltung und Bewegungsfähigkeiten zu schulen und sich so richtig auszupowern! Hier steht nicht nur die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern auch die Förderung sozialer Kontakte und die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Unsere erfahrene Kursleitung legt großen Wert darauf, dass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt! Durch abwechslungsreiche Spiele und kreative Bewegungsangebote erleben die Kinder Freude an der Bewegung und lernen gleichzeitig, im Team zu agieren. Egal ob beim Toben oder Spielen – KidsFit ist der perfekte Ort, um neue Freundschaften zu schließen und sich in einer positiven Umgebung weiterzuentwickeln.

Katrin Linden

10 Nachmittage = 10 Ustd., 38,80 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
1. Oktober 2025, 14:30 - 15:15 Uhr, mittwochs

23.100

Kids Dance (5 - 9 Jahre)

In diesem Kurs stehen das Spielen und Tanzen zu altbekannten Kinder- und Bewegungsliedern im Vordergrund. Auch das Tanzen zu den Hits von Heute und zu aktuellen Tik-Tok-Trends sind Inhalte des Kurses. Angesprochen sind alle Jungen und Mädchen, die Spaß an Musik und Tanz haben.

Der Kurs wird voraussichtlich im September 2025 starten.

Viktoria Mosjo

10 Nachmittage = 13 Ustd., 36,40 €
Marsberg
16:30 - 17:30 Uhr, donnerstags



bewerbung@caritas-brilon.de

← [caritas-brilon.sucht-sie.de](https://www.caritas-brilon.de)



UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE:

Sozialassistent*in
Heilerziehungspfleger*in
Pflegefachassistent*in
Pflegefachfrau/-mann
Erzieher*in

LIEBE DEINEN NÄCHSTEN



30 Tage Urlaub



Platz für eigene Ideen



Zuschuss zum Fitnessstudio



Attraktive Vergütung inkl. Sonderzahlungen

Job



23.108

Power & Relax – Entspannung und Bewegung für Kinder (4 - 6 Jahre)

Dieser Kurs bietet Kindern eine perfekte Kombination aus Bewegung und Entspannung. Hier lernen die Kleinen spielerisch, wie sie ihren Körper stärken und gleichzeitig zur Ruhe kommen können. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Mischung aus altersgerechten Fitnessübungen und beruhigenden Entspannungsphasen. Mit kreativen Übungen und beruhigenden Bewegungsabläufen fördern wir sowohl die körperliche Fitness als auch die Fähigkeit zur Achtsamkeit. Unsere erfahrene Kursleitung sorgt dafür, dass die Kinder sowohl die Freude an der Bewegung als auch die Ruhe finden, die sie für ihre persönliche Entwicklung brauchen.

Eine Kooperation zwischen der VHS BMO und dem Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten.

Katrin Linden

10 Nachmittage = 10 Ustd., 38,80 €

Marsberg, Turnhalle Ev. Familienzentrum Jona Kindergarten, Pastor-Thaemel Str. 2

2. Oktober 2025, 14:00 - 14:45 Uhr, donnerstags

Hobby-Horsing

Hobby-Horsing – oder auch Steckenpferd-Reiten genannt – kommt ursprünglich aus Finnland. Beim Hobby-Horsing werden gemeinsam mit einem Steckenpferd Elemente aus dem Pferdesport, z. B. Dressur- oder Springreiten, nachgestellt. Das Steckenpferd-Reiten bringt Kinder in Bewegung und begeistert sie gleichzeitig für das Thema Pferd. Kreativität, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Hobby-Horsing fördert bei Kindern den Gleichgewichtssinn, die Sprungkraft, das Körpergefühl und -beherrschung, die Ausdauer und Kondition und regt die Fantasie an.

23.130

Hobby-Horsing für Kinder (4 - 6 Jahre)

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule

11. September 2025, 14:00 - 15:00 Uhr, donnerstags

23.131

Hobby-Horsing für Kinder (4 - 6 Jahre)

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule

26. Februar 2026, 14:00 - 15:00 Uhr, donnerstags

23.132

Hobby-Horsing für Kinder (7 - 9 Jahre)

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule

11. September 2025, 15:00 - 16:00 Uhr, donnerstags

23.133

Hobby-Horsing für Kinder (7 - 9 Jahre)

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule

26. Februar 2026, 15:00 - 16:00 Uhr, donnerstags

Den Kurs für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren finden Sie unter „Kurse für Jugendliche“ auf Seite 43.



Naturkurse für Kinder

23.165

Zu Besuch beim Imker für Kinder (5 - 7 Jahre)

Es summt und brummt im Garten von Klaus Stute. An diesem Nachmittag zeigt der erfahrene Imker kindgerecht, wie Bienen leben und was die Aufgaben eines Imkers sind. Du erfährst, wie das eigentlich mit dem Honigsammeln und der Honigherstellung funktioniert und wie man sich gegenüber Bienen richtig verhält. Der Kurs findet draußen statt, daher bitte dem Wetter entsprechend kleiden. Schutzkleidung ist vorhanden.

Klaus Stute

1 Nachmittag = 2 Ustd., 10,60 €

Marsberg-Essentho, Goldbuschstr. 59

Freitag, 12. Juni 2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Kreativkurse für Kinder

13.180

Handgemacht und wunderschön: Makramee für Kinder (ab 7 Jahren)

Makramee – kreativ knüpfen leicht gemacht! In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Knoten und Fäden. Mit bunten Schnüren, einfachen Techniken und viel Spaß gestalten wir gemeinsam kleine Kunstwerke – vom nützlichen Schlüsselanhänger bis zum dekorativen Wandschmuck. Kreativität, Konzentration und Fingerfertigkeit werden ganz nebenbei gefördert. So entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen, Verschenken oder Staunen. Für alle, die gerne etwas mit den Händen machen – und stolz auf Selbstgemachtes sind!

Irene Berg

4 Nachmittage = 8 Ustd., 36,70 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

18. September 2025, 16:30 - 18:00 Uhr, donnerstags

13.184

Aus Alt mach Schön – Kunterbuntes Upcycling für Kinder (ab 7 Jahren)

Alte CDs landen im Müll? Nicht bei uns! In diesem kunterbunten Bastelkurs verwandeln wir ausgediente Scheiben in echte Hingucker: schillernde Mandalas, coole Mobiles oder glitzernde Deko fürs Fenster. Wir basteln mit Eierkartons, CDs, Toilettenpapierrollen, Joghurtbechern, Milchkartons und vielem mehr. Mit Schere, Farbe, Fantasie und Recycling-Ideen wird aus Alt etwas ganz Neues. Für kleine Bastelfans mit großer Kreativität – und Sinn für Nachhaltigkeit!

Nataly Kalaghain

6 Nachmittage = 8 Ustd., 37,40 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

24. September 2025, 17:00 - 18:00 Uhr, mittwochs



13.188

Kreativ-Kleckse – Malspaß für Minis mit Begleitung

In diesem Malkurs für Kinder bis 4 Jahre werden Farben entdeckt, gemischt, gepinselt und gestaunt – bei uns dürfen die Allerkleinsten ganz groß kreativ sein! Die Kinder können frei mit Pinsel, Fingern, Schwämmen und allerlei spannenden Materialien experimentieren. Immer an ihrer Seite: Mama, Papa, Oma, Opa oder eine andere vertraute Begleitperson. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Margit Heuser

8 Nachmittage = 9 Ustd., 49,50 € (1 Erw. + 1 Ki., zzgl. Materialk.)

Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36

19. September 2025, 13:30 - 14:20 Uhr, freitags

13.190

Malen macht Spaß! Malkurs für Kinder (5 - 7 Jahre)

In diesem Kurs dürfen die kleinen Künstler*innen spielerisch abtauchen in die Welt der Farben, Formen und Fantasien. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude und kreativer Freiheit! Hier wird gekleckst, gemalt, geklebt und staunend Neues geschaffen. Lassen Sie Ihr Kind erleben, wie einfach und erfüllend Kreativität sein kann!

Das erwartet euch:

- Spaß und Freude am kreativen Ausprobieren
- Entdeckung der Kreativität: Die Kinder lernen spielerisch die Grundlagen des Malens und dürfen sich dabei ganz frei entfalten.
- Lernen leichtgemacht: Neue Techniken entdecken

Margit Heuser

8 Nachmittage = 11 Ustd., 69,70 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36

19. September 2025, 14:30 - 15:30 Uhr, freitags

13.191

Malen macht Spaß! Malkurs für Kinder (5 - 7 Jahre)

Margit Heuser

10 Nachmittage = 13 Ustd., 82,90 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36

16. Januar 2026, 14:30 - 15:30 Uhr, freitags

13.194

Kreativwerkstatt – Malkurs für junge Künstler*innen (8 - 12 Jahre)

Tauche ein in die bunte Welt der Farben! In diesem Malkurs entdecken Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren ihre kreative Seite. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Zeichnung und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Das erwartet euch:

- Spannende Themen und Motive
- Einführung in Farbenlehre und Techniken
- Viel Raum für eigene Ideen und Projekte

Der Kurs ist für alle geeignet, die gern malen, zeichnen und Neues ausprobieren möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Margit Heuser

8 Nachmittage = 16 Ustd., 97,20 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36

19. September 2025, 16:00 - 17:30 Uhr, freitags

13.195

Kreativwerkstatt – Malkurs für junge Künstler*innen (8 - 12 Jahre)

Margit Heuser

10 Nachmittage = 20 Ustd., 121,40 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36

16. Januar 2026, 16:00 - 17:30 Uhr, freitags

33.010

Workshop: Gestaltung rund um Papiercollagen für Kinder (6 - 10 Jahre)

Papiercollage ist eine Kunstform, bei der verschiedene Papiere, Fotos, Bilder aus Zeitschriften und Büchern kombiniert werden, um ein neues Bild zu schaffen. In diesem Workshop malen wir einen Hintergrund, experimentieren mit unterschiedlichen Papieren, schneiden aus und kleben verschiedene Bilder aus Zeitschriften und Büchern auf. Dieser Workshop ist für alle Kinder im Alter von 6-10 Jahren geeignet, die ihre Kreativität und den eigenen künstlerischen Ausdruck entfalten möchten. Es ist keine Erfahrung in der Kunst erforderlich. Die Freude am kreativen Gestalten steht hierbei an erster Stelle und der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kunsttherapeutin Melanie Vogel begleitet die Kinder ganz individuell durch diesen Workshop und unterstützt sie bei der Materialauswahl, der Entwicklung und der Umsetzung von Papiercollagen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Melanie Vogel

1 Vormittag = 2 Ustd., 38,75 € (inkl. Materialkosten)

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Samstag, 25. Oktober 2025, 10:00 - 12:00 Uhr

23.144

Kreativ mit Nadel und Faden – Nähen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Ob Kleidung oder praktische Accessoires – in diesem Kurs nähst du je nach Alter und Vorkenntnissen mit der Hand. Mögliche Projekte sind z. B. Umhängebeutel, Geldtaschen, Handytaschen oder Kleidungsstücke, wie Röcke und Tops – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Gudrun Beerbohm

5 Nachmittage = 17 Ustd., 83,80 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

27. Oktober 2025, 14:30 - 17:00 Uhr, montags

13.198

Ferien-Workshop: Experimentelles Malen für Kinder (8 - 12 Jahre)

Kinder und Jugendliche können mit Farben experimentieren, abstrakt malen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es kann mit verschiedenen Materialien gearbeitet werden, wie z. B. Spachtelmasse, Acrylfarbe, Glitzersteine/-pulver, etc. Es kann auf Holz oder Leinwand gemalt werden. Die Kursleiterin gibt ganz individuelle Hilfestellung, je nachdem in welchem Gebiet sich das Kind entfalten möchte.

Sigrid Pöhler

5 Vormittage = 17 Ustd., 79,30 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon-Gudenhagen-Petersborn

13. Oktober 2025, 10:00 - 12:30 Uhr, Montag bis Freitag

13.200

Eltern-Kind-Töpfern (ab 6 Jahren)

Es ist eine besondere Zeit, mit ihrem Kind gemeinsam kreativ zu sein und zu modellieren. Das können Geschenke sein, aber auch persönliche Ideen können umgesetzt werden. Dabei werden die unterschiedlichen Techniken vermittelt und ihre gemeinsame Arbeit begleitet.

Anne Richard

2 Vormittage = 8 Ustd., 52,50 € (zzgl. Materialkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 15. November 2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 13. Dezember 2025, 10:00 - 13:00 Uhr (Glasurtermin)

13.201

Eltern-Kind-Töpfern (ab 6 Jahren)

Anne Richard

2 Vormittage = 8 Ustd., 52,50 € (zzgl. Materialkosten)
 Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
 Samstag, 28. Februar 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
 Samstag, 21. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr (Glasurtermin)



23.149

Tierisch kreativ – Mit Pony & Esel kreativ sein (8 - 12 Jahre)

In diesem tiergestützten Kreativkurs begegnen die Kinder Pony und Esel auf sanfte, spielerische Weise. Sie lernen die Tiere kennen, beobachten ihr Verhalten und entdecken kreative Ausdrucksformen. Im Zentrum steht ein echtes Andenken: ein individuell gestalteter Hufabdruck, den die Kinder am zweiten Kurstag verzieren und mit nach Hause nehmen dürfen.

Lisa-Marie Stenzel

2 Nachmittage = 4 Ustd., 29,00 € (inkl. Materialkosten)
 Marsberg-Essentho, Am Bruch 31b
 23. Mai 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, samstags

33.258

Wochenend-Workshop: Makramee für Kinder (ab 7 Jahren)

Makramee - kreativ knüpfen leicht gemacht! In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Knoten und Fäden. Mit bunten Schnüren, einfachen Techniken und viel Spaß gestalten wir gemeinsam kleine Kunstwerke – vom nützlichen Schlüsselanhänger bis zum dekorativen Wandschmuck. Kreativität, Konzentration und Fingerfertigkeit werden ganz nebenbei gefördert. So entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen, Verschenken oder Staunen. Für alle, die gerne etwas mit den Händen machen – und stolz auf Selbstgemachtes sind!

Das Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Irene Berg

2 Vormittage = 8 Ustd., 36,70 €
 Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
 Samstag, 15. November 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
 Sonntag, 16. November 2025, 10:00 - 13:00 Uhr



Backen für Kinder

13.008

Back dich glücklich – Backspaß für Kinder (7 - 10 Jahre)

Kleine Bäcker*innen ganz groß! In diesem kinderfreundlichen Backkurs lernen die jungen Teilnehmer*innen spielerisch, wie man leckere Kuchen, Muffins und Kekse zaubert. Mit einfachen Rezepten, frischen Zutaten und jeder Menge Spaß entdecken die Kinder die bunte Welt des Backens. Wir kneten, rühren und verzieren – und am Ende darf natürlich auch probiert werden! Kreativität und Teamarbeit stehen im Mittelpunkt. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust aufs Backen! Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 3 bis max. 5 Kindern statt. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes mit.

Hannah Gottschlich

5 Abende = 13 Ustd., 86,70 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
 Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
 1. Oktober 2025, 17:00 - 19:00 Uhr, mittwochs

13.010

Weihnachtsbäckerei – Backen für Kinder (7 - 10 Jahre)

Ihr habt Spaß daran, Teig zu kneten, zu formen und köstliche Leckereien zu zaubern? Dann seid ihr in unserer Weihnachtsbäckerei genau richtig! Wir bereiten verschiedene Plätzchen zu, die euch die Weihnachtszeit versüßen. Am Ende könnt ihr eure selbst gebackenen Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen – oder direkt genießen!

Angelika Bange

1 Vormittag = 4 Ustd., 20,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
 Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
 Samstag, 29. November 2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurse für Jugendliche

23.134

Hobby-Horsing für Kinder und Jugendliche (10 - 15 Jahre)

Hobby-Horsing – oder auch Steckenpferd-Reiten genannt – kommt ursprünglich aus Finnland. Beim Hobby Horsing werden gemeinsam mit einem Steckenpferd Elemente aus dem Pferdesport, z. B. Dressur- oder Springreiten, nachgestellt. Das Steckenpferd-Reiten bringt Kinder in Bewegung und begeistert sie gleichzeitig für das Thema Pferd. Kreativität, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Hobby Horsing fördert den Gleichgewichtssinn, die Sprungkraft, das Körpergefühl und -beherrschung, die Ausdauer und Kondition und regt die Fantasie an.

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €
 Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule
 11. September 2025, 16:00 - 17:00 Uhr, donnerstags



23.135

Hobby-Horsing für Kinder und Jugendliche (10 - 15 Jahre)

Tanja Hartmann / Maike Seibel

5 Nachmittage = 7 Ustd., 32,70 €

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum der Grundschule
26. Februar 2026, 16:00 - 17:00 Uhr, donnerstags

33.256

Babysitter*innen-Kurs für Jugendliche (ab 13 Jahren)

Dieser Kurs vermittelt zukünftigen „Babysitter*innen“ die wichtigsten Tipps im Umgang mit Babys und Kleinkindern. Folgende Inhalte werden u. a. im Kurs behandelt:

- Säuglingspflege, richtiges Halten und Füttern von Säuglingen
- Anregungen für altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten von Kindern
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Gefahrenquellen erkennen
- Verhalten in Notsituationen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Olsberg statt.

Simona Kempmann

5 Abende = 10 Ustd., 35,00 €

Olsberg, Familienzentrum, Städtischer Kindergarten, Rutsche 6
27. Oktober 2025, 17:30 - 19:00 Uhr, montags

23.140

Babysitter*innen-Kurs für Jugendliche (ab 13 Jahren)

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Kindertagesstätte Marsberg e. V. statt.

Lisa-Marie Stenzel

5 Abende = 10 Ustd., 35,00 €

Marsberg, Kindertagesstätte Marsberg e.V. - Familienzentrum NRW, Jägerstraße 12
29. Oktober 2025, 17:30 - 19:00 Uhr, mittwochs

13.012

Back dich glücklich – Backkurs für Teens (11 - 13 Jahre)

Sweet & Smart – Backen für junge Genießer*innen! In diesem Kurs lernen backbegeisterte Jugendliche, wie man coole und trendige Leckereien wie Brownies, Cookies und kleine Törtchen selbst macht. Wir erklären Grundlagen, zeigen Tricks fürs Verzieren und probieren gemeinsam kreative Rezepte aus. Dabei steht nicht nur der Genuss im Vordergrund, sondern auch das eigenständige Arbeiten in der Küche. Ideal für alle, die gerne naschen – und wissen wollen, wie man's selbst macht! Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 3 bis max. 5 Teilnehmenden statt. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Allergien oder Unverträglichkeiten Ihres Kindes mit.

Hannah Gottschlich

5 Abende = 13 Ustd., 86,70 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

19. November 2025, 17:30 - 19:30 Uhr, mittwochs

Eltern & Medien

43.200

Online-Kurs: Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Robin Weniger

1 Abend = 3 Ustd., 28,00 €

Online, Zoom

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 18:15 - 20:30 Uhr

43.201

Online-Kurs: Eltern im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

1 Abend = 3 Ustd., 28,00 €

Online, Zoom

Donnerstag, 5. Februar 2026, 18:15 - 20:30 Uhr

43.102

Online-Kurs: Hilfe, mein Kind kann nicht lesen!

Die erschreckenden Ergebnisse einer Studie zeigen, dass 1/4 der Viertklässler die Mindeststandards nicht erreichen und über keine ausreichende Lesekompetenz verfügen. Dabei ist der Unterschied zwischen leistungsstarken und leistungsschwachen Schüler*innen enorm und wer einmal „zurückgefallen“ ist, kann diesen Rückstand meist nicht oder nur sehr schwer wieder aufholen. Mangelnde Lesekompetenz macht sich auch in anderen Fächern bemerkbar und führt zu unbefriedigenden Leistungen. Zudem führt der Vergleich mit leistungsstarken Mitschüler*innen bei den betroffenen Kindern häufig zu emotionalen Blockaden und negativen Glaubenssätzen. In ihrem Vortrag zeigt Lerntrainerin und Emotionscoach Gerhild Schnittker mögliche Ursachen der Leseschwäche sowie Lösungsansätze auf. Wie zum Beispiel das Lesenest®. In diesem Förderangebot wird jedes Kind individuell nach seinem Leistungsstand gefördert und kann endlich (wieder) Erfolgserlebnisse erfahren. Mit der bewährten Rabanus-Methode® durchlaufen die Kinder ein systematisch aufgebautes Leseprogramm. Lernerfolge stellen sich schnell ein und die Kinder gewinnen zunehmend Sicherheit im Lesen und auch im Schreiben.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Gerhild Schnittker

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei

Online, Microsoft Teams

Montag, 24. November 2025, 19:00 - 20:00 Uhr

Nähen für
Kinder und
Jugendliche
ab 10 Jahren
finden Sie auf
Seite 42.



Tast schreiben

41.102

Online-Kurs 10-Finger-Tast schreiben für Schüler*innen, Jugendliche und Erwachsene

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tast schreiben bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand – ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuzuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Gerhild Schnittker

6 Abende = 12 Ustd., 119,00 € (inkl. Skript)

Online, Microsoft Teams

11. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, dienstags und mittwochs

Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung

43.298

Online-Workshop: Mit sich selbst Frieden schließen – Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe

In diesem Onlinekurs lernen Sie praktische Methoden, um bewusst innezuhalten und sich selbst besser zu verstehen. Durch geführte Reflexionen, bewährte Entspannungstechniken und inspirierende Impulse erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs findet online statt und bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre an Ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Er richtet sich an alle, die mehr Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und innere Stärke entwickeln möchten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun und Ihren Weg zu mehr innerem Frieden aktiv zu gestalten. Wir freuen uns auf Sie!

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 3. September 2025, 17:30 - 19:45 Uhr



Heiner Wettlaufer

43.300

Online-Workshop: Selbstmotivation erkennen, verstehen, fördern und stärken

Dieser Kurs zielt darauf ab, den Teilnehmer*innen ein tiefes Verständnis und praktische Werkzeuge zu vermitteln, um ihre Selbstmotivation zu erkennen, zu fördern und zu stärken. Selbstmotivation ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Selbstmotivation stark mit Selbststeuerung, Selbstmanagement, Optimismus und Persönlichkeitsentwicklung verknüpft ist. Es gibt verschiedene Mittel und Wege, um aus einem Motivationstief herauszukommen. Und es ist hilfreich zu ergründen, welche Hauptmotive die Selbstmotivation beeinflussen können. Sie umfasst die Fähigkeit, sich selbst zu steuern und zu managen, was durch Selbstdisziplin und eine optimistische Einstellung unterstützt wird. Die Persönlichkeitsentwicklung trägt ebenfalls wesentlich zur Selbstmotivation bei, indem sie das eigene Potenzial und die persönliche Reife fördert.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 17. September 2025, 17:30 - 19:45 Uhr

33.300

Prokrastination adé – Das erledige ich JETZT!

Wer kennt das nicht: Eine unangenehme Aufgabe steht an, aber anstatt sie anzugehen und schnell zu erledigen, finden wir tausend andere Dinge, die wir zuerst machen. Wir schieben sie bis auf den letzten Drücker auf oder bringen Aufgaben nicht bis zu Ende.

Themen:

- Die eigenen Aufschiebe-Muster erkennen
- Alltagstaugliche Strategien, um ins TUN zu kommen
- Den „inneren Schweinehund“ endlich überwinden

Mirja Plitt

1 Abend = 2 Ustd., 21,10 €

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Donnerstag, 18. September 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

43.302

Online-Workshop: Selbstfindung – Entdecken Sie Ihre wesentlichen Werte und wie Sie im Einklang mit Ihren Werten leben können

Tauchen Sie tief in Ihr Inneres ein und entdecken Sie, wie Sie durch das Leben im Einklang mit Ihren Werten wahre Erfüllung und Authentizität erreichen können. In diesem Kurs werden Sie Ihre Werte und Überzeugungen erkunden, die Ihren inneren Kompass darstellen. Sie werden entdecken, wie Ihre grundlegenden Werte und Überzeugungen Ihre Entscheidungen und Ihr Verhalten leiten. Es ist wichtig, zu identifizieren, welche Werte für Sie am wichtigsten sind und wie sie Ihr Leben beeinflussen. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist es, zu verstehen, wie Sie mit der Diskrepanz zwischen Ihren Werten und Ihrem aktuellen Lebensweg umgehen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, darüber nachzudenken, welche Werte Sie aktuell stärker in Ihrem Leben vertreten sehen möchten.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 17:30 - 19:45 Uhr



43.304

Online-Workshop: Selbstzweifel – Die Macht der Aktion – TUN als Gegenmittel gegen Selbstzweifel

In diesem Online-Workshop lernen Sie, limitierende Selbstzweifel durch aktive Handlungen aufzulösen und ein starkes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Selbstzweifel sind Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Handlungen und der mit Abstand größte Feind für ein starkes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Sie werden oft als Schlüssel für Misserfolg und Unglück betrachtet und führen häufig zu lähmender Unsicherheit, die überwunden werden muss. Selbstzweifel machen Sie innerlich klein, rauben Ihnen jegliche Energie und zerstören Ihr Vertrauen in sich selbst.

Hier kommt die gute Nachricht: Es gibt ein Gegenmittel gegen Selbstzweifel! Es gibt eine Möglichkeit, Selbstzweifel Schritt für Schritt aufzulösen und in ein solides Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu verwandeln. Dieses Gegenmittel heißt: Aktion = TUN. Aktion ist Ihre stärkste Waffe gegen jeden Zweifel und jeden limitierenden Gedanken. Sie gibt Ihnen Energie und ermöglicht positive Veränderungen durch aktive Handlungen. Es gibt nichts, was Selbstzweifel und negative Gedanken so schnell auflöst wie einfach mal in Aktion zu kommen und aktiv zu werden.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 12. November 2025, 17:30 - 19:45 Uhr

33.302

Happiness – Auf der Suche nach dem Glück

Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher. Dabei geht es nicht um toxische Positivität, sondern darum, dem Leben mit anderen Augen zu begegnen. Doch wie können wir unser Glück und unsere Zufriedenheit selbst aktiv beeinflussen?

Themen:

- Die 5 Säulen des Glücks (PERMA – Modell)
- Die Macht der guten Gefühle
- Die eigenen Stärken kennenlernen und einsetzen

Mirja Plitt

1 Abend = 2 Ustd., 21,10 €

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Dienstag, 18. November 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

43.306

Online-Workshop: Kritik, die einen trifft und herunterzieht – Strategien zur Bewältigung und Stärkung des Selbstwertgefühls

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie konstruktiv mit Kritik umgehen und Ihr Selbstwertgefühl stärken können. Ziel des Kurses ist es, Ihre Resilienz zu fördern, sodass Sie sich nicht von negativer Rückmeldung herunterziehen lassen. In einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre werden Sie die verschiedenen Facetten von Kritik kennenlernen. Wir beleuchten, was konstruktive und destruktive Kritik ausmacht und wie Ihre eigene Wahrnehmung den Umgang mit Rückmeldungen beeinflusst. Durch gezielte Übungen und Reflexionen werden Sie Ihre emotionalen Reaktionen auf Kritik besser verstehen und lernen, wie Sie diese steuern können.

Ein starkes Selbstwertgefühl ist entscheidend, um Kritik besser verarbeiten zu können. In diesem Kurs werden Sie Methoden zur Selbstreflexion und positive Affirmationen kennenlernen, die Ihnen helfen, Ihr Selbstbild zu stärken. Zudem erfahren Sie, wie Sie aktiv zuhören und konstruktive Kritik annehmen können, um daraus zu lernen. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden und das Einholen von Feedback werden Ihnen helfen, Ihre persönliche und berufliche Entwicklung voranzutreiben. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Kritik zu verbessern und Ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben. Wir freuen uns auf Sie!

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 19. November 2025, 17:30 - 19:45 Uhr

23.300

Traumata erkennen und damit umgehen

Erfahren Sie alles Wissenswerte über Traumata. Was ist ein Trauma? Wie kann sich ein Trauma äußern? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Diese Veranstaltung richtet sich sowohl an interessierte Laien als auch an Fachkräfte aus dem sozialen Bereich (z. B. Jugendhilfe, Kindergärten, Altenpflege, OGS o. ä.). Eine offene Fragerunde bietet Raum für eine vertiefende Diskussionen.

Corona Diedrich

1 Abend = 2 Ustd., 8,30 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Freitag, 21. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

 Schwimmbad
  Heizung
  Sanitär
  Klimatechnik
  Lüftung
  Bäder




Mach dein Zuhause zur Wohlfühl-oase!




Möhnstraße 56, 59929 Brilon
www.b-cube.com | www.hermannbecker.de

43.307

Online-Workshop: Krisen und Schicksalsschläge meistern – Ein Weg zur persönlichen Stärke

Krisen gehören zum Leben, doch sie sind nicht nur Herausforderungen – sie können auch Chancen sein. In schwierigen Zeiten liegt oft verborgenes Potenzial, das entdeckt werden will. Wer bereit ist, sich diesen Momenten zu stellen, kann nicht nur überleben, sondern daran wachsen und aufblühen. Ein weiterer Schlüssel liegt in der Kraft der Perspektive. Krisen aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten kann Wunder bewirken. Was zunächst wie ein unüberwindbares Hindernis erscheint, kann sich als wertvolle Lektion oder sogar als Chance für Veränderung entpuppen. Es geht darum, den Fokus bewusst zu verschieben und neue Möglichkeiten zu erkennen. Schließlich geht es darum, ein*e Meister*in des Wandels zu werden. Veränderungen gehören zum Leben – doch anstatt sie als Bedrohung wahrzunehmen, können wir Fähigkeiten entwickeln, um sie positiv zu gestalten. Mit der richtigen Einstellung und den passenden Werkzeugen lassen sich selbst die größten Umbrüche in Chancen verwandeln. Dieser Ansatz zeigt: Krisen sind nicht das Ende – sie können vielmehr der Anfang eines neuen Kapitels sein. Indem wir unsere innere Stärke entdecken und gezielt fördern, schaffen wir die Grundlage für ein erfüllteres und bewussteres Leben.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 14. Januar 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

43.309

Online-Workshop: Burnout erkennen – Frühzeitige Warnsignale verstehen und proaktiv handeln

Fühlen Sie sich oft erschöpft, ausgelaugt und unmotiviert? Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst? Es ist Zeit, innezuhalten und auf die Signale Ihres Körpers und Geistes zu hören. In diesem Online-Kurs lernen Sie, die Warnsignale eines drohenden Burnouts frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zu entwickeln, um Ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die proaktiv ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit schützen möchten. Durch praxisnahe Übungen, Selbstreflexion und den Austausch mit anderen Teilnehmenden entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für Ihre persönlichen Stressoren und Ressourcen. Burnout ist kein Zustand, den man auf die leichte Schulter nehmen sollte. Es ist wichtig, die Symptome ernst zu nehmen und rechtzeitig zu handeln, bevor Ihr Körper Sie zur Zwangspause zwingt. Die tieferen Ursachen für das Burnout-Syndrom liegen oft in einer Kombination aus Arbeitsumfeld, persönlichen Ansprüchen und Lebenssituation. Unser Kurs hilft Ihnen, diese Ursachen zu identifizieren und ungesunde Verhaltensmuster sowie Denkweisen zu erkennen. Investieren Sie in Ihre Gesundheit und Zukunftsfähigkeit. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den ersten Schritt zu einem ausbalancierten, erfüllten Arbeitsleben!

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 28. Januar 2026, 17:30 - 19:45 Uhr



33.303

Für Frauen: Wenn eine für alle denkt – Raus aus der Mental-Load-Falle

Mental Load meint die Belastung durch z. B. unsichtbare Denk- und Organisationsaufgaben, die sich vor allem in Familien ergeben. Besonders wir Frauen laufen Gefahr, dass wir irgendwann mit dem „Immer-an-alle-und-alles-denken“, überfordert sind. Die gute Nachricht ist, wir haben es selbst in der Hand, den Gedankenstau im Kopf aufzulösen.

An diesem Kursabend geht es unter anderem um folgende Inhalte:

- Was genau ist Mental Load?
- Wie unsichtbare Aufgaben zur Überforderung führen
- Wege aus der Überforderung – Wie die Verringerung von Mental Load möglich ist
- Entspannungstools für den Alltag

Mirja Plitt

1 Abend = 3 Ustd., 31,00 €

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Dienstag, 24. Februar 2026, 18:30 - 20:45 Uhr

43.311

Online-Workshop: Die Macht der Selbstfreundschaft – Ihr Weg zu innerer Harmonie

Lernen Sie, wie Sie mit sich selbst im Einklang leben und Ihre Träume verwirklichen. Haben Sie sich jemals gefragt, wie es wäre, Ihr größter Unterstützer zu sein? In diesem inspirierenden Onlinekurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Potenzial entfalten und ein Leben voller Selbstvertrauen führen können. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen unerschütterlichen inneren Kompass, der Sie sicher durch alle Herausforderungen des Lebens navigiert. Genau das werden Sie in diesem Kurs entwickeln! Sie lernen, wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken und negative Selbstgespräche in positives verwandeln. Sie entdecken Ihre einzigartigen Stärken und schöpfen diese voll aus. Zudem entwickeln Sie emotionale Intelligenz und nutzen Ihre Gefühle als Kraftquelle. Sie lernen, Ihre innere Stimme zu hören, ihr zu vertrauen und mutig Ihren eigenen Weg zu gehen. Sind Sie bereit, den Weg zu Ihrem erfüllten Leben zu beginnen? Dann melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die unglaubliche Kraft, die in Ihnen schlummert. Ihr zukünftiges Ich wird Ihnen dankbar sein! Entdecken Sie die Kraft in sich – werden Sie Ihr*e beste*r Freund*in, Coach und Berater*in.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 25. Februar 2026, 17:30 - 19:45 Uhr



BRILLENMODEN SCHWIDDESEN

Brillenmoden Schwiddessen

Inh. Jörn Teuteberg

Hauptstraße 46

34431 Marsberg

Telefon 0 29 92 - 50 60

www.schwiddessen-optik.de

Gerne sind wir für Sie da:

Mo - Fr: 09:00 - 12:30 Uhr

14:00 - 18:00 Uhr

Sa: 09:00 - 13:00 Uhr



43.313

Online-Workshop: Gedanken im Kreisverkehr – Wege, das mentale Karussell zu stoppen

Kennen Sie das Gefühl, in einem endlosen Gedankenkarussell gefangen zu sein? Kreisende Gedanken, die Sie nicht abschalten können, rauben Ihnen Energie und Lebensfreude. Doch es gibt einen Ausweg! In unserem Online-Kurs „Gedanken im Kreisverkehr: Wege, das mentale Karussell zu stoppen“ lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihre Gedankenwelt zurückgewinnen und zum Kapitän Ihres mentalen Schiffs werden. Sie werden lernen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und in positive Energie umzuwandeln. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, morgens voller Energie und Zuversicht aufzuwachen, weil Sie wissen, dass Sie Ihre Gedanken im Griff haben. Wie wäre es, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen und sich nicht von Zweifeln ausbremsen zu lassen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Klarheit und Fokus in Ihr Leben bringen und sich von belastenden Grübeleien befreien können, um mehr Lebensfreude zu gewinnen. Entdecken Sie die Freiheit, die entsteht, wenn Sie Ihr Gedankenkarussell in eine Quelle der Inspiration verwandeln. Ihr Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude beginnt hier! Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise zu einem selbstbestimmten Denken und Leben.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 15. April 2026, 17:30 - 19:45 Uhr

43.315

Online-Workshop: Selbstentdeckung beginnt hier – Finde Orientierung und entdecke, was dich wirklich antreibt

In einer Welt, die von Hektik und Kontrolle geprägt ist, ist es eine wahre Kunst, sich selbst zu entdecken und ein tiefes Urvertrauen zu entwickeln. Diese Reise erfordert Mut, denn sie bedeutet, sich den tiefsten Ecken unserer Seele zu stellen und die Illusionen loszulassen, die uns zurückhalten. Selbstentdeckung ist ein aufregendes Abenteuer, das mit dem ersten Schritt beginnt: der Entscheidung, sich selbst besser kennenzulernen. Um auf diese Reise zu gehen, ist es wichtig, Selbstreflexion zu praktizieren. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und reflektieren Sie über Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ein wichtiger Schritt ist das Erkunden Ihrer persönlichen Werte. Identifizieren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ihre Werte sind der Schlüssel, um Entscheidungen zu treffen, die mit Ihrem wahren Selbst übereinstimmen. Seien Sie offen für neue Erfahrungen und Herausforderungen. Sie können viel über sich selbst lernen, indem Sie immer wieder Ihre Komfortzone verlassen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Leidenschaften und Talente entdecken und nutzen können, um Ihre wahre Bestimmung zu finden. Sie werden Strategien entwickeln, um Ängste zu überwinden und Ihre mentale Stärke zu fördern. Mit praktischen Übungen und tiefgehenden Reflexionen werden Sie Schritt für Schritt zum Kapitän /zur Kapitänin Ihres Lebens. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem spannenden Weg zu begleiten und Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihr volles mentales Potenzial entfalten können.

Heiner Wettlaufer

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 6. Mai 2026, 17:30 - 19:45 Uhr



Selbsthypnose

Die Hypnose gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Der Vortrag vermittelt ausführliche und leicht verständliche Informationen zum Thema Hypnose und Selbsthypnose. Mit kleinen praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie man mithilfe von Selbsthypnose Kraft tanken, Stress abbauen, die Konzentration verbessern und das Leben insgesamt achtsamer gestalten kann. Das gestärkte Ich geht an bevorstehende Aufgaben mit mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Motivation heran. Durch körperliche und geistige Entspannung können auch Schlafstörungen abgebaut und Ängste besser überwunden werden.

13.300

Vortrag: Selbsthypnose

Christian Vorsmann

1 Abend = 3 Ustd., 11,90 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Freitag, 14. November 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

33.301

Vortrag: Selbsthypnose

Christian Vorsmann

1 Abend = 3 Ustd., 11,90 €

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Freitag, 6. Februar 2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Gehirnjogging

43.800

Online-Workshop: 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.

Helmut Lange

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €

Online, Edudip

Donnerstag, 2. Oktober 2025, 19:00 - 21:30 Uhr

43.802

Online-Workshop: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

In diesem Online-Workshop lernen Sie verblüffende Kopfrechnen-Tricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

Helmut Lange

1 Abend = 3 Ustd., 25,00 €

Online, Edudip

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19:00 - 21:30 Uhr

43.804

Online-Workshop: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Helmut Lange

1 Nachmittag = 3 Ustd., 25,00 €

Online, Edudip

Dienstag, 14. Oktober 2025, 16:00 - 18:00 Uhr

43.806

Online-Workshop: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Helmut Lange

1 Nachmittag = 3 Ustd., 25,00 €

Online, Edudip

Donnerstag, 13. November 2025, 16:00 - 18:00 Uhr



Reise-Vorträge

43.406

Online-Reisevortrag: Indien – Virtuelle Reise durch das Land der tausend Farben

Viele von Ihnen träumen von einer Reise nach Indien – oftmals kann in der Realität dann jedoch eine Vielzahl an Gründen gegen die tatsächliche Umsetzung dieser Reise sprechen. In unserem Online-Vortrag haben Sie die Möglichkeit, live von und mit einem Guide aus dem 6.200 km entfernten Indien, das Land und die Kultur mit seinen vielen Facetten kennenzulernen. Die nordwestliche ca. 1.600 km lange Rundreise, deren Start und Ziel Delhi ist, wird mit Bildern und Videos live aus Indien vorgetragen. Sie haben die Chance, weitergehende Fragen zur Kultur, Familie und Leben in Indien zu stellen.

Ihre Kursgebühr wird zu 100% an den Indischen Reiseleiter Sumer Singh weitergeleitet.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Thomas Paul / Sumer Singh

1 Abend = 4 Ustd., 10,00 €

Online, Zoom

Dienstag, 2. Dezember 2025, 18:30 - 21:15 Uhr

13.400

Vorgestellt: Studienfahrt Burgund – im Herzen französischer Kultur

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Bilderreise durch eine der geschichtsträchtigsten und genussvollsten Regionen Frankreichs: Burgund – Land der Kathedralen, Herzog*innen und edlen Tropfen. Vom Krönungsort Reims, wo französische Geschichte in gotischem Stein gemeißelt ist, über das malerische Auxerre mit seinen romanischen Schätzen bis hin zur einst glanzvollen Residenzstadt Dijon, die vom kulturellen Reichtum der mächtigen Herzöge von Burgund zeugt – dieser Vortrag lässt die Vergangenheit lebendig werden. Neben beeindruckender Architektur und lebendiger Stadtkultur widmen wir uns auch dem kulinarischen Erbe der Region: feine Weine, kräftiger Senf und herzhaftere Spezialitäten. Ein Abend voller visuell-poetischer Eindrücke, fundierter Hintergrundinformationen und kleiner Anekdoten aus dem Herzen Frankreichs – für alle, die Kunst, Geschichte und Lebensart lieben. Peter Hoffmann stellt Ihnen während des Vortrags die VHS-Studienreise vor, die im Juli 2026 in diese wunderschöne Region führt.

Der Eintritt ist für angemeldete Reiseteilnehmende frei.

Peter Hoffmann

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Freitag, 28. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

volksbankmarsberg.de

Mitgestalten. Mitbestimmen. Mitgewinnen.

Unsere Heimat. Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir als Genossenschaftsbank setzen auf Regionalität. Wir sind dort zu Hause, wo auch Sie zu Hause sind. Werden auch Sie Teil unserer Genossenschaft und profitieren Sie von exklusiven Mehrwerten. Sprechen Sie einfach persönlich mit Ihrem Berater, rufen Sie uns an: 02992/988-298 oder besuchen Sie uns online unter: www.volksbankmarsberg.de

Sicht vom Bilstein

Volksbank Marsberg "Ihre Marsberger Bank!"
Zweigniederlassung der Volksbank im Hochsauerland eG



Vorsorge & Rente

23.750

Vortrag: Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – Was wäre wenn?

Es kann alle treffen: Krankheit oder Unfall können dazu führen, dass berufstätige Personen nicht mehr oder nur noch wenig arbeiten können. In solchen Fällen soll die Erwerbsminderungsrente das ausfallende Erwerbseinkommen von gesetzlich Rentenversicherten ganz oder teilweise ersetzen. Aber wie funktioniert die Erwerbsminderungsrente, wie hoch ist diese Rente, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Diese Fragen beantwortet der Vortrag „Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - Was wäre wenn?“, der von Fachleuten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen angeboten wird. In der Info-Veranstaltung werden zudem Themen wie ein möglicher Hinzuverdienst, die Verschiebung der Altersgrenzen sowie Leistungsverbesserungen der vergangenen Reformen für Erwerbsminderungsrenten dargestellt. Die Renten-Expert*innen der DRV Westfalen erklären auch die Unterschiede zwischen Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Donnerstag, 18. September 2025, 18:00 - 20:00 Uhr

13.748

Vortrag: Ernährung im Alter – ausgewogen und lecker

NEU

Ein guter Ernährungszustand ist die Basis für Gesundheit und Lebensqualität – das ist keine Frage des Alters. Doch mit den Jahren verändert sich der Körper und oft auch die Gesundheits- und Lebenssituation. Was bedeutet dies für die Ernährung? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig? Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und Tipps zur gesundheitsfördernden Ernährung im Alter.

Die Referentin Gabriele Mertens-Zündorf ist Dipl. Oecotrophologin und referiert im Auftrag der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW. Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten. Der Raum ist barrierefrei erreichbar.

Gabriele Mertens-Zündorf

1 Abend = 1 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Montag, 6. Oktober 2025, 17:00 - 18:00 Uhr

33.742

Nehmen Sie Ihre Geldanlage selbst in die Hand! Geld anlegen – für das Alter vorsorgen – eine sichere eigene Strategie anwenden

Sie wollen Geld anlegen, aber wissen nicht, wie? Wir geben Ratschläge und erklären die verschiedenen Alternativen. Wer das Management über seine Finanzen selbst in die Hand nimmt, kann viele Kosten sparen. Damit bleibt die Rendite bei Ihnen. Welche Mischung aus sicheren und schwankungsanfälligen Anlageformen sinnvoll ist, hängt von Ihrer Risikobereitschaft ab. Wir zeigen Ihnen einen Risikomix und sagen Ihnen, wie und wo Sie sichere Anlagen aber auch chancenorientierte Anlagen finden.

Wolfgang Brinkmann

2 Abende = 8 Ustd., 38,20 €
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
7. Oktober 2025, 18:00 - 21:00 Uhr, dienstags

13.740

Nehmen Sie Ihre Geldanlage selbst in die Hand! Geld anlegen – für das Alter vorsorgen – eine sichere eigene Strategie anwenden

Wolfgang Brinkmann

2 Abende = 8 Ustd., 38,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
13. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr, donnerstags

43.700

Online-Workshop: 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.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Thomas Paul

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 23,00 €
Online, Zoom
Mittwoch, 29. Oktober 2025, 18:30 - 21:15 Uhr



Thomas Paul

13.750

Vortrag: Meine Altersvorsorge – Was habe ich schon, was brauche ich noch?

Was muss ich heute tun, um auch später im Alter gut leben zu können? Antworten auf diese zentrale Frage gibt der Vortrag von Fachleuten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen. Gerade für eine auskömmliche Altersvorsorge gilt die Grundregel: Je früher, desto besser! Denn je eher sich Menschen mit dem Thema befassen, umso besser kann die Altersvorsorge für die individuellen Lebensverhältnisse angepasst werden. Der Vortrag beleuchtet drei Säulen: die gesetzliche Rentenversicherung, die betriebliche Vorsorge und die private Vorsorge. Außerdem geht es um Risikoabsicherung etwa bei Invalidität, Alter und Tod. Die Expertinnen und Experten der DRV Westfalen informieren auch über die Möglichkeiten der staatlichen Förderung durch „Riester“ und „Rürup“.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 - 20:15 Uhr



43.702

Online-Vortrag: Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?

Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge ist für Frauen sehr wichtig. Dieser Vortrag beantwortet die Frage, warum Frauen häufig noch genauer auf ihre Altersvorsorge achten sollten als Männer. Die Info-Veranstaltung wird von Fachleuten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen online durchgeführt. Frauen leisten häufig außerhalb des Berufes vieles, was in der Rentenversicherung besondere Berücksichtigung oder Beachtung finden sollte – zum Beispiel die Auswirkungen von Elternzeit, der Pflege von Angehörigen, Teilzeitarbeit oder Mini-Jobs. Was bringen all diese Aspekte im Rentenversicherungskonto? Wichtig ist auch das Thema Scheidung und die Frage, wie sich ein Versorgungsausgleich auf die späteren Rentenansprüche auswirkt. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei

Online, Vitero

Donnerstag, 4. Dezember 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

23.751

Vortrag: Meine Altersvorsorge – Was habe ich schon, was brauche ich noch?

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Donnerstag, 12. März 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

13.751

Vortrag: Altersrente – Wer? Wann? Wie(viel)?

Wie funktioniert das eigentlich mit meiner Rente, wenn ich in den Ruhestand gehe? Diese Frage beschäftigt viele Versicherte immer wieder. Antworten darauf geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen. Der Vortrag gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Altersrenten, ihre jeweiligen Altersgrenzen und die notwendigen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen. Stichworte sind hier beispielsweise die Regelaltersgrenze, die „Rente mit 67“ oder die sog. „Rente mit 63“. Die Renten-Expert*innen zeigen zudem Möglichkeiten von flexiblen Übergängen vom Erwerbsleben in den Ruhestand auf. Außerdem gibt es Infos zum Thema „Rentenabschläge“ und zur Ermittlung von Brutto- und Nettorente. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Dirk Brauns

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

13.754

Vortrag: Übertragen und Vererben?

Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Rechtsanwalt und Notar Ringo Grenz gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht und die Besonderheiten von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Ringo Grenz

1 Abend = 2 Ustd., 10,60 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Dienstag, 4. November 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

33.750

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Für den Fall, dass Sie wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit der Vorsorge geschaffen. Sie erfahren in dieser Veranstaltung, wie eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung und Patientenverfügung gestaltet werden kann und was Sie dabei beachten müssen. Es werden die Vorteile, aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregulungen vor dem Hintergrund des Betreuungsrechts besprochen.

Die Veranstaltung wird von der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e. V. Hochsauerlandkreis durchgeführt und ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung jedoch notwendig.

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

13.760

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Mittwoch, 5. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

23.754

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Mittwoch, 12. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr





Verbraucher*innen-Fragen

33.720

Vortrag: Was ist bei Verträgen für Strom, Gas, Telefonie und TV zu beachten

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit und Klarheit im Umgang mit Vertragsangeboten wünschen. Ob beim Wechsel des Strom- oder Gasversorgers, bei der Wahl eines Telefon- oder IP TV-Anbieters: Es gibt viele Fallstricke, versteckte Kosten und unklare Vertragsklauseln, die Verbraucher*innen teuer zu stehen kommen können.

Harald Schellhaas

1 Abend = 2 Ustd., 9,30 €

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Donnerstag, 6. November 2025, 18:30 - 20:00 Uhr

23.740

Vorsicht Trickbetrug! Falsche Polizeibeamte und andere Betrügereien zum Nachteil älterer Mitmenschen

Immer öfter geraten Senior*innen als Zielgruppe ins Visier von Betrügern. Die VHS bietet hierzu in Kooperation mit der Kreispolizei HSK eine Veranstaltung an, bei der Herr Kriminalhauptkommissar Oliver Milhoff über die aktuelle Kriminalitätslage im Hochsauerlandkreis informieren wird. Zusätzlich werden die Teilnehmenden über Tricks der Ganoven aufgeklärt und erhalten Verhaltenstipps, wie man sich gegen diverse Betrügereien zum Nachteil von Senior*innen schützen kann.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kreispolizeibehörde des HSK. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung jedoch erwünscht!

Oliver Milhoff

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Montag, 15. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

33.740

Vorsicht Trickbetrug! Falsche Polizeibeamte und andere Betrügereien zum Nachteil älterer Mitmenschen

Oliver Milhoff

1 Nachmittag = 2 Ustd., entgeltfrei

Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a

Dienstag, 28. Oktober 2025, 17:00 - 18:30 Uhr

41.802

Online-Kurs: 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 Notsituationen? 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.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Peter Hoffmann

1 Abend = 4 Ustd., 17,10 €

Online, Zoom

Mittwoch, 19. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

43.710

Online-Kurs: ETF I – Geld anlegen leicht gemacht!

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparer*innen jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF's viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützer*innen und von Finanztest empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Michael Brockhoff

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 26. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

43.712

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.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Michael Brockhoff

1 Abend = 2 Ustd., 12,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

43.720

Online-Kurs: Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung für klimafreundliche und effiziente Wohngebäude

Über klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten wird häufig gesprochen. Doch wie gelingt ein solcher Neubau konkret, und welche Fördermittel des Bundes stehen derzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle aus Paderborn informiert in ihrem Vortrag über Möglichkeiten und Planungskonzepte für klimafreundliche, energieeffiziente Neubauten. Dabei beleuchtet sie auch Aspekte des seriellen Bauens sowie den Lebenszyklus nachhaltiger Bauweisen – einschließlich des Qualitätssiegels Nachhaltiges Gebäude (QNG-Plus und QNG-Premium). Darüber hinaus werden die finanziellen Fördermöglichkeiten des Bundes, insbesondere durch die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau), vorgestellt. Ziel des Vortrags ist es, Eigentümer*innen und Investor*innen ein vertieftes Verständnis für die Anforderungen und Potenziale eines klimafreundlichen Neubaus zu vermitteln, sodass sie den Aufwand für ihr individuelles Bauprojekt besser abschätzen können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen zu individuellen Projekten.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit den energieXperten - Kompetenznetzwerk Paderborn e. V. durchgeführt.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Silvia Helle

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 1. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

43.722

Online-Kurs: BAFA- und KfW-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Über energieeffiziente Bestandsgebäude, die Dämmmöglichkeiten und erneuerbare Energien für Heizungsanlagen und Anlagentechniken wird oft geredet, aber wie kann eine energieeffiziente Bestandssanierung in Schritten über einen längeren Zeitraum und/oder zum Effizienzhaus gelingen und welche Fördermittel des Bundes stehen zurzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle aus Paderborn informiert in diesem Vortrag über Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan iSFP, Wärmepumpentechnologien und zur Zeit mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau). Ziel des Vortrages ist, dass Eigentümer*innen von Immobilien den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen und die Wärmepumpentechnologie besser verstehen lernen. Am Ende des Vortrages ist Zeit für Fragen und für einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnung der letzten drei Jahre zum Kurs mit.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit den energieXperten - Kompetenznetzwerk Paderborn e. V. durchgeführt.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Silvia Helle

1 Abend = 2 Ustd., 8,00 €

Online, Zoom

Mittwoch, 19. November 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Rechtliche Betreuung

13.770

Rechtliche Betreuung – Eine Aufgabe für Sie?

Rechtliche Betreuung bedeutet, die Rechte und Interessen eines Menschen zu vertreten, wenn dieser aufgrund von Krankheit oder Behinderung selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Möglicherweise wird die Unterstützung bei der Organisation des Alltags, im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen gebraucht. Im Mittelpunkt der rechtlichen Betreuung steht der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Veranstaltung informiert über die Tätigkeit und gibt Gelegenheit, wichtige Fragen zu diskutieren und praktische Hilfen für die ehrenamtliche Betreuung zu erhalten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Zwecks besserer Planung wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Manuela Pape

1 Abend = 2 Ustd., entgeltfrei

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Mittwoch, 29. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr



Aromatherapie

13.310

Ätherische Öle und das Glück – Mit Düften zu mehr Lebensfreude

Entdecken Sie die Welt der ätherischen Öle und lassen Sie sich von ihren Düften verzaubern! Diese Öle sind nicht nur wohlriechend, sondern können auch Ihre Stimmung positiv beeinflussen. Unsere Nase ist direkt mit dem Gehirn verbunden, sodass Düfte sofort Emotionen und Erinnerungen wecken können. Bestimmte Öle, wie Zitrusdüfte oder Lavendel, sind bekannt dafür, Glücksgefühle zu fördern. Probieren Sie verschiedene Düfte aus und finden Sie ihren persönlichen Glücksduft! Zum Abschluss können Sie ihr eigenes Glückssöl kreieren und mitnehmen. Integrieren Sie ätherische Öle in ihren Alltag und genießen Sie ihre Wirkung, ob morgens, abends oder zwischendurch. Bitte teilen Sie uns Unverträglichkeiten und Allergien bei der Anmeldung mit.

Sandra Kappe-Justus

1 Abend = 3 Ustd., 14,00 € (zzgl. Nebenkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Mittwoch, 1. Oktober 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

13.312

Ätherische Öle in der Weihnachtszeit – Düfte für Herz, Heim und kleine Auszeiten

Tauchen Sie ein in die besinnliche Welt der ätherischen Öle und entdecken Sie, wie Sie mit Düften bewusst eine kreative, warme und einladende Atmosphäre in der Weihnachtszeit schaffen können. Dieser Abendkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr über die Anwendung ätherischer Öle mit klassischem Weihnachtscharakter zu erfahren und diese für gemütliche Stunden oder kleine Auszeiten im Jahresendstress zu Hause zu nutzen oder sogar selbst herzustellen. Bitte teilen Sie uns Unverträglichkeiten und Allergien bei der Anmeldung mit.

Sandra Kappe-Justus

1 Abend = 3 Ustd., 14,00 € (zzgl. Nebenkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Mittwoch, 12. November 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

13.313

Zauberduft & Kuschelzeit – Kreatives Schnuppern für Groß und Klein

Ein Eltern-Kind- oder Großeltern-Enkel*innen-Workshop rund um ätherische Öle, Kreativität und gemeinsame Wohlfühlzeit. Entdecken Sie die gemeinsam die vielseitige Welt der ätherischen Öle und lernen Sie, wie Sie diese auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können. Sie erleben die ätherischen Öle mit allen Sinnen und stellen gemeinsam kreative Duftprodukte her. Dieser Workshop richtet sich an alle, die neugierig sind und Lust auf gemeinsames Kreativsein, Riechen, Basteln und Staunen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte teilen Sie uns Unverträglichkeiten und Allergien bei der Anmeldung mit.

Sandra Kappe-Justus

1 Nachmittag = 3 Ustd., 30,80 € (1 Erw. + 1 Kind, zzgl. Nebenkosten)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 24. Januar 2026, 14:30 - 17:00 Uhr



13.315

Ätherische Öle für zuhause – Nützliche Anwendungen für den Alltag

Entdecken Sie die vielseitige Welt der ätherischen Öle und lernen Sie, wie Sie diese auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können. In unserem Tagesworkshop zeigen wir Ihnen praktische Anwendungen, die Ihr Zuhause in eine Wohlfühlzone verwandeln.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Welt der ätherischen Öle
- Düfte und ihre Wirkung auf Körper und Geist
- Praktische Tipps zur Anwendung im Alltag
- Herstellung von individuellen DIY-Produkten für zu Hause
- Rituale und Routinen mit ätherischen Ölen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mehr über ätherische Öle erfahren und wie diese praktisch, sicher und sinnvoll im Alltag genutzt werden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte teilen Sie uns Unverträglichkeiten und Allergien bei der Anmeldung mit.

Sandra Kappe-Justus

1 Veranstaltungstag = 7 Ustd., 32,70 € (zzgl. Nebenkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 7. März 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Kräuterwanderungen

23.620

Kräuterwanderung: Frauenkräuter und ihre Verwendung

Frauenkräuter sind Pflanzen, die besonders geeignet sind, den Organismus und die psychischen Befindlichkeiten von Frauen kraftvoll und heilsam zu unterstützen. Bei dem Gang durch Wald, Wiese und den Garten der Dozentin werden Sie so einiges über typische Frauenkräuter und deren Verwendung im Alltag erfahren. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Jeannette Wendt

1 Abend = 2 Ustd., 12,50 €
Marsberg, Treffpunkt: Vor den Birken 8
Mittwoch, 20. August 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

23.622

Kräuterwanderung: Wildsträucher und -kräuter im Herbst

Auf dieser naturkundlichen kleinen Wanderung tauchen die Teilnehmenden in die Farbenpracht und Fülle des Herbstes ein und lernen dabei verschiedene Wildsträucher und ihre Früchte kennen. Gleichzeitig verrät die Dozentin zahlreiche Tipps, wozu man diese in der Küche verwenden kann. Die Wildkräuter am Wegesrand werden dabei selbstverständlich auch Thema sein. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Jeannette Wendt

1 Abend = 2 Ustd., 12,50 €
Marsberg, Treffpunkt: Vor den Birken 8
Mittwoch, 8. Oktober 2025, 17:00 - 18:30 Uhr



Astronomie

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 Himmelscheibe von Nebra bis zum Hubble-Weltraumteleskop – wie wir unseren Platz im Kosmos fanden. Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Er ist für Kinder ab zwölf Jahren geeignet. Astronomische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

In Kooperation mit der VHS HSK.

43.820

Online-Kurs: Astronomische Runde für alle

Rolf Becker

5 Abende = 5 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
3. September 2025, 19:00 - 19:45 Uhr, mittwochs

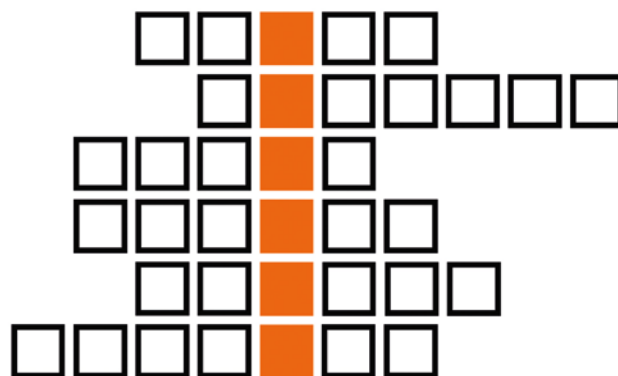
43.822

Online-Kurs: Astronomische Runde für alle

Rolf Becker

5 Abende = 5 Ustd., 20,00 €
Online, Zoom
15. Oktober 2025, 19:00 - 19:45 Uhr, mittwochs

Bei der VHS können wir viel Neues



1. Im Acrylkurs wir mit verschiedenen Farben.
2. Mit den entdecken wir die Marsberger Natur.
3. Nach dem Selbstverteidigungskurs fühlen wir uns
4. Beim Imker lernen wir alles über die
5. Im Backkurs wir den Teig.
6. Bei der VHS kann man neue finden.

Motorsägen-Lehrgänge

Grundlehrgang Modul A

Wer mit der Motorsäge liegendes Brennholz für den eigenen Ofen schneiden oder Fertigkeiten zur sicheren Handhabung der Motorsäge bei Forsteinsätzen erwerben möchte, erlangt in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse für die fachgerechte Handhabung der Motorsäge unter leichten Verhältnissen. Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und des Landesbetriebes Wald und Holz NRW und umfasst folgende Inhalte:

- Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften Forsten und Holzernte
- Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge
- Sicherheitseinrichtungen der Motorsäge
- Vorstellung wichtiger Werkzeuge für die motormanuelle Holzernte
- persönliche Schutzausrüstung für die Motorsägearbeit
- Umgang mit Betriebsstoffen
- Demonstration von Fäll- und Schneidetechniken
- Erkennen von gefährlichen Schnitten
- Fällung entlang von Straßen und Absicherung von Waldwegen

In der Praxis werden vor allem das Aufarbeiten von gefällttem Holz, die sichere Inbetriebnahme der Motorsäge, Trenn- und Entastungsschnitte, einfache Wartungsarbeiten an der Motorsäge und die Kettenschärfung vertieft. Die persönliche Schutzausrüstung sowie eine eigene Motorsäge sind mitzubringen.

Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Aufarbeiten und Einschneiden von liegendem Holz im Bestand sowie am Wegesrand.

Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme sowie die körperliche und geistige Verfassung, eine Motorsäge zu führen.

Der praktische Teil der Kurse in Brilon und Olsberg findet in Bestwig statt; der praktische Teil der Kurse in Marsberg findet in Leiberg statt.

33.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2 b
Samstag, 27. September 2025, 08:30 - 16:00 Uhr

23.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 8. November 2025, 08:30 - 16:00 Uhr

13.700

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 6. Dezember 2025, 08:30 - 16:00 Uhr

13.701

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 24. Januar 2026, 08:30 - 16:00 Uhr



23.701

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 21. Februar 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

33.701

Motorsägen-Grundlehrgang (Modul A)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 125,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2 b
Samstag, 21. März 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

Aufbaulehrgang Modul B

Aufbauend auf den Grundkurs erweitern die Teilnehmenden ihre dort erworbenen Fähigkeiten.

Hierzu gehört unter anderem:

- Ansprache des zu fällenden Baumes
- fachgerechte Fälltechniken
- Arbeits- und Gefährdungssituationen
- sicheres Fällen aufgehängter Bäume
- Beurteilung des technischen Zustandes einer Motorsäge

In der Praxis werden mindestens zwei schwächere Bäume pro Person unter einfachen Verhältnissen gefällt. Insbesondere der praktische Umgang mit der Motorsäge und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden trainiert. Gefahren und Grenzen bei der Fällung werden aufgezeigt. Die persönliche Schutzausrüstung sowie eine eigene Motorsäge sind mitzubringen.

Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Fällen und Aufarbeiten von Bäumen (BHD bis maximal 35 cm) im Bestand.

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägenführerschein-Grundkurs wird vorausgesetzt. Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme, sowie die körperliche und geistige Verfassung, eine Motorsäge zu führen.

33.710

Motorsägen-Aufbaulehrgang (Modul B)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 150,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2 b
Samstag, 13. Dezember 2025, 08:30 - 16:00 Uhr

33.711

Motorsägen-Aufbaulehrgang (Modul B)

Jan Hauke Moormann

1 Veranstaltungstag = 10 Ustd., 150,00 € (zzgl. Nebenkosten)
Olsberg, Bigger Platz 2 b
Samstag, 18. April 2026, 08:30 - 16:00 Uhr

Sie interessieren sich für ein Thema oder einen Kurs und würden dies gern in Ihrem Verein oder mit einer festen Gruppe umsetzen? Kommen Sie gern auf uns zu und wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot! Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2.



Kunst, Kultur und Kreativität

Bilderisches Gestalten

25.000

Zeichnung, Malerei und Druckgrafik für Einsteiger*innen

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in verschiedene Techniken der Bildenden Kunst hineinzuschnuppern. Angefangen bei der Bleistiftzeichnung über Maltechniken wie Aquarell- oder Acrylmalerei bis hin zu Kunstdruckverfahren wie Linoldruck oder der sogenannten Radierung. Dabei gehen Sie mit dem Dozenten individuell und nach Ihren persönlichen Vorlieben vor.

Reinhard Lischka

6 Abende = 12 Ustd., 100,00 € (Kleingruppe; zzgl. Materialko.)
Marsberg, Malschule Lischka, Hauptstraße 58
30. Oktober 2025, 19:00 - 20:30 Uhr, donnerstags

25.001

Zeichnung, Malerei und Druckgrafik für Einsteiger*innen

Reinhard Lischka

6 Abende = 12 Ustd., 100,00 € (Kleingruppe; zzgl. Materialko.)
Marsberg, Malschule Lischka, Hauptstraße 58
29. Januar 2026, 19:00 - 20:30 Uhr, donnerstags

15.040

Workshop: Medialer Malkurs für Erwachsene – zur Ruhe kommen, Kreativität fließen lassen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag – mit Farben, Stille und innerer Einkehr. In dem medialen Malkurs steht nicht das perfekte Bild im Vordergrund, sondern Ihr ganz persönlicher kreativer Ausdruck.

Was Sie erwartet:

- Entspanntes Malen in toller Atmosphäre
- Arbeiten mit Aquarell, Acryl, Kreide oder intuitivem Material
- Achtsamkeitsimpulse & meditative Einstimmungen
- Zeit für Austausch, Stille & Selbsterfahrung
- Sanfte Musik & Raum für dich selbst

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur die Lust, sich auf dieses neue Kursformat einzulassen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und entdecken Sie Ihre kreative Seite – in Stille, Farbe und Präsenz. Sie können Ihre eigenen Materialien mitbringen oder diese vor Ort zum Selbstkostenpreis erwerben.

Sigrid Pöhler

2 Veranstaltungstage = 12 Ustd., 56,00 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Samstag, 15. November 2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 16. November 2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist perfekt für Einsteiger*innen, die sich kreativ austoben wollen, und für Fortgeschrittene, die ihren künstlerischen Horizont erweitern möchten. Das Malen mit Acrylfarben bietet eine Spielwiese für eine Vielzahl von Materialien und Techniken – Collagen mit Papier und Textilien bis hin zu Tinten, Öl-Pastellen, Spachteln und Stiften. Wir arbeiten auf verschiedenen Untergründen wie Papier und Leinwand.

Was Sie erwartet:

- Immer wieder ein wenig Theorie über Material und Bildgestaltung
- Individuelle Bildbetrachtung und liebevolles Feedback
- Unterschiedliche Themen: Landschaften, Stillleben, Menschen und Situationen, je nach Saison und Vorkenntnisse
- Vielfältige Materialien: Experimentiere mit Collagen, Textilien, Tinten, Öl-Pastellen, Spachteln und Stiften
- Unterschiedliche Untergründe: Arbeite auf Papier und Leinwand
- Künstlerische Forschung: Erforsche, was ein Bild lebendig macht und den Zauber einer Fläche oder Linie ausmacht
- Sinnliche Erfahrung: Gehe über die Technik hinaus, spüre und lausche auf deine künstlerischen Impulse und lass dein Werk entstehen

Bringen Sie Ihre eigenen Materialien mit oder erwerben Sie diese vor Ort zum Selbstkostenpreis (6,00 € pro Kurstag).

15.020

Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

8 Abende = 27 Ustd., 109,50 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
17. September 2025, 19:00 - 21:30 Uhr, mittwochs

15.021

Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

10 Abende = 33 Ustd., 134,20 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
14. Januar 2026, 19:00 - 21:30 Uhr, mittwochs

15.023

Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

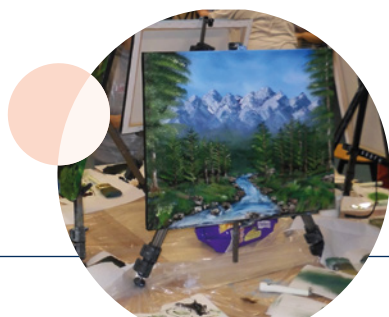
10 Abende = 33 Ustd., 134,20 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
15. April 2026, 19:00 - 21:30 Uhr, mittwochs

15.026

Acryl-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

8 Vormittage = 27 Ustd., 109,50 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
18. September 2025, 09:30 - 12:00 Uhr, donnerstags



15.027

Acryl-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

10 Vormittage = 33 Ustd., 134,20 € (zzgl. Materialkosten)
 Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
 15. Januar 2026, 09:30 - 12:00 Uhr, donnerstags

15.029

Acryl-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Margit Heuser

10 Vormittage = 33 Ustd., 134,20 € (zzgl. Materialkosten)
 Brilon, Haus Stein Krämer, Keffelker Straße 36
 16. April 2026, 09:30 - 12:00 Uhr, donnerstags

Malen in der Nass-in-Nass-Öltechnik nach Bob Ross

Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften, Blumenarrangements und Tiere naturnah auf die Leinwand zu bringen. Im Workshop wird diese Methode Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Die Teilnehmenden malen gemeinsam und unter Anleitung der Kursleiterin das Landschaftsbild des Kurstages. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause nehmen. Inspirationen finden Sie auf der Internetseite www.malschule-pengart.de. Das komplette Material inklusive Staffelei, Farben und Malgründe wird zur Verfügung gestellt. Bitte ziehen Sie etwas an, was einen Farbklecks vertragen kann. Denn wenn die Ölfarbe an die Kleidung kommt, ist diese nicht auswaschbar. Für den Transport des noch nassen Bildes bringen Sie bitte eine Kiste mit (Format des Bildes 40 x 50 cm).

15.106

Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
 Samstag, 20. September 2025, 10:00 - 16:30 Uhr

25.100

Malen in der Nass-in-Nass-Öltechnik: Blumen

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
 Sonntag, 30. November 2025, 10:00 - 16:30 Uhr

35.101

Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
 Samstag, 17. Januar 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

15.107

Malen in der Nass-in-Nass-Öltechnik: Tiere

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
 Samstag, 7. Februar 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

35.103

Malen nach Bob Ross

Swetlana Pengart

1 Veranstaltungstag = 8 Ustd., 28,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
 Sonntag, 14. Juni 2026, 10:00 - 16:30 Uhr

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Schritt-für-Schritt-Einführung in die abstrakte Spachtelkunst auf Leinwand (50 x 50 cm) in Acryl. Mehrere Motive stehen Ihnen zum Anfertigen des eigenen Bildes zur Verfügung. Am Kursende nehmen Sie ein fertig gespachteltes Bild mit nach Hause. Inspirationen finden Sie auf der Internetseite: www.uta-guhlow.de

35.170

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
 Samstag, 13. September 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

35.172

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
 Samstag, 25. Oktober 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

35.174

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
 Samstag, 22. November 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

35.175

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
 Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
 Samstag, 28. März 2026, 14:00 - 18:00 Uhr




Verlassen Sie sich auf 20 Jahre Erfahrung für eine präzise Stimmung Ihres Klaviers oder Flügels.

Michael Wiese

-Veranstaltungstechnik
 -Festinstallationen
 f. Hallen und Kirchen

An der Schogge 11 - 59939 Olsberg
 T. 02962/4518 M. 0171/2107525

www.wiese-audiotechnik.de
 info@wiese-audiotechnik.de



35.177

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 25. April 2026, 14:00 - 18:00 Uhr

35.179

Kreative Spachtelkunst in Acryl

Uta Guhlow

1 Nachmittag = 5 Ustd., 35,00 € (zzgl. Materialkosten)
Bestwig-Nuttlar, Atelier Guhlow, Mittelstraße 13
Samstag, 23. Mai 2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Kalligraphie

35.000

Kalligraphie – Die Kunst des schönen Schreibens

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Kuntschrift, auch bekannt als Kalligraphie. Das Wort Kalligraphie stammt aus dem Griechischen und bedeutet die Kunst des schönen Schreibens. Hatten Sie nicht auch schon einmal den Wunsch, individuelle und einzigartige Schriftstücke wie Gruß- oder Menükarten, Urkunden oder Monogramme zu gestalten? Unter fachkundiger Anleitung der Dozentin ist das in diesem Kurs möglich.

Irmgard Hirnstein

5 Abende = 10 Ustd., 46,70 €
Olsberg, Bigger Platz 2 b
9. September 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, dienstags

Plastisches Gestalten

15.004

Schmuck mit Geschichte – Kreatives Schmuckdesign mit persönlicher Bedeutung

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung ein individuelles Schmuckstück und erleben die Grundlagen des Schmuckdesigns und Goldschmiedehandwerks hautnah. Egal ob Ring, Anhänger oder Armbreif: Erlernen Sie handwerkliche Grundtechniken, wie Sägen, Feilen, Punzieren oder das Kaltschmieden, und erarbeiten mit hochwertigen Materialien, wie Silber oder Kupfer, einzigartige Objekte. Persönliche Materialien, wie alte Schmuckstücke, Erinnerungsstücke oder Fundobjekte können je nach Machbarkeit und Zeit in das neue Design integriert werden. So entstehen Unikate mit emotionalem Wert und modernem Ausdruck. Eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an qualitativ hochwertigen Materialien steht bereit, um individuell erworben und im Kurs verarbeitet zu werden. So entstehen ganz persönliche Schmuckstücke – mit Geschichte oder neu erzählt.

Julia Schnabel-Clever

1 Wochenende = 16 Ustd., 85,80 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Marienschule, Schulstraße 18-20
Freitag, 19. September 2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Samstag, 20. September 2025, 09:30 - 18:00 Uhr

25.004

Schmuck mit Geschichte – Kreatives Schmuckdesign mit persönlicher Bedeutung

Julia Schnabel-Clever

1 Wochenende = 16 Ustd., 85,80 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 21. November 2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Samstag, 22. November 2025, 09:30 - 18:00 Uhr

15.005

Schmuck mit Geschichte – Kreatives Schmuckdesign mit persönlicher Bedeutung

Julia Schnabel-Clever

1 Wochenende = 16 Ustd., 85,80 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, Marienschule, Schulstraße 18-20
Freitag, 6. März 2026, 17:45 - 21:30 Uhr
Samstag, 7. März 2026, 09:30 - 18:00 Uhr

25.005

Schmuck mit Geschichte – Kreatives Schmuckdesign mit persönlicher Bedeutung

Julia Schnabel-Clever

1 Wochenende = 16 Ustd., 85,80 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Freitag, 15. Mai 2026, 17:45 - 21:30 Uhr
Samstag, 16. Mai 2026, 09:30 - 18:00 Uhr

15.150

Keramikworkshop am Wochenende

Möchten Sie sich kreativ entfalten und etwas mit den eigenen Händen erschaffen? Dann sind Sie im Keramikworkshop der VHS genau richtig. Sie lernen die unterschiedlichen Aufbautechniken kennen und werden beim Tun fachkundig begleitet. Herstellen können Sie Gebrauchsgegenstände, Dekoartikel, Skulpturen und vieles mehr. Lassen Sie den Alltag für den Moment hinter sich und kommen Sie zur Ruhe.

Anne Richard

3 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 59,40 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 7. November 2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 8. November 2025, 09:30 - 16:00 Uhr
Freitag, 12. Dezember 2025, 18:30 - 21:30 Uhr, Glasiertermin

15.151

Keramikworkshop am Wochenende

Anne Richard

3 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 59,40 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Freitag, 20. Februar 2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 21. Februar 2026, 09:30 - 16:00 Uhr
Freitag, 20. März 2026, 18:30 - 21:30 Uhr, Glasiertermin

Textiles Gestalten: Stoff & Nähen

25.203

Workshop: Vom Entwurf zum Druck – Kreative Stoffgestaltung im Siebdruckverfahren

Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für Stoffentwürfe, die in diesem Kurs zunächst auf Papier skizziert, auf Schablonenpapier übertragen und auf Stoff oder Papier als wiederkehrendes Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden. Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und Rakel werden stets begleitet vom Prinzip des Zufalls als Gestaltungsmittel, was sich inspirierend auf Ihren kreativen Gestaltungsprozess auswirkt. So entstehen, ausgehend von einem konkreten Entwurf, überraschende, phantasievolle Resultate in ausdrucksstarken Farben.

Gudrun Beerbohm

2 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 71,90 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 25. April 2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 26. April 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

25.207**Modedesign Hosenschnitt**

Vorgefertigte Schnittmuster passen oft nicht perfekt zur eigenen Figur. In diesem Kurs lernen Sie, einen geraden Hosenschnitt individuell nach Ihren eigenen Maßen zu erstellen. Schritt für Schritt zeichnen Sie unter Anleitung einen Grundschnitt, der als Basis für einfache Modellschnitte dient. Ein bis zwei Varianten können Sie im Kurs modellieren – genäht wird jedoch nicht.

Gudrun Beerbohm

2 Veranstaltungstage = 16 Ustd., 71,90 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 7. Februar 2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 8. Februar 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

28.730**Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Egal ob Tasche, Rock, Bluse oder Kinderbekleidung – hier können Sie nähen, was ihnen gefällt. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie ein Schnittmuster erstellen und auch anwenden. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit, mit der Sie sich gut auskennen.

Maria Schäfers

6 Abende = 18 Ustd., 84,00 € (Kleingruppe)
Marsberg-Westheim, Haus der Vereine (ehemalige Grundschule)
29. Oktober 2025, 18:30 - 20:45 Uhr, mittwochs

25.200**Nähen für Anfänger*innen**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die die Grundlagen des Nähens mit einer Nähmaschine erlernen möchten. Die Dozentin berät Sie beim Stoffkauf, Zuschneiden und Nähen. Sie erlernen die Grundtechniken des Nähens an einfachen Modellen sowie den Umgang mit der Nähmaschine. Die Kursleitung stellt verschiedene Schnittmuster (z. B. Loops, einfache Taschen, Utensilos, Babykleidung und vieles mehr) kostenlos zur Verfügung, es können jedoch auch eigene Schnittmuster mitgebracht werden. Der 1. Kurstermin ist ein Infoabend von 18:30 - 20:00 Uhr. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit, mit der Sie sich gut auskennen.

Annelore Zieren

5 Abende = 14 Ustd., 78,40 € (Kleingruppe)
Marsberg, Hauptstraße 39
30. Oktober 2025, 18:30 - 20:45 Uhr, donnerstags

15.204**Workshop: Nähen für Anfänger*innen – Jetzt kreativ durchstarten!**

Sie möchten Ihre eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekoartikel nähen - wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist dieser Wochenendkurs für Anfänger*innen genau das Richtige!

Inhalte:

- Schritt-für-Schritt-Anleitung – auch ohne Vorkenntnisse
- Erste eigene Projekte wie Kissenbezüge, Taschen oder einfache Kleidungsstücke
- Kleine Gruppen und persönliche Betreuung
- Materialkunde und hilfreiche Tipps für zu Hause

Dieser Kurs ist für Alle, die Lust auf Nähen haben – egal ob jung oder alt! Sie benötigen eine funktionstüchtige Nähmaschine, mit der Sie sich schon auskennen sollten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe (5-6 Personen) statt.

Sigrid Pöhler

2 Veranstaltungstage = 13 Ustd., 72,80 €
Brilon-Gudenhagen-Petersborn
Samstag, 8. November 2025, 10:00 - 15:30 Uhr
Sonntag, 9. November 2025, 10:00 - 15:30 Uhr

Textiles Gestalten: Makramee**15.200****Handgemacht und wunderschön: Makramee für Einsteiger*innen**

Makramee ist mehr als nur Knoten – es ist eine kreative Auszeit vom Alltag. In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen der Makrameekunst und gestaltest dein eigenes handgemachtes Stück – vom individuellen Schlüsselanhänger über die dekorative Blumenampel bis hin zum schönen Wandbehang. Ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Raum für Kreativität, Austausch und Entspannung. Eigene Ideen können sehr gern eingebracht werden. Das Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Irene Berg

4 Abende = 11 Ustd., 52,20 € (zzgl. Materialkosten)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
18. September 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

35.200**Handgemacht und wunderschön: Makramee für Einsteiger*innen**

Irene Berg

4 Abende = 11 Ustd., 52,20 € (zzgl. Materialkosten)
Olsberg, VHS-Geschäftsstelle, Hauptstraße 73a
29. Oktober 2025, 18:30 - 20:30 Uhr, mittwochs

25.230**Wochenend-Workshop: Makramee für Anfänger*innen**

Instagram, Pinterest und Co. sind voll mit wunderschönen Accessoires im Boho-Stil – und du hast Lust, diese nachzuknüpfen? In diesem Workshop zeigen wir dir die grundlegenden Knoten und Knüpftechniken des Makramees. So kannst du dein erstes eigenes DIY-Deko-Objekt herstellen und viele Ideen für weitere Looks und Projekte sammeln. In diesem Sinn: „knot up your life“! und „schwing dich in die Seile“ ;).

Material: Das Garn (natur, schwarz, grau) sowie verschiedene weitere Materialien werden von der Dozentin gestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Solltest du Garn in anderen Farben wünschen, kontaktiere uns bitte rechtzeitig vor Kursbeginn, damit wir dies an die Dozentin weitergeben können.

Anmeldeschluss: 15.09.2025

Teresa Diebenbusch

2 Vormittage = 8 Ustd., 47,50 € (zzgl. Materialkosten)
Marsberg, Hauptstraße 39
Samstag, 27. September 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 28. September 2025, 10:00 - 13:00 Uhr



Einen Nähkurs speziell für Kinder und Jugendliche finden Sie im Bereich Leben auf Seite 42.



25.231

Wochenend-Workshop: Makramee für Fortgeschrittene

Du hast bereits erste Makramee-Erfahrungen, möchtest diese aber auffrischen oder erweitern? Dann ist dieser Workshop genau der Richtige für dich! In kleiner Runde wiederholen wir die Grundknoten und wagen uns an neue Techniken. Dazu gibt es Tipps zur Ausarbeitung größerer Projekte.

Material: Das Garn (natur, schwarz, grau) sowie verschiedene weitere Materialien werden von der Dozentin gestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Solltest du Garn in anderen Farben wünschen, kontaktiere uns bitte rechtzeitig vor Kursbeginn, damit wir dies an die Dozentin weitergeben können.

Anmeldeschluss: 19.01.2026

Teresa Diebenbusch

2 Vormittage = 8 Ustd., 47,50 € (zzgl. Materialkosten)

Marsberg, Hauptstraße 39

Samstag, 31. Januar 2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 1. Februar 2026, 10:00 - 13:00 Uhr



Standardtanz

15.406

Let's Dance – Discofox für (Wieder-)Einsteiger*innen

Einer der Tänze, die heutzutage noch viel getanzt werden, ist der Discofox. Er ist technisch leicht erlernbar und sehr vielseitig. Mit diesem Kurs sind Sie fit genug, um das nächste Fest – egal, ob Hochzeit, Schützenfest oder Betriebsfest – auf der Tanzfläche zu verbringen.

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €

Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18

25. Oktober 2025, 15:00 - 17:00 Uhr, samstags

15.408

Let's Dance – Discofox für Fortgeschrittene

Der Discofox ist neben Salsa der populärste Paartanz. Und wenn der Grundschrift sitzt, gib es noch viele weitere Varianten zu entdecken. Lernen Sie in diesem Kurs neue Drehungen und Schrittfolgen, um beim nächsten Fest noch mehr Freude auf der Tanzfläche zu haben. Einzige Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Kurs für (Wieder-)Einsteiger*innen.

Peter Wolff

6 Nachmittage = 16 Ustd., 56,00 €

Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18

25. Oktober 2025, 17:00 - 19:00 Uhr, samstags



Leidenschaft für einen einzigartigen Werkstoff.

E EGGER

MEHR AUS HOLZ.

22 Standorte, 11 Länder, mehr als 11.000 Mitarbeiter – Als international agierendes Familienunternehmen bieten wir unseren Mitarbeitern ein stabiles und **zukunftsorientiertes Arbeitsumfeld** und eröffnen ihnen **attraktive Karrierechancen**.

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



to.egger.link/brilon

Lernen Sie die
EGGER Group kennen:



Bauchtanz

Bauchtanz ist mehr als nur Tanz – es ist Lebensfreude, Ausdruck und Fitness in einem. Erweitern Sie in unseren Kursen für Fortgeschrittene Ihre Bauchtanz-Kenntnisse und tanzen Sie gemeinsam. Wir intensivieren das neue Körpergefühl und lernen die Hüftbewegungen durch schöne Arme zu ergänzen, Basisbewegungen des Oberkörpers und neue Bewegungskombinationen. Die genauen Kursinhalte richten sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmenden. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des Bauchtanzes erwünscht

15.410

Bauchtanz für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Peggy Fekeler

8 Abende = 13 Ustd., 74,20 € (Kleingruppe)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
24. September 2025, 18:00 - 19:15 Uhr, mittwochs

15.411

Bauchtanz für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Peggy Fekeler

8 Abende = 13 Ustd., 74,20 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
4. März 2026, 18:00 - 19:15 Uhr, mittwochs

Tribal Style Bellydance

Stellen Sie sich vor, dass eine Tanzgruppe die ganze Welt bereist, und von überall etwas mitnimmt – da Schmuck, dort Kleidung, Volkstanzschritte, Make-Up, traditionelle Gesten, ein Gefühl der Gemeinschaft ohne Grenzen. Sie können sich überall spontan treffen, ein Lied oder auch nur einen Rhythmus hören und sofort harmonisch miteinander tanzen. Dabei verständigen Sie sich nur mit Körpersprache und brauchen keine Worte für die Kommunikation. Im Tribal Style Bellydance vereinen sich eine kraftvolle, stolze Haltung mit schlichten eleganten Hüft- und Armbewegungen zu einem bodenständigen und kraftvollen Tanz. In diesem Kurs werden neben Haltung, Technik und Basisbewegungen die ersten Formationen sowie die Kunst der Gruppenimprovisation erarbeitet. Schon in der ersten Stunde wird das Prinzip klar und die Kraft und Freude am Tanz in einem Tribe (engl. Stamm) spürbar!

Keine Vorkenntnisse nötig!

15.414

Schnupper-Workshop: Tribal Style Bellydance

Peggy Fekeler

1 Vormittag = 3 Ustd., 11,30 € (Kleingruppe)
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Sonntag, 21. September 2025, 10:30 - 12:30 Uhr

15.416

Tribal Style Bellydance für Einsteiger*innen

Peggy Fekeler

8 Abende = 13 Ustd., 45,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
24. September 2025, 19:30 - 20:45 Uhr, mittwochs

15.417

Schnupper-Workshop: Tribal Style Bellydance

Peggy Fekeler

1 Vormittag = 3 Ustd., 11,30 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
Samstag, 7. Februar 2026, 10:30 - 12:30 Uhr

15.419

Tribal Style Bellydance für Einsteiger*innen

Peggy Fekeler

8 Abende = 13 Ustd., 45,50 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
4. März 2026, 19:30 - 20:45 Uhr, mittwochs

Meditation des Tanzes

Die Meditation des Tanzes ist Ruhe in der Bewegung und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander. So finden wir einen Weg in die Stille und zu unserer eigenen Mitte. Wir tanzen einfache, meditative und auch bewegtere Tänze zu klassischer und folkloristischer Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Offenheit und Freude am Miteinander-Tanzen.

25.400

Meditation des Tanzes: Tanzend verabschieden wir den Sommer

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Der Sommer war sehr groß“ (R. M. Rilke) – Tanzend verabschieden wir den Sommer.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 6. September 2025, 15:00 - 17:00 Uhr

25.402

Meditation des Tanzes: Herbstlicher Tanznachmittag

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Es ist die Zeit, die ruhig wird und stille innehält“ (Karlfried Rose) – Herbstlicher Tanznachmittag.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Samstag, 8. November 2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Mainzer Wohnungs- & Gewerbebau GmbH

WGB



Obere Mauer 1 • 59929 Brilon
 Fon. 02961-97 64 30 • Fax. 02961-97 64 64
www.wgb-mainzer.de



Makler • Bauträger • Vermietung • Hausverwaltung



25.404

Meditation des Tanzes: Den Advent tanzen und schreiten

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Still zünden wir ein Licht nun an“ – Den Advent tanzen und schreiten.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 6. Dezember 2025, 15:00 - 17:00 Uhr

25.405

Meditation des Tanzes: Tanzend begrüßen wir das Neue Jahr

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (H. Hesse) – Tanzend begrüßen wir das Neue Jahr.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 17. Januar 2026, 15:00 - 17:00 Uhr

25.407

Meditation des Tanzes: Tanzend dem Frühling entgegen

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Wir wollen die lichtlosen Tage vergessen“ (Christa Peikert-Flaspöhler) – Tanzend dem Frühling entgegen.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 21. März 2026, 15:00 - 17:00 Uhr

25.409

Meditation des Tanzes: Sommerlicher Tanznachmittag

Das Thema dieser Veranstaltung lautet: „Schau an der schönen Gärten Zier“ (Paul Gerhardt) – Sommerlicher Tanznachmittag.

Annette Bogedain

1 Nachmittag = 3 Ustd., 10,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 6. Juni 2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Instrumente & Gesang

15.420

Workshop: Ukulele – Spielen(d) lernen an einem Tag

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied – alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt – frei nach dem Motto: Vier Saiten sind weniger als sechs. Für den Workshop benötigen Sie eine Sopran- oder Konzertukulele mit der Stimmung gCEA. Die Leihgebühr für eine Ukulele beträgt 4,00 €.

Didi Spatz

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 69,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Sonntag, 2. November 2025, 11:00 - 15:00 Uhr

15.426

Workshop: Blues Harp für Einsteiger*innen

Die Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Damit ist es das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen – ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen. Die Teilnehmenden erlernen Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Einfache Volkslieder, Blues-Melodien und Tonleiter sowie die Blues-Kadenz können Sie nach diesem Schnupperkurs begleiten. Ebenfalls wissen Sie nach diesem Workshop, wie dieses Instrument aufgebaut ist und sinnvoll eingesetzt wird. Bitte keine Echo Harp oder Liebliche Mundharmonika mitbringen, nur eine Blues Harp Richterstimmung in C-Dur. Sie können vor Ort eine Blues Harp zum Preis von 25,00 € erwerben.

Didi Spatz

1 Nachmittag = 5 Ustd., 69,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Sonntag, 2. November 2025, 15:15 - 19:15 Uhr

15.430

Entdecken Sie Ihre eigene Singstimme!

Eigentlich singe ich gerne, aber... Erkennen Sie sich wieder und könnten den Satz ohne Schwierigkeiten ergänzen mit ... ich kann nicht singen / ... ich habe schlechte Erfahrungen gemacht / ... ich singe nur, wenn mich niemand hört? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Nicht jeder Mensch hat die Stimme, aber jeder Mensch hat eine Stimme und kann diese nutzen und weiterentwickeln. Es bedarf vielleicht nur einiger Übungen und Impulse. Der Kurs bietet eine Einführung in die Welt des Gesangs. Es werden erste Tipps gegeben, wie Sie Ihre Stimme mit Spaß und ohne Leistungsdruck erforschen, wahrnehmen und optimieren können. Atem-, Körper- und Stimmübungen wecken die Stimme und helfen, Blockaden loszuwerden. Mit Freude nähern wir uns bekannten und neuen Kanons, Liedern und Songs. Am Ende des Kurses gehen Sie „gut gestimmt“ nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Harriet Spenke

1 Nachmittag = 5 Ustd., 28,40 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 8. November 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Gartengestaltung

15.221

Tipps zur Gartengestaltung – Gärten kreativ und klimafreundlich planen

Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühloase machen und ihn gleichzeitig klimafreundlich umgestalten? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik und erhalten Antworten auf folgende Fragen: Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept? Mit welchen Tricks kann ich für ein besseres Kleinklima sorgen? Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten? Wie bekomme ich meine Ideen auf's Papier?

Michael Pawlas

1 Veranstaltungstag = 6 Ustd., 36,50 € (zzgl. Seminarunterlagen)

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Samstag, 14. März 2026, 09:30 - 14:45 Uhr



Kochen und Ernährung

Für alle Kochkurse gilt

Anfallende Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte bedenken Sie, dass die Lebensmittel entsprechend der angemeldeten Personenanzahl rechtzeitig eingekauft werden. Wir bitten Sie daher mindestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin um telefonische Abmeldung, falls Sie kurzfristig nicht teilnehmen können. So können Sie vermeiden, dass wir Ihnen neben Stornierungskosten auch die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen müssen.

Essen und Trinken von A-Z

26.606

Keine brotlose Kunst: Köstliche Brote und tolle Aufstriche

In diesem besonderen Back-/Kochkurs kombinieren wir die Kunst des Brotbackens mit der Zubereitung köstlicher Dips und Brotaufstriche. Gemeinsam lernen die Teilnehmer*innen, wie mit einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser, Hefe und Salz köstliche Brote hergestellt werden. Ergänzend dazu kreieren wir passende Dips und Aufstriche. Zum Abschluss genießen wir die selbstgebackenen Brote in geselliger Runde - begleitet von den kulinarischen Köstlichkeiten.

Annelore Zieren

1 Vormittag = 5 Ustd., 18,10 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 27. September 2025, 09:30 - 13:00 Uhr

16.000

Pfannkuchen & Crêpes – Süß, herzhaft und unwiderstehlich!

Lust auf luftig-leichte Crêpes, klassische oder herzhaft Pfannkuchen wie bei Oma? In diesem Kochkurs dreht sich alles rund um den vielseitigen Teigfladen aus der Pfanne. Gemeinsam entdecken wir Rezepte aus verschiedenen Ländern, lernen Tricks für die perfekte Konsistenz und probieren süße sowie herzhaft Varianten aus. Ob zum Frühstück, Mittagessen oder als Dessert – Pfannkuchen und Crêpes gehen einfach immer!

Angelika Bange

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Dienstag, 7. Oktober 2025, 18:30 - 21:30 Uhr



Angelika Bange



26.622

Workshop: Meal-Prepping leicht gemacht

Effiziente und gesunde Essensplanung steht im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Methoden, Planung und vielfältigen Rezepten ihre Mahlzeiten für die Woche im Voraus zubereiten können, um Zeit und Aufwand zu sparen. Gesunde Snacks und komplette Mahlzeiten für den stationären und mobilen Arbeitsplatz bereiten wir gemeinsam vor. Die Dozentin bringt ihre Expertise in der Ernährungsberatung ein, um nützliche Tipps für ausgewogene, gut durchdachte Mahlzeiten zu vermitteln.

Maria Zimmermann

2 Abende = 8 Ustd., 31,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Donnerstag, 9. Oktober 2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 30. Oktober 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

26.004

One-Pot 2.0: Alles aus einem Topf

One-Pot-Gerichte werden immer beliebter. Diese Gerichte ermöglichen es uns, alles in einem Topf oder einer Auflaufform zusammenzustellen und dann einfach zu warten, bis alles gar ist – schon kann man das Essen genießen.

Annelore Zieren

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Dienstag, 28. Oktober 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

26.618

Traditionelles Handwerk neu entdecken: Wurst selbst herstellen

Wurst selbst gemacht – und das ganz ohne Wurstfüller! In diesem Kurs stellen wir gemeinsam verschiedene Wurstsorten her, die anschließend in Gläser abgefüllt und haltbar gemacht werden. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen zur Auswahl der Zutaten, zum Würzen, Zerkleinern, Abfüllen und Einkochen. Mit einfachen Mitteln entstehen so leckere Wurstvariationen, die Sie stolz mit nach Hause nehmen können. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen bestens geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Frauke Müthing

1 Abend = 4 Ustd., 16,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Mittwoch, 10. Dezember 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

26.619

Traditionelles Handwerk neu entdecken: Wurst selbst herstellen

In diesem Kurs werden andere Rezepte als im Dezemberkurs ausprobiert. Der vorherige Kurs muss nicht besucht worden sein.

Frauke Müthing

1 Abend = 4 Ustd., 16,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Mittwoch, 28. Januar 2026, 18:30 - 21:30 Uhr



Internationale Küche

26.100

Nordic Cooking: Skandinavisch kochen von Köttbular bis Smörrebröd

An diesem Abend bringen wir Ihnen die skandinavische Küche etwas näher. Wir bereiten Smörrebröd aus Dänemark, Köttbular aus Schweden, Lachs aus Norwegen und einiges mehr zu. Beim Smörrebröd werden wir ein kleines Buffet mit diversen selbstgemachten Aufstrichen zaubern. Sie können Ihr „Butterbrot“ nach Belieben belegen (mit Salat, Gemüse, Ei, Fisch, Schinken, Roastbeef, Käse etc.). Natürlich gibt es dazu kreative Vorschläge der Kursleiterin. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein.

Annelore Zieren

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

16.002

Tartes & Quiches

Ob als Hauptgericht, Snack oder für das Buffet – Tartes und Quiches sind vielseitige Klassiker, die immer gut ankommen. Herzhaft mit Gemüse, Käse oder Speck oder in süßer Variante mit Obst und feiner Creme: Sie schmecken nicht nur hervorragend, sondern machen auch optisch richtig was her. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit wenigen Handgriffen beeindruckende Tartes und Quiches zaubern – für jeden Anlass und Geschmack.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brlon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

Samstag, 11. Oktober 2025, 15:00 - 17:45 Uhr

26.003

Tartes & Quiches

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Freitag, 13. März 2026, 15:00 - 17:45 Uhr

36.001

Tartes & Quiches

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59

Freitag, 27. März 2026, 15:00 - 17:45 Uhr

Dein Markt in Marsberg.

UNSER SERVICE:

- Salatbar, Metzgerei inkl. Heiße Theke
- Präsentkörbe – Für Feiern, Jubiläen, Geburtstage usw. stellen wir Ihnen gerne alles nach Ihren Wünschen zusammen.
- Warenservice – Wir bringen Ihnen Ihren Einkauf direkt nach Hause, und Sie bezahlen nur ein kleines Entgelt.

Arthur Badt oHG · 34431 Marsberg · Bahnstr. 5 · Tel. 02992 2065
Öffnungszeiten: Mo bis Sa von 7.00 bis 22.00 Uhr
www.rewe-marsberg.de



Sabrina Stuhldreier

26.614

Geschmack des Orients: Levantinische Küche

Tauchen Sie ein in die vielfältige und aromatische Welt der levantinischen Küche! Entdecken Sie traditionelle Gerichte aus Ländern wie Syrien, Libanon, Jordanien, Palästina und der Türkei. Gemeinsam lernen wir, authentische Spezialitäten zu kochen, die mit frischen Zutaten, Gewürzen und viel Liebe zubereitet werden. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben, neugierig auf neue Geschmackserlebnisse sind und die levantinische Küche kennenlernen möchten – egal, ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene. Unter Anleitung bereiten wir typische Gerichte wie Hummus, Falafel, Tabouleh und köstliche Desserts zu. Am Ende dürfen Sie Ihre selbst zubereiteten Köstlichkeiten natürlich probieren und mit nach Hause nehmen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller Geschmack, Kultur und geselligem Beisammensein!

Frauke Müthing

1 Abend = 4 Ustd., 16,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Mittwoch, 5. November 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

26.615

Geschmack des Orients: Levantinische Küche

In diesem Kurs werden andere Rezepte als im Kurs im November zubereitet.

Frauke Müthing

1 Abend = 4 Ustd., 16,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Mittwoch, 25. Februar 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

36.104

Let's roll: Sushi-Workshop

„Man lebt 75 Tage länger, wenn man das Glück hat, etwas zu essen, was man vorher nie gegessen hat.“ Folgen Sie diesem japanischen Sprichwort und erleben Sie Sushi, diesen wunderbaren kleinen Leckerbissen! Die japanische Küche vereint eine lange Tradition mit den Grundregeln der modernen Ernährung. Mit dem schmackhaften Sushi ernähren Sie sich also nicht nur leicht und gesund, sondern liegen damit auch voll im Trend. Wir bereiten im Kurs unser Sushi mit den hier erhältlichen Zutaten zu.

Gracia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 18,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59

Samstag, 8. November 2025, 11:00 - 14:00 Uhr

36.105

Let's roll: Sushi-Workshop

Gracia Erlemeier-Siahaan

1 Veranstaltungstag = 4 Ustd., 18,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59

Samstag, 18. April 2026, 11:00 - 14:00 Uhr



16.102

Persische Küche 3.0

Tauchen Sie ein in die Welt der persischen Küche und entdecken Sie köstliche, traditionelle Gerichte voller Aromen und Kräuter. Wir bereiten drei klassische persische Gerichte zu.

Khoresh Gheymeh – Persischer Gulasch: Zartes Lamm- oder Kalbfleisch in würziger Tomatensoße mit geschälten gelben Linsen in zwei Varianten: mit gebratenen Auberginen oder mit knusprigen Kartoffelstreifen. Dazu gibt es lockeren Basmati-Reis.

Persische Ratatouille: Ein leichtes, vegetarisches Gericht mit Aubergine und saisonalem Gemüse in aromatischer Soße.

Lobia Polo – Brechbohnen-Reis: Ein herzhafter Reisklassiker mit grünen Brechbohnen, Tomaten und feinen Gewürzen – oft mit Fleisch zubereitet.

Kochen, genießen, entdecken – erleben Sie die Herzlichkeit der persischen Küche!

Shohreh Nateghi

1 Vormittag = 5 Ustd., 19,10 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

Samstag, 15. November 2025, 10:00 - 14:00 Uhr

16.103

Persische Küche 4.0

Tauchen Sie ein in die Welt der persischen Küche und entdecken Sie köstliche, traditionelle Gerichte voller Aromen und Kräuter. Die einzelnen Gerichte werden ca. 6 Wochen vor dem Kurs festgelegt. Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen kulinarischen Leckerbissen.

Shohreh Nateghi

1 Vormittag = 5 Ustd., 19,10 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

Samstag, 18. April 2026, 10:00 - 14:00 Uhr

26.102

Französisch kochen: Klassische und typische Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert

An diesem französischen Kochabend erleben Sie die kulinarische Vielfalt Frankreichs hautnah. Gemeinsam bereiten wir klassische und typische französische Gerichte zu, von Vorspeisen bis hin zu Desserts. Zu Beginn des Menüs wird ein Aperitif angeboten. In entspannter Atmosphäre genießen wir die zubereiteten Speisen gemeinsam und lassen den Abend ausklingen.

Annelore Zieren

1 Abend = 4 Ustd., 15,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Dienstag, 18. November 2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Vegetarisch & vegan kochen

16.009

Satt auch ohne Fleisch – Mit Hülsenfrüchten und Co.

Für eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Ernährung empfiehlt uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nur 300 g Wurst und Fleisch, aber mindestens 125 g Hülsenfrüchte in der Woche zu essen. Das wirft jedoch einige Fragen auf: Womit ersetze ich das Fleisch auf dem Teller? Schmecken Hülsenfrüchte und deren Produkte wie Tofu & Co. überhaupt? Und was sind die Vorteile von weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchten? Wenn Sie noch auf der Suche nach den Antworten sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nach einem Kurzvortrag zu den Themen „pflanzenbasierte Ernährung“ und „Hülsenfrüchte“ werden verschiedene fleischlose Gerichte mit und ohne Hülsenfrüchte(n) gemeinsam zubereitet, so dass der „Verzicht“ auf Fleisch in Zukunft einfacher fallen dürfte.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

Montag, 6. Oktober 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

26.600

Vegan Backen – Süßes und Herzhaftes ohne tierische Produkte

Vegan backen ist tierfreundlich, klima- und umweltschonend – und dabei unglaublich lecker! Und man muss kein*e Veganer*in sein, um die pflanzliche Vielfalt in der Küche zu entdecken. In diesem Kurs lernen Sie, wie man klassische Zutaten, wie Ei und Milch ganz einfach durch pflanzliche Alternativen ersetzt. Gemeinsam bereiten wir herzhaftes Quiches, knusprige Pizza und verführerische Kuchen zu – ohne tierische Produkte, aber mit vollem Geschmack!

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Freitag, 28. November 2025, 15:00 - 17:45 Uhr

26.001

Vegane Küche für Einsteiger*innen – Kreative Rezepte für den Alltag

Vegan essen heißt nicht verzichten – sondern entdecken! Eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur nachhaltig, ökologisch und tierfreundlich, sondern auch überraschend vielfältig, lecker und alltags-tauglich. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der veganen Küche kennen und erfahren, wie Sie schmackhafte Gerichte ganz ohne tierische Produkte zubereiten können. Ideal für alle, die neugierig sind und erste Schritte in eine bewusste, pflanzenbasierte Ernährung machen möchten.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

Freitag, 6. Februar 2026, 15:00 - 17:45 Uhr

16.011

Vegane Küche für Einsteiger*innen – Kreative Rezepte für den Alltag

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11

Samstag, 25. April 2026, 15:00 - 17:45 Uhr



Tasting & Mixing

26.012

Shake it up: Cocktail-Workshop für Einsteiger*innen

Vom ersten Handgriff am Shaker bis zum perfekt ausbalancierten Sour: In diesem praxisorientierten Workshop mixen Sie unter Anleitung vier Cocktails von klassisch bis modern. Neben Technik und Rezeptaufbau erfahren Sie, wie Eis, Garnish und Glaswahl das Trinkerlebnis verändern. Alle Cocktails können auch alkoholfrei hergestellt werden! Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Lernziele:

- Shaker-Technik sicher anwenden
- Balance von Süße, Säure & Stärke verstehen
- Grundrezepte und wie wir sie variieren können

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 19. September 2025, 19:30 - 22:00 Uhr

28.050

Eine italienische Reise – Weinprobe

An diesem Abend nimmt David Porcelli Sie mit auf eine kleine italienische Reise. Prosecco zur Begrüßung sowie zwei Rot- und zwei Weißweine werden Ihnen mit passenden kleinen Snacks serviert. Dazu der besondere Charme des Dozenten und geballtes Wissen über die italienischen Weine. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

David Porcelli

1 Abend = 4 Ustd., 37,50 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstr. 86
Freitag, 10. Oktober 2025, 19:00 - 22:00 Uhr

28.002

Whisky-Reise: Around the World

Schottischer Blend, Single Malt, Bourbon und amerikanischer Rye – an sechs exemplarischen Drams erkunden wir die Welt des Whiskys. Sie erfahren, wie Getreide und Brennweise Geschmack formen, welche Lagerbedingungen Rauch oder Süße betonen und worauf Sie beim nächsten Kauf achten sollten. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Lernziele:

- Produktionsarten & Getreidesorten erkennen
- Typische Aromafamilien (Frucht, Rauch, Würze) zuordnen
- Sensorik-Grundlagen „Nosing & Tasting“

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 43,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstr. 86
Freitag, 17. Oktober 2025, 19:30 - 22:00 Uhr

28.014

Rum Discovery: Spanisch, Englisch, Französisch – Die drei Stilwelten des Rums

Rum ist nicht gleich Rum! In diesem genussvollen Abend entdecken Sie, wie die „spanische“, „englische“ und „französische“ Tradition ein und dieselbe Zuckerrohrspirituose anders prägt. Wir verkosten acht sorgfältig ausgewählte Rums à 2 cl, lernen Herstellungsmethoden, Reifung und Aromengrad kennen und lüften Mythen rund um Zusätze und Altersangaben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Lernziele:

- Geschmacksprofile der drei Stilwelten unterscheiden
- Etiketten lesen & Qualität erkennen
- Basiswissen Food-Pairing (Wie passen Speisen und Rum zusammen?)

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 43,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg-Essentho, Fürstenberger Str.
Freitag, 14. November 2025, 19:30 - 22:00 Uhr

26.015

Whisky-Reise: Around the World

In diesem Workshop nehmen wir Sie mit auf eine internationale Tour: Probieren Sie Whiskys aus Ländern wie Schweden, der Schweiz oder Deutschland und finden Sie heraus, wie weltweit experimentiert und gebrannt wird, um einzigartige Aromaprofile zu erschaffen. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Lernziele:

- Produktionsarten & Getreidesorten erkennen
- Typische Aromafamilien (Frucht, Rauch, Würze) zuordnen
- Sensorik-Grundlagen „Nosing & Tasting“
- Länder und Ihre Unterschiede

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 43,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2
Freitag, 16. Januar 2026, 19:30 - 22:00 Uhr

26.017

Aperitivo-Workshop: spritzig und leicht – Genießen wie in Italien

In diesem Workshop beschäftigen wir uns u. a. mit den Aperitif-Klassikern Negroni, Americano oder Aperol Spritz. Lernen Sie, wie Italiener*innen den Feierabend einläuten. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 13. März 2026, 19:30 - 22:00 Uhr

26.013

Cocktail-Workshop: Omas Schnapsschrank neu gemixt

In diesem Workshop mixen Sie unter Anleitung fünf Cocktails aus absoluten Spirituosen-Klassikern, die gerne im Schnaps-Schrank verstauben und die viele noch von den Großeltern kennen. Seien Sie gespannt, wie klassische Zutaten modern interpretiert werden können! Alle Cocktails können auch alkoholfrei hergestellt werden! Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Christian Stuhldreier

1 Abend = 3 Ustd., 56,30 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 17. April 2026, 19:30 - 22:00 Uhr

Kochen mit dem Thermomix

16.400

Auf zur kulinarischen Weltreise!

Gemeinsam tauchen wir ein in die vielseitigen Länderküchen z. B. des Mittelmeerraums, Polens, Afrikas, Mexikos und des Orients, um Neues zu entdecken. Es erwarten Sie eine Vielzahl abwechslungsreicher, bunter und natürlich leckerer Gerichte. Der Thermomix-Kurs ist sowohl für absolute Neulinge, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Karin Bitter

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 15,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 13. September 2025, 10:00 - 13:30 Uhr

36.400

Levante-Küche – Essen aus dem Morgenland

Tauche ein in die faszinierende Welt der Levanten-Küche – eine kulinarische Schatzkammer aus Aromen, Gewürzen und frischen Zutaten! In diesem Kochkurs lernst du, wie du authentische Gerichte aus Ländern wie Libanon, Syrien, Israel und Jordanien ganz einfach zu Hause zubereiten kannst – effizient und gelingsicher mit deinem Thermomix. Gemeinsam bereiten wir typische Spezialitäten wie cremigen Hummus, Shakshuka, Falafel, würziges Baba Ghanoush und vieles mehr zu, die wir zusammen in gemütlicher Atmosphäre verkosten. Ob Anfänger*in oder erfahrene*r Thermomix-Nutzer*in – dieser Kurs richtet sich an alle, die neue kulinarische Impulse suchen und die Vielfalt der orientalischen Küche schätzen.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
25. September 2025, 18:30 - 21:30 Uhr, donnerstags

16.402

Indische Köstlichkeiten

Ein indischer Kochkurs ist wie Bollywood auf dem Teller – bunt, voller Aromen und immer ein bisschen dramatisch! Hier lernt man automatisch, mit Gewürzen zu zaubern und jedes Gericht in ein Geschmacksspektakel zu verwandeln. Dabei dürfen Gerichte wie ein Dhal, Tikka Masala und Currys natürlich nicht fehlen. Der Thermomix-Kurs ist sowohl für absolute Neulinge, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Karin Bitter

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 15,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 22. November 2025, 10:00 - 13:30 Uhr



Karin Bitter

16.404

Meal Prep – Clever planen, entspannt kochen

Weniger Stress, mehr Zeit und trotzdem jeden Tag lecker essen – genau das ist das Ziel von Meal Prep! In diesem Thermomix-Kochkurs zeigen wir dir, wie du mit cleverer Planung und der Unterstützung deines Thermomix gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereitest – zeitsparend, frisch und voller Geschmack. Ob fürs Büro, die Familie oder einfach zur Entlastung im Alltag: Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte, die sich gut vorbereiten, lagern und kombinieren lassen – inklusive Snacks, Hauptgerichten und Frühstücksideen. Natürlich mit anschließender Verköstigung. Du bekommst viele Tipps zu Haltbarkeit, Lagerung und Organisation, damit dein Meal Prep auch wirklich im Alltag funktioniert. Ideal für alle, die gesund und ausgewogen essen wollen – auch bei wenig Zeit. Egal ob Berufstätige, Familienmenschen oder Thermomix-Einsteiger*innen – dieser Kurs bringt Struktur und neue Inspiration in deine Küche!

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
20. November 2025, 18:30 - 21:30 Uhr, donnerstags

16.405

Resteverwertung – Nachhaltig kochen & nichts verschwenden

Weniger verschwenden, mehr genießen! In diesem Thermomix-Kochkurs dreht sich alles um kreative Resteverwertung. Denn aus scheinbar „übrig gebliebenen“ Lebensmitteln lassen sich mit dem Thermomix im Handumdrehen neue, köstliche Gerichte zaubern – nachhaltig, alltagstauglich und voller Geschmack. Gemeinsam verwandeln wir Reste wie Gemüse, Brot, Reis, Käse oder Kräuter in abwechslungsreiche Mahlzeiten, Snacks und Aufstriche. Du lernst, wie du Lebensmittel clever kombinierst, richtig lagerst und verwerdest – ganz ohne langweilige Kompromisse. Ideal für alle, die bewusster kochen und gleichzeitig Zeit und Geld sparen möchten. In gemütlicher Atmosphäre genießen wir im Anschluss unsere Zubereiten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Alltag in der Küche nachhaltiger gestalten wollen – ob Anfänger*in oder erfahrene*r Thermomix-Nutzer*in. Perfekt für Familien, Singles oder Vielbeschäftigte!

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
12. Februar 2026, 18:30 - 21:30 Uhr, donnerstags

16.411

Bestens vorbereitet: Einladung zum Osterbrunch

Lassen Sie sich inspirieren vom einem Osterbrunch, der Ihre Familie und Gäste begeistert! Gemeinsam bereiten wir in diesem Thermomix-Kochkurs abwechslungsreiche Gerichte zu – von herzhaft bis süß. Die Rezepte sind gut vorzubereiten, sodass Sie den Brunch entspannt genießen können. Perfekt für alle, die das Frühstück in seiner ausgedehnten Form lieben und neue Ideen für die Osterzeit suchen. Der Thermomix-Kurs ist sowohl für absolute Neulinge, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Karin Bitter

1 Veranstaltungstag = 5 Ustd., 15,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 14. März 2026, 10:00 - 13:30 Uhr



36.401

Grillbeilagen – Cocktail, Brot, Dip und Salat

Grillzeit ist Genusszeit – und die perfekten Beilagen machen das Barbecue erst richtig rund! In diesem Thermomix-Kochkurs dreht sich alles um raffinierte, hausgemachte Grillbeilagen, die du ganz einfach mit deinem Thermomix zubereiten kannst. Ob für Gartenpartys, Sommerfeste oder den gemütlichen Grillabend – hier bekommst du neue Ideen, die begeistern. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Rezepte zu: von knackigen Salaten mit raffiniertem Dressing, über würzige Dips bis hin zu vegetarischen Grillhighlights, die auch solo glänzen können. Schnell gemacht, kreativ gewürzt – und garantiert ein Hingucker auf jedem Grillbuffet! Verkostet werden diese Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre. Dieser Kurs ist ideal für alle Thermomix-Fans, die ihr Grillrepertoire auf das nächste Level heben wollen – egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene.

Pamela Meyer

2 Abende = 8 Ustd., 24,40 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
16. April 2026, 18:30 - 21:30 Uhr, donnerstags

16.413

Allerlei Köstlichkeiten für das Grill-Bufferet

Nie mehr langweilige Grillbeilagen! An diesem Vormittag geht es bei unserem Thermomix-Kochkurs um abwechslungsreiche und originelle Beilagen, die den Grillabend zum perfekten Erlebnis machen – von einfach bis ausgefallen. Mit dabei sind nicht nur schmackhafte Salate, sondern auch Brotvariationen, Dips, Chutneys und andere Leckereien, die das Grillfleisch (fast) zur Nebensache machen. Der Thermomix-Kurs ist sowohl für absolute Neulinge, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Karin Bitter

1 Vormittag = 5 Ustd., 15,60 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 9. Mai 2026, 10:00 - 13:30 Uhr

Backen

36.600

Waffelzauber – Süßes und Pikantes aus dem Waffeleisen

Entdecken Sie die köstliche Welt der Waffeln! Selbst die größten Tortenliebhaber können einer frisch gebackenen Waffel nicht widerstehen. Der verführerische Duft, der aus dem heißen Waffeleisen strömt, weckt schöne Erinnerungen und lädt zum Genießen ein. Doch Waffeln können so viel mehr als nur süß sein! Ob süß oder pikant zubereitet – sie sind die perfekte Ergänzung für Ihre Kaffeetafel oder ein schmackhaftes Fingerfood-Bufferet am Abend. Lassen Sie sich am Ende des Kurses überraschen, wie schnell das Waffeleisen durch das Backen einer „Reinigungswaffel“ wieder sauber und bereit für den nächsten Einsatz wird.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Olsberg, Sekundarschule, Bahnhofstraße 59
Samstag, 27. September 2025, 15:00 - 17:45 Uhr

26.602

Himmliche Käsekuchen – Klassiker & Trends aus der Backstube

Käsekuchen geht einfach immer! In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt eines echten Klassikers: Vom cremigen New York Cheesecake über Omas traditionellen Käsekuchen bis hin zu fruchtigen Variationen oder marmorierten Kunstwerken – mit und ohne Boden. Lassen Sie sich inspirieren und backen Sie zeitlose Lieblingsstücke, die auf keiner Kaffeetafel fehlen dürfen.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 24. Oktober 2025, 15:00 - 17:45 Uhr

26.608

Backen rund um die Welt: Süßes und herzhaftes Gebäck aus verschiedenen Ländern

Gemeinsam gehen wir auf eine kulinarische Weltreise. Wir backen uns einmal rund um den Globus und lernen süße sowie herzhaftes Gebäck aus verschiedenen Ländern kennen. Auf dem kulinarischen Speiseplan stehen u. a. amerikanische Cookies, britische Scones, italienische Focaccia, Madeleines aus Frankreich und einiges mehr. Nach Fertigstellung werden diese verkostigt oder mit nach Hause genommen.

Annelore Zieren

1 Vormittag = 5 Ustd., 18,10 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Samstag, 8. November 2025, 09:30 - 13:00 Uhr

26.620

Workshop: Brot und Brötchen selbst backen

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selbst zu backen. Die Motive sind ganz unterschiedlich. Die einen möchten sich gesund und nachhaltig ernähren, die anderen meiden die Industriebrote und wiederum andere haben Spaß am selbst backen. Zum Brotbacken gehört nicht nur ein gutes Rezept, sondern auch das Erlernen von handwerklichen Techniken, die Kenntnisse über Mehlsorten, Hefe und Sauerteige. Wenn Sie erfahren möchten, was einen guten Teig ausmacht und wie Sie das perfekte Brot zaubern können sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Maria Zimmermann

1 Nachmittag = 5 Ustd., 17,80 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 14. November 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

16.608

Backen von Letter- und Numbercakes

Ob zum Geburtstag, zum Jubiläum oder zum Jahreswechsel – gebackene und liebevoll dekorierte Zahlen (und Buchstaben), auch Number- und Letter-Cakes genannt, sind der Blickfang auf jeder Kaffeetafel oder dem Bufferet. Lernen Sie, wie Sie süße und pikante Varianten zubereiten – es ist ganz bestimmt für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei! Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 22. November 2025, 15:00 - 17:45 Uhr



26.604

Weihnachtlicher Waffelzauber

Entdecken Sie die köstliche Welt der Waffeln! Selbst die größten Tortenliebhaber können einer frisch gebackenen Waffel nicht widerstehen. Der verführerische Duft, der aus dem heißen Waffeleisen strömt, weckt schöne Erinnerungen und lädt zum Genießen ein. In diesem Kurs lassen wir die Waffeln in weihnachtlichem Glanz erstrahlen. Ob mit Lebkuchengewürz, Bratapfelkompott oder Spekulatiusahne... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Marsberg, Sekundarschule, Trift 33
Freitag, 5. Dezember 2025, 15:00 - 17:45 Uhr

16.611

Bewusst backen – Naschen ohne schlechtes Gewissen

Ein leckeres Stück Kuchen kann einem so richtig den Tag versüßen – nicht wahr? Jedoch stecken in den kleinen Köstlichkeiten jede Menge Kohlenhydrate sowie tierische Fette. Sollte man daher auf den Genuss verzichten? Das muss nicht sein! Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Alternativen zu Mehl und Zucker tolle Sachen backen, ohne, dass der Geschmack auf der Strecke bleibt. Denn mit den richtigen Zutaten entsteht ein Geschmackserlebnis, welchem man sich ganz ohne schlechtes Gewissen hingeben kann.

Hinweis: In diesem Kurs werden Nüsse und Vollkornprodukte verwendet.

Sabrina Stuhldreier

1 Nachmittag = 4 Ustd., 16,90 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Samstag, 31. Januar 2026, 15:00 - 17:45 Uhr

Gesund kochen & essen

16.008

Koch dich gesünder – Anti-entzündliche Ernährung

Bei vielen Erkrankungen ob Infekten, Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Auch viele Autoimmunerkrankungen münden in eine Entzündung. Lebensstil und Ernährung sind ein entscheidender Einflussfaktor: ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen häufig die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. Ein kleiner theoretischer Teil führt Sie in die Grundlagen der anti-entzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird in der Küche anhand von Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen die Theorie praktisch und genussvoll umgesetzt.

Katharina Heppe

1 Abend = 4 Ustd., 16,50 € (zzgl. Lebensmittelkosten)
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 - 21:00 Uhr



FILIALE BEI UNS IM MARKT!

Deutsche Post 



Combi
Urban
 Moin. Frisch. Nebenan.

Combi Urban Brilon,
Bahnhofstraße 18, 59929 Brilon
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. von 7.30-20.00 Uhr
Sa. von 7:30-18.00 Uhr



26.625

Gesund essen und genießen – Fit im Alltag!

Gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein – im Gegenteil! In diesem Kurs zeigen wir, wie man mit leckeren Rezepten, frischen Zutaten und etwas Hintergrundwissen ganz einfach mehr für sich und seinen Körper tun kann. Sie lernen nicht nur, was sich im Körper verändert, sondern erhalten auch direkt umsetzbare Tipps, wie Sie mit einer bewussten Ernährung positiv darauf reagieren können. Passend zur Theorie werden Rezepte vorgestellt, die Sie zum Ausprobieren und Experimentieren mit gesunden Lebensmitteln einladen – für jede Mahlzeit des Tages.

Maria Zimmermann

2 Abende = 8 Ustd., 31,30 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Marsberg, Sekundarschule, Trift 33

17. März 2026, 18:30 - 21:30 Uhr, dienstags

Vorträge rund um Ernährung

46.000

Online-Vortrag: Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt

Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleitscheinungen. Hier ist das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Inhalte:

- Mögliche Ursachen für die Entstehung einer Hashimoto-Thyreoiditis
- Schilddrüsenwerte verstehen und richtig interpretieren
- Faktoren, die bei der Erkrankung eine Rolle spielen
- Was hat Hashimoto mit den Nebennieren zu tun?
- Worauf Sie bei der Ernährung achten sollten
- Einfluss von Stress
- Ist Jod nun gut oder lieber doch nicht?
- Müssen Nahrungsergänzungsmittel sein?
- Natürliche Maßnahmen zur Selbstfürsorge

Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patient*innen richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist sehr ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden. Die Dozentin ist selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €

Online, Zoom

Donnerstag, 11. September 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

vb-sauerland.de

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Find us on

Volksbank Sauerland eG

46.002

Online-Vortrag: Den Körper selbst entgiften – Umweltrisiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u. v. m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen mit dem Augenmerk darauf, was jeder Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann.

Inhalte:

- Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- Möglichkeiten der Gefahrenreduktion
- Stärkung der Entgiftungsorgane
- Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €

Online, Zoom

Donnerstag, 25. September 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

46.018

Online-Vortrag: Zyklus und Ernährung

Als Frauen hängen unser Wohlbefinden und unser Energielevel eng mit unserem Zyklus zusammen: Manchmal fühlen wir uns unbesiegt, stark und kraftvoll, an anderen Tagen jedoch gereizt und unzufrieden. An diesem Abend erfährst du von Ernährungsexpertin Anika Schildknecht, welchen Einfluss deine Hormone jeden Monat auf dich haben. Gemeinsam findet ihr heraus, wie du deinen Zyklus optimal für dich nutzen kannst, um mit mehr Energie und weniger Beschwerden durch den Monat zu kommen. Der Fokus liegt auf dem zyklusorientierten Planen und Essen, da beides zu einem besseren Wohlbefinden ohne PMS- und Menstruationsbeschwerden führen kann.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Anika Schildknecht

1 Abend = 2 Ustd., 8,50 €

Online, Zoom

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 20:00 - 21:30 Uhr

46.004

Online-Vortrag: Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Alarmierend ist auch die Diabeteszahl bei Jugendlichen, die hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht hat.

Inhalte:

- Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?
- Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?
- Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?
- Detox: Wie kann ich meinen Körper beim Entgiften unterstützen?
- Wie stärken ich meine eigene Immunabwehrkräfte?
- Welche Nahrungsergänzungen können wichtig sein?

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €

Online, Zoom

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 18:00 - 20:15 Uhr



Dagmar Lehmkuhl

In allen Kursen von Dagmar Lehmkuhl erhalten Sie umfangreiche Informationen, wie Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten, damit Sie wieder an Energie gewinnen! Sie ist Ernährungsberaterin und Vitamin-D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden).

46.006**Online-Vortrag: 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.

Inhalte:

- Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung
- Untersuchungsmöglichkeiten
- Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung
- Stressfaktoren
- Zellgesundheit

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €

Online, Zoom

Donnerstag, 6. November 2025, 18:00 - 20:15 Uhr

46.001**Online-Vortrag: Welchen Einfluss hat Vitamin D auf unsere Gesundheit?**

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung. Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten. Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Dagmar Lehmkuhl

1 Abend = 3 Ustd., 18,80 €

Online, Zoom

Freitag, 16. Januar 2026, 18:00 - 20:15 Uhr

46.015**Online-Vortrag: Abnehmen und Gewicht halten – Essen mit Köpfchen**

Das Angebot an vielversprechenden Diäten und Ernährungsformen ist scheinbar endlos: Low Carb oder doch Low fat? Atkins Diät oder Paleo? Ketogene Ernährung oder Intervallfasten? So viele unterschiedliche Informationen übers Abnehmen lassen die meisten von uns ratlos zurück: Brauchen wir Diäten? Was können wir tun, wenn der Kopf alles weiß, aber wir trotzdem anders handeln? Was braucht der Körper und was nicht? An diesem Abend wird garantiert KEINE neue Diät vorgestellt. Heilpraktikerin Angelika Dechering spricht über das Abnehmen und möchte mit Ihnen „das Ding mit der Motivation“ ergründen. Mit einer Kombination aus Wissen und Motivation kann der Start in ein leichteres Leben gelingen!

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

Angelika Dechering

1 Abend = 3 Ustd., 18,00 €

Online, Zoom

Donnerstag, 29. Januar 2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Hinweis: Details zu dem Vortrag „Ernährung im Alter – ausgewogen und lecker“ am 06.10.2025 um 17:00 Uhr im VHS-Haus in Brilon finden Sie auf Seite 50 im Programmheft.

Stadt bibliothek Brilon



Wir machen mehr als lesen!

www.stadtbibliothek-brilon.de



Gesundheit und Fitness

„VHS macht gesünder“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Abgedruckt finden Sie hier alle Kurse, in denen wir noch freie Plätze zur Verfügung haben. Die Sportkurse, die durch bestehende Gruppen bereits ausgebucht sind, sehen Sie an dieser Stelle nicht. Wenn Sie Interesse haben, sich in einem Kurs auf die Warteliste setzen zu lassen, finden Sie alle Kurse online unter www.vhs-bmo.de oder Sie melden sich in Ihrer Geschäftsstelle.

Gesundheitsfragen

28.000

Herzwochen 2025: Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden



Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland, und nach den Zahlen des aktuellen Deutschen Herzberichts sind Durchblutungsstörungen durch Herzkrankgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Daher stehen unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden.“ die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Leider wird das hohe Schadenspotenzial der KHK häufig nicht oder zu spät ernst genommen – oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Viele Betroffene denken zudem nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Es fehlt häufig an dem Bewusstsein, dass eine KHK eine chronische Herzerkrankung ist und dass sie deshalb ihren Lebensstil ändern sowie dauerhaft ihre Medikamente einnehmen müssen. Unser Ziel ist daher, möglichst viele Menschen für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

Mustafe Kastrati informiert Sie an diesem Abend über das Thema. Im Anschluss an den Vortrag wird eine offene Fragerunde durchgeführt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e. V. statt und ist entgeltfrei. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung Voraussetzung zur Teilnahme.

Michael Patten / Mustafe Kastrati

1 Abend = 3 Ustd., entgeltfrei
Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Donnerstag, 6. November 2025, 18:00 - 20:00 Uhr

47.123

Smart Schlafen: Schnupperkurs zum gesunden Schlaf (Online-Kurs)

Du brauchst abends lange zum Einschlafen, wirst häufiger in der Nacht wach, durchläufst ein Gedankenkarussell oder schnarchst regelmäßig und fühlst dich dementsprechend oft ausgelaugt und müde? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! In knappen 90 Minuten bekommst du erste Einblicke zu gesunden Schlaf-routinen und darfst effektive Entspannungstechniken ausprobieren.

Für den Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Julia Rosenkranz

1 Abend = 2 Ustd., 15,00 €

Online, Zoom

Donnerstag, 5. Februar 2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Entspannung & Achtsamkeit

17.100

Kleine Auszeit am Abend – Entspannungstraining

Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohl fühlt, ein Zustand, in dem sich Körper, Geist und Seele in seelischer Balance befinden und Druck, Anspannung und Belastung fehlen. Einfache Entspannungsmethoden können uns in einen entspannten Zustand versetzen, ohne dass wir einen großen Aufwand betreiben müssen. Gemeinsam erlernen und üben wir Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. Achtsamkeitsübungen, Geführte Meditationen, Atemübungen und Fantasiereisen runden das Kursangebot ab. Die Auswahl der Übungen ist vielseitig; hier kann jeder nach seinem persönlichen Geschmack und nach seinen Vorlieben etwas finden. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Dieser Kurs findet während der Herbstferien statt.

Charmaine Baumert

6 Abende = 12 Ustd., 62,50 €

Brilon, Möhnestraße 2 (Entspannungsoase)

15. September 2025, 17:45 - 19:15 Uhr, montags

17.102

Kleine Auszeit am Abend – Entspannungstraining

Charmaine Baumert

6 Abende = 12 Ustd., 62,50 €

Brilon, Möhnestraße 2 (Entspannungsoase)

3. November 2025, 17:45 - 19:15 Uhr, montags

17.103

Kleine Auszeit am Abend – Entspannungstraining

Charmaine Baumert

6 Abende = 12 Ustd., 62,50 €

Brilon, Möhnestraße 2 (Entspannungsoase)

12. Januar 2026, 17:45 - 19:15 Uhr, montags

17.105

Kleine Auszeit am Abend – Entspannungstraining

Dieser Kurs findet während der Osterferien statt.

Charmaine Baumert

6 Abende = 12 Ustd., 62,50 €

Brilon, Möhnestraße 2 (Entspannungsoase)

2. März 2026, 17:45 - 19:15 Uhr, montags

17.107

Kleine Auszeit am Abend – Entspannungstraining

Charmaine Baumert

6 Abende = 12 Ustd., 62,50 €**Brilon, Möhnestraße 2 (Entspannungssoase)****20. April 2026, 17:45 - 19:15 Uhr, montags**

47.126

Online-Kurs: Waldbaden mit Hund

NEU

(Ent)Spannendes für unterwegs! Achtsam die Natur erleben, unter Einsatz aller fünf Sinne unterwegs sein: Unsere Vierbeiner sind die geborenen „Waldbademeister“ – und wir Hundeleute können mit ihnen gemeinsam das Waldbaden genießen. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie auf einfache Weise neue Qualitäten in Ihre Hundespaziergänge im Grünen bringen können.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Christina Sondermann

1 Abend = 3 Ustd., 13,00 €**Online, Zoom****Dienstag, 16. September 2025, 19:00 - 21:15 Uhr**

37.198

Klang der Stille: Ein Kontemplationskurs für mehr Gelassenheit und innere Ruhe

NEU

In unserer schnelllebigen Zeit, die oft von Hektik und äußeren Reizen geprägt ist, sehnen sich viele Menschen nach innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Kontemplationskurs „Klang der Stille“ bietet Ihnen einen achtsamen Weg, diese innere Stille zu entdecken und im Alltag zu verankern. Ein Raum der Stille und des Innehaltens: Im Zentrum des Kurses steht die kontemplative Praxis der über 1500 Jahre alten christlichen Meditation. Dies bedeutet mehr als bloße Entspannung. Es geht um ein bewusstes Verweilen im gegenwärtigen Moment, ein offenes und annehmendes Beobachten der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – ohne zu urteilen oder sich darin zu verlieren. Der Kurs schafft einen geschützten Raum, in dem Sie sich von den Anforderungen des Alltags lösen und ganz bei sich ankommen können. Charlotte Roland, Gemeindefereferentin im Pastoralverbund Olsberg-Bigge, blickt auf eine 13-jährige Praxiserfahrung mit dem kontemplativen Weg zurück und freut sich auf Sie. Die Kurszeiten können nach Absprache in der Gruppe angepasst werden.

Charlotte Roland

5 Abende = 13 Ustd., 36,40 €**Olsberg, Pfarrheim, Am Kirchplatz 3****18. September 2025, 18:00 - 20:00 Uhr, donnerstags**

27.010

Atemtherapie im Heilstollen

Das besondere Klima im Heilstollen kann dafür sorgen, dass Menschen mit Erkrankungen wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen, Pseudo-Krupp, anhaltendem Husten und Keuchhusten oder chronischer Nasennebenhöhlenentzündung wieder freier atmen können. Bei einer Lufttemperatur von circa 10 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 98 % ist die Atemluft nahezu staub- und allergenfrei. Doch nicht nur bei Atemwegserkrankungen ist die Höhlentherapie empfehlenswert. Schlafstörungen und Infektanfälligkeit können ebenfalls gelindert werden, da das besondere Klima der Seele guttut und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sie liegen eingehüllt in einer kuscheligen Decke auf einer gemütlichen Relax-Liege, lauschen sanfter Entspannungsmusik, genießen die außergewöhnlichen Farben und atmen – im wahrsten Sinne des Wortes – einfach mal durch.

Petra Rumpel

6 Abende = 12 Ustd., 87,00 €**Marsberg, Heilstollen, Mühlenstraße 40****8. Oktober 2025, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs**

Petra Rumpel

27.013

Atemtherapie im Heilstollen

Petra Rumpel

6 Abende = 12 Ustd., 87,00 €**Marsberg, Heilstollen, Mühlenstraße 40****14. Januar 2026, 18:00 - 19:30 Uhr, mittwochs**

47.130

Online-Kurs: Pause für den Affengeist – Meditation am Abend – 5-Tage-Challenge

NEU

Willkommen zur abendlichen Meditations-Challenge: Mit den fünf aufeinanderfolgenden Abenden überwinden wir den inneren Schweinehund und beginnen bei dieser wunderbaren Gelegenheit, eine erste Übungspraxis in den Alltag zu integrieren. Es geht also nicht ums Können, sondern ums Machen. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um Neugierde und Ausprobieren. Immerhin ereilen uns am Tag 60.000 Gedanken. Das sind rund 22 Millionen im Jahr. Es ist ein ordentliches Gedankenkarussell, ein ständiger Sprung von einem Gedanken zum Nächsten. Meditation lässt uns auf den Moment fokussieren und der Affengeist kann so zeitweise zur Ruhe kommen. Abend für Abend üben wir eine andere Meditation. Das geht ganz prima online und damit ortsunabhängig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und körperliche Fitness keine Voraussetzung.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

5 Abende = 5 Ustd., 16,50 €**Online, Zoom****3. November 2025, 19:00 - 19:45 Uhr, Montag bis Freitag**

47.132

Online-Kurs: Special zur Vorweihnachtszeit – Wertvolle Ich-Zeit

NEU

Mit der Vorweihnachtszeit steht uns eine betriebsame Zeit im Jahr mit womöglich vielen aufeinanderfolgenden (Pflicht-)Terminen bevor. Zugleich steuern wir mit großen Schritten auf das Jahresende zu. Wäre es da nicht schön, sich vorher schon Raum für eine Ich-Zeit zu gönnen? Liebevoll, achtsam und wertschätzend mit sich zu sein? Sich ganz im Hier und Jetzt zu verankern, um im gegenwärtigen Moment präsent zu sein? Den umherwandernden Geist mal für einen Moment zur Ruhe zu bringen? Mit Meditation und kleinen Ritualen rund um Meditation kann das gelingen. Es begegnen uns hier im Dreiteiler Atemmeditationen oder andere Meditationen in Stille. Erste, wenn auch kleine, Vorerfahrungen sind wünschenswert. Daher: Interessierte, Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und bereits leicht Geübte mit ersten Erfahrungen sind willkommen. Eine normale körperliche Fitness ist ausreichend.

In Kooperation mit der VHS HSK.

Alexandra Gödde

3 Abende = 3 Ustd., 12,00 €**Online, Zoom****6. November 2025, 17:45 - 18:30 Uhr, donnerstags**



Wir für SIE!



Das Netzwerk für Ihre Gesundheit

Die Krankenhäuser, Haus- und Facharztpraxen der BBT-Gruppe - Region Paderborn / Marsberg arbeiten Hand in Hand für eine optimale medizinische Versorgung.

Im St.-Marien-Hospital vertrauen uns jährlich rund 5.000 stationäre und 10.000 ambulante Patienten ihre Gesundheit an.

- ➔ Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- ➔ Klinik für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Geriatrie, Gastroenterologie und zertifiziertem Diabeteszentrum
- ➔ Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
- ➔ Endoprothetik
- ➔ Stationäre Schmerztherapie
- ➔ Ernährungsberatung
- ➔ Diabetessprechstunde
- ➔ Gesundheitszentrum (Physiotherapie)
- ➔ Darm- und Bauchzentrum

St.-Marien-Hospital Marsberg

Marienstr. 2 - 34431 Marsberg
Tel: 02992 - 605 0
Fax: 02992 - 605 5013
www.bk-marsberg.de
info.mhm@bbtgruppe.de



St.-Marien-Hospital
Marsberg

Reiki

27.114

Reiki aktiv anwenden

Lernen Sie, was Reiki ist und was es bewirkt. Bereiten Sie sich auf eine außergewöhnliche Abendveranstaltung vor, die Ihr Leben bereichern wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit erlangen. Es wirkt auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene. Reiki kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden.

Reiki kann genutzt werden für

- Entspannung und Stressbewältigung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Persönlichkeitsentwicklung
- Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Unterstützung des Immunsystems
- Burnout-Prophylaxe

Wir werden gemeinsam die Reiki-Kraft aktivieren und jeder wird intensiv und aktiv erlernen, bei sich selbst Störfelder zu entdecken und einen Chakrenausgleich herzustellen.

Corina Clobes

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Dienstag, 25. November 2025, 18:15 - 20:30 Uhr

27.117

Reiki aktiv anwenden

Corina Clobes

1 Abend = 3 Ustd., 15,00 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Donnerstag, 29. Januar 2026, 18:15 - 20:30 Uhr

Qigong

Qigong (auch Qi Gong) zählt zu den wirksamsten Methoden ganzheitlicher Gesundheitsprophylaxe. Sie arbeitet mit dem Körper, dem Geist und dem inneren energetischen System des Menschen und seinem Bezug zum Lebensumfeld. Auf eine sanfte Weise wird Stress abgebaut, die Vitalität gesteigert und ein Bewusstsein für den eigenen Zustand erzeugt.

37.122

Qigong

Das Bewegungstraining umfasst Formen, wie die acht Brokate, das Spiel der fünf Tiere, Tai Chi und Seidenraupen-Qigong. Hinzu kommen Atem- und Meditationstechniken, Meridianaktivierung durch Dehnung und die Vermittlung von Basisbegriffen der chinesischen Philosophie. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Dirk Mündelein

12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5

15. September 2025, 18:15 - 19:15 Uhr, montags

37.123

Qigong

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €

Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5

12. Januar 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, montags

37.125**Qigong***Dirk Mündelein***12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €****Olsberg, Städt. Förderschule Olsberg, Stadionstraße 5
13. April 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, montags****17.112****Qigong***Dirk Mündelein***12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
18. September 2025, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags****17.113****Qigong***Dirk Mündelein***11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
15. Januar 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags****17.115****Qigong***Dirk Mündelein***11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
16. April 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags****Tai Chi**

Tai Chi ist gut für Körper und Seele. Die fließenden harmonischen Bewegungsabläufe der ursprünglich fernöstlichen Kampfkunst mit tiefer Bauchatmung wirken stressreduzierend und entspannungsfördernd. Die bewusste Körperwahrnehmung kann helfen, Haltungsfehler zu korrigieren, Muskelverkrampfungen zu lösen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Zudem wird der Rumpfbereich gekräftigt und die Wirbelsäule durch stärkere Haltungsmuskulatur entlastet. Tai Chi ist leicht zu erlernen und kann von jedem geübt werden, der sich langsam bewegen kann.

17.108**Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene***Dirk Mündelein***12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
16. September 2025, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags****17.109****Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene***Dirk Mündelein***11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
13. Januar 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags****17.111****Tai Chi für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene***Dirk Mündelein***13 Abende = 17 Ustd., 53,10 €****Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
14. April 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, dienstags****Yoga**

Yoga ist eine jahrtausendalte meditative Übungsform aus Indien. Übersetzt ins Deutsche heißt Yoga: Vereinigung. Yoga hilft uns unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen. Es bietet uns ein Übungssystem, da es Körperübungen (Asanas), Meditationen sowie Entspannungs- und Atelemente (Pranayama) miteinander verknüpft. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen führt zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Ausdauer und Beweglichkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie behutsam und aufmerksam durch die Kombination von Atemtechniken und Körperarbeit sowie Tiefenentspannung und Meditation Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen können, um mehr Lebenskraft und Gelassenheit zu erfahren.

47.134**Online-Kurs: „Der frühe Vogel...“ – Yoga**

In diesem Morgen-Yoga-Online-Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben u. a. Sonnengröße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen wird der Kreislauf und die Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich aufgeweckt. Der Kurs ist für jeden mit normaler Fitness geeignet – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Riina Koskinen-Humpert***10 Vormittage = 17 Ustd., 79,60 €****Online, Zoom****16. September 2025, 07:30 - 08:45 Uhr, dienstags****47.135****Online-Kurs: „Der frühe Vogel...“- Yoga***Riina Koskinen-Humpert***11 Vormittage = 18 Ustd., 85,90 €****Online, Zoom****13. Januar 2026, 07:30 - 08:45 Uhr, dienstags****47.138****Online-Kurs: Gesichtsyoga**

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen 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. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin. Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.

In Kooperation mit der VHS vor Ort.

*Hedi Cazacu***8 Abende = 11 Ustd., 47,00 €****Online, Zoom****18. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags**



Yoga am Abend

17.154

Mit Yoga zu neuer Lebenskraft

Yoga ist wie Musik – der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele: die Symphonie des Lebens. Beim Yoga geht es darum, sich Zeit zu nehmen – Zeit für sich. Wir vergessen uns selbst viel zu oft im Alltag und nehmen uns und unsere Bedürfnisse kaum wahr. Schlafende Fähigkeiten sollen entdeckt, das Gefühl für den eigenen Körper wieder gefunden und durch Yogaübungen geschult werden. Mit Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsphasen kann jede*r Yogaübende ein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele gewinnen und so zu neuer Lebenskraft kommen. Ein neues Glücks- und Körpergefühl und mehr Gelassenheit stellen sich ein. Der Kurs ist für Yoga-Neulinge und Geübte gleichermaßen geeignet.

Claudia Arens

6 Abende = 12 Ustd., 48,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

26. August 2025, 17:30 - 19:00 Uhr, dienstags

27.126

ADHO Yoga – Balance für Körper und Geist

Entdecken Sie die transformative Kraft des ADHO Yoga! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern möchten. Durch eine Kombination aus gezielten Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen und Ihre Konzentration sowie Ihre Stimmung zu verbessern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Anastasiia Pryimak

9 Abende = 9 Ustd., 36,00 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

8. September 2025, 18:30 - 19:15 Uhr, montags

27.128

ADHO Yoga – Balance für Körper und Geist

Anastasiia Pryimak

11 Abende = 11 Ustd., 44,00 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

11. September 2025, 20:00 - 20:45 Uhr, donnerstags

28.008

Yoga am Abend

NEU

In diesem Kurs lernst Du, wie Du behutsam und aufmerksam durch die Kombination von Atemtechniken und Körperarbeit sowie Tiefenentspannung und Meditation Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und mehr Lebenskraft und Gelassenheit erfahren kannst. Der Kurs ist für Yoga-Neulinge und Geübte gleichermaßen geeignet.

Susanne Schlüter

11 Abende = 18 Ustd., 72,00 €

Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86

11. September 2025, 17:45 - 19:00 Uhr, donnerstags



Hatha-Yoga

17.146

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der Weg zu einem neuen Körpergefühl. In diesem Kurs werden Körperübungen (Asanas) praktiziert. Diese Stellungen werden jeweils eine Zeit lang ruhig gehalten, dadurch werden die inneren Selbstheilungskräfte angeregt und der Körper aktiviert. Das stärkt den Körper und mit Atemübungen und Entspannungstechniken wird der Geist ruhig und zentriert. Einsteiger*innen und Geübte sind herzlich willkommen.

Der Kurs findet während der Herbstferien statt.

Petra Witteler

10 Abende = 20 Ustd., 80,00 €

Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18

30. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, dienstags

37.152

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen ab 50 Jahren

NEU

Der Yogakurs für Einsteiger*innen richtet sich an Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen, die ihre Gesundheit, Beweglichkeit, Konzentration und Vitalität durch Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken verbessern wollen. Im Kurs kommen Körperübungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga zum Einsatz, einem ganzheitlichen Ansatz, der auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele abzielt. Außerdem werden Elemente aus dem Yin-Yoga und dem Vinyasa-Yoga im Kurs integriert.

Ingrid Rath

10 Abende = 20 Ustd., 78,10 €

Olsberg, Bigger Platz 2 b

23. September 2025, 16:30 - 18:00 Uhr, dienstags

37.156

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen ab 50 Jahren

NEU

Ingrid Rath

10 Vormittage = 20 Ustd., 78,10 €

Olsberg, Bigger Platz 2 b

26. September 2025, 10:00 - 11:30 Uhr, freitags

Sri Sai Prana-Yoga

17.150

Sri Sai Prana Yoga

Sri Sai Prana Yoga ist eine Variante des Hatha-Yoga mit Schwerpunkt auf die bewusste Lenkung des Atems und der Energie in den einzelnen Asanas. Dieser Fokus kann dabei helfen, physische und psychische Blockaden zu lösen. Der Kurs ist für Yoga-Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

Dieser Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V.

Heike Lynen

10 Abende = 20 Ustd., 80,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

8. September 2025, 19:45 - 21:15 Uhr, montags



Riina Koskinen-Humpert



Dirk Mündelein

Yoga am Wochenende & Yoga-Workshops

17.194

Riina Koskinen-Humpert & Dirk Mündelein: Yoga mit Live-Musik

Lassen Sie Ihre Erwartungen los und tauchen Sie ein in diese besondere Yogastunde in Kombination mit Klang und Stille. Die Yogastunde wird von Riina Koskinen-Humpert geleitet, während Dirk Mündelein mit einer Jazz-Gitarre faszinierende Klänge erzeugt, die zur Meditation geeignet sind. Etwas Yoga-Erfahrung ist gewünscht. Es handelt sich um eine normale Yogastunde, aber mit weniger Erklärungen zu den Übungen, damit Sie die Musik mehr genießen können.

Dirk Mündelein / Riina Koskinen-Humpert

1 Abend = 3 Ustd., 21,60 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

Freitag, 10. Oktober 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

27.130

Workshop am Samstag: Kinesiologie und Yoga

Entdecken Sie die harmonische Verbindung von Kinesiologie und Yoga. Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Sie nutzt sanfte Bewegungen und Muskeltests, um Blockaden zu erkennen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch kinesiologische Techniken mehr über den Körper und Ihre Bedürfnisse erfahren können. In der anschließenden Übungseinheit erwarten Sie leichte Yoga-Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die innere Balance zu fördern. Durch gezielte Atemtechniken und sanfte Bewegungen werden Stress abgebaut und erlernt, wie man sich auch in herausfordernden Situationen entspannen kann. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu spüren und ein tiefes Gefühl der inneren Ruhe zu entwickeln. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Birgit Vossel / Christiana Andree

1 Vormittag = 3 Ustd., 21,80 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00 - 12:30 Uhr

27.131

Workshop am Samstag: Kinesiologie und Yoga

Birgit Vossel / Christiana Andree

1 Vormittag = 3 Ustd., 21,80 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

Samstag, 31. Januar 2026, 10:00 - 12:30 Uhr

37.174

Workshop am Samstag: Kinesiologie und Yoga

Birgit Vossel / Christiana Andree

1 Vormittag = 3 Ustd., 21,80 €

Olsberg, Bigger Platz 2 b

Samstag, 8. November 2025, 10:00 - 12:30 Uhr

27.124

Kurz & kraftvoll: Yoga zum Wochenausklang

NEU

Lassen Sie die Woche bewusst hinter sich und begrüßen Sie das Wochenende mit einer wohltuenden Yogastunde voller Achtsamkeit und Entspannung. In diesem Kurs erwartet Sie eine sanfte Yoga-Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Mit achtsamen Bewegungen, bewusster Atmung und meditativen Elementen fördern wir innere Ruhe, Flexibilität und neue Energie. Egal ob Yoga-Anfänger*in oder mit Vorerfahrung – alle sind willkommen. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jeder im eigenen Tempo mitmachen kann. Gönnen Sie sich diese Auszeit am Ende der Woche, um gelassener und gestärkt ins Wochenende zu starten.

Hiltrud Schandelle

2 Vormittage = 3 Ustd., 12,00 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

25. Oktober 2025, 10:00 - 11:00 Uhr, samstags

28.016

Yoga-Workshop: Zeit für mich – Auftanken und das Immunsystem stärken

Für alle, die sich nach einer Auszeit sehnen, sich tief entspannen und Techniken erlernen möchten, um das Immunsystem zu stärken, ist dieser Halbtages-Workshop im Kloster Bredelar genau richtig. Eingebunden in die besondere Ruhe und Geborgenheit des Klosters erwartet Sie ein Angebot zum Auftanken, Entspannen und Genießen. Bekannte Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, bewusstes Atmen, Traumreisen, Mudras und Jin Shin Jyutsu stärken Körper und Geist. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee in der Pause gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und individuelle Fragen zu stellen. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Kerstin Thiele

1 Nachmittag = 5 Ustd., 25,00 €

Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86

Samstag, 8. November 2025, 14:00 - 18:00 Uhr

28.010

Candlelight Yoga

NEU

Tauchen Sie ein in eine besondere Atmosphäre und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. An diesem Abend erwarten Sie sanfte, wohltuende Yogaübungen aus verschiedenen Stilen, die speziell auf Entspannung und Harmonie ausgerichtet sind. Ergänzt werden die Übungen durch passende Atemübungen, die Ihre innere Balance fördern. Der Abend findet in einer ruhigen, meditativen Umgebung im Kerzenschein im historischen Kloster Bredelar statt und wird durch eine entspannende Abschlussequenz perfekt abgerundet. Lassen Sie den Stress hinter sich und genießen Sie einen Abend voller Ruhe, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Birgit Vossel

1 Abend = 2 Ustd., 11,50 €

Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86

Samstag, 22. November 2025, 17:00 - 18:30 Uhr



28.012 Candlelight Yoga

Birgit Vossel

1 Abend = 2 Ustd., 11,50 €

Marsberg-Bredelar, Kloster Bredelar, Sauerlandstraße 86
Freitag, 5. Dezember 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

NEU

17.121 Yogilates

Britta Müller

10 Abende = 20 Ustd., 78,20 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
15. Januar 2026, 17:00 - 18:30 Uhr, donnerstags

Yogilates

17.120 Yogilates

Fließend, mobilisierende Asanas (Körperpositionen) sowie Atem- und Meditationstechniken aus dem Hatha/Vinyasa und Yin Yoga werden in diesem Kurs mit kräftigenden Elementen des Pilates verbunden. Eine starke Körpermitte wird durch die Aktivierung des Powerhouses, also der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, erreicht. Die Kräftigung aus dem Körperzentrum kann somit zu einer gesunden und aufrechten Körperhaltung beitragen. Der Körper wird von innen heraus gekräftigt und das Faszien-System gedehnt, somit können sich Verspannungen lösen und die Energiebahnen (Meridiane) wieder frei fließen. So können Sie ausgeglichen und mit einem flexiblen und kräftigen Körper in den Feierabend starten.

Britta Müller

10 Abende = 20 Ustd., 78,20 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
18. September 2025, 17:00 - 18:30 Uhr, donnerstags

Rückenfitness

17.200 Rückenfit – Rückenkräftigung

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule. Somit wird die Körperhaltung gleichzeitig stabilisiert. Die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit rundet das Programm ab.

Nicola Kemmling

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
1. September 2025, 17:30 - 18:30 Uhr, montags

17.210 Gesunder Rücken – Aufbau-Training für einen starken Rücken

Ein starkes und flexibles Rückgrat ist entscheidend für eine gute Körperhaltung und allgemeines Wohlbefinden. Ein regelmäßiges Rückentraining kann helfen, Beschwerden zu vermeiden. Dazu trainieren wir die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Kondition. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und Vorbeugung von Beschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sinnvoll.

Shohreh Nateghi

7 Abende = 9 Ustd., 25,20 €

Brilon, Engelbertschule, Am Derker Tor 1
15. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, montags

17.211 Gesunder Rücken – Aufbau-Training für einen starken Rücken

Shohreh Nateghi

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

Brilon, Engelbertschule, Am Derker Tor 1
19. Januar 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, montags

27.220 Strong Back – Fit in den Tag

NEU

Möchten Sie Ihre Haltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen? In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam Ihre Rumpfmuskulatur, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung unverzichtbar ist. Eine starke Muskulatur im Rumpf hilft nicht nur dabei, den Rücken zu entlasten, sondern sorgt auch für mehr Stabilität und Beweglichkeit im Alltag. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Starten Sie mit uns fit in den Tag und tun sich und Ihrem Rücken etwas Gutes.

Franziska Steinweg

11 Vormittage = 11 Ustd., 38,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparstraße 2
15. September 2025, 09:00 - 09:45 Uhr, montags



Finanzieren Sie Ihr neues Rennrad oder E-Bike sicher und flexibel mit dem Sparkassen-Privatkredit.

Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter:
www.sparkasse-pdh.de/kredit

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

18.004**Rückenfitness für Sie und Ihn**

Ein starkes und flexibles Rückgrat ist entscheidend für eine gute Körperhaltung und allgemeines Wohlbefinden. Ein regelmäßiges Rückentraining kann helfen, Beschwerden zu vermeiden. Dazu trainieren wir die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Kondition. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und Vorbeugung von Beschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sinnvoll.

*Shohreh Nateghi***7 Abende = 9 Ustd., 25,20 €****Brilon-Alme, Gemeindehalle, Graf-von-Spee-Straße 5
16. September 2025, 18:45 - 19:45 Uhr, dienstags****Anmeldungen bitte an: Brigitte Kraft (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02964 1005.****18.005****Rückenfitness für Sie und Ihn***Shohreh Nateghi***12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €****Brilon-Alme, Gemeindehalle, Graf-von-Spee-Straße 5
20. Januar 2026, 18:45 - 19:45 Uhr, dienstags****Anmeldungen bitte an: Brigitte Kraft (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02964 1005.****38.100****Rückenfit**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Ziel dieses Kurses ist die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sinnvoll.

Dieser Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V.

*Sophie Becker***10 Abende = 13 Ustd., 40,00 €****Olsberg-Elpe, Dorfgemeinschaftshaus, In der Dormecke 4
30. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags****38.102****Rückenfit***Sophie Becker***10 Abende = 13 Ustd., 40,00 €****Olsberg-Elpe, Dorfgemeinschaftshaus, In der Dormecke 4
30. September 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, dienstags****38.101****Rückenfit***Sophie Becker***12 Abende = 16 Ustd., 48,00 €****Olsberg-Elpe, Dorfgemeinschaftshaus, In der Dormecke 4
13. Januar 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags****38.103****Rückenfit***Sophie Becker***12 Abende = 16 Ustd., 48,00 €****Olsberg-Elpe, Dorfgemeinschaftshaus, In der Dormecke 4
13. Januar 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, dienstags****28.400****Bewegter Körper – Bewegter Rücken**

Jeder Körper fühlt sich besser, wenn er beweglich ist. In diesem Kurs wird Beweglichkeit an sich in allen Körperteilen gefördert, besondere Aufmerksamkeit bekommen der Rücken und der Schulter- und Nackenbereich. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Körperwahrnehmung zu schulen, Verspannungen zu lösen und schwache Muskelgruppen zu trainieren. Der Spaß an der Bewegung soll dabei nicht zu kurz kommen.

*Hiltrud Schandelle***8 Abende = 11 Ustd., 30,80 €****Giershagen, Schule, Zur Heide 3
1. Oktober 2025, 20:00 - 21:00 Uhr, mittwochs****18.806****Rückenfit für Frauen und Männer**

Dieser Kurs ist zertifiziert nach § 20 SGB V.

*Simone Menne***10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €****Brilon-Scharfenberg, Turnhalle
18. September 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags****Anmeldungen bitte an: Stephanie Mast (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02961 52068.**



Gymnastik und mehr

18.470

Sitzgymnastik für Senioren

„Wer rastet, der rostet“ – daher werden Sie mit uns aktiv! Die Übungen in diesem Kurs werden größtenteils im Sitzen durchgeführt. Dazu werden auch Übungen zum sicheren Stehen und Gehen rund um den Stuhl/Hocker mit einbezogen. Sie lernen im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Dadurch werden Gleichgewicht, Koordination, Achtsamkeit und Konzentration gefördert, um Beweglichkeit, Mobilität und Kraft für den Alltag zu erhalten. Ganz wichtig ist, dass jeder so übt, wie er kann.

Katharina Schmelter

10 Vormittage = 10 Ustd., 31,40 €

Brilon-Hoppecke, Alte Schule, Bontkirchener Straße 14
16. September 2025, 10:00 - 10:45 Uhr, dienstags

Anmeldungen bitte an: **Karina Pack (örtl. VHS-Leiterin),**
Tel. 02963 95275.

17.224

Körpertraining von Kopf bis Fuß

Jeder Körper fühlt sich besser, wenn er beweglich ist. In diesem Kurs wird die Beweglichkeit in den Gelenken, Muskelkraft sowie die Dehnung der Muskulatur gefördert. Mit gezielten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen soll ein positives Körpergefühl vermittelt werden.

Lisa Schulte-Urban

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €

Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
18. September 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, donnerstags

27.226

Schwitzen im Sitzen

NEU

Möchten Sie fit bleiben, ohne sich auf einer Matte abmühen zu müssen? Dann ist unser neuer Sportkurs „Schwitzen im Sitzen“ genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs kombinieren wir effektives Muskelaufbautraining mit gezielten Übungen zur Stärkung Ihres Herz-Kreislaufsystems. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder einfach nur etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, unser gelenkschonendes Training ist für alle Fitnesslevels geeignet. Wir konzentrieren uns auf die Kräftigung der Muskulatur, die Sie im Alltag benötigen, und helfen Ihnen dabei, Ihre Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern. Sie lernen, wie Sie mit effektiven Übungen Ihre Fitness steigern können, ohne Ihre Gelenke zu belasten.

Franziska Steinweg

11 Vormittage = 11 Ustd., 38,50 €

Marsberg, Bürgerhaus, Casparistraße 2

15. September 2025, 10:00 - 10:45 Uhr, montags

Fitness

NEU

37.570

Fit'n'Pilates am Morgen

Straffer Body mit Pilates und Bauch-Beine-Po-Elementen: Dieser Kurs bietet eine ideale Kombination aus gezieltem Muskelaufbau und sanfter Dehnung, um den gesamten Körper zu kräftigen, zu formen und gleichzeitig die Beweglichkeit zu verbessern. Durch eine Mischung aus klassischen Bauch-Beine-Po-Übungen und effektiven Pilates-Techniken wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung optimiert und die Körperwahrnehmung geschult. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf Kraft und Ausdauer, sondern auch auf einer bewussten Atmung sowie fließenden, kontrollierten Bewegungen, die Verspannungen lösen und das Körpergefühl verbessern. Die Pilates-Elemente fördern zudem die Stabilität der Körpermitte.

Antonia Lauff

10 Vormittage = 8 Ustd., 49,60 €

Olsberg, Bigger Platz 2 b

3. September 2025, 09:00 - 10:00 Uhr, mittwochs

38.200

Power Gym: Body Forming – Nordic-Walking – Pilates-Übungen

In einer Stunde erleben Sie das Beste aus Kräftigungsübungen für Rücken sowie Bauch, Beine, Po und Ausdauer-elementen aus dem Nordic Walking. Zusätzlich werden Pilates-Übungen integriert, die das Powerhouse aktivieren, für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen und Alltagsbeschwerden, etwa durch zu langes Sitzen, gezielt entgegenwirken können.

Anke Thiele

10 Abende = 13 Ustd., 40,70 €

Olsberg-Wulmeringhausen, Gemeindehaus, Olsberger Str. 32
10. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, mittwochs

27.522

Intensives Cardiotraining

Möchten Sie Ihre Fitness auf das nächste Level bringen und gleichzeitig an Ihrer Traumfigur arbeiten? In diesem Kurs kombinieren wir effektive Ausdauerübungen mit gezielten Trainingseinheiten, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, Stress abzubauen, Fett zu verbrennen und Ihre Muskulatur zu straffen.

Yelyzaveta Okhrimenko

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

Marsberg, Turnhalle Am Burghof, Am Burghof 13

11. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags

27.524

Intensives Cardiotraining

Yelyzaveta Okhrimenko

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

Marsberg, Dreifachsporthalle, Jahnstraße 5 (Trift)

15. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, montags



28.712**Move (f)it**

Move (f)it ist ein ganzheitliches Fitness Workout, angelehnt an Zumba® Dance. Hier kommt jeder ins Schwitzen. Während des Workouts werden Sie nicht nur Verspannungen los und trainieren Ihre Muskeln, sondern stärken auch noch Ihr Herz-Kreislauf-System. In diesem Kurs finden Sie neben tänzerischen Elementen zu aktueller Musik auch Übungen aus dem Bereich Aerobic sowie Kraftübungen.

*Birte Raue***11 Abende = 15 Ustd., 51,70 €**

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum, Franziskusstraße 4
11. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

28.713**Move (f)it***Birte Raue***11 Abende = 15 Ustd., 51,70 €**

Marsberg-Westheim, Gymnastikraum, Franziskusstraße 4
15. Januar 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, donnerstags

17.512**Ganzkörperworkout – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination**

Bei diesem schweißtreibenden Ganzkörperworkout werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in einem Kurs vereint. Der Kurs beginnt mit einem koordinativen und Herz-/Kreislauf anregendem Warm-up. Das kann mal in Form von Life-Kinetik-Elementen, Tabata sowie auch als kleines Zirkeltraining stattfinden. Dann folgt eine Kräftigung des ganzen Körpers und beendet wird der Kurs mit Dehnungen der trainierten Muskulatur oder einer mentalen Endentspannung. Dabei werden die Übungen mit Einsatz des eigenen Körpergewichtes oder mittels Kleingeräten ausgeführt und unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten umgesetzt, sodass die Übungen auch körperfreundlich beigebracht und trainiert werden können. Das Training findet barfuß (oder mit rutschfesten Socken) statt, damit die Stabilisierung noch verstärkt wird.

*Britta Müller***10 Abende = 17 Ustd., 53,20 €**

Brilon, Volksbankcenter, Bahnhofstraße 18
15. September 2025, 17:00 - 18:15 Uhr, montags

28.310**Bauch-Beine-Po & Pilates-Mix**

Dieses Kursangebot stärkt Ihre Rücken-/Nacken-, Bauch-, Beine- und Rumpfmuskulatur. Zusätzlich werden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates integriert, die Ihre Körpermitte aktivieren und für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen. Falls Sie akut unter Beschwerden leiden, empfehlen wir Ihnen eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

In Kooperation mit dem Städtischen Kindergarten „Piffikus“ Erlinghausen.

*Linda Mütherig***10 Abende = 13 Ustd., 57,10 €**

Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Turnhalle
15. September 2025, 18:30 - 19:30 Uhr, montags

28.311**Bauch-Beine-Po & Pilates-Mix***Linda Mütherig***8 Abende = 11 Ustd., 47,50 €**

Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Turnhalle
19. Januar 2026, 18:30 - 19:30 Uhr, montags

28.312**Bauch-Beine-Po & Pilates-Mix***Linda Mütherig***10 Abende = 13 Ustd., 57,10 €**

Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Turnhalle
15. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, montags

28.313**Bauch-Beine-Po & Pilates-Mix***Linda Mütherig***8 Abende = 11 Ustd., 47,50 €**

Marsberg-Erlinghausen, Alte Schule, Turnhalle
19. Januar 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, montags

17.504**Bauch-Beine-Po**

In diesem Kurs erwartet Sie ein figurformendes Training von Bauch, Beinen und Po mittels gezielter Kräftigung.

*Anna Biermann***10 Abende = 11 Ustd., 30,80 €**

Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
16. September 2025, 20:00 - 20:50 Uhr, dienstags

Dein Fahrradradladen
in Marsberg



Zweiradhaus
Albers 

Deine Werkstatt mit Meisterservice

Klosterstraße 2-4 | 34431 Marsberg
Telefon sowie WhatsApp: 02992 2406
www.zweiradhaus-albers.de



17.508

Full-Body-Power-Workout

Beim Full-Body-Power-Workout erwartet Sie ein intensives und abwechslungsreiches Training mit Musik. Sie kräftigen Ihren Körper und kurbeln die Fettverbrennung durch gezielten Muskelaufbau an.

Anna Biermann

10 Abende = 11 Ustd., 30,80 €

**Brilon, Ratmersteinschule, Scharfenberger Straße 25
18. September 2025, 20:00 - 20:50 Uhr, donnerstags**

18.900

Bodyforming

In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- und Bauchmuskulatur, um die Wirbelsäule zu entlasten und die Haltung zu stabilisieren. Dazu trainieren wir die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Kondition. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und Vorbeugung von Beschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sinnvoll.

Shohreh Nateghi

7 Vormittage = 9 Ustd., 25,20 €

**Brilon-Wülfte, Schützenhalle, Sankt-Anna-Straße 20
18. September 2025, 09:00 - 10:00 Uhr, donnerstags**

**Anmeldungen bitte an: Elisabeth Jochheim (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02961 4040.**

18.901

Bodyforming

Shohreh Nateghi

12 Vormittage = 16 Ustd., 44,80 €

**Brilon-Wülfte, Schützenhalle, Sankt-Anna-Straße 20
22. Januar 2026, 09:00 - 10:00 Uhr, donnerstags**

**Anmeldungen bitte an: Elisabeth Jochheim (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02961 4040.**

Aerobic & Step

17.516

Intervall Aerobic – Muskelaufbau- und Konditionstraining

Verbessern Sie durch dieses Intervalltraining Ihre Kondition und stärken Sie gezielt Ihre Muskeln. Mit Koordinationsübungen zu flotter Musik im Wechsel mit Einheiten zur Muskelkräftigung erwartet Sie ein buntes Programm. Spaß und gute Laune kommen dabei nicht zu kurz!

Shohreh Nateghi

7 Abende = 9 Ustd., 25,20 €

**Brilon, Engelbertschule, Am Derker Tor 1
15. September 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, montags**

17.517

Intervall Aerobic – Muskelaufbau- und Konditionstraining

Shohreh Nateghi

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

**Brilon, Engelbertschule, Am Derker Tor 1
19. Januar 2026, 19:00 - 20:00 Uhr, montags**

18.008

Intervall Aerobic – Muskelaufbau- und Konditionstraining

Shohreh Nateghi

7 Abende = 9 Ustd., 25,20 €

**Brilon-Alme, Gemeindehalle, Graf-von-Spee-Straße 5
16. September 2025, 19:45 - 20:45 Uhr, dienstags**

**Anmeldungen bitte an: Brigitte Kraft (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02964 1005.**

18.009

Intervall Aerobic – Muskelaufbau- und Konditionstraining

Shohreh Nateghi

12 Abende = 16 Ustd., 44,80 €

**Brilon-Alme, Gemeindehalle, Graf-von-Spee-Straße 5
20. Januar 2026, 19:45 - 20:45 Uhr, dienstags**

**Anmeldungen bitte an: Brigitte Kraft (örtl. VHS-Leiterin),
Tel. 02964 1005.**

17.520

Fatburning Step – Mittelstufe

Fatburning Step ist ein äußerst wirksames, dynamisches Ausdauer- und Konditionstraining im Bereich der Fettverbrennung und ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit viel Spaß bei schöner Musik. Mit abwechslungsreichen Choreografien fördert Fatburning Step Balance und Konzentration. Die Kombination aus Bewegung und Musik macht das Training zu einem wahren Stimmungsmacher und idealen Stresskiller. Neue Teilnehmende mit Step-Vorkenntnissen und Grundlagenfitness sind herzlich willkommen!

Vio Kraft

10 Abende = 13 Ustd., 36,40 €

**Brilon, Ratmersteinschule, Scharfenberger Straße 25
16. September 2025, 19:00 - 20:00 Uhr, dienstags**

37.530

Fatburning Step – Mittelstufe

Vio Kraft

8 Abende = 8 Ustd., 32,00 €

**Olsberg, Bigger Platz 2 b
18. September 2025, 17:30 - 18:15 Uhr, donnerstags**

37.540

Step Mix und BBP-Training für Einsteiger*innen

Alle, die Spaß an Bewegung haben und fit werden möchten, sind in diesem Kurs genau richtig! Wir starten mit einem Step-Warm-Up mit leichten Choreografien zu mitreißender Musik. Step Mix ist ein äußerst wirksames Ausdauer- und Koordinationstraining im Bereich der Fettverbrennung. Es werden große Muskelgruppen beansprucht, mit dem Schwerpunkt der Bein- und Gesäßmuskulatur. Anschließend widmen wir uns den klassischen Muskelgruppen Bauch, Beine und Po und stärken hier unsere Muskulatur durch gezielte Kräftigungsübungen. Das Tempo wird der Gruppe angepasst und nach und nach gesteigert.

Vio Kraft

8 Nachmittage = 8 Ustd., 32,00 €

**Olsberg, Bigger Platz 2 b
18. September 2025, 16:30 - 17:15 Uhr, donnerstags**



smovey®

smovey® – Der Trendsport hat es in sich. Die Ringe erzeugen eine angenehme Schwingung, die sich auf den ganzen Körper überträgt. smovey® ist perfekt für ein effektives Training. Es aktiviert 97% der Muskulatur, vitalisiert die Körperzellen sowie das Verdauungssystem und strafft das Bindegewebe. Das sind nur einige gute Gründe, mit Ihrem smovey®-Training zu beginnen. Bringen Sie Ihre Fitness mit viel Spaß in Schwung. Die Ringe werden für den Kurs zur Verfügung gestellt. Das Training findet in den Herbstferien – außer in der HLS - statt.

17.536

smovey® – Fit mit Schwung

Udo Malzer

14 Abende = 19 Ustd., 76,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
25. August 2025, 18:45 - 19:45 Uhr, montags

17.540

smovey® – Fit mit Schwung

Dieser Kurs findet während der Herbstferien nicht statt.

Udo Malzer

12 Abende = 16 Ustd., 64,00 €
Brilon, Heinrich-Lübke-Schule, Steinweg 11
28. August 2025, 17:45 - 18:45 Uhr, donnerstags

17.544

smovey® – Fit mit Schwung am Vormittag

Birgit Schiffler

14 Vormittage = 19 Ustd., 76,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
26. August 2025, 09:30 - 10:30 Uhr, dienstags

17.548

smovey® – Fit mit Schwung am Vormittag

Birgit Schiffler

14 Vormittage = 19 Ustd., 76,00 €
Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31
26. August 2025, 10:45 - 11:45 Uhr, dienstags

Zumba®

Zumba® macht Spaß, denn die Tanzschritte sind einfach und jeder kann sofort mitmachen. Das Gefühl, welches beim Zumba® entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig. Zumba® ist Aerobic, gepaart mit lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Man realisiert gar nicht, dass man ein effektives Ganzkörper-Workout macht und dabei die Kondition aufbaut und Kalorien verbrennt. Beim Zumba® kommt es nicht auf Perfektion, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl an. Jede Fitnessstunde wird zur Party.

27.622

Zumba® Fitness

Melanie Vogt

11 Abende = 15 Ustd., 43,50 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof
4. September 2025, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

27.625

Zumba® Fitness

Melanie Vogt

9 Abende = 12 Ustd., 34,80 €
Marsberg, Turnhalle Am Burghof
15. Januar 2026, 18:15 - 19:15 Uhr, donnerstags

17.600

Zumba®

Anna Biermann

10 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Brilon, Kreissporthalle, An der Jacobuslinde
16. September 2025, 19:00 - 19:50 Uhr, dienstags

17.606

Zumba® Fitness

Anna Biermann

10 Abende = 11 Ustd., 31,90 €
Brilon, Ratmersteinschule, Scharfenberger Straße 25
18. September 2025, 19:00 - 19:50 Uhr, donnerstags

NEU Ihr professioneller Eye Care Check

Gemeinsam für Ihre Augengesundheit



Bahnhofstraße 6
 59939 Olsberg
 Tel. 02962-908790
 www.becker-optik.de


Becker Optik



Poledance

Poledance verbindet tänzerische Elemente mit funktionalem Krafttraining und fördert Körperbeherrschung. Dabei wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch das eigene Körpergefühl und Selbstbewusstsein gestärkt. Der Fokus des Kurses liegt auf der Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Ausprobieren – ganz unabhängig von Alter, Figur oder Fitnesslevel.

27.736

Poledance Basics – Einstieg in Tanz und Fitness

NEU

Lust auf ein Workout der besonderen Art? Hier erhalten Sie einen ersten, spielerischen Einblick in die kraftvolle und zugleich elegante Tanzform des Poledance. Ganz ohne Vorkenntnisse werden grundlegende Techniken, einfache Spins und erste Figuren an der Pole vermittelt – alles in sicherer, wertschätzender Atmosphäre.

Ronja Giller

8 Abende = 11 Ustd., 85,90 €

Marsberg, Hauptstraße 39

16. September 2025, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags



WIR SUCHEN DICH ALS

- **PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D)**
- **PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT (M/W/D)**
- **QUEREINSTEIGER IN DER PFLEGE (M/W/D)**

an unseren Standorten Olsberg-Bigge, Sundern und Lipperode.

Wir freuen uns über
Deine Bewerbung:

Fabienne Schilling
Tel. 02962 800-20054
bewerbung@josefsheim.de
www.josefsheim.de

**JETZT
BEWERBEN!**



27.738

Poledance Basics – Einstieg in Tanz und Fitness

NEU

Ronja Giller

8 Abende = 11 Ustd., 85,90 €

Marsberg, Hauptstraße 39

16. September 2025, 19:10 - 20:10 Uhr, dienstags

27.739

Poledance Basics – Einstieg in Tanz und Fitness

NEU

Ronja Giller

8 Abende = 11 Ustd., 85,90 €

Marsberg, Hauptstraße 39

13. Januar 2026, 18:00 - 19:00 Uhr, dienstags

27.741

Poledance – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

NEU

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits den Anfänger*innenkurs besucht haben bzw. Erfahrungen im Pole-Dance haben.

Ronja Giller

8 Abende = 11 Ustd., 85,90 €

Marsberg, Hauptstraße 39

13. Januar 2026, 19:10 - 20:10 Uhr, dienstags

Kampfkunst

17.552

Karate: Goju Ryu-Stil

Karate (Kara: leer Te: Hand) ist eine Kampfkunst, die sich hauptsächlich in Okinawa gebildet hat. Anders als im später entwickelten japanischen Karate sind hier die chinesischen Einflüsse verschiedener Kung Fu-Stile zu spüren. Neben den effektiven Kampftechniken sind gesundheitliche und sportliche Aspekte vertreten. Das Training basiert auf den drei Säulen Kata (Form), Kihon (Grundschule) und Kumite (Kampf). Als traditionelle Kampfkunst-Schule gibt es kein Wettkampftraining, stattdessen geht es um die Ausbildung einer inneren wie äußeren Haltung. Wie der Name Goju Ryu (Go: hart Ju: weich Ryu: Tradition) sagt, geht es nicht nur um Ausbildung körperlicher Kraft, sondern auch um entspannende und meditative Aspekte.

Dirk Mündelein

12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

16. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.553

Karate: Goju Ryu-Stil

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

13. Januar 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.555

Karate: Goju Ryu-Stil

Dirk Mündelein

13 Abende = 17 Ustd., 53,10 €

Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31

14. April 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, dienstags

17.558

Kung Fu – Chinesische Kampfkunst

In diesem Kurs werden die Stile „Xingyi“ und „Baguazhang“ trainiert. Beide sind „Neija“, d. h. innere Stile. Das bedeutet, dass viel Wert auf die Ausbildung einer optimalen Körperstruktur gelegt wird, um möglichst effektive Kampftechniken herauszubilden. „Xingyi“ ist durchschlagend und geradlinig, mit explosiven Schlagtechniken. „Baguazhang“ ist rund und eher ausweichend mit vielen Hebelanwendungen. Das Formentraining fördert den Kraftaufbau, Beweglichkeit und Koordination. Das Training ist nicht auf Wettkämpfe, sondern auf konkrete Anwendung ausgelegt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Einsteiger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Dirk Mündelein

12 Abende = 16 Ustd., 50,00 €**Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****18. September 2025, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags**

17.559

Kung Fu – Chinesische Kampfkunst

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €**Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****15. Januar 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags**

17.561

Kung Fu – Chinesische Kampfkunst

Dirk Mündelein

11 Abende = 15 Ustd., 46,90 €**Brilon, VHS-Haus, Kreuziger Mauer 31****16. April 2026, 19:30 - 20:30 Uhr, donnerstags****Selbstbehauptung & Selbstverteidigung**

27.702

Stark und sicher im Alltag – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)

NEU

Lernen Sie, sich in bedrohlichen Situationen selbstbewusst zu behaupten und wirkungsvoll zu verteidigen. Dabei geht es nicht nur um körperliche Techniken, sondern vor allem auch um klare Körpersprache, sicheres Auftreten und deeskalierende Kommunikation. Gemeinsam üben wir, Grenzen zu setzen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Effektive Selbstverteidigungstechniken werden realitätsnah vermittelt – einfach zu erlernen und im Ernstfall schnell abrufbar. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, unabhängig von Fitnessgrad oder Vorerfahrung. Ziel ist es, das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken und mit mehr Selbstvertrauen durch den Alltag zu gehen.

Sina Frese

6 Nachmittage = 12 Ustd., 54,00 €**Marsberg, Dreifachsporthalle, Jahnstraße 5 (Trift)****3. November 2025, 17:00 - 18:30 Uhr, montags**

Einen Eltern-Kind-Kurs zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung finden Sie auf Seite 39.

**Aqua-Fitness & Wassergymnastik**

27.400

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Diese Kurse bieten Ihnen ein vielfältiges Wasserfitnessprogramm für den gesamten Körper bei flotter Musik. Eine gezielte Schulung der Muskelkraft, der Ausdauer, der Koordination und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems ist gerade im Wasser besonders gelenkschonend und mit hoher Wirkung möglich. Hier kommt alles zusammen: Bewegung, Stimmung, Spaß, Gesundheit.

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)**Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11****16. September 2025, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags**

27.401

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)**Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11****13. Januar 2026, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags**

27.403

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütherig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)**Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11****21. April 2026, 18:00 - 18:45 Uhr, dienstags**

27.410

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)**Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11****16. September 2025, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags**

27.411

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütherig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)**Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11****13. Januar 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags**



27.413

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
21. April 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags

27.420

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
16. September 2025, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.421

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
13. Januar 2026, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.423

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
21. April 2026, 19:50 - 20:35 Uhr, dienstags

27.430

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
18. September 2025, 18:00 - 18:45 Uhr, donnerstags

27.431

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. Januar 2026, 18:00 - 18:45 Uhr, donnerstags

27.433

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütterig

7 Abende = 7 Ustd., 19,60 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
23. April 2026, 18:45 - 19:30 Uhr, donnerstags

27.440

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
18. September 2025, 19:00 - 19:45 Uhr, donnerstags



Petra Mütterig

27.441

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. Januar 2026, 19:00 - 19:45 Uhr, donnerstags

27.443

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness Sommerkurs

Petra Mütterig

7 Abende = 7 Ustd., 19,60 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
23. April 2026, 19:45 - 20:30 Uhr, donnerstags

27.450

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

10 Abende = 10 Ustd., 28,00 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
18. September 2025, 19:50 - 20:35 Uhr, donnerstags

27.451

Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Petra Mütterig

9 Abende = 9 Ustd., 25,20 € (zzgl. Eintritt für das Hallenbad)
Marsberg, Hallenbad Diemeltal, Jahnstraße 9-11
15. Januar 2026, 19:50 - 20:35 Uhr, donnerstags



Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**:
Andere bilden,
selbst weiterkommen.

*„Für mich die perfekte Ergänzung zum Studium.
Die vhs hat mich menschlich und beruflich weitergebracht.“*

Özcan Erbaşaran



Weitere Informationen darüber, wie und in welchen
Bereichen du als Kursleitung tätig werden kannst,
erhältst du unter:
<https://www.vhs-bmo.de/service/dozent-werden>
oder persönlich in unseren drei Geschäftsstellen.





Anmeldung

Name, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Wohnort*

Telefon

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Geschlecht

männlich weiblich divers

1.	€
----	---

2.	€
----	---

3.	€
----	---

4.	€
----	---

Datum, Unterschrift

* Zwingend erforderliche Angaben.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise für Teilnehmende/AGB sowie unsere Datenschutzbestimmungen auf den Seiten 91 - 93.

VHS Brilon-Marsberg-Olsberg

Geschäftsstelle Brilon

Kreuziger Mauer 31
59929 Brilon
Telefon: 02961 6416
Fax: 02961 51453
E-Mail: brilon@vhs-bmo.de

Geschäftsstelle Marsberg

Hauptstraße 49
34431 Marsberg
Telefon: 02992 1280
Fax: 02992 2044
E-Mail: marsberg@vhs-bmo.de

Geschäftsstelle Olsberg

Hauptstraße 73 a
59939 Olsberg
Telefon: 02962 3080
Fax: 02962 6986
E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de

Besuchen Sie uns online unter www.vhs-bmo.de



Sind Sie mit uns zufrieden?



Um unser Angebot und die Rahmenbedingungen kontinuierlich verbessern zu können, sind wir auf Ihre Anregungen, Ihr Lob und Ihre Kritik angewiesen. Nutzen Sie doch hier Ihre Chance und äußern Sie Ihre Wünsche – setzen Sie damit neue Impulse. Scheuen Sie sich auch nicht, Beschwerden zu äußern – nur so können wir uns verbessern.

Die Anregung, das Lob, die Kritik betrifft:

- die Geschäftsstelle/Anmeldung
- das Verhalten von Mitarbeiter*innen
- das Verhalten von Dozent*innen
- Sonstiges: _____
- das Programm/die Ausschreibung
- die Veranstaltung (Titel/Nr.)
- den Zustand von Unterrichtsräumen

Inhalt

Rückmeldung der VHS BMO erwünscht: (Bitte ankreuzen)

- Bitte um telefonische Rückmeldung
- Bitte um schriftliche Rückmeldung
- Bitte um Rückmeldung per E-Mail
- Keine Rückmeldung erforderlich

Die folgenden Angaben sind freiwillig, für eine Kontaktaufnahme allerdings unerlässlich:

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail-Adresse _____

Ihre Rückmeldung können Sie in einer Geschäftsstelle Ihrer Wahl in Brilon, Marsberg oder Olsberg abgeben.

Oder nutzen Sie das Feedback-Formular zu unseren Kursen unter www.vhs-bmo.de (Bereich Service) bzw. die E-Mail info@vhs-bmo.de.



Qualitätsmanagement

Der Volkshochschulzweckverband Brilon-Marsberg-Olsberg wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an. Die VHS hat die vorgegebenen Standards erfüllt und ist seit dem 08.04.2010 zertifiziert.

**Ansprechpartner
Qualitätsmanagement:**
Fabian Blügel und Sebastian Kindig



Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband der Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, nachfolgend VHS BMO genannt, ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen, im Online-Formular, bei telefonischer oder persönlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung per E-Mail abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Nachname, Straße, Wohnort) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für besondere Kurse, z. B. Baby-Schwimmkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Durch die Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwillige Zusatzangabe dient der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns Ihre IBAN nicht bereitstellen, müssen Sie die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Zugriff auf Ihre Daten haben alle Mitarbeiter*innen der VHS BMO, die mit der Kursabwicklung befasst sind. Sofern erforderlich, können von uns beauftragte IT-Dienstleister Zugriff auf unsere Datenbanken und Anwendungen erhalten, wenn diese unsere datenschutzrechtlichen Vorgaben einhalten.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben ggf. Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Bei Online-Kursen geben wir ebenfalls Ihre E-Mailadresse an den Kursleitenden weiter, damit dieser Ihnen ggf. Vor- oder Nachbereitungsmaterialien für den Online-Kurs zusenden kann. Dies kann auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen umfassen. Zum Abgleich und zur eventuellen Änderung bei veralteten Kontaktdaten drucken wir auf den Anmelde- sowie Weitermachlisten Ihren Namen, Vornamen, Ihre Telefonnummer sowie Ihre Adresse ab. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen oder Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum (bei telc-Prüfungen zusätzlich Geburtsort und Nationalität) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir

Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Bei der Teilnahme an Online-Kursen, die durch unsere Kooperationspartner angeboten werden, geben wir Ihre Kontaktdaten an unsere Kooperationspartner weiter, damit diese Ihnen die Zugangsdaten und ggf. Materialien zusenden können.

Bei der Durchführung von Online-Kursen über die Plattform „Zoom.us“ erfolgt von der VHS BMO keine Weitergabe Ihrer Daten an dieses Unternehmen. Sie benötigen keine Registrierung bei Zoom.us, um an unseren Online-Kursen teilzunehmen. Zoom.us hat jedoch Zugriff auf Ihre Log-In-Daten sowie den Namen, den Sie sich selbst beim Betreten unseres Online-Kurses geben.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS BMO die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. Kurshinweise gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Kontaktaufnahme bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS BMO gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde beschweren. Weiterhin haben Sie das Recht, Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen zu lassen.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: datenschutz@vhs-bmo.de

Telefon: 02962 3080



Impressum:

Herausgeber:
Zweckverband VHS
Brilon-Marsberg-Olsberg
Kreuziger Mauer 31
59929 Brilon

**Vorsitzende der
Verbandsversammlung:**
Elisabeth Nieder,
allgemeine Vertreterin des
Bürgermeisters, Olsberg

Verbandsvorsteher:
Dr. Christof Bartsch,
Bürgermeister Stadt Brilon

Konzeption, Layout und Druck:
Weyers Druck GmbH, Brilon

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

- (1) Wer sich zu einer Veranstaltung der Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Tagesfahrten, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS als Vermittler auf. Die Teilnahmebedingungen sind den einzelnen Reise- und Fahrtenprogrammen zu entnehmen. Es gelten die Bestimmungen des Reisevertragsrechts.

2. Anmeldung und Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Für alle Veranstaltungen ist grundsätzlich eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann:
 - online über www.vhs-bmo.de
 - per E-Mail
 - persönlich
 - schriftlich
 - telefonisch
 - per Fax bei den VHS-Geschäftsstellen bzw. der örtlichen VHS-Leitung erfolgen. Der Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen.
- (3) Die Anmeldung ist nach der Bestätigung durch die VHS verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursentgeltes.
- (4) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Anmeldung der Teilnehmenden und Bestätigung durch VHS) werden vertragliche Rechte und Pflichten begründet. Anmeldende können das Recht zur Teilnahme auch im Namen einer dritten Person begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der VHS. Diese Zustimmung darf die VHS nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (5) Für die in Abs. 5 genannten Teilnehmenden gelten sämtliche Regelungen sinngemäß.
- (6) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

3. Rücktritt durch die VHS

- (1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine durch die VHS festgelegte Mindestteilnehmendenzahl notwendig. Die für das jeweilige Kursangebot festgelegte Anzahl wird auf Anfrage mitgeteilt. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Gleiches gilt bei einer unvorhergesehenen Verhinderung der Kursleitung sowie des Unterrichtsraums. Eingezahlte Entgelte werden erstattet oder dem Konto des Teilnehmenden bei der VHS gutgeschrieben. Weitere Ansprüche der Teilnehmenden bestehen nicht.
- (2) Wenn die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.
- (3) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall des Kursleitenden wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang geschuldet. Dies gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmenden ohne Wert ist.
- (4) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),

- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

4. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
 - dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

5. Kündigung und Rücktritt durch den Teilnehmenden

- (1) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Bereits gezahlte Entgelte werden in voller Höhe erstattet. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen. Den Teilnehmenden wird ausdrücklich gestattet, nachzuweisen, dass geringere Kosten als der Pauschalbetrag entstanden sind.
- (2) Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Fall schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der VHS zu erklären.
- (3) Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt.
- (4) Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der VHS maßgeblich.
- (5) Diese Regelung gilt nicht für Tages- und Studienreisen (siehe Punkt 1.).
- (6) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Teilnehmende die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (7) Der Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (8) Entgelte werden abzüglich einer Verwaltungsgebühr erstattet, wenn ein Teilnehmender aus nicht von ihm zu vertretenden Umständen (Erkrankung, berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Beweislast trägt der Teilnehmende.

6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn

die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde, es sei denn, der Teilnehmende hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den/die angekündigte/n Dozent*in.

- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (bspw. wegen Erkrankung einer Kursleitung) kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

7. Kursentgelte/Entgelteinzug

- (1) Die Entgelte richten sich nach der „Entgelt- und Honorarordnung der Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg“ und sind bei jeder Veranstaltung aufgeführt.
- (2) Das Entgelt ist spätestens am ersten Veranstaltungstag fällig. Die Kursteilnehmenden erhalten mit der Anmeldebestätigung einen SEPA-Lastschriftmandat-Vordruck. Dieser ausgefüllte Vordruck wird am ersten Veranstaltungstag von den VHS-Mitarbeiter*innen oder den Kursleitungen entgegengenommen, bzw. ist von den Teilnehmenden vor dem Kursbeginn per E-Mail oder Foto (bei Online-Kursen) auf elektronischem Wege an die VHS zu senden. Das Entgelt wird bis zum 8. Werktag nach Kursbeginn dem angegebenen Bankkonto belastet.

8. Entgelteinzug in den Ortsteilen

- (1) Für Kurse in den Ortsteilen werden ggfls. keine Anmeldebestätigungen versandt. Die Kursteilnehmenden erhalten in diesem Falle zu Beginn des Kurses von der örtlichen VHS-Leitung einen SEPA-Lastschriftmandat-Vordruck, der ausgefüllt an die örtliche VHS-Leitung zurückzugeben ist. Das Kursentgelt wird durch die VHS bis zum 8. Werktag nach Kursbeginn dem angegebenen Konto belastet.

9. Entgeltermäßigungen

- (1) Für Schüler*innen, Student*innen und ALG-I-Empfänger*innen kann das Kursentgelt bei entsprechendem Nachweis um 5,00 € ermäßigt werden. Empfänger*innen von Grundsicherung, Bürgergeld oder Leistungen nach dem AsylbLG sowie Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung des Kursentgeltes um 50 %. Das Mindestentgelt beträgt 5,00 €.
- (2) Bei Buchung einer Flatrate gelten die Sonderbedingungen des einzelnen Angebotes.

10. Schadensersatzansprüche

- (1) Schadensersatzansprüche des/der Vertragspartner*in oder des Teilnehmenden gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des Teilnehmenden verletzt, die nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung Teilnehmende regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ebenso nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmenden.

11. Nebenkosten

- (1) Veranstaltungsnebenkosten für Unterrichtsmaterial (Lehrbücher, Werk- und Verbrauchsmaterialien, Lebensmittel u. a.) sind von den Teilnehmenden zu übernehmen. Sofern Unterrichtsmaterialien von den Kursleitungen beschafft werden, sind diese ermächtigt, die Kosten anteilmäßig über eine Umlage von den Kursteilnehmenden einzuziehen.
- (2) Diese Regelungen gelten grundsätzlich für alle Veranstaltungen mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.

12. Schlussbestimmungen

- (1) Die VHS führt ihren gesetzlichen Weiterbildungsauftrag nach den Vorschriften des Weiterbildungsgesetzes NRW und der Satzung für den Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg durch.
- (2) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (3) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (4) Die Kurs- und Teilnehmendenverwaltung wird mittels elektronischer Datenverarbeitung bearbeitet. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten ist der VHS zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Teilnehmenden können jederzeit widersprechen.
- (5) Die Zulässigkeit sowie die Rechtsgrundlagen zur Datenverarbeitung ergeben sich aus der EU Datenschutz-Grundverordnung, dem Bundesdatenschutzgesetz sowie den gesetzlichen Vorgaben des Landes NRW. Ein Abgleich mit anderen Dateien findet nicht statt. Die Daten werden nicht an unbefugte Dritte weitergegeben. Ausführliche Informationen können in den Datenschutzbestimmungen der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg eingesehen werden.

Stand: Juli 2025

Widerrufsrecht des Zweckverbandes VHS Brilon-Marsberg-Olsberg

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses (Datum Ihrer Anmeldung).

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, Zweckverband Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg, Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon, E-Mail: info@vhs-bmo.de, Telefax: 02961/51453, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite www.vhs-bmo.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

„Immer an Ihrer Seite!“

Kompetenz und Service – ganz in
Ihrer Nähe. Ihre Schutzengel-Teams

Hagedorn & Asshauer

Friedrichstr. 23, 59929 Brilon
Tel. 02961 8022
hagedorn-asshauer@provinzial.de

Buxort & Fronda

Strackestr. 6, 59929 Brilon
Tel. 02961 97570
buxort-fronda@provinzial.de

Julien Kronenberg

Hauptstr. 60, 34431 Marsberg
Tel. 02992 3066
kronenberg@provinzial.de

Rüdiger Diesel

Hauptstr. 7a, 34431 Marsberg
Tel. 02992 65006
diesel@provinzial.de

PROVINZIAL 