



Volkshochschule  
Siegen-Wittgenstein

## Zukunft kommt. Sicher.

Anmeldung ab dem 16. Januar 23



Programm  
Februar – Juni 2023



  
**Echt vielfältig.**  
Siegen-Wittgenstein  
in Südwestfalen

## JANUAR



**ATZE SCHRÖDER  
& TILL HOHENEDER**  
**ZÄRTLICHE COUSINEN**  
Dienstag - 31.01.2023 - 20 Uhr  
Campus Buschhütten, Kreuztal

## FEBRUAR

**KARSTEN JAHNKE**  
**JAZZNIGHTS**  
**THE ART OF THE DUO**  
mit Nils Wülker & Arne Jansen,  
Julia Hülsmann & Christopher Dell  
Freitag - 03.02.2023 - 20 Uhr  
Weiße Villa, Kreuztal

## PHILHARMONIE SÜDWESTFALEN

**KREUZTALER**  
**TEDDYBÄRENKONZERT**  
Bedrich Smetana, Die Moldau  
Sonntag - 05.02.2023 - 15 Uhr  
Kreuzkirche Kreuztal



**GÖTZ ALSMANN**  
**L.I.E.B.E**  
Samstag - 18.02.2023 - 20 Uhr  
Campus Buschhütten, Kreuztal

**HELMUT SANFTENSCHNEIDER'S**  
**NACHTSCHNITTCHENSHOW**  
Donnerstag - 23.02.2023 - 20 Uhr  
Turn- & Festhalle Kreuztal-Buschhütten

## MÄRZ



**SALUT SALON**  
**„TRÄUME“-TOUR 23/24**  
Mittwoch - 01.03.2023 - 20 Uhr  
Campus Buschhütten, Kreuztal

**WILLY ASTOR**  
**POINTE OF NO RETURN**  
Sonntag - 19.03.2023 - 19 Uhr  
Campus Buschhütten, Kreuztal

**GERD DUDENHÖFFER**  
**DEJA VU 2**  
Sonntag - 26.03.2023 - 19 Uhr  
Campus Buschhütten, Kreuztal

**TICKETS & INFOS:** [www.kreuztal-kultur.de](http://www.kreuztal-kultur.de) • 02732/5 14 29

MIT FREUNDLICHER  
UNTERSTÜTZUNG VON...



westenergie



*Vorher wissen,  
was einen  
erwartet.*



**Absolut kompetent**  
von Sparfux77



**Immer erreichbar**  
von Rolf65

Jetzt mit Bewertungen für Unter-  
nehmen aus allen Branchen.

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

## Das Örtliche

Ohne Ö fehlt Dir was



## Liebe Leserin, lieber Leser,

niemand weiß, was die Zukunft bringt. Warum wir trotzdem in die Zukunft planen, ist recht einfach zu beantworten: Zukunft kommt. Sicher. Zukunftsfest zu werden ist das Ziel von Planung und das erfordert auch Veränderungen in unserer Gegenwart. In den vergangenen drei Jahren hatte uns alle die Gegenwart sehr fest im Griff. Die verknüpften Anforderungen führten bei Ihnen und bei uns oft dazu, dass der Blick ins Morgen nicht mit Weitblick in die Ferne schweifte sondern eher auf die Fußspitzen gerichtet war, um den nächsten Schritt möglichst sicher gehen zu können. Barack Obama soll einmal gesagt haben: „Die Zukunft belohnt diejenigen, die weitermachen. Ich habe keine Zeit, mich selbst zu bemitleiden. Ich habe keine Zeit, mich zu beschweren. Ich werde weitermachen.“ Genau das sollten wir alle tun. Die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen, Weltoffenheit und die Freude an der persönlichen Entwicklung vorausgesetzt, finden sie sicher ein Angebot in ihrem Programmheft, dass Ihnen Freude bereiten wird. Ob online oder in Präsenz.



Noch eine Bitte in eigener Sache: Vermeiden sie Anmeldungen per E-Mail, per Telefon ist das bei uns schon lange nicht mehr möglich. Diese Formen der Anmeldung müssen von Hand selektiert und in eine Datenbank eingegeben werden. Das bindet Arbeitskraft, die in der Planung und Betreuung eines guten Programms besser aufgehoben ist. Bevorzugt für ältere Menschen ohne Online-Kenntnisse finden sie weiterhin die gewohnten Anmeldekarten in der Heftmitte. Wer schnell und mit sicherem Eingangsmanagement buchen möchte, wählt den Weg über unsere Website [www.vhs-siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs-siegen-wittgenstein.de). Vielen Dank. Und jetzt: Ab in die Zukunft.

Das Team Ihrer vhs Siegen-Wittgenstein freut sich auf Ihren Besuch!

Ihr

Manfred Heiler, vhs-Leiter

## Inhaltsverzeichnis

<b>Leitung und Mitarbeiter*innen der VHS</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>Hinweise in Coronazeiten</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Hinweise zu Online-Angeboten</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Tagesfahrten und Besichtigungen</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Heimatgeschichte</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Gebärdensprache</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Familienbildung · Psychologie</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Gesellschaft · Politik</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Deutsch · Literatur</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>Grundbildung · Alphabetisierung</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>Sprachen</b> . . . . .	<b>28</b>
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	30
Fremdsprachen . . . . .	34
<b>Umwelt · Naturwissenschaften</b> . . . . .	<b>54</b>
<b>Berufliche Bildung</b> . . . . .	<b>63</b>
<b>Kreativität</b> . . . . .	<b>83</b>
<b>Gesundheitsbildung</b> . . . . .	<b>97</b>
<b>Ernährung · Textiles Gestalten</b> . . . . .	<b>120</b>
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b> . . . . .	<b>126</b>
<b>Information Datenschutz (DS-GVO)</b> . . . . .	<b>128</b>
<b>Anmeldekarten</b> . . . . .	<b>Katalogmitte</b>

**Titelfoto:** Bild von ©shutterstock.com

### Volkshochschule Siegen-Wittgenstein

Koblenzer Straße 73, 57072 Siegen  
Tel 0271 333 1519, Fax 0271 333 291519  
E-Mail: [vhs@siegen-wittgenstein.de](mailto:vhs@siegen-wittgenstein.de)  
[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)  
Gläubigeridentifikationsnummer  
DE10ZZZ0000024136

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

## Leitung und Mitarbeiter\*innen in der Geschäftsstelle



**Manfred Heiler**  
**vhs-Leitung**

Zimmer 119  
Telefon 0271 333-1523  
m.heiler@siegen-wittgenstein.de



**Katja Brombach-Bunse (M. A.)**

Zimmer 123  
Telefon 0271 333-1517  
k.brombach-bunse@  
siegen-wittgenstein.de

**Fachbereich:**

alle Sprachen (außer Deutsch als  
Fremdsprache/Zweitsprache)



**Martina Diehl**  
**Sachbearbeiterin**

Zimmer 107  
Telefon 0271 333-1528  
m.diehl@siegen-wittgenstein.de

**Tätigkeitsbereiche:**

Angelegenheiten  
der Sprachförderung



**Anne-Rose Hillnhütter**

Zimmer 123  
Telefon 0271 333-1529  
a.hillnhütter@siegen-wittgenstein.de

**Tätigkeitsbereiche:**

Angelegenheiten  
der Sprachförderung



**Heike Kreuzberg**

Zimmer 121  
Telefon 0271 333-1522  
h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de

**Fachbereiche:**

Grundbildung · Alphabetisierung  
Berufliche Bildung  
Ernährung · Textiles Gestalten



**Florian Schmidt-Briel**  
**Zentrale Organisation**

Zimmer 121  
Telefon 0271 333-1522  
fl.schmidt-briel@  
siegen-wittgenstein.de

**Fachbereiche:**

Berufliche Bildung und Digitales



**Christiane Seus**

Zimmer 120  
Telefon 0271 333-1521  
c.seus@siegen-wittgenstein.de

**Fachbereiche:**

Qualitätsmanagement  
Umwelt – Naturwissenschaften  
Kreativität  
Gesundheitsbildung



**Shirley Leopold**  
**Sachbearbeiterin**

Zimmer 107  
Telefon 0271 333-1519  
s.leopold@siegen-wittgenstein.de

**Tätigkeitsbereiche:**

Zentrale Verwaltung  
Angelegenheiten Kursleitungen  
und Zweigstellen



**Ute Schulz**

Zimmer 120  
Telefon 0271 333-1524  
u.schulz@siegen-wittgenstein.de

**Fachbereiche:**

Familienbildung – Psychologie  
Gesellschaft – Politik  
Gesundheitsbildung



**Johanna Viola**

Zimmer 123  
Telefon 0271 333-1526  
j.viola@siegen-wittgenstein.de

**Fachbereich:**

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

**Anmeldung zum Integrations-  
kurs nur nach Terminverein-  
barung unter: 0271 333-1526**

## Mitarbeiter\*innen in den Zweigstellen



**BAD BERLEBURG**  
**Heidi Haswell-Lückel**

Telefon 0271 333-1529/2560  
h.haswell-lueckel  
@siegen-wittgenstein.de  
Pfaffenhude 2, 57319 Bad Berleburg  
Keine festen Sprechzeiten, außer montags  
14.30-16.30 Uhr im Interkulturellen Mehr-  
generationentreffpunkt, Poststraße 40,  
57319 Bad Berleburg (nur außerhalb der Ferien)



**BAD LAASPHE**  
**Ute Henkel**

Telefon 0271 333-2561  
u.henkel@siegen-wittgenstein.de  
Ostpreußenstr. 16,  
57334 Bad Laasphe

Ohne feste Sprechzeiten



**BURBACH/NEUNKIRCHEN**  
**Stephanie Ammendola**

Telefon 0271 333-2562  
s.ammendola  
@siegen-wittgenstein.de  
Eicher Weg 30, 57299 Burbach

Ohne feste Sprechzeiten



**ERNDEBRÜCK**  
**Tanja Blankenstein**

Telefon 0271 333-2563  
t.blankenstein@  
siegen-wittgenstein.de  
Brüder-Busch-Weg 7  
57339 Erndtebrück

Ohne feste Sprechzeiten



**FREUDENBERG**  
**Tillmann Flender**

Telefon 0271 333-2564  
t.flender@siegen-wittgenstein.de  
Lagemannstr. 36, 57258 Freudenberg

Mo. u. Do. . . . . 10.00–11.00 Uhr  
Mo. . . . . . . . . . 17.00–18.00 Uhr



**HILCHENBACH**  
**Dirk Büdenbender**

Telefon 0271 333-2565  
d.buedenbender  
@siegen-wittgenstein.de  
Koblenzer Straße 10  
57250 Netphen

Ohne feste Sprechzeiten



**KREUZTAL**  
**Sophie Miossec**

Telefon 02732 51220  
s.miossec@kreuztal.de  
Marburger Str. 10 (Stadtbibliothek)  
57223 Kreuztal

Mo., Di., Mi., Do. 13.30–16.00 Uhr



**KREUZTAL**  
**Marion von Fugler**

Telefon 02732 51220  
m.fugler@kreuztal.de  
Marburger Str. 10 (Stadtbibliothek)  
57223 Kreuztal

Fr. . . . . . . . . . . 9.00–12.00 Uhr



**NETPHEN**  
**Jutta Schmitt-Teiwes**

Telefon 02738 603240  
j.schmitt-teiwes  
@siegen-wittgenstein.de  
Amtsstr. 2-6 (Rath.), 57250 Netphen

Mo. . . . . . . . . . 11.00–12.30 Uhr  
Do. . . . . . . . . . 8.30–11.00 Uhr



**WILNSDORF**  
**Petra Gerlach**

Telefon 0271 333-2569  
p.gerlach@siegen-wittgenstein.de  
Rödgener Str. 90, 57234 Wilnsdorf

Di. u. Do. . . . . 9.00–10.00 Uhr

# Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Kursbetrieb

Derzeit gibt es keine besonderen Einschränkungen des Kursbetriebs wegen „Corona“.

Es ist jedoch nicht abzusehen, ob wieder Infektionsschutz-Regelungen notwendig werden, die uns zu neuen Anpassungsleistungen verpflichten. Auswirkungen auf die Kursangebote nicht ausgeschlossen. Bitte verfolgen Sie die jeweils aktuellen Informationen auf unserer Website [www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de). Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Ihre vhs Siegen-Wittgenstein



## PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

**Wir unterstützen Ihre berufliche Entwicklung**  
Information • Beratung • Begleitung

Kreis Siegen-Wittgenstein  
Bildungsberatung  
Infos und Termine:

Telefon: 0271 333-1152 • E-Mail: [bildungsberatung@siegen-wittgenstein.de](mailto:bildungsberatung@siegen-wittgenstein.de)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Die Volkshochschule Siegen-Wittgenstein sucht zum Einsatz ab September 2022 (oder später) im gesamten Kreis Siegen-Wittgenstein qualifizierte Dozent:innen auf Honorarbasis für folgende Themen:**

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

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

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



## Online-Kurse

Die meisten unserer Online-Kurse nutzen die vhs.cloud. Bei der vhs.cloud handelt es sich um eine Lernplattform im Internet, die speziell auf das Kursangebot von Volkshochschulen abgestimmt ist. Mit zahlreichen digitalen Werkzeugen ermöglicht sie den Teilnehmenden von Online-Kursen ein flexibles und abwechslungsreiches Lernen von zu Hause aus.

Um auf die in der vhs.cloud hinterlegten Kursmaterialien zuzugreifen sowie an den Videokonferenzen mit Ihrer Kursleitung teilnehmen zu können, ist neben der üblichen Anmeldung bei der Volkshochschule die einmalige und kostenlose Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) erforderlich. Wenige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie die nötigen Zugangsdaten, mit denen Sie in der vhs.cloud dem betreffenden Kurs beitreten.

**Für die Teilnahme an einem Online-Kurs werden benötigt:**

- ✓ Ihre Anmeldung bei der Volkshochschule
- ✓ Ihre Mitgliedschaft bzw. Registrierung als Kursteilnehmer:in in der vhs.cloud
- ✓ eine stabile Internetverbindung (mind. 16.000 Kbit/s), idealerweise über LAN-Kabel
- ✓ die Zugangsdaten für Ihren Kurs in der vhs.cloud, die Sie einige Tage vor Kursbeginn erhalten
- ✓ einen geeigneten Internetbrowser, d. h. Chrome oder Firefox (andere Browser sind nicht oder nur eingeschränkt geeignet)
- ✓ ggf. Webcam und Headset (ohne Headset sind Rückkopplungen möglich)

Bei eventuellen Fragen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Fachbereichsleitung.

Erklärvideo zur vhs.cloud: <https://www.youtube.com/watch?v=dhio1tHeAKg>

Erklärvideo zur Registrierung in der vhs.cloud: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=4yJB9FOMug4>

## Unsere Online-Kurse im Überblick:

vhs Universität: Auf der Alm und im Tal: mein Leben in zwei Welten.....	16
vhs Universität: Laufroboter in der Bauindustrie.....	16
vhs Universität: Von der alten zur neuen gesellschaftlichen Wahrnehmung .....	16
vhs Universität: Gesundes Arbeiten im Homeoffice.....	17
vhs Universität:Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice.....	17
vhs Universität: Leben im Kibbuz im Wandel der Zeit. Webvortrag live aus Israel .....	17
vhs Universität: Post-Brexit Britain and the Irish question .....	17
vhs Universität: Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur .....	18
vhs Universität: Quo vadis, Türkei? Recep Erdogan und die Türkei vor den Wahlen.....	18
vhs Universität: Wie wir die Welt sehen Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen.....	18
Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk .....	23
Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben.....	24
Schreibwerkstatt – Autobiografisches Schreiben 1.....	24
Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben.....	24
Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 2 .....	24
Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben.....	24
Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 3 .....	24
Deutsch als Fremdsprache/DaZ – Konversation – B1-B2.....	33
Englisch - Auffrischkurs Stufe A2.3 .....	37
Endlich (wieder) Zeit für Französisch – Auffrischung Stufe A2.....	41
Spanisch – Schnupperabend – Stufe B1.1.....	45
Spanisch – Stufe B1.1 .....	45
Spanisch – Stufe B1.1 – Fortsetzung.....	45
Dänisch – Stufe A1.4 .....	49
Japanisch – Stufe A2.1 .....	50
Kroatisch/Serbisch Stufe A1.2 .....	50
Niederländisch – Stufe A1.2 .....	51
Niederländisch – Stufe A1.3 .....	51
Norwegisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1 .....	51
Norwegisch – Wiederholungskurs – Stufe A1 .....	51
Russisch – Wiederholungskurs Stufe A1 .....	51
vhs Umwelt: Im Bann der Tiefe – eine Zeitreise durch unsere Ozeane.....	62

vhs Umwelt: Der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils.....	62
vhs Umwelt: Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung.....	62
vhs Umwelt: Kleiner wohnen – Leben im Tiny House.....	62
Fit in PowerPoint, Word und Excel – Bildungswoche/Intensivkurs... ..	63
Ist die klassische Bewerbungsmappe noch im Trend? .....	69
Beruflich neu durchstarten mit 50+ – Jetzt bewirbt man sich anders.....	69
Beruflich neu durchstarten mit 50+ – Gelassen neue Wege gehen ...	69
Bewerbungsabsagen – Und nun, was tun?.....	69
Berufsbegleitend Studieren mit und ohne Abitur.....	70
Word und Excel – Grundlagen intensiv.....	73
Word und Excel – Auffrischung und Weiterführung .....	74
Excel Spezial – Weiterführung Intensiv .....	74
vhs Skills: Der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils .....	76
vhs Skills: Hacking – Wie digitale Angriffe ablaufen.....	76
PowerPoint – Grundlagen und Weiterführung.....	77
Schnupperabend Tastschreiben.....	82
10-Finger-Tastschreiben am PC .....	82
Junge VHS: Tastschreiben am PC – Onlinekurs (11-17 Jahre).....	82
Highlights der niederländischen Malerei in der Ehrengalerie im Rijksmuseum Amste.....	84
vhs Culture: Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. 84 Grenzenlos .....	84
vhs Culture: Liorit. Eine Würdigung.....	84
vhs Culture: Elvis: der King of Rock 'n' Roll.....	84
vhs Culture: Pablo Picasso (1881-1973) – Einblicke in Leben und Werk zum 50. Tod.....	84
Aquarellmalen Landschaften .....	94
Bleistift-Zeichnen .....	94
Bullet Journaling .....	94
vhs Health: Genesen ist noch nicht gesund – Effizienz der Rehabilitation bei Pos.....	97
vhs Health: Von der Arthrose bis zum Gelenkersatz.....	97
vhs Health: Ernährung bei Krebs .....	97
vhs Health: Schlaganfall .....	97

Ein Teil der Kurse wird über die vhs-cloud angeboten.  
Das steht jeweils im Ankündigungstext.

Informationen zum Zugang unter **[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)**



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

## Tagesfahrten Besichtigungen



### Studienfahrt Bonn: ERNSTHAFT?! Albernhheit und Enthusiasmus in der Kunst



Quelle: Maria Lassnig Melonenesser 1985, Öl auf Leinwand ©VG Bild-Kunst, Bonn 2022 / Maria Lassnig Stiftung, Courtesy Hall Art Foundation, Foto: Stefan Neuenhausen

„Melde gehorsamst, dass ich blöd bin“, so untertitelte George Grosz, der große Maler und Karikaturist der Weimarer Republik, seine Karikatur eines Soldaten, in der er mit beißendem Humor den Uniformdünkel seiner Zeit kritisierte. Auf der einen Seite sehr ernst, auf der anderen Seite ausgesprochen komisch beleuchtet die gesamte Ausstellung die enthusiastische Peinlichkeit in der modernen und zeitgenössischen Kunst, die auch vor dem Albernen, dem Unvernünftig-Dummen nicht zurückschreckt. Ein inspirierender Vergnügungspark der Albernhheit und enthusiastischen Peinlichkeit mit Werken zahlreicher bedeutender Künstlerinnen und Künstler: von Pieter Bruegel dem Älteren über Alfred Jarry und James Ensor, Marcel Duchamp und Francis Picabia, George Grosz und René Magritte, Giorgio de Chirico und Sturtevant, Sigmar Polke und Martin Kippenberger bis hin zu zahlreichen zeitgenössischen

Positionen der Gegenwartskunst wie zum Beispiel Paul McCarthy, Nicole Eisenman, Fischli & Weiss, Isa Genzken, Pauline Curnier-Jardin, Kiluanji Kia Henda oder Ming Wong. Die Ausstellung wurde initiiert und kuratiert von Jörg Heiser und Cristina Ricupero. Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

#### 00300 BONN

Mittwoch, 29.3.23, 9.10-18.50 Uhr  
Bundeskunsthalle Bonn  
Studienfahrt

35,- EUR  
Christiane Seus

**Schriftliche Anmeldung bitte bis zum 15.3.23 an die vhs Siegen-Wittgenstein, Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen.**

### Studienfahrt Frankfurt: Niki de Saint Phalle

**Eine Ausstellung der Schirn Kunsthalle Frankfurt in Kooperation mit dem Kunsthaus Zürich.**

Niki de Saint Phalle zählt zu den bekanntesten Künstlerinnen ihrer Generation. Die visionäre Außenseiterin entwickelte eine unverwechselbare Formensprache und schuf ein ebenso eigenwilliges wie facettenreiches Werk. Die „Nanas“, ihre bunten, großformatigen Frauenfiguren, begründeten ihren internationalen Erfolg und gelten bis heute als ihr Markenzeichen. Dabei ist das künstlerische Spektrum der Autodidaktin sehr viel breiter, ihr Werk subversiver und gesellschaftskritischer als weithin angenommen. In einer großen Ausstellung beleuchtet die SCHIRN das vielseitige Schaffen dieser außergewöhnlichen Künstlerin. Niki de Saint Phalle entwickelte ihre Kunst aus ihrer ganz persönlichen Gefühlsverarbeitung wie auch aus einer radikal feministischen Haltung heraus. Sie nahm sich sozialer und politischer Themen an, kritisierte Institutionen und Rollenbilder und verhandelte in ihrem Werk öffentliche Diskurse, die bis heute ihre Relevanz behalten haben. Ihre legendären „Schießbilder“ und ihre eindrücklichen Installationen im öffentlichen Raum zeugen von einer transformativen Wirkungskraft ihrer Kunst, die sich in Malerei, Zeichnung, Assemblagen, Aktionen, wie auch im Theater, Film und Architektur entfaltete.

Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

#### 00301 FRANKFURT

Mittwoch, 3.5.23, 9.54-20.05 Uhr  
Schirn Kunsthalle Frankfurt  
Studienfahrt, 40,- EUR  
Christiane Seus

**Schriftliche Anmeldung bitte bis zum 19.4.23 an die vhs Siegen-Wittgenstein, Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen**

## Betrifft: Studienfahrten

Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

Anmeldung siehe Heftmitte

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

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

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

Auch Kunstfreund:innen kommen bei der Kreishausführung auf ihre Kosten: Seit Ende der Fünfzigerjahre des vorigen Jahrhunderts erwirbt der Kreis Werke regionaler Künstler:innen. Die Sammlung umfasst derzeit über 400 Werke aus Malerei, Zeichnung, Skulptur und Fotografie. So befinden sich zum Beispiel in der 13. Etage des Kreishauses Werke des bekannten heimischen Künstlers Lutz Dransfeld. Die Führung wird geleitet von Torsten Manges, Pressereferent des Kreises Siegen-Wittgenstein, Michael Haßler, Amtsleiter Immobilien, und Kreisarchivar Thomas Wolf.

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

### 00500 SIEGEN

Montag, 17.4.23,  
16.00-19.00 Uhr Treffpunkt: s.o.  
Entgelt frei!

Michael Haßler, Torsten Manges,  
Thomas Wolf  
Anmeldung erforderlich

## Begräbniskulturen – Besichtigung des Krematoriums Siegen

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

### 00501 SIEGEN

Freitag, 21.4.23,  
15.30-17.30 Uhr  
Krematorium Siegen,  
Frankfurter Str. 201  
Entgelt frei!  
N.N.

Anmeldung erforderlich

## Ein Blick hinter die Kulissen von Radio Siegen

Radio Siegen ist seit 1990 DER Lokalsender für Siegerland und Wittgenstein. Seit November 2017 sendet Radio Siegen aus einer über 100 Jahre alten Villa in der Tiergartenstraße. Das Gebäude steht als „Dreifaltigkeitskirche“ in der Denkmalliste unter Denkmalschutz. Das Haus mit angebautem Gemeindesaal wurde saniert und technisch auf den Stand gebracht, den ein Radiosender in der zunehmend digitalen Welt braucht. Eine Besichtigung der Redaktionsräu-

me und der Studios sowie Gespräche mit Redaktionsmitgliedern informieren über das Funkhaus und bieten einen Einblick in den Radioalltag. Treffpunkt: Tiergartenstr. 37, 57072 Siegen

### 00502 SIEGEN

Donnerstag, 4.5.23,  
16.00-18.00 Uhr  
Treffpunkt: s. o.  
Entgelt frei!  
Rüdiger Schlund, Chefredakteur  
Anmeldung erforderlich

## Führung durchs Apollo-Theater Siegen



Quelle: Nägele

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

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

### 00503 ÜBERREGIONAL

Dienstag, 28.3.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Apollo-Theater Siegen,  
Morleystr. 1  
5,- EUR

Henriette Heine  
Theaterpädagogin und Schauspielerin  
Anmeldung erforderlich

### 00504 ÜBERREGIONAL

Donnerstag, 20.4.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Apollo-Theater Siegen,  
Morleystr. 1  
5,- EUR

Henriette Heine  
Theaterpädagogin und Schauspielerin  
Anmeldung erforderlich

### 00505 ÜBERREGIONAL

Donnerstag, 25.5.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Apollo-Theater Siegen,  
Morleystr. 1  
5,- EUR

Henriette Heine,  
Theaterpädagogin und Schauspielerin  
Anmeldung erforderlich

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!



Pixabay.com

– Teil 7

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

**09102 BAD BERLEBURG**

Mittwoch, 1.3.-3.5.23,  
9.30-11.00 Uhr  
Alte Schule Diedenshausen,  
Johannes-Althusius-Str. 5  
10 Abende  
60,- EUR + 5,- EUR Materialkosten  
Klaus Homrighausen

– Teil 9

**In Zusammenarbeit mit der ev. Lukas-Gemeinde im Elsoff- und Edertal.**

Dieser Kurs ist der 9. im Herantasten und Üben zum Entziffern alter handschriftlicher Texte. Inzwischen bearbeiten wir Schriftstücke, die aus dem 17. und 16. Jahrhundert stammen. Das sind Protokolle aus Ehe- und Hexenprozessen, Kauf- und Verkaufsurkunden, Verträgen und vielem mehr. Sie berühren vor allem Vorgänge aus dem heimischen Raum. Daran soll weitergearbeitet werden. Wer Forschungen zur eigenen Familiengeschichte betreibt, kann hier zum Teil wertvolle und oft überraschende

Informationen für die eigenen Zwecke finden. Darüber hinaus kann man die Erfahrung machen, wie spannend Geschichte sein kann.

**09103 BAD BERLEBURG**

Mittwoch, 1.3.-3.5.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Alte Schule Diedenshausen,  
Johannes-Althusius-Str. 5  
10 Abende  
60,- EUR + 5,- EUR Materialkosten  
Klaus Homrighausen  
Anmeldung erforderlich

**Gebärdensprache**

Leider finden auch im nächsten Semester keine Veranstaltungen statt. Ein Ersatz für die langjährige Dozentin konnte leider noch nicht gefunden werden.

Anmeldung siehe Heftmitte



# Familienbildung Psychologie



## Gelassen erziehen – Gewaltfreie Kommunikation

### In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Kreuztal-Mitte.

Wir sind es zwar leid, ständig zu schimpfen, Konsequenzen anzudrohen oder Druck auszuüben, doch im Alltag fallen wir immer wieder in diese gelernten Verhaltensweisen zurück. Mit dem Vier-Schritte-Modell lernen wir, ein neues Verständnis für das Kind zu entwickeln und in echten Kontakt zu kommen. Zunehmend wird Kooperation aus freiem Willen heraus möglich. Zuvor bedarf es der Wertschätzung unserer eigenen Wünsche und Ziele.

In diesem Kurs lernen wir

- uns so auszudrücken, dass wir gehört und respektiert werden
- mit Meinungsverschiedenheiten und problematischen Verhaltensweisen gelassener umgehen zu können
- unsere Kinder zu freiwilliger Mitarbeit zu motivieren
- eine tragfähige, bereichernde Beziehung zu unseren Kindern aufzubauen.

Wir arbeiten mit eigenen Beispielen aus dem alltäglichen Familienleben. Kurzvortrag und gemeinsame Gesprächsphasen wechseln mit Übungen in Kleingruppen ab. Die Referentin ist Grundschullehrerin, Montessori-Pädagogin, Gestaltberaterin, Moderatorin und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation – als zweifache Mutter seit nun zehn Jahren auf dem Weg von Erziehung zu Beziehung.

### 10001 KREUZTAL

Freitag, 10.2.23, 18.00-20.00 Uhr  
und Samstag, 11.2.23,  
9.30-15.30 Uhr

Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.

2 Termine

32,60 EUR

Tanja Bunzel, Lehrerin, Trainerin  
„Gewaltfreie Kommunikation“

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

## Warum ist Erziehung so schwierig?

Kennen Sie die Frage: „Warum muss ich alles dreimal sagen?“ Der tägliche Erziehungsstress ist nicht einfach und trotzdem wollen Eltern für ihre Kinder eine ruhige, vertrauensvolle Umgebung schaffen. Wie dies gelingen kann und die Kinder trotzdem tun „was man ihnen sagt“, wird in diesem Vortrag mit Hilfe vieler nützlicher Tipps vermittelt. Erziehung ist gar nicht so schwer, wenn man einige grundsätzliche Dinge beachtet. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend!

### 10050 NETPHEN

Mittwoch, 19.4.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,  
Netphen-Deuz, Am Freibad 16  
4,- EUR  
Jutta Schöler  
Anmeldung erforderlich

## Was können Eltern schon früh tun, um die Schulreife ihres Kindes zu unterstützen?

Der Wechsel vom Kindergarten in die Schule ist für Ihr Kind ein großer Schritt. Was aber gehört alles zum Thema Schulreife? Ihre Kursleiterin gibt einen interessanten Einblick auf die Aspekte in der kindlichen Entwicklung, die schon im Kindergartenalter gefördert und von den Eltern unterstützt werden können, damit Ihr Kind einen guten Start in die Schule hat.

### 10051 NETPHEN

Mittwoch, 26.4.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,  
Netphen-Deuz, Am Freibad 16  
4,- EUR  
Jutta Schöler  
Anmeldung erforderlich

## Wie soll ich das denn alles schaffen? – Resilienz in Ausbildung und Beruf

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Berufstätige, als auch an Auszubildende und Studentinnen und Studenten.

Anforderungen und Erwartungen in der Ausbildung und im Beruf werden vielfältiger und verändern sich rasant. Damit steigt der Druck auf jeden Einzelnen. Bevor sich daraus psychische Belastungen entwickeln, lohnt die Besinnung auf die eigenen Stärken, Erfahrungen und Bedürfnisse.

### 10100 KREUZTAL

Mittwoch, 1.3.23,  
18.00-20.30 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
12,- EUR  
Christian Hausknecht

## Mir wird alles zu viel – Resilienz in Familie, Freizeit, Ehrenamt

Nicht nur Ausbildung und Beruf stellen immer neue und höhere Anforderungen, sondern auch Erziehung, Pflege von Angehörigen, Freizeitaktivitäten, Ehrenämter usw. Immer alles unter einen Hut bringen zu müssen, kann überfordern und Stress hervorrufen. Dagegen hilft die Entwicklung eigener Ziele, Achtsamkeit gegenüber eigenen Bedürfnissen und hin und wieder eine innere Auszeit.

### 10101 KREUZTAL

Mittwoch, 29.3.23,  
18.00-20.30 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
12,- EUR  
Christian Hausknecht

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

## Babys in Bewegung von 4-8 Monaten – Erlebnisgerechte Bewegungsangebote

### In Zusammenarbeit mit den Ev. Familienzentren Kita Bäderborn und Kita Farbklecks.

In diesem Kurs werden Spiel- und Bewegungsanregungen vermittelt, die die Entwicklung des Kindes begleiten und unterstützen.

Ziel ist die Eigenständigkeit des Kindes zu fördern, ihm Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln und zum Aufbau eines positiven Bildes der eigenen Person beizutragen.

#### 10200 BAD LAASPHE

Donnerstag, 9.2.-2.3.23,  
15.00-16.00 Uhr  
Ev. Familienzentrum Kita Bäderborn, Bäderborn 8  
4 Nachmittage  
17,60 EUR pro Eltern-Kind-Paar  
Marian Muller-Bosch

#### 10201 BAD LAASPHE

Donnerstag, 13.4.-11.5.23,  
15.00-16.00 Uhr  
Kita Farbklecks, Max-Präger-Weg 12  
5 Nachmittage  
22,- EUR pro Eltern-Kind-Paar  
Marian Muller-Bosch

## Mama-Baby-Yoga

Yoga gibt Energie und Gelassenheit für den oft stressigen Alltag mit Baby. Die Körpermitte (Beckenboden, tiefe Bauchmuskulatur) wird durch effektive Übungen gestärkt. Durch das Stillen und Tragen verursachte Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst. Der Nachwuchs wird so einbezogen, dass Mutter und Baby etwas davon haben. Der Kurs richtet sich an Mütter mit Babys ab etwa sechs Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter.

#### 10206 KREUZTAL

Montag, 6.3.-27.3.23,  
10.15-11.15 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Vormittage  
30,40 EUR  
Regine Sonneborn

#### 10207 KREUZTAL

Montag, 17.4.-15.5.23,  
10.15-11.15 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Vormittage  
30,40 EUR  
Regine Sonneborn

## Mutter-/Vater-Kind-Yoga

Hier können Väter oder Mütter gemeinsam mit ihrem Kind einmal im Monat Yoga üben und viel Spaß haben! Achtsam mit sich und seinem Kind umzugehen, füreinander Zeit haben, stärkt das Kind, den Elternteil und die Beziehung. Zudem praktizieren wir unterschiedliche Yogaübungen, die Klein wie Groß entspannen, stärken und harmonisieren. Mitbringen: eine Yogamatte pro Teilnehmer:in, eine leichte Decke. Der Kurs eignet sich für Kinder ab 3 bis 6 Jahren.

#### 10208 KREUZTAL

25.2., 25.3., 22.4., 27.5.  
10.00-10.45 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Vormittage  
16,- EUR  
Eugenie Mittelmann

## Yoga für Kids (6-10 Jahre)

Junge  
VHS

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

#### 10210 KREUZTAL

Freitag, 10.2.-16.6.23,  
15.30-16.15 Uhr  
(außer 17.2., 19.5. + 9.6.)  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Nachmittage  
36,40 EUR  
Eugenie Mittelmann

## Yoga und indische Märchen (10-12 Jahre)

Junge  
VHS

Bunt und spannend sind Märchen aus Indien. Yoga bietet viele Haltungen (Asanas) an, die den Märchenhelden zugeordnet sind. Zum Beispiel der tanzende Genesha, ein Gott mit Elefantenkopf, der für das Glück steht und die Schwierigkeiten aus dem Weg räumt. Durch Asanas (Körperstellungen) lernst du hier, dich auf bestimmte (positive) Eigenschaften zu konzentrieren. Der Kurs ist für Kinder ab 10 bis 12 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Eine Yogamatte und eine leichte Decke.

#### 10211 KREUZTAL

Freitag, 10.2.-16.6.23,  
16.30-17.15 Uhr  
(außer 17.2., 19.5. + 9.6.)  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Nachmittage  
36,40 EUR  
Eugenie Mittelmann

## Yoga for Teens (12-16 Jahre)

Junge  
VHS

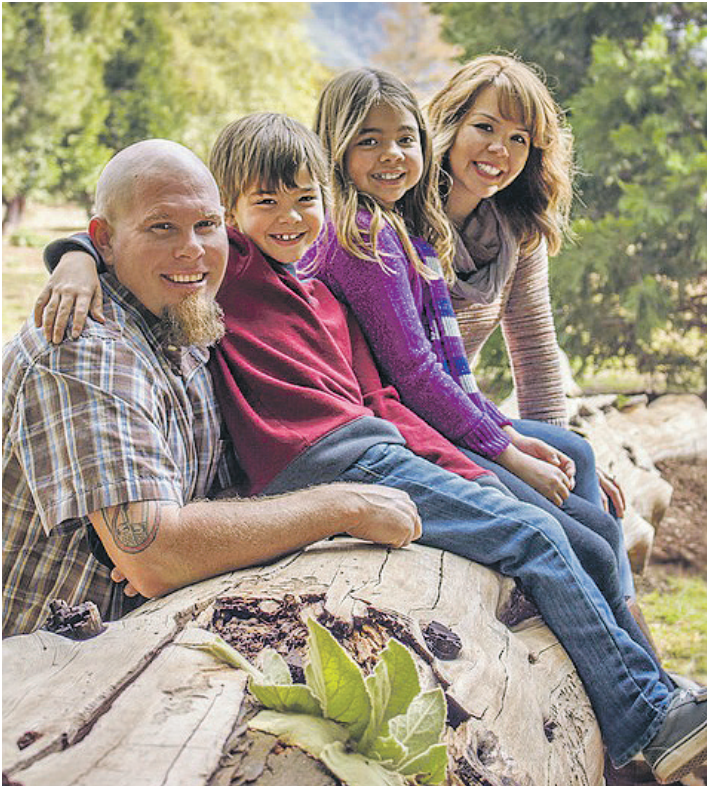
Teenager haben im Alltag jede Menge zu erfüllen und brauchen zur Abwechslung eine Pause. Yoga ist dafür wunderbar geeignet. Die fließende Bewegung von Asana zu Asana (Körperstellung) in Begleitung von Musik und Atemtechnik, die Entspannungsphase zum Ende der Stunden versorgen mit Kraft und guter Laune. Bitte mitbringen: Eine Yogamatte, eine leichte Decke. Der Kurs ist ab 12 bis 16 Jahre geeignet.

#### 10212 KREUZTAL

Freitag, 10.2.-16.6.23,  
17.30-18.30 Uhr  
(außer 17.2., 19.5. + 9.6.)  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Nachmittage  
48,70 EUR  
Eugenie Mittelmann



## Eltern-Kind-Outdoorkurs (6-11 Jahre)



Pixabay.com

Ein Familienerlebnistag. Nach der Begrüßung und Kennenlernrunde gilt es für die Familien viele Aufgaben zu lösen: Wasser finden, einfache Seile herstellen, verschiedene Hindernisse überwinden, das Kochfeuer entfachen, auf Bäume klettern und eine Notunterkunft bauen. Vielleicht machen wir uns eine Tasse selbstgemachten Tee oder Chipse aus Brennnesseln. Um ca. 17.00 Uhr ist dieser abenteuerliche Tag beendet.

### Kursinhalte:

- Bewegung im Gelände
- Überwinden von Hindernissen (waa-gerecht und senkrecht)
- Feuer machen
- Trinkwasser gewinnen
- Notnahrung aus der Natur
- Bau von Notunterkünften
- Zubereitung von heißen Speisen und Getränken

Dazu kommen noch ein paar Spiele – es wird aber nicht alles vorher ver-raten!

Voraussetzungen: körperliche Fitness für eine kleine Wanderung, wenig Angst vor der Natur und ganz viel Lust auf Outdoorleben.

Pflichtausrüstung: wetterfeste Bekleidung inkl. Schuhe, evtl. Wechselbekleidung für Hin-/Rückreise, Kälteschutz inkl. Mütze und Handschuhe,

Arbeitshandschuhe (auch für die Kinder), eigene Getränke/Mittagessen. Wer hat, kann gerne eigenen Helm, Outdoormesser und Paracord/Reepschnur-Reste mitbringen.

Wichtig: Bitte markieren Sie Ihre Bekleidung und Ausrüstung, um Verwechslungen vorzubeugen.

Aus rechtlichen Gründen dürfen nur Erziehungsberechtigte (= Eltern!) mit eigenem Kind/Kindern teilnehmen.

**Das Entgelt bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind erhöht sich das Entgelt um 9,- EUR.** (Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name, Alter und Geschlecht Ihres Kindes an.)

Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10,- EUR/Eltern-Kind-Paar, die vor Ort eingesammelt werden!

In den Materialkosten enthalten: Nutzung der technischen Hilfsmittel und Spezialausrüstung (Seile, Kletterg-schirr, Slackline, Helme, Paracord, Planen etc.), kleine Belohnungen usw.

**Treffpunkt: Hellertalschule**

### 10215 BURBACH

Samstag, 25.3.23,  
9.00-17.00 Uhr  
Hellertalschule, Killingstr. 1  
35,20 EUR  
Markus Stahl

**Veranstaltungsort: bschool Hilchenbach-Allenbach**

### 10216 HILCHENBACH

Samstag, 17.6.23,  
9.00-17.00 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
35,20 EUR  
Markus Stahl

**Treffpunkt: Klosterstraße 11, 57234 Wilnsdorf-Niederdielfen (Silcher Hütte, unterhalb der Eremitage)**

### 10217 WILNSDORF

Sonntag, 16.4.23,  
9.00-17.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Silcher Hütte  
35,20 EUR  
Markus Stahl

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

Junge  
VHS

Du liebst den Bauernhof und die Natur? Dann bist du auf dem Naturhof Jochen Born genau richtig! Mit der Bauernhofpädagogin Heike Born, versorgst und fütterst du die Bauernhof-tiere (Schottische Hochlandrinder, Bentheimer Landschweine, Hühner, Kaninchen, Pferde, Hund und Katze) und erlebst spannende Abenteuer in der Natur. Wir freuen uns auf Euch! Das gemeinsame Frühstück und ein Mittagessen sind im Preis enthalten (Getränke/Säfte werden auf dem Hof selbst hergestellt). Die Kinder werden den ganzen Tag von den Kursleiterinnen betreut – Elternanwesenheit ist nicht erforderlich.

Wegbeschreibung: In der Wester, nahe der Reithalle, Beschilderung folgen!

Bitte mitbringen: Anziehsachen zum Wechseln, einen Reithelm (falls vorhanden, sonst Fahrradhelm).

Anmeldungen ausschließlich über unsere Website [www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de) möglich.

### 10220 BAD BERLEBURG

Samstag, 18.3.23,  
11.00-16.00 Uhr  
Naturhof Born, In der Wester, Nähe der Reithalle, Beschilderung folgen!  
25,- EUR  
Heike Born

### 10221 BAD BERLEBURG

Samstag, 25.3.23,  
11.00-16.00 Uhr  
Naturhof Born, In der Wester, Nähe der Reithalle, Beschilderung folgen!  
25,- EUR  
Heike Born

## Poi-Jonglage-Workshop (ab 10 Jahre)

Ihr sucht eine neue sportliche Herausforderung, die Geschick und Geduld erfordert? Die man im Takt zur Lieblingsmusik, alleine für sich im eigenen Zimmer oder Garten üben kann?

Die endlose Möglichkeiten und Variationen bietet sowie gleichzeitig die Konzentration fördert?

Dann könnt ihr im Poi-Jonglage-Workshop erste leichte Moves erlernen, die die Grundlage für weiteres eigenständiges Training bilden. Hierfür stellen wir ein paar Übungspoi aus Stoff selbst her und ihr bekommt einen Einblick in die Vielfältigkeit dieser sehr interessanten Jonglage und Spin-

ning-Technik. Für alle, die beim letzten Kurs dabei waren, werden neue Moves einstudiert. Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahre geeignet.

Es entstehen Materialkosten.

### 10225 BAD BERLEBURG

Samstag, 18.3.23,  
15.00-16.30 Uhr  
Interkultureller Mehrgenerationen-  
treffpunkt Bad Berleburg,  
Poststraße 40  
3,60 EUR + 4,80 EUR Material-  
kosten/Pair Übungspoi  
Silvia Heinz

Junge  
VHS

## Glückskinder – Qigong (6-12 Jahre)

Wenn man begeistert von Yoga ist, wird ihr Kind Qigong lieben!

Dies ist ein fantastischer Kurs für alle Wirbelwinde und Träumerle. Jedes Kind ist herzlich willkommen. Schöne Geschichten rund um den kleinen Buddha wird die Kleinen begeistern. Wir werden sehr sanfte Übungen aus dem Qigong nach TCM erlernen und mit viel Spaß an Bewegung praktizieren. Ihre Kinder werden mit Begeisterung dabei sein und mehr an innerlicher Stärke gewinnen. Die Kinder erleben eine tolle Auszeit und finden neue Energie für den oft so anstrengenden Schulalltag. Verschiedene Elemente aus Entspannung und Meditation, sowie achtsame Fantasiereisen runden jede Kursstunde ab.

Dieser Kurs schenkt Ihrem Kind eine kleine Auszeit vom Alltag, gibt neue Energie, setzt neue Impulse und stärkt ihr Kind in vielen Situationen, welche es oft meistern muss. Zudem bietet der Kurs viele kleine Wohlmomente und die Möglichkeit zum entschleunigen. Ihr Kind wird von dieser Zeit mit viel Freude berichten und kann viele Tools im Alltag umsetzen. Bitte mitbringen: Matte, Trinkflasche und dicke Socken.

### 10230 FREUDENBERG

Freitag, 10.2.-10.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
5 Nachmittage, 18,- EUR  
Monika Duwke

### 10231 FREUDENBERG

Freitag, 21.4.-19.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
5 Nachmittage, 18,- EUR  
Monika Duwke



© VisualStock-stock.adobe.com

### 10232 WILNSDORF

Donnerstag, 9.2.-9.3.23,  
15.15-16.15 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
5 Nachmittage,  
12,- EUR  
Monika Duwke

### 10233 WILNSDORF

Donnerstag, 20.4.-25.5.23,  
15.15-16.15 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
5 Nachmittage,  
12,- EUR  
Monika Duwke,  
Qigong-Lehrerin nach TCM

Junge  
VHS

## Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)

Junge  
VHS

In diesem Kurs üben wir einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, die auch dem Selbstvertrauen gut tun.

Die Techniken sind aus mehreren Kampfsportarten zusammengestellt und auch sehr gut für Ungeübte und Sportferne geeignet.

Es besteht die Möglichkeit, eine Unterrichtsmappe für 2,50 EUR zu erwerben.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung.

### 10240 BAD BERLEBURG

Samstag, 22.4. + 29.4.23,  
10.00-12.00 Uhr  
Turnhalle der Grundschule am  
Burgfeld, Eichenweg 12  
2 Vormittage  
17,60 EUR  
Sven Volker Bardong

## Selbstbehauptungskurs für Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre)

Junge  
VHS

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Rabennest.

Sich selbst behaupten lernen. Was kann ich tun, wenn ich Angst habe? Wie zeige ich Stärke? Wo gehe ich hin, wenn ich verfolgt werde? Wo stelle ich mich hin, wenn mich jemand aus dem Auto heraus anspricht? Was sind gute Geheimnisse und was sind schlechte Geheimnisse?

In Rollenspielen üben wir, die Stimme und die Körpersprache richtig einzusetzen. Wir lernen Techniken, damit wir das eigene Selbstbewusstsein täglich stärken können. Und natürlich lernen wir auch einfache und effiziente Selbstverteidigungstechniken kennen, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Es besteht die Möglichkeit, eine Unterrichtsmappe für 2,50 EUR zu erwerben.

### 10241 NETPHEN

Samstag, 18.2.-25.2.23,  
10.00-14.00 Uhr  
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,  
Netphen-Deuz, Am Freibad 16  
2 Vormittage  
35,20 EUR  
Sven Volker Bardong

## Selbstverteidigungskurs für Frauen



Lernen Sie die Schwachpunkte von Angreifern kennen und wie Sie sich bei Übergriffen erfolgreich wehren können.

Sie werden überrascht sein, wie empfindlich der Körper eines starken Mannes ist.

Das Angreifen wird niemals fair sein. Bei mir lernen Sie Ihre Hemmschwellen abzubauen, um sich richtig verteidigen zu können.

Die Techniken sind aus mehreren Kampfsportarten zusammengestellt und auch sehr gut für Ungeübte und Sportferne geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung.

### 10245 HILCHENBACH

Samstag, 4.3.-11.3.23,  
9.00-13.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,  
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45  
2 Vormittage

35,20 EUR

Sven Volker Bardong

## Selbstbehauptungskurs für Erwachsene

**In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Rabennest.**

Sich selbst behaupten lernen. Was kann ich tun, wenn ich Angst habe? Wie zeige ich Stärke? Wo gehe ich hin, wenn ich verfolgt werde? Wo stelle ich mich hin, wenn mich jemand aus dem Auto heraus anspricht?

In Rollenspielen üben wir, die Stimme und die Körpersprache richtig einzusetzen. Wir lernen Techniken, damit wir das eigene Selbstbewusstsein täglich stärken können. Und natürlich lernen wir auch einfache und effiziente Selbstverteidigungstechniken kennen, um körperliche Angriffe abzuwehren.

Es besteht die Möglichkeit, eine Unterrichtsmappe für 2,50 EUR zu erwerben.

### 10246 NETPHEN

Samstag, 4.2.-11.2.23,  
10.00-14.00 Uhr

Ev. Familienzentrum „Rabennest“,  
Netphen-Deuz, Am Freibad 16  
2 Vormittage

35,20 EUR

Sven Volker Bardong

## Gedächtnistraining für Erwachsene

Weiterführung von Gedächtnis-Koordinations- und Konzentrationstraining. Nicht nur ein Training für das Alter, sondern für alle, die ganzheitlich fit bleiben wollen, gerne Knobeln, mit anderen zusammen lachen, ausprobieren und austesten möchten, was der Körper im Alltag an Sicherheit geben kann.

### 10250 BAD BERLEBURG

Dienstag, 7.2.-14.3.23,  
11.00-12.30 Uhr

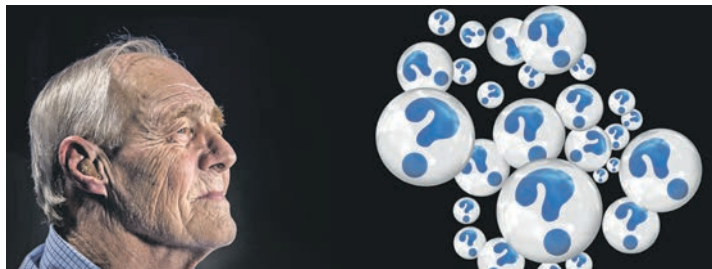
Interkultureller Mehrgenerationen-treffpunkt

6 Nachmittage

39,60 EUR

Katrin Spies-Gußmann

## „Leben mit Demenz“ – was, wenn alles anders wird?



Pixabay.com

Die Diagnose Demenz verändert das Leben der Betroffenen, aber auch das des Umfeldes. Erste Anzeichen waren vielleicht schon längere Zeit zu bemerken, aber wenn die Diagnose gestellt wird, bricht erst einmal die Welt zusammen und es stellen sich viele Fragen. Viele Herausforderungen, sowohl für den Erkrankten als auch für die Angehörigen, Freunde und Bekannten sind zu meistern. Im Vortrag werden zunächst Informationen über das Krankheitsbild gegeben. Es wird aufgezeigt, was sich für die betroffe-

nen Menschen mit Demenz und ihr Umfeld ändert. Umgangs-, Hilfe- und Entlastungsmöglichkeiten werden vorgestellt und besprochen.

### 10300 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.3.23,

18.00-19.30 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

Entgelt frei!

Pauline Marie Schwemlein,  
Fachwirtin für Alten- und Kranken-pflege

Anmeldung erforderlich

## „Gut versorgt zu Hause leben“

**In Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen.**

Prävention ist in aller Munde. Oft wird sie in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil, Bewegung, Ernährung und „Work-life-Balance“ gebracht. Die wenigsten beziehen Prävention jedoch auf eine weitere wichtige Lebensphase – das Alter.

Die meisten Menschen möchten gerne, solange es geht, zu Hause leben. Aber welche Möglichkeiten haben wir, diesen Wunsch auch zu erfüllen? Nicht nur im Alter können kleine und große Krisen eintreten, welche einer

schnellen Lösung bedürfen. Die Beteiligten sind dabei oft überfordert. An diesem Abend möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und Ihnen Unterstützungs- und Beratungsangebote vorstellen, die in Ihrer individuellen Situation hilfreich sein können.

### 10302 NETPHEN

Montag, 8.5.23,

18.30-20.00 Uhr

Rathaus Netphen, Ratssaal,  
Amtsstr. 6

Entgelt frei!

Pauline Marie Schwemlein  
Anmeldung erforderlich

**Online auswählen und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!



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

**Gesellschaft  
Politik**



**Philosophisch inspiriert:  
Sören Kierkegaard: „Mit  
Bewusstsein seine Existenz  
durchdringen“**

Existenzphilosophie und Existenzialismus sind philosophische Strömungen, die die intellektuelle Szenerie Europas in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts weit über den akademischen Bereich hinaus nachhaltig geprägt haben. Angestoßen wurden sie im 19. Jahrhundert durch den dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813-1855), der den Begriff der „Existenz“ ins Zentrum seines Denkens stellte. Zentrale Themen seiner Schriften sind „der Einzelne“ und die Existenz, eine Problemstellung, die sich unter anderem darum bemüht, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie es gelingen kann, im Leben eine Einheit von Denken, Fühlen, Wollen und Handeln zu erreichen. Entscheidend ist dabei für ihn, dass ich mich frei als der bestimme, der ich sein will. In diesem Zusammenhang unterscheidet Kierkegaard verschiedene mögliche Lebensformen.

**20001 KREUZTAL**

Donnerstag, 16.2.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
6,- EUR  
Prof. Dr. phil. Friedhelm Decher  
(M.A.)  
Anmeldung erforderlich

**Philosophisch inspiriert:  
Martin Heidegger:  
„Grundstrukturen  
menschlicher Existenz“**

Martin Heidegger (1889-1976) zeigt – angeregt unter anderem von Kierkegaard – in seinem 1927 erschienenen Werk „Sein und Zeit“ auf, dass der Mensch nicht ein vorrangig vernünftig agierendes Subjekt ist, sondern zunächst einmal ein grundlos in die Welt geworfenes „Da-sein“. Diese Welt ist nun für Heidegger keine einfach vorliegende Realität, sondern eine „Um-“ und „Mitwelt“, die für das Dasein immer schon bedeutungsvoll sind. In „Sein und Zeit“ unternimmt Heidegger es, die Grundstrukturen, die Strukturelemente menschlicher Existenz herauszuarbeiten. Hierzu gehören etwa: das In-die-Welt-geworfen-werden und das In-der-Welt-sein, die Stimmungen, das „Mitsein“ mit anderen und die Welt der Dinge, Furcht und Angst, das „Verfallensein“ an das alltägliche „Man“ (das sich näher fassen lässt, als das Gerede, die Neugier und die Zweideutigkeit), sowie die Zeitlichkeit und Endlichkeit des Daseins.

**20002 KREUZTAL**

Donnerstag, 16.3.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
6,- EUR  
Prof. Dr. phil. Friedhelm Decher  
(M.A.)  
Anmeldung erforderlich

**Philosophisch inspiriert:  
Karl Jaspers: „... den  
Menschen an sich selbst  
erinnern“**

Die Kernthese des existenzphilosophischen Denkens von Karl Jaspers (1883-1969) lautet: Existenz ist Wahl, Entscheidung, Freiheit; Existenz ist ein Prozess der Selbstwahl. Seine Philosophie versteht sich als „Existenzerhellung“, die versucht, „den Menschen an sich selbst zu erinnern“. Dazu gehört auch der Blick auf die sogenannten „Grenzsituationen“, die mit dem Menschsein als solchem verknüpft sind und in dessen Endlichkeit gründen. Im Zentrum stehen hierbei für Jaspers Leid, Schuld, Kampf und Tod. Zugleich betont er aber auch die Möglichkeiten, durch das, was er „existenzielle Kommunikation“ nennt und durch Zuwendung zu anderen – insbesondere aufgrund von Freundschaft – den Weg in eine hellere und freiere Existenz zu finden.

**20003 KREUZTAL**

Donnerstag, 20.4.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
6,- EUR  
Prof. Dr. phil. Friedhelm Decher  
(M.A.)  
Anmeldung erforderlich



Pixabay.com

**Online auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist  
**nicht** mehr erwünscht!

## vhs Universität: online Auf der Alm und im Tal: mein Leben in zwei Welten

Die stille Abgeschiedenheit des Berges, fernab vom hektischen Alltag im Tal: Das sind die Sommer von Martina Fischer. Von Almauftrieb bis Almabtrieb übernimmt sie die harte Arbeit einer Almerin, melkt Kühe, macht Butter und Käse, mistet den Stall aus, füttert die Tiere. So lebt sie im ursprünglichen Rhythmus der Jahreszeiten, den Gewalten der Natur ausgeliefert.

Doch einsam wird es auf der Alm nie. Ein enges Verhältnis zu den Tieren erfüllt ihr Leben auf eine ganz neue Weise und auch an interessanten Besuchern mangelt es nicht. In diesem Webinar lässt uns die inspirierend bodenständige Autorin Martina Fischer an ihrem Alltag, ihren Gedanken und Einsichten aus dem Leben auf der Alm teilhaben – und wie sie den Unterschied zum Leben im Winter in der „normalen“ Zivilisation wahrnimmt, in der sie u.a. auch als Inspirationsrednerin tätig ist.

### 2020 ONLINE

Mittwoch, 22.2.23,

19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Martina Fischer,

Sennerin, Buchautorin, Inspirationsrednerin, Ernährungsberaterin

Anmeldung erforderlich

## vhs Universität: online Laufroboter in der Bauindustrie

Der Oberbegriff „Bauen 4.0“ beschreibt die vierte Revolution im Bauwesen, die ein nachhaltiges digitales Planen, Bauen und Betreiben von Bauwerken ermöglicht. Das Bauen 4.0 führt zu einem vermehrten Einsatz von Robotersystemen. Moderne Robotersysteme erlauben es, bislang überwiegend von Menschen ausgeführte Aufgaben zu übernehmen und den Menschen zu entlasten. Zu diesen Aufgaben zählen insbesondere die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken. Die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken werden immer wichtiger, weil Ingenieurbauwerke aufgrund von Alterung, stärkeren Umwelteinflüssen und erhöhtem Verkehrsaufkommen zunehmend geschädigt werden und – Beispiel Brücken – ggf. für aufwendige Sanierungsmaßnahmen gesperrt werden müssen. Zielgerichtete Inspektions- und Monitoringmaßnahmen können dazu beitragen, dass Ingenieurbauwerke frühzeitig und somit kostengünstig saniert werden können. Hierfür können Laufroboter eingesetzt werden, die den Vorteil haben, dass sie manövrierfähiger sind als andere Robotersysteme und auch schwierig zugängliche Stellen in den Bauwerken erreichen können. Der Web-Vortrag gibt einen Überblick über Robotersysteme für Inspektions- und Monitoringaufgaben im Bauwesen, zeigt aktuelle Trends und Praxisbeispiele und gibt einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen.

### 2021 ONLINE

Montag, 27.2.23,

19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Prof. Dr.-Ing. Kay Smarsly,  
Universitätsprofessor und Leiter des  
Instituts für Digitales und Autonomes  
Bauen an der Technischen Universität  
Hamburg

Anmeldung erforderlich

## vhs Universität: online Von der alten zur neuen gesellschaftlichen Wahrnehmung von alleinlebenden Frauen

Jede zweite bis dritte Ehe geht in die Brüche, die Zahl der Alleinerziehenden steigt seit Jahren an, und der Anteil der Ein-Personen-Haushalte liegt in Deutschland mittlerweile bei 42 Prozent – immer mehr Menschen leben dauerhaft allein. Trotz dieser weithin bekannten gesellschaftlichen Realität wird gerade die Frau ohne Partner von manchen noch immer als bemitleidenswerter „Sonderfall“ betrachtet. Dabei haben sich der Alltag und das Selbstbewusstsein der Solistinnen längst gewandelt. Einst als „Alte Jungfern“ oder „Egoistinnen“ geschmäht, waren alleinlebende Frauen seit jeher wichtige Pionierinnen der Moderne, oft traten sie für soziale Fortschritte ein. Von der gebildeten „Junggesellin“ im 19. Jahrhundert über das „Bürofräulein“ der Weimarer Republik und die ausgegrenzte „Ledige“ der 1950er Jahre bis zur „Single-Frau“ von heute: So wie die gesellschaftlichen Bedingungen sich nach und nach änderten, so verschob sich auch die Stellung der Solistin im Gesamtgefüge. Eine Neubewertung ihres Lebensmodells ist nicht nur überfällig, sondern bereits im Gang: Langsam, aber sicher wird „Die Singuläre Frau“ als wichtige Akteurin der Gegenwart (an)erkannt. So hat Katja Kullmann auch ihr Buch betitelt, in dem sie sich mit der gewandelten Wahrnehmung von alleinlebenden Frauen sehr inspirierend auseinandersetzt. Sie wird in diesem moderierten Web-Vortrag auch kurze Passagen aus ihrem Buch vorlesen.

### 2022 ONLINE

Mittwoch, 1.3.23,

19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Katja Kullmann, Essayistin, Erzählerin  
und Journalistin

Anmeldung erforderlich

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



cloud

## vhs Universität: Gesundes Arbeiten im Homeoffice

Mit der Corona-Pandemie ist der Arbeitsplatz für viele Beschäftigte in den häuslichen Bereich verlagert worden, in das sogenannte Homeoffice. Im besten Fall war der Arbeitsplatz zu Hause ein privates Arbeitszimmer – bei sehr vielen Beschäftigten war es zunächst der Küchentisch, die Couch oder ein Klapptisch im Schlafzimmer. Neben den ergonomischen Bedingungen sind aber auch die Arbeitsorganisation im heimischen Kontext und der Austausch mit Kollegen:innen und Vorgesetzten vielfach herausfordernd und gewohnungsbedürftig gewesen.

Mit der Zeit haben sich viele Beschäftigte zu Hause gut eingerichtet und neben den Herausforderungen sind auch vielfach die Vorteile des Homeoffice in den Fokus gerückt, sodass mit der Rückkehr der Beschäftigten

in die Betriebe vielfach der Wunsch geäußert wurde, hybrid (teilweise im Betrieb und teilweise zu Hause) oder sogar remote (komplett aus dem Homeoffice) zu arbeiten. Was man dabei beachten sollte und wie es gelingen kann, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten, wird in diesem Web-Vortrag vorgestellt.

### 2023 ONLINE

Montag, 13.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Prof. Dr. Sabine Rehmer, Professorin und Studiengangsleiterin Arbeits- und Organisationspsychologie (M.Sc.) mit Schwerpunkt Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt an der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera und Hamburg  
Anmeldung erforderlich



online

## vhs Universität: Leben im Kibbuz im Wandel der Zeit. Web-Vortrag live aus Israel

1910 gründete eine jüdische Gruppe – zwei Frauen, zehn Männer – am See Genezareth die Genossenschaft Degania („Getreide des Ewigen“). Aus einem Kibbuz sind inzwischen 270 Kibbuzim mit 186.000 Einwohnern gewachsen. Sie produzieren 40 % der hochinnovativen landwirtschaftlichen und 9 % der industriellen Produktion und des Export Israels, obwohl sie lediglich 1,9 % der 9,6 Millionen zählenden Bevölkerung Israels ausmachen. Not macht erfinderisch: aus rein landwirtschaftlichen Dörfern sind auf Freiheit basierende moderne Gemeinschaften entstanden, die ein hochqualitatives Erziehungswesen, eine neue jüdische Kultur und vieles mehr entwickelten. Der gebürtige Israeli Ari Lipinski war und ist in vielen deutschen und israelischen Organisationen leitend und beratend tätig, u. a. 15 Jahre als leitendes Mitglied des Kibbuz Netzer Sereni, als israelischer Gesandter in Deutschland der Vereinigten Kibbuz-Bewegung Takam und als persönlicher Israel-Berater von Bundespräsident Johannes Rau. Er wird als herausragender Kenner und Isralexperte einen profunden Blick auf die Geschichte der Kibbuzim und ihre heutige Bedeutung geben.

### 2025 ONLINE

Mittwoch, 19.4.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Ari Lipinski, Autor und Delegierter von israelischen Institutionen in Deutschland  
Anmeldung erforderlich

## vhs Universität: Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice

Rückblick, März 2020: Von heute auf morgen war das Homeoffice für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber aber auch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland eines der wichtigsten Themen, um arbeitsfähig zu bleiben. Diese Situation traf insbesondere den Großteil der kleinen und mittleren Unternehmen und ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter völlig unvorbereitet. Fest steht: Die Arbeit im Homeoffice hat uns alle noch einmal abhängiger von funktionierenden und sicheren IT-Systemen gemacht. Außerdem ist eine gute Informationssicherheit im Homeoffice aufwändiger als im Büro, denn nicht nur Gerätesicherheit, sondern auch Kommunikationssicherheit und Verhaltenssicherheit müssen gewährleistet werden. Neben technischen Män-

geln hat sich der Mensch oftmals als größte Schwachstelle herausgestellt. Cyberkriminelle haben die veränderte Situation schnell durchdrungen und neue bzw. zusätzliche Angriffspunkte entdeckt und ausgenutzt. Viele Probleme und Gefährdungen lassen sich aber bereits durch einfache Maßnahmen vermeiden, die Ihnen in diesem Web-Vortrag nähergebracht werden.

### 2024 ONLINE

Montag, 20.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Prof. Dr. Achim Schmidtman, Professor für Wirtschaftsinformatik, insb. betriebl. Informationssysteme/ERP-Systeme an der Fachhochschule Bielefeld  
Anmeldung erforderlich



online

## vhs Universität: Post-Brexit Britain and the Irish question

Die sogenannte irische Frage hatte sich bereits während der Brexit-Verhandlungen als vielleicht das zentrale Problemfeld herausgestellt. Und weiterhin ist ungeklärt, wie sich eine Lösung der Grenzfrage zwischen Nordirland und der Republik Irland darstellen wird. In Großbritannien wird mittlerweile versucht, die vorher selbst verhandelten Konditionen zu verändern. In Irland selbst werden die Forderungen nach einer Vereinigung beider Teile lauter, seit Sinn Féin die

Mehrheit in den letzten Parlamentswahlen übernommen hat. Vor diesem Hintergrund wirken die Regelungen des Good Friday Agreements, das lange Zeit den Frieden auf der Insel garantiert hat, zunehmend brüchig.

### 2026 ONLINE

Dienstag, 25.4.23, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Dr. Nathaniel Morris, University of Michigan  
Anmeldung erforderlich



online

Online  
auswählen  
und  
anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

**vhs Universität:**  **online**  
**Das antike Persien  
– Weltmacht und  
Hochkultur**

Unter der Königsdynastie der Achämeniden entwickelte sich Persien im 6. und 5. Jahrhundert v. Chr. zu einer glanzvollen Weltmacht. Auf dem Höhepunkt seiner Bedeutung erstreckte sich das persische Reich vom Mittelmeer bis zum Indus. Dieses Imperium hatte 200 Jahre lang Bestand, bevor es von Alexander dem Großen erobert wurde. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie die Perser zur Großmacht wurden und mit welchen Mitteln sie es verstanden, die Herrschaft über so viele Völker dauerhaft zu sichern. Dazu gehörten so unterschiedliche Instrumentarien wie die Herstellung einer reichweiten Infrastruktur und Toleranz gegenüber fremden Lebensformen. Auch in kultureller Hinsicht gehören die Perser in die erste Riege der antiken Völker. Davon zeugen die Prachtbauten von Persepolis ebenso wie die Errungenschaften in Kunst und Wissenschaften sowie die Religion. Abschließend wird der Frage nachgegangen, wie altpersische Kultur und Geschichte im heutigen Iran gesehen werden.

**2027 ONLINE**

Mittwoch, 17.5.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!  
Prof. Dr. Holger Sonnabend,  
Historisches Institut, Abteilung Alte  
Geschichte, Universität Stuttgart  
Anmeldung erforderlich

**vhs Universität:**  **online**  
**Quo vadis, Türkei?  
Recep Erdogan  
und die Türkei vor den  
Wahlen 2023**

Im Juni 2023 finden die Parlaments- und Präsidentschaftswahlen in der Türkei statt. Der umstrittene Präsident Erdogan hat bereits seine erneute Kandidatur bekannt gegeben und scheint erstmals einer geschlossenen Opposition aus bis zu sechs Parteien gegenüberzustehen, die ihm die Macht streitig machen könnten. Die Wahl wird nicht dabei nur über die künftige Ausrichtung der Türkei entscheiden, sondern auch überregional bedeutsam sein und das Verhältnis der Türkei zu ihren Nachbarstaaten, der EU und der NATO beeinflussen. Die Türkei leidet wirtschaftlich unter hoher Inflation und einer zunehmenden Spaltung in der Gesellschaft, Wahlbeobachter warnen zudem bereits jetzt vor Manipulationen in der Wählerfindung. Wie wird sich das Land entscheiden?

**2028 ONLINE**

Montag, 12.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!  
Cigdem Akyol,  
Journalistin, ihr erstes Buch „Gene-  
ration Erdogan“ wurde in Österreich  
zum Wissensbuch des Jahres nomi-  
niert, ihr zweites Buch „Erdogan: Die  
Biografie“ wurde für den NDR-Sach-  
buchpreis nominiert  
Anmeldung erforderlich

**vhs Universität:**  **online**  
**Wie wir die Welt  
sehen – Was negative  
Nachrichten mit unserem  
Denken machen und wie  
wir uns davon befreien**

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt in ihrem neuen Buch, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

**2029 ONLINE**

Mittwoch, 14.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!  
Ronja von Wurmb-Seidel, Autorin,  
Filmemacherin und Journalistin  
Anmeldung erforderlich



cloud



**Bildungsmanagement  
im digitalen Zeitalter**

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

## Zeitspuren in Siegerland und Wittgenstein im preußischen 19. Jahrhundert Teil 1: An der Schwelle zur Industrialisierung (1815-1848)



Mechanische Werkstätten von Friedrich Harkort in den Ruinen der Burg Wetter.  
Alfred Rethel – The Yorck Project (2002), DIRECTMEDIA Publishing GmbH

### In Kooperation mit dem Heimatbund Siegerland-Wittgenstein e.V.

Der Vortrag führt zurück in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts. Viele der bis heute bedeutsamen wirtschaftlichen, sozialen, politischen und kulturellen Entwicklungen nehmen in dieser Zeit ihren Anfang. Mit Gründung der Kreise Siegen und Wittgenstein 1816 und 1817 beginnt der moderne Verwaltungsaufbau. Vorher unbefestigte Wege werden zu Chausseen ausgebaut, aus denen sich allmählich unser heutiges Straßennetz entwickelt. Die trigonometrische Vermessungsmethode ermöglicht erstmals exakte Kartenaufnahmen, Katasterämter und Steuerbehörden entstehen. Die traditionelle Wirtschaftsweise verliert durch technische Innovationen und den globalen Handel an Bedeutung. Mit Einführung der Gewerbefreiheit und Durchsetzung der kapitalistischen Wirtschaftsweise entsteht das neue Unternehmertum. Die Einführung der revidierten Städteordnung ermöglicht neue, noch an Besitzrechte gebundene Mitspracherechte und erste, teilweise schon demokratische Wahlen. Vor dem Hintergrund einer noch zensierten Presse entsteht in der Stadt Siegen eine politische Öffentlichkeit, die auch in Städte wie Berleburg und Laasphe ausstrahlt. Bei seiner Interpretation der „Zeitspuren in Siegerland und Wittgenstein“ führt Dieter Pfau die ersten Jahrzehnte des 19. Jahrhunderts mit Hilfe zahlreicher einzigartiger Karten und Abbildungen auch diesmal wieder sehr anschaulich vor Augen. Der inhaltliche Schwerpunkt der Vorträge

liegt auf der Geschichte der jeweiligen Städte und Gemeinden.

#### 20030 NETPHEN

Montag, 17.4.23, 18.30-20.30 Uhr  
Rathaus Netphen,  
kleiner Sitzungssaal, Amtsstr. 6  
4,- EUR  
Dieter Pfau

#### 20031 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 26.4.23, 18.30-20.30 Uhr  
„Dritter Ort Bücherei der Zukunft“  
(Stadtbücherei), Poststr. 42  
4,- EUR  
Dieter Pfau

#### 20032 KREUZTAL

Donnerstag, 27.4.23, 18.30-20.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4,- EUR  
Dieter Pfau

### In Kooperation mit dem Hilchenbacher Geschichtsverein e.V.

#### 20033 HILCHENBACH

Mittwoch, 10.5.23, 18.30-20.30 Uhr  
Trauzimmer in der Wilhelmsburg,  
Am Burgweiher 1  
4,- EUR  
Dieter Pfau  
Anmeldung erforderlich

#### 20034 BAD LAASPHE

Freitag, 12.5.23, 18.30-20.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
4,- EUR  
Dieter Pfau

## Keltische Märchen zum Frauentag

Veränderungen beginnen in der Vorstellung, und wer nicht den Mut hat zu träumen, wird selten etwas im Leben verändern. Zum Traum von einer besseren Welt, einem besseren Leben gehören und gehörten schon immer Berichte und Erzählungen über andere Lebensweisen. So enthalten die Märchen der Kelten Konzepte über das Frausein, die hochmodern sind, sodass „frau“ nicht glauben mag, dass sie schon vor dem dunklen Mittelalter erzählt und vielleicht auch geliebt wurden.

Die Hamburger Märchenerzählerin Elita Carstens erzählt diese – politisch sehr aktuellen – Märchen auf unterhaltsame Weise, mal mit einem Schmunzeln, mal nachdenklich stimmend. Wer genau hinhört und sie konsequent zu Ende denkt, wird vielleicht vom Träumen ins Handeln kommen. Und wird auf jeden Fall einen anregenden Abend verbracht haben.

In diesem Vortrag wird es um Trauer und Abschied gehen, verbunden mit Märchen, die diese Themen im Mittelpunkt haben. Aus der lebensnahen Weisheit der Märchen wird immer wieder das Wissen deutlich, dass der vielleicht überwältigende Schmerz heilen und in das eigene Leben integriert werden kann.

Eigene Fragen können mitgebracht werden. Im Anschluss an den Vortrag kann diskutiert werden, wenn die Zeit es zulässt.

#### 20050 KREUZTAL

Dienstag, 7.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4,- EUR  
Elita Carstens, Heilpraktikerin  
Anmeldung erforderlich

**Online auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist  
**nicht** mehr erwünscht!

## Eine unmöglich schöne Reise

Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen. Von Salzburg zur Adria. Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. 16 Tage, 450 km, 3500 Höhenmeter Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine ... Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment! Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

### 20100 KREUZTAL

Donnerstag, 30.3.23,  
18.30-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10, Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

4,- EUR

Gabriele Reiß

Anmeldung erforderlich

## Zero Waste – Leben ohne Wohlstandsballast

Vortrag und Gespräch mit Friederike Oldeleer von „Wittgenstein im Wandel“

Sie fühlen sich wie im Hamsterrad? Sie machen „alles richtig“, aber Glück und Zufriedenheit wollen sich einfach nicht einstellen? Es fehlt einfach immer etwas, z. B. Zeit oder Geld?

Friederike Oldeleer praktiziert seit mehr als vier Jahren gemeinsam mit ihrer Familie Zero Waste und berichtet von ihren Erfahrungen, guten wie schlechten, auf dem Weg zu einem Leben ohne Wohlstandsballast.

An diesem Abend lernen Sie fünf Schritte kennen, mit denen Sie eigenständig beginnen können sich vom Wohlstandsballast zu befreien.

### 20101 ERNDTEBRÜCK

Montag, 6.2.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
Entgelt frei!

Friederike Oldeleer

Anmeldung erforderlich

## Fit für die Nachbarschaftshilfe – Pflegekurs gem.

### § 45 SGB XI

**In Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen im Caritasverband Siegen-Wittgenstein und der AOK NordWest.**

Viele Menschen möchten im Alter in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und ihren Alltag möglichst selbstständig gestalten, auch wenn sie auf Unterstützung und Pflege angewiesen sind. Eine Form der Unterstützung im Alltag ist die Nachbarschaftshilfe durch freiwillige Ehrenamtliche aus dem räumlichen oder sozialen Umfeld. Ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer begleiten, stärken und unterstützen Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf bei ihren alltäglichen Herausforderungen. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer praktische Anleitungen und Tipps für den Umgang mit hilfebedürftigen Menschen sowie Wissen zum Umgang mit Beeinträchtigungen, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtlichen Fragestellungen an die Hand. In Nordrhein-Westfalen können Pflegebedürftige und ihre Angehörigen den sogenannten Entlastungsbetrag in Höhe von 125,- Euro nutzen. Damit können sie über die Pflegekasse Aufwendungen und Auslagen der als Nachbarschaftshelfer anerkannten Ehrenamtlichen erstatten.

Fragen können an das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen per E-Mail an [suedwestfalen@rb-apd.de](mailto:suedwestfalen@rb-apd.de) oder unter Tel: 0271/234178143 gerichtet werden

### 20102 BAD LAASPHE

Freitag und Samstag,  
3.3.-4.3.23, 15.30-13.15 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
2 Termine

Entgelt frei!

Pauline Marie Schwemlein

Anmeldung erforderlich

## Erbrecht verständlich

Wer sich im Erbrecht besser auskennt, kann seinen Nachlass besser regeln und Streitigkeiten zwischen den Erben verhindern. Ziel des Vortrages ist es, durch Testament, Erbvertrag und Schenkung Vorsorge für den Erbfall zu treffen.

### 20107 NETPHEN

Mittwoch, 8.3.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Rathaus Netphen  
4,- EUR

Simone Göckus, Rechtsanwältin

Anmeldung erforderlich

## Achtung – Trennung/Scheidung



**Eine Informationsveranstaltung für Frauen in Kooperation mit dem Familienbüro der Gemeinde Burbach.**

Wann kann eine Ehe geschieden werden? Was ist während der Ehezeit zu beachten? Wie werden der gemeinsame Hausrat und das Vermögen aufgeteilt? Was kostet eine Scheidung? Wie kann ich diese und die anwaltliche Beratung bezahlen, wenn ich kein oder nur geringes Einkommen habe? Was bedeutet elterliche Sorge und wie wird das Besuchsrecht für die Kinder geregelt? Welche Unterhaltsansprüche habe ich und haben die Kinder zu erwarten?

Auf diese und viele weitere rechtliche Fragen gibt der Vortrag unter Leitung der Fachanwältin für Familienrecht Simone Göckus Auskunft.

### 20105 BURBACH

Montag, 13.3.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Bürgerhaus, Marktplatz 7  
4,- EUR

Simone Göckus, Rechtsanwältin

Anmeldung erforderlich

## Neues zum Elternunterhalt

Viele bewegt die Frage, wie die Kosten eines stationären Aufenthaltes in einem Pflegeheim gemindert werden können und wer für diese Kosten aufkommen muss.

In dem Vortrag wird unter Berücksichtigung von staatlichen Leistungen aus der Pflegeversicherung aufgezeigt, nach welchen Grundsätzen Kinder zu diesen Unterhaltskosten herangezogen werden können, wenn das Einkommen und Vermögen des Elternteils zur Deckung der Heimkosten nicht ausreicht. Dies wird anhand von Beispielen erläutert.

Ebenfalls wird dargestellt, welche rechtlich zulässigen Möglichkeiten es mit rechtzeitiger eigener Vorsorge gibt, um die Kostenbelastung zu vermindern bzw. zu vermeiden.

### 20106 BAD LAASPHE

Montag, 20.3.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
4,- EUR

Simone Göckus, Rechtsanwältin

Anmeldung erforderlich

## Politische Entscheidungen vs. Einschränkung der Grundrechte

Der Vortrag „Politische Entscheidungen vs. Einschränkung der Grundrechte“ richtet sich an interessierte Bürger:innen und soll nach Erläuterung der verfassungsrechtlichen Schranken zu mehr Transparenz und Verständnis der politischen Entscheidungen in einer Demokratie verhelfen.

Bearbeitet werden aktuelle Themen wie z. B. Corona-Maßnahmen und ihre Auswirkungen auf die Grundrechte des Einzelnen. Zum besseren Verständnis werden zur Erläuterung gesellschaftlich inzwischen anerkannte Einschränkungen wie z. B. die Gurtpflicht im Straßenverkehr herangezogen.

Weitere aktuelle Fragestellungen wie Waffenlieferungen an die Ukraine, Verbot einer politischen Partei, Heranziehen der Bürger zu gestiegenen Energiekosten u.a. werden in den Vortrag eingebaut und abhängig von der politischen Entwicklung thematisiert.

### 20200 HILCHENBACH

Dienstag, 21.2.23,  
19.00-20.30 Uhr

Traumzimmer in der Wilhelmsburg,  
Am Burgweiher 1  
4,- EUR

Astrid Christiaans, Rechtsanwältin  
Anmeldung erforderlich

## Kampfsport und Tierliebe: Wie die extreme Rechte ihre Ideologie verbreitet

Seit einigen Jahren ist der III. Weg als extrem rechte Kleinstpartei zwischen Westerwaldkreis, dem Sauerland und Siegen-Wittgenstein unterwegs. Diese Partei macht regelmäßige Angebote im Bereich Kampfsport mit ihrer „AG Körper und Geist“ und die Kampagne „Tierfutter statt Böller“. In dem Vortrag soll an diesen beiden Themen dargestellt werden, wie extrem rechte Ideologie in die Gesellschaft transportiert wird.

### 20201 KREUZTAL

Donnerstag, 9.3.23,  
18.30-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4,- EUR

Jacob Pfeifer

Anmeldung erforderlich

## Vor 100 Jahren: „Demokratie in Gefahr“

In Kooperation mit dem Heimatverein Littfeld-Burgholdinghausen e.V. Vom Hitler-Putsch (1923) zur Nazi-Diktatur (1933)

Vor 100 Jahren putschte Hitlers NSDAP erfolglos in München. 10 Jahre später feierten seine Anhänger die sogenannte „Machtergreifung“ ihres „Führers“ in Berlin. Die Weimarer Demokratie war damit zu Ende. Wie konnte es dazu kommen? Antworten liefert der Vortrag „Demokratie in Gefahr!“ mit historischen Dokumenten. Die wichtigsten politischen- und gesellschaftlichen Ereignisse werden ebenso skizziert wie die kulturgeschichtlichen, mentalen und psychologischen Prozesse (etwa im Film), die das Ende der Demokratie in Deutschland lancierten.

### 20202 KREUZTAL

Montag, 27.3.23,  
19.00-20.30 Uhr

Kapellenschule des Heimatvereins  
Littfeld-Burgholdinghausen e.V.,  
Hagener Str. 428  
4,- EUR

Torsten Reters

Anmeldung erforderlich

## Türkei vor der Wahl im 100. Republiksjahr

Alle Umfragen in der Türkei deuten an, dass nach 20 Jahren die Zeit der AKP und des Staatspräsidenten Erdogan zu Ende gehen könnte. Allerdings zeigen sich oppositionelle Türken sehr verhalten. Zu groß war die Ernüchterung nach den letzten Wahlen und dem Referendum, wo nach Angaben unabhängiger Beobachter massive Eingriffe der Wahlbehörde die Ergebnisse zugunsten der Regierung beeinflussten. Auch die Auswahl der Spitzenkandidaten kann einen Einfluss auf die Wahl haben. Ein möglicher Krieg könnte auch den Urnengang verschieben. Hier darf und soll mitdiskutiert werden.

### 20203 KREUZTAL

Donnerstag, 9.2.23,  
19.00-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4,- EUR

Dr. Christian Johannes Henrich

Anmeldung erforderlich

## Soziale Ungleichheiten: Lösungsansätze im europäischen Vergleich

Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg haben die Wirtschaftskraft und das Leben in ganz Europa verschlechtert. Die Kluft zwischen Arm und Reich wird nochmal verstärkt. Ein Finanzminister, der keine Übergewinne bei Mineralölkonzernen erkennt, ein Wirtschaftsminister, der nicht weiß, was eine Insolvenz ist und ein Gesundheitsminister, der am liebsten wieder einen präventiven Lockdown einführen würde. Dazu eine steigende Inflation auf zehn Prozent. Wie kann der Staat auf die enorme soziale Ungleichheit reagieren? Was machen unsere Nachbarn?

### 20204 KREUZTAL

Donnerstag, 11.5.23,  
19.00-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4,- EUR

Dr. Christian Johannes Henrich

Anmeldung erforderlich

## Finanzen unter Kontrolle – auch in Krisenzeiten

Durch die Corona-Krise sind viele Menschen in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Kurzarbeit, ausbleibende Aufträge oder sogar Arbeitslosigkeit führen dazu, dass fest eingeplante Einnahmen wegbrechen. Wie man diese Situation trotzdem meistern kann und welche Strategien auch kurzfristig helfen, wird in diesem Vortrag erklärt.

### 20400 NETPHEN

Mittwoch, 29.3.23,  
18.30-20.30 Uhr

Rathaus Netphen,  
kleiner Sitzungssaal, Amtsstr. 6  
Entgelt frei!

Steffen Rudolph, Dozent an der  
FOM Hochschule, Spezialisierung  
Vertrieb

Anmeldung erforderlich

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!



## Von der uns bekannten Hexe bis zur russischen Baba Yaga

Die Hexe ist eine der Hauptfiguren im Märchen. Leider wurden unschuldige Frauen in früheren Zeiten oft verleugnet, weil man glaubte, sie stehen mit bösen Mächten in Verbindung. In Wirklichkeit waren sie weise Frauen, sie waren kräuterkundig und besaßen oft heilende Fähigkeiten. Ihr grausames Schicksal wird in so manchem Märchen wiedergegeben.

Anders verhält es sich mit der russischen Hexe, der Baba Yaga. Sie wohnt tief im Wald. Wer den Zauberspruch kennt, kann ihre Hütte betreten, und wer sich klug anstellt, dem hilft sie.

### 30100 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 15.2.23,  
18.00-19.30 Uhr  
„Dritter Ort Bücherei der Zukunft“  
(Stadtbücherei), Poststr. 42  
5,- EUR  
Katja Heinzelmänn  
Anmeldung erforderlich

## Verloren und gefunden

Ein spannendes Thema: Da geht ein Sohn verloren, ein Mädchen wird entführt, ja sogar die Sonne gerät in Gefangenschaft. Jemand verletzt ein Tabu, überschreitet eine Grenze, und nun muss er sich auf eine lange Suchwanderung machen, um den Partner wiederzufinden. Aber was wäre ein Märchen, wenn nicht alles wieder zusammenfände, manchmal allerdings nach schweren Kämpfen und Opfern.

### 30101 BAD LAASPHE

Donnerstag, 23.3.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Haus des Gastes, Stadtbücherei,  
Wilhelmsplatz 3  
5,- EUR  
Katja Heinzelmänn  
Anmeldung erforderlich

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

## Der Zauber der Bäume

### In Zusammenarbeit mit dem AWO-Seniorenzentrum in Erndtebrück.

Bäume haben eine menschenähnliche Gestalt. Die Krone kann man sich als Kopf denken, der Stamm als den Rumpf und die Wurzeln als Füße. Yggdrasil ist in der germanischen Mythologie der Weltenbaum, eine Esche. Ihre Zweige breiten sich über die ganze Welt aus bis in den Himmel. Ihre Wurzeln reichen in die Unterwelt. Im Märchen gibt es Bäume, die reden können. Manchmal werden Menschen in Bäume verwandelt. Wer versucht, einen Baum zu besteigen, gelangt oft in eine andere Welt.

### 30102 ERNDEBRÜCK

Freitag, 21.4.23,  
16.00-17.30 Uhr  
AWO-Seniorenzentrum,  
Erndtebrück, Struthst. 4  
Entgelt frei!  
Katja Heinzelmänn  
Anmeldung erforderlich

## Büchervorstellung – **Tipp** Lesefutter für das Frühjahr

### In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung „bücher buy eva“ in Hilchenbach.

Draußen wird es allmählich wieder heller, die Vögel zwitschern vergnügt und ein erstes Grün kündigt den Frühling an. Eine Zeit, in der es für viele nichts Schöneres gibt, als den ersten Urlaub zu planen um sich mit einem guten Buch zurückzuziehen und zu lesen. Damit das Lesefutter nicht ausgeht, werden die schönsten, spannendsten und interessantesten Bücher des Frühjahres 2023 von Eva-Maria Graß vorgestellt und ein Wegweiser durch die Vielzahl an Neuerscheinungen gegeben.

Um Voranmeldung wird gebeten unter der Tel.-Nr.: 02733/7420 oder per Mail unter [info@buecherbuyeva.de](mailto:info@buecherbuyeva.de)

### 30103 HILCHENBACH

Mittwoch, 29.3.23,  
19.30-21.30 Uhr  
Buchhandlung „bücher buy eva“,  
Markt 5  
8,- EUR  
Eva-Maria Graß  
Anmeldung erforderlich

## Lesung: Fremde Mutter

**Tipp**



Quelle: Heidrun Vondung

Über die Autorin: Geboren 1950 in Tübingen, als Adoptivkind aufgewachsen in Calw. Zunächst Ausbildung als Kindergärtnerin, nach Begabtensonderprüfung Studium für das Lehramt, dann Tätigkeit als Lehrerin an verschiedenen Haupt- und Grundschulen in Rheinland-Pfalz, seit 1993 in Siegen. Seit 2016 im Ruhestand. Bisherige Veröffentlichungen: *Das große Himmelsweh. Kindheitstage, Mädchenträume*. Bei Verlag Sindlinger-Burchartz, 2001. — *Rosen, Tulpen, Nelken. Die Welt von gestern im Poesiealbum*, 2017. — *Als ich entdeckte, wie kompliziert das Leben ist*, 2020.

Bilder eines alten Fotoalbums rufen die Erinnerungen wach, wie ein siebenjähriges Mädchen seine Kindheit bei Adoptiveltern erlebt hat. Die erwachsene Autorin versucht den Gemütszustand des Kindes wieder aufzudecken und die traumatische Erfahrung der Trennung von der Mutter zu erschließen. Die Sehnsucht nach der leiblichen Mutter lässt reale Erlebnisse mit der Fantasiewelt des Mädchens verschmelzen. Mit den wenigen verbliebenen Unterlagen der verstorbenen Mutter versucht die Autorin sich ein Bild von ihr zu machen und eine Antwort auf die verstörende Frage zu finden, warum sie als kleines Kind zur Adoption freigegeben wurde.

### 30104 KREUZTAL

Donnerstag, 9.3.23, 17.00-19.00 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
5,- EUR  
Heidrun Vondung  
Anmeldung erforderlich



## Buchklub „Lesesüchtig“: Drachenbanner – die Waringham-Saga

Der Buchklub „Lesesüchtig“ nimmt wieder Fahrt auf. Und dieses Mal für alle Fans der Waringham-Saga: der Roman „Drachenbanner“ von Rebecca Gablé steht im Mittelpunkt. Bei Snacks und Getränken (Getränke nicht im Preis inbegriffen) wollen wir uns natürlich nicht nur über das Buch austauschen, sondern auch über die Waringham-Saga selbst, über Robin, John und Co. und wie man den Kopf nicht angesichts der vielen Henrys und Edwards verliert. Die stürmische und hochinteressante Geschichte Englands, fantastisch recherchiert von der Autorin, wird sicherlich für angeregte Diskussionen sorgen.

Bei genügend Interesse wird es einen weiteren Termin geben.

### 30105 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 22.3.23,  
19.00-20.30 Uhr

„Dritter Ort Bücherei der Zukunft“  
(Stadtbücherei), Poststr. 42  
6,- EUR + Kosten für Getränke  
Heidi Haswell-Lückel  
Anmeldung erforderlich

## Literarisches Gespräch – Philosophie als Lebenskunst

**Tipp**

In der gegenwärtigen Zeit zunehmender Krisen drängt sich vielen Menschen die Frage nach dem guten Leben mehr denn je auf: Viele suchen den einen Weg zum Glück, aber den gibt es in der komplizierten Welt von heute nicht. Statt Geld und Konsum bietet die Philosophie als Liebe zur Weisheit gedankliche Modelle an, die uns helfen, die Welt und sich selbst neu zu sehen und zu verstehen und dadurch einen persönlichen Weg zum Glück zu finden.

Im lebendigen Gespräch möchte die Dozentin sich mit Ihnen anhand der Lektüre kleiner philosophischer Texte in einen geistigen Austausch begeben.

### 30106 NETPHEN

Mittwoch, 19.4.-24.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Rathaus Netphen, Ratssaal, Amts-  
str. 6  
6 Abende  
48,- EUR  
Dr. Ingeborg Längsfeld

## Schreibwerkstatt

Ich habe eine Geschichte im Kopf, aber wie soll ich anfangen? Wie setze ich eine Idee literarisch um? Wie entwickle ich Stilsicherheit? Welche Werkzeuge, Tipps und Tricks gibt es für literarisches Schreiben?

Solchen und ähnlichen Fragen nähern wir uns mit unterhaltsamen Beispielen aus der Literatur, um unterschiedliche Schreibstile kennenzulernen, zu erproben und damit auf vielfältige Weise zu experimentieren. Dabei bieten wir Ihnen individuelle Betreuung und Förderung bei der Verwirklichung Ihrer Texte. Überdies wird es Gelegenheit geben, eigene Entwürfe zur Diskussion zu stellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 30107 WILNSDORF

Mi. 15.2., 15.3., 19.4., 10.5., 14.6.23  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B004  
5 Abende  
40,- EUR

Dr. phil. Michael Fassel

## Literatur am Abend

**Tipp**

In diesem Literatur-Kurs lesen wir gemeinsam das 2022 erschienene Buch „Mary Shelleys Zimmer. Als ein Vulkan 1816 die Erde verdunkelte“ von Timo Feldhaus. Der 1980 geborene Journalist und Autor erzählt in einem romanhaften Stil, was Napoleon, Mary Shelley und Goethe in den Jahren 1815/16 gemeinsam haben: Einen verregneten kalten Sommer, der dem großen Vulkanausbruch auf einer indonesischen Insel geschuldet ist. Wäre ohne diese Naturkatastrophe die Schlacht bei Waterloo anders verlaufen? Wäre Mary Shelley niemals auf die Idee zu ihrem „Frankenstein“ gekommen? Und warum fürchtet Goethe den Beginn einer Eiszeit? Im Kurs sprechen wir über Leseindrücke und diskutieren über verblüffende Ähnlichkeiten zu den Fragen unserer heutigen Zeit. Lesen Sie bitte bis zum ersten Termin die ersten zehn (kurzen) Kapitel.

### 30108 WILNSDORF

Mi. 15.2., 15.3., 19.4., 10.5., 14.6.23  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B004

5 Abende  
40,- EUR  
Dr. phil. Michael Fassel

## Online-Kurs: Lebendig erzählen – online Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk – ein Fernstudienseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.

Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer ca. vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang.

Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, sodass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Der Schwerpunkt liegt auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

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

### 30110 ONLINE

Montag, 13.2.-5.6.23,  
(4 Stunden pro Woche)

110,- EUR,  
keine Ermäßigung möglich!  
Elke Bockamp

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist  
**nicht** mehr erwünscht!

### In Zusammenarbeit mit der vhs Köln.

Die schönsten Geschichten erzählt das Leben – schreiben wir sie auf! Ob Sie der Nachwelt aus Ihrem Leben berichten, mit Erinnerungen literarisch spielen oder einen wertschätzenden Blick auf Ihr Leben gewinnen wollen: Diese Online-Kompaktkurs-Reihe stärkt die kreativen und handwerklichen Kompetenzen, mit denen Sie Ihrem Ziel näherkommen.

Adele von Büнау ist ausgebildete Zeitungsredakteurin und seit 18 Jahren freiberuflich als Biografin/Lektorin/Autorin und Schreibtrainerin tätig.

Die Veranstaltung wird mit der vhs.cloud durchgeführt. Die Zugangsinformationen zur Veranstaltung werden etwa drei Tage vor Veranstaltungsbeginn von der Volkshochschule Köln zugeschickt. Vorab registrieren Sie sich bitte bei der vhs.cloud. Nähere Informationen werden Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugesandt, bzw. finden Sie unter vhs.cloud.de.

Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis, dass Ihr Name und Ihre Kontaktdaten zur Kursdurchführung an die Volkshochschule Köln weitergegeben wird.

### Online-Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben online

Die schönsten Geschichten erzählt das Leben – schreiben wir sie auf! Ob Sie der Nachwelt aus Ihrem Leben berichten, mit Erinnerungen literarisch spielen oder einen wertschätzenden Blick auf Ihr Leben gewinnen wollen: Diese Online-Kompaktkurs-Reihe stärkt die kreativen und handwerklichen Kompetenzen, mit denen Sie Ihrem Ziel näherkommen. An diesem Abend stellt die Dozentin ihr Konzept vor, zudem bekommen Sie einen Eindruck von der technischen Durchführung mit der vhs.cloud. Informationen zu technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite.

Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis, dass Ihr Name und Ihre Kontaktdaten zur Kursdurchführung an die Volkshochschule Köln weitergegeben wird.

#### 30111 ONLINE

Montag, 30.1.23,  
19.00-19.45 Uhr  
Entgelt frei!

Adele von Büнау

### Online Schreibwerkstatt – Autobiografisches Schreiben 1 online

Im ersten Termin lernen Sie, Ihre Biografie sinnvoll zu strukturieren. Sie finden Ihre Story und Ihre Erzählstimme. Sie lernen kreative Techniken kennen, Ihre Erinnerungen „hochzuholen“, und Darstellungsformen, mit denen Sie Ihre Texte auflockern können. Die übersichtliche Gruppengröße erlaubt es, Fragen zum eigenen Schreibprozess zu stellen, Auszüge aus eigenen Texten vorzutragen und sich darüber gemeinsam auszutauschen.

#### 30112 ONLINE

Samstag, 11.2.23,  
10.00-16.30 Uhr  
47,- EUR

Adele von Büнау

### Online-Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben – Für Interessierte zum Quereinstieg in Teil 2 der Seminarreihe online

#### 30113 ONLINE

Montag, 27.2.23,  
19.00-19.45 Uhr  
Entgelt frei!

Adele von Büнау

### Online-Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 2 – Quereinsteigende sind willkommen! online

Das Grundgerüst Ihrer Autobiografie steht. Jetzt werden die ersten Kapitel aus Kindheit und Jugend bis ins junge Erwachsenenalter mit Leben gefüllt. Mit gezielten Schreibanreizen nähern Sie sich prägenden Menschen aus dieser Zeit. Jungdliches Rebellieren, Streben, Wachsen und Reifen bilden thematische Schwerpunkte. Stilistisch geht es um Erzählperspektiven, Figurenführung, Dialoge und Spannungsbögen. Das Seminar knüpft an das „Autobiografische Schreiben 1“ an, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

#### 30114 ONLINE

Samstag, 11.3.23,  
10.00-16.30 Uhr  
47,- EUR

Adele von Büнау

### Online-Infoabend zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben – Für Interessierte zum Quereinstieg in Teil 3 der Seminarreihe online

#### 30115 ONLINE

Donnerstag, 27.4.23,  
19.00-19.45 Uhr  
Entgelt frei!

Adele von Büнау

### Online-Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 3 – Quereinsteigende sind willkommen! online

Im dritten Seminar widmen Sie sich den Kapiteln der Erwachsenen-Jahre: Entwicklung und Wandel, Ziele und Wendepunkte, Erfolge und Niederlagen. Mit Methoden der Biografie-Arbeit werfen Sie einen wohlwollenden Blick auf Ihre Eigenheiten, Entscheidungen und Erfahrungsschätze. Sie formulieren, woran Sie glauben, woran Sie gewachsen sind und welche Lehren Sie aus dem Erlebten gezogen haben. Tipps, Übungen und Austausch lassen Sie Ihren schreiberischen „roten Faden“ finden, einen guten Anfang sowie einen gelungenen Schluss, der noch nicht das Ende darstellt. Das Seminar knüpft an das „Autobiografisches Schreiben 1 und 2“ an, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

#### 30116 ONLINE

Samstag, 6.5.23,  
10.00-16.30 Uhr  
47,- EUR

Adele von Büнау

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



© WhiteWall.de, Objects by boConcept

# HISTORISCHE MOMENTE GANZ GROSS

FOTOS IN GALERIE-QUALITÄT:  
WÄHLEN SIE AUS ÜBER 900 MOTIVEN  
DAS BESTE FÜR IHRE VIER WÄNDE.



[www.damals-in-siegen.de](http://www.damals-in-siegen.de)



Ihr individuelles  
Wunschformat  
ist unser Standard



Trägermaterial:  
exklusive  
Produktauswahl



Kaschierung mit  
dauerelastischem Silikon  
statt Kleber



Acrylglas, Alu-Dibond &  
Leinwand: inkl. professio-  
neller Aufhängung



ArtSecurity-  
Verpackung: keine  
Frachtschäden



**DAMALS-IN-SIEGEN.DE**  
Historische Momentaufnahmen

Ein Angebot der  
**Siegener Zeitung**

## NUTZEN SIE UNSEREN BILDERSERVICE:

Ob Privatperson oder Unternehmer, ob historisch oder aktuell, wir bearbeiten Ihre Fotos kompetent und individuell nach Ihren Bedürfnissen. Kontaktieren Sie uns telefonisch unter **0271 5940-409** oder senden Sie eine E-Mail an [info@damals-in-siegen.de](mailto:info@damals-in-siegen.de).



## Veranstaltungen für Menschen mit geistiger Behinderung

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

### Lesen, Schreiben und Rechnen für Menschen mit geistiger Behinderung

#### 30201 ERNDTEBRÜCK

Montag, 6.2.-19.6.23,  
14.15-15.45 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
16 Nachmittage, Entgelt frei!  
Alla Woronow

#### 30202 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
8.15-9.00 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Dagmar Seeger

#### 30203 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
9.00-9.45 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Dagmar Seeger

#### 30204 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
9.45-10.30 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Dagmar Seeger

#### 30205 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
10.30-11.15 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Dagmar Seeger

#### 30206 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
11.15-12.00 Uhr  
AWO Siegen-Wittgenstein,  
Werkstatt Schameder, Jägersgrund 16  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Dagmar Seeger

#### 30207 NETPHEN

Montag, 6.3.-19.6.23,  
13.05-13.50 Uhr  
AWO-Werkstatt Deuz,  
Weiherdamm 3  
12 Nachmittage, Entgelt frei!  
Marianne Hofmeister

#### 30208 NETPHEN

Montag, 6.3.-19.6.23,  
13.55-14.40 Uhr  
AWO-Werkstatt Deuz,  
Weiherdamm 3  
12 Nachmittage, Entgelt frei!  
Marianne Hofmeister

#### 30209 NETPHEN

Montag, 6.3.-19.6.23,  
14.45-15.30 Uhr  
AWO-Werkstatt Deuz,  
Weiherdamm 3  
12 Nachmittage, Entgelt frei!  
Marianne Hofmeister

#### 30210 NETPHEN

Freitag, 10.2.-28.4.23,  
10.00-10.45 Uhr  
AWO-Werkstatt Deuz,  
Weiherdamm 3  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Jacqueline Nawroth

#### 30211 NETPHEN

Freitag, 10.2.-28.4.23,  
11.00-11.45 Uhr  
AWO-Werkstatt Deuz,  
Weiherdamm 3  
10 Vormittage, Entgelt frei!  
Jacqueline Nawroth

### Chaos im Kopf – Eine Frage der richtigen Förderung Lernstörungen, Legasthe- nie und Dyskalkulie und deren Behandlungsmög- lichkeiten

Dieser Vortrag richtet sich vorrangig an Eltern, deren Kinder Schwierigkeiten im Erlernen des Lesens und Schreibens bzw. Rechnens aufweisen.

Der Lerntainer wird die Ursachen und Ausprägungen von Lernstörungen und Teilleistungsstörungen aufzeigen und auf die häufigsten Fragen in diesem Zusammenhang eingehen:

– Welche Ursachen gibt es für die Entwicklung einer Legasthenie/Dyskalkulie?

– Woran kann ich erkennen, dass mein Kind an Legasthenie oder Dyskalkulie leidet?

– Wie unterscheiden diese sich von anderen Lernbeeinträchtigungen?

– An wen kann ich mich mit meinem Verdacht wenden? Wer diagnostiziert Legasthenie und Dyskalkulie und wie sieht eine solche Testung aus?

– Wo kann ich mein Kind fördern lassen und wie ist ein sinnvolles Training aufgebaut?

– Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

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

#### 30304 FREUDENBERG

Donnerstag, 9.2.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Rathaus Freudenberg, Ratssaal,  
Eingang: Burgstraße  
Entgelt frei!  
Andreas Machenheimer CJD Siegen-  
Wittgenstein  
Anmeldung erforderlich  
Maskenpflicht

# Alphabetisierung

## Die neue Chance, Lesen und Schreiben zu lernen



Es gibt Menschen unter uns, die trotz Schulbesuchs nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt haben. Dies ist jedoch häufig ein Tabuthema und man versucht, das Problem zu verbergen. Hier können unsere Alphabetisierungskurse helfen. **Da wir über unser gedrucktes Programm**

**betroffene Personen nicht erreichen können, bitten wir Sie, Menschen in Ihrer Umgebung auf unser Angebot aufmerksam zu machen.**

Unsere Kurse richten sich an deutschsprachige Erwachsene, die die Schriftsprache neu erlernen wollen. Sie richten sich auch an alle, die das Alphabet

beherrschen, aber sehr große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einzelner Wörter und einfacher Texte haben. Im Vordergrund stehen die Erarbeitung des Grundwortschatzes und der Ausbau der Lesefertigkeit.

### **30301 FREUDENBERG**

Donnerstag, 9.2.-1.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
(im April keine Termine)  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
12 Abende  
Entgelt frei!  
Gisela Bäumer-Dreseler

### **30302 KREUZTAL**

Mittwoch, 8.2.-14.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
17 Abende  
Entgelt frei!  
Heidrun Vondung

### **30303 NETPHEN**

Dienstag, 7.2.-20.6.23,  
16.30-17.30 Uhr  
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22  
17 Nachmittage  
Entgelt frei!  
Heidrun Vondung

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und können sich gut vorstellen, Ihr qualifiziertes Wissen an diese weiterzugeben? Idealerweise haben Sie bereits Lehrerfahrung in der Erwachsenenbildung, oder Sie können sich einen Einstieg in das Unterrichten von Erwachsenen gut vorstellen. Vielleicht wäre eine Honorartätigkeit bei der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein die ideale Ergänzung zu Ihrem Alltag:

Wir suchen qualifizierte Dozent:innen auf Honorarbasis für die folgenden Themen:

- \* **Grundbildung – Lesen, Schreiben und Rechnen für Menschen mit geistiger Behinderung, bevorzugt für den Raum Netphen**
- \* **Alphabetisierung als Chance, Lesen und Schreiben im Erwachsenenalter neu zu erlernen oder Erlernetes zu vertiefen und auszubauen und zwar bevorzugt für den Raum Wittgenstein.**

Wenn Sie interessiert sind, senden Sie bitte Ihre Kurzbewerbung mit Lebenslauf und dem Thema, das Sie gerne anbieten möchten an [vhs@siegen-wittgenstein.de](mailto:vhs@siegen-wittgenstein.de). Sollten Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, nehmen Sie bitte telefonisch Kontakt mit **Frau Kreuzberg** unter **0271/333-1522** auf.

# Sprachen



Fachbereichsleitung Katja Brombach-Bunse  
Telefon 0271 333-1517  
k.brombach-bunse@siegen-wittgenstein.de

(alle Sprachen außer Deutsch als  
Fremdsprache/Zweitsprache)

## Hinweise zu den Sprachkursen

### Welche Sprachen können Sie bei der VHS Siegen-Wittgenstein lernen?

Im 1. Semester 2023 hat die VHS Siegen-Wittgenstein 18 Sprachen im Angebot. Sollten Sie sich für eine Sprache interessieren, die nicht dabei ist, rufen Sie uns an – wir informieren Sie auch gerne über das Angebot der Nachbar-VHSen.

### Was lernen Sie?

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

### Wie lernen Sie?

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

### Wer unterrichtet Sie?

Engagierte Lehrkräfte aus dem In- und Ausland

- mit der notwendigen sprachlichen Kompetenz
- mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch regelmäßige Fortbildungen
- mit Kompetenz in modernen und kreativen Unterrichtsmethoden

### Welche Lernformate gibt es?

Differenzierte Veranstaltungsformen

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

### Welche Abschlüsse können Sie erwerben?

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

Wenn Sie weitere Fragen zu Inhalten, Terminen und Kosten haben, rufen Sie an!

### Lehrmaterial

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

von ausgehen können, dass der Kurs stattfindet.

### Beratung

- belegen Sie keinen Kurs blind
- lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten: rufen Sie uns an und machen Sie einen Einstufungstest: unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie Ihr Sprachniveau bestimmen
- sofern der Kurs nicht ausgebucht ist, kann, nach vorheriger Absprache, eine kostenlose Schnupperstunde vereinbart werden
- nach Rücksprache ist auch ein Einstieg in einen laufenden Kurs möglich

### Und ganz wichtig!!

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



[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Ihr vhs-Kursfinder für  
ganz Deutschland

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Die Sprachkurse der VHS Siegen-Wittgenstein orientieren sich am GER ([www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de)). Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs international vergleichbaren Kompetenzstufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) geeinigt. Jede Stufe beschreibt genau, welche Fähigkeiten und Kenntnisse die Lernenden erwerben müssen, um ein bestimmtes Sprachniveau zu beherrschen.

Die Stufen A1 und A2 umfassen Grundkenntnisse, die Stufen B1 und B2 gute Sprachkenntnisse und die Stufen C1 und C2 sehr gute Kenntnisse.

Um das Ziel einer Stufe zu erreichen, wird eine Reihe von aufeinanderfolgenden Kursen benötigt. In der Darstellung sehen Sie, welchen Kenntnisstand Sie am Ende einer Stufe erreicht haben.

C2

Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplexen Sachverhalten feinere Nuancen deutlich machen.

C1

Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller Texte verstehen. Sie können sich fließend ausdrücken und sich ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben einsetzen.

B2

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte erfassen und verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich fließend verständigen und sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

B1

Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Ihre Meinung begründen.

A2

Sie können sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen. Sie können Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und Ihre Umwelt beschreiben.

A1

Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

# Deutsch als Fremdsprache



Das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) fördert unter bestimmten Voraussetzungen die Teilnahme an Deutsch-Kursen und einem anschließenden Orientierungskurs. Teilnahmeberechtigungen werden von der zuständigen Ausländerbehörde, dem Bundesverwaltungsamt, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder dem Träger der Grundsicherung (JobCenter) ausgestellt. Die Eigenbeteiligung mit Teilnahmeberechtigung beträgt je Modul 229 €.

Eine Kostenbefreiung ist unter bestimmten Voraussetzungen auf Antrag möglich (SGB II und XII).

Die Kursgebühren für Teilnehmer ohne Berechtigungsschein betragen 458 € je 100 Unterrichtsstunden.

Die VHS Siegen-Wittgenstein bietet zahlreiche allgemeine und spezielle (Alphabetisierung) **Integrationskurse** in verschiedenen Städten des Kreisgebiets an.

Diese Intensivkurse umfassen 16 bis 20 Wochenstunden und finden am Vormittag, Nachmittag und am Abend statt.

Ziel des Integrationskurses ist die erfolgreiche Teilnahme an der Sprachprüfung **„Deutschtest für Zuwanderer“** (A2-B1) und dem Test **„Leben in Deutschland“**.

Kursorte und Termine sind auf der BAMF-Seite [webgis.bamf.de](http://webgis.bamf.de) und auf der Homepage der VHS Siegen-Wittgenstein ([www.siegen-wittgenstein.de/vhs](http://www.siegen-wittgenstein.de/vhs)) veröffentlicht. Die Anmeldung kann nur persönlich und nach Terminvereinbarung erfolgen.

Nähere Infos:  
Johanna Viola, 0271 333 1526

Nach Bedarf richten wir im Laufe des Semesters auch weitere DaF-Kurse in den Städten und Gemeinden ein.  
Sprechen Sie uns an: 0271 333-1526

Fachbereichsleitung Johanna Viola  
Telefon 0271 333-1526  
[j.viola@siegen-wittgenstein.de](mailto:j.viola@siegen-wittgenstein.de)

## Prüfungen u. Prüfungstermine



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

**telc**  
LANGUAGE TESTS

Volkshochschule Siegen-Wittgenstein ist als Prüfungszentrum für alle Sprachenzertifikate der telc GmbH akkreditiert.

### A1 (mittwochs)

Termin:	01.03.2023
Anmeldeschluss:	20.01.2023
Termin:	10.05.2023
Anmeldeschluss:	31.03.2023
Termin:	12.07.2023
Anmeldeschluss:	02.06.2023

## Einbürgerungstest

(dienstags um 16.00 Uhr)  
Der Test umfasst 33 Fragen aus einem zentralen Fragenkatalog von über 300 Fragen. Dabei wird in den drei Bereichen Politik, Geschichte und Gesellschaft Grundwissen abgefragt. Den gesamten Fragenkatalog können Sie unter: [www.bamf.de/Einbuergierung/Online-Testcenter](http://www.bamf.de/Einbuergierung/Online-Testcenter) anschauen. Das Anmeldeformular zum Einbürgerungstest finden Sie auch auf unserer Seite im Internet: [www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de) unter Aktuell

Termin:	07.02.2023
Anmeldeschluss:	06.01.2023
Termin:	04.04.2023
Anmeldeschluss:	24.02.2023
Termin:	06.06.2023
Anmeldeschluss:	28.04.2023
Termin:	15.08.2023
Anmeldeschluss:	07.07.2023

## Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

### Deutsch als Fremdsprache – Alphaspezialkurs

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

#### 49000 BAD BERLEBURG

Montag und Mittwoch,  
13.2.-21.6.23, 9.30-11.00 Uhr  
Interkultureller Mehrgenerationen-  
treffpunkt Bad Berleburg,  
Poststraße 40  
32 Vormittage  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Felicitas Hegemann

#### 49001 BURBACH

Dienstag, Donnerstag, Freitag  
14.2.-16.6.23, 9.45-12.15 Uhr  
Hellertalschule, Raum Lehrerzimmer  
(EG-05), Killingstr. 1  
45 Vormittage  
229,50 EUR / 6-9 TN: 283,50 EUR  
Selda Kocak

#### 49002 ERNDTEBRÜCK

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-15.6.23, 10.00-12.15 Uhr  
Rathaus Erndtebrück,  
Besprechungsraum 002  
30 Vormittage  
153,- EUR / 6-9 TN: 189,- EUR  
Soja Fuhr-Boushmelev

### Deutsch als Fremdsprache – Alphaspezialkurs 1

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

#### 49003 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23  
18.30-20.00 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 169, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
31 Abende  
105,40 EUR / 6-9 TN: 130,20 EUR  
Svetlana Hacenko



## Erst testen, dann anmelden!

Bestimmen Sie Ihr Sprachniveau:

Online-Einstufungstest für  
Deutsch allgemein unter  
[www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest)  
oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

zum Lehrwerk „Schritte plus NEU“:  
[www.hueber.de/schritte-plus-neu](http://www.hueber.de/schritte-plus-neu)  
(in der Rubrik „Unterrichten“)

## Deutsch als Fremdsprache – Alphaspezialkurs 2

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

### 49004 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,  
13.2.-21.6.23, 17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 169, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
32 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Svetlana Hacenko

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.1

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

### 49005 BAD LAASPE

Freitag, 17.2.-16.6.23,  
9.00-12.15 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
16 Vormittage  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Andreas Weiß

### 49006 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
17.00-20.15 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
14 Vormittage  
95,20 EUR / 6-9 TN: 117,60 EUR  
Helmut Kassel

### 49007 BURBACH

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
17.15-20.30 Uhr  
Hellertalschule, Raum EG-11,  
Killingstr. 1  
15 Abende  
102,- EUR / 6-9 TN: 138,- EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

### 49008 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23  
17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 171, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
30 Abende  
102,- EUR / 6-9 TN: 126,- EUR  
Inken Busch

### 49009 NETPHEN

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23  
17.00-18.30 Uhr  
Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
31 Abende  
105,40 EUR / 6-9 TN: 130,20 EUR  
Deirdre Roth

### 49010 WILNSDORF

Mittwoch, 15.2.-14.6.23,  
17.00-20.15 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B102  
16 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.2

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

### 49011 BAD BERLEBURG

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23  
16.45-18.15 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
31 Abende  
112,20 EUR / 6-9 TN: 138,60 EUR  
Felicitas Hegemann

### 49012 BURBACH

Montag, 13.2.-19.6.23,  
17.30-20.45 Uhr  
Hellertalschule, Raum EG-11,  
Killingstr. 1  
15 Abende  
102,- EUR / 6-9 TN: 126,- EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

### 49013 BURBACH

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
17.15-19.30 Uhr  
Hellertalschule, Raum EG-11,  
Killingstr. 1  
14 Abende  
71,40 EUR / 6-9 TN: 88,20 EUR  
Irina Pugina

### 49014 FREUDENBERG

Dienstag, 14.2.-20.6.23,  
17.30-20.45 Uhr  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
17 Abende  
115,60 EUR / 6-9 TN: 142,80 EUR  
Selda Kocak

### 49015 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
17.00-20.15 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum  
170, Eingang C (über unterem  
Schulhof), Zum Erbstollen 5  
16 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Maria Wolf

### 49016 KREUZTAL

Samstag, 18.2.-17.6.23,  
9.00-12.15 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
16 Vormittage  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Selda Kocak

### 49017 KREUZTAL

Freitag, 17.2.-16.6.23,  
17.00-20.15 Uhr  
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
16 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Svetlana Hacenko

### 49018 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
17.30-20.45 Uhr  
Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1  
14 Abende  
95,20 EUR / 6-9 TN: 117,60 EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.3

Sie haben geringe Deutschkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A 1 alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden wie z. B. sich und andere vorstellen, persönliche Fragen stellen und Antworten geben (zu Wohnort, Herkunft, Freizeit etc.). Sie können sich auf sehr einfache Art verständigen, wenn die anderen Personen klar und langsam sprechen. Die Niveaustufe A 1 umfasst die Teilstufen A 1.1/A 1.2 und A 1.3/A 1.4.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 49019 BAD BERLEBURG

Montag und Mittwoch,  
13.2.-21.6.23,  
11.15-12.45 Uhr  
Interkultureller Mehrgenerationen-  
treffpunkt Bad Berleburg,  
Poststraße 40  
32 Vormittage  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Felicita Hegemann

### 49020 WILNSDORF

Dienstag und Freitag,  
14.2.-13.6.23,  
11.00-12.30 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf  
28 Vormittage  
95,20 EUR / 6-9 TN: 117,60 EUR  
Dorothea Marit Stegen

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 1.4

Sie haben schon ein wenig Deutsch gelernt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

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

### 49021 BAD LAASPHE

Montag, 13.2.-19.6.23,  
16.15-19.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
15 Abende  
102,- EUR / 6-9 TN: 126,- EUR  
Andreas Weiß

### 49022 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,  
13.2.-21.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 172, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
32 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Maria Wolf

### 49023 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 169, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
31 Abende  
105,40 EUR / 6-9 TN: 130,20 EUR  
Svetlana Hacenko

### 49024 KREUZTAL

Samstag, 18.2.-17.6.23,  
9.00-12.15 Uhr  
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
16 Vormittage  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Svetlana Hacenko

### 49025 WILNSDORF

Dienstag und Freitag,  
14.2.-13.6.23,  
9.15-10.45 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf  
28 Vormittage  
95,20 EUR / 6-9 TN: 117,60 EUR  
Dorothea Marit Stegen

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 2.1

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

### 49026 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,  
13.2.-21.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 172, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
32 Abende  
108,80 EUR / 6-9 TN: 134,40 EUR  
Maria Wolf

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A 2.4

Sie haben die Niveaustufe A 1 erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In Kursen der Niveaustufe A 2 lernen Sie oft gebrauchte Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit etc. Sie können in einfachen Situationen Informationen austauschen und Dinge des alltäglichen Lebens beschreiben. Die Niveaustufe A 2 umfasst die Teilstufen A 2.1/A 2.2 und A 2.3/A 2.4. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 49027 BAD LAASPHE

Mittwoch, 15.2.-21.6.23,  
9.00-12.15 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
17 Vormittage  
115,60 EUR / 6-9 TN: 142,80 EUR  
Andreas Weiß

### 49028 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,  
14.2.-20.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 172, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
31 Abende  
105,40 EUR / 6-9 TN: 130,20 EUR  
Masoud Esmaeili

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B 1.2

Sie haben bereits Kenntnisse der Stufe A 2, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

Kurse der Niveaustufe B1 richten sich an Deutschlernende, die sich bereits in den meisten Gesprächssituationen verständigen können und über Vergangenes und Zukünftiges sprechen können. Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, Wortschatz und Grammatik zu erweitern und zu festigen. Der Kurs bereitet auf die sprachlichen Anforderungen in Ausbildung und Beruf vor.

Die Niveaustufe B 1 umfasst die Teilstufen B 1.1/B 1.2 und B 1.3/B 1.4. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Teilnehmerbegrenzung: 12

### 49029 KREUZTAL

Samstag, 18.2.-17.6.23,  
9.00-12.15 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 104, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
16 Vormittage  
121,60 EUR / 6-9 TN: 147,20 EUR  
Julia Korn

## Deutsch als Fremdsprache/DaZ – Stufe B1-B2 Konversation



Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Deutsch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern oder vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es nicht nur, Ihnen sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1-B2 zu vermitteln, sondern auch Ihre Hemmungen im Umgang mit Deutschen abzubauen und Ihnen neben Sprache auch viel Wissenswertes über Land und Leute in Deutschland zu vermitteln.

### Online-Kurs: Deutsch als Fremdsprache/DaZ – Konversation – B1-B2

In diesem Kurs werden hauptsächlich Sie als Lernende sprechen. Gespräche auf dem Niveau B1/B2 sollen geübt und geführt werden, sodass Sie im gesprochenen Deutsch sicherer werden. Ängste, frei zu sprechen oder einfach mal loszureden, sollen überwunden werden. Sie können Ihren Wortschatz perfektionieren, um die deutsche Sprache sicher und natürlich zu gebrauchen. Der Fokus des Kurses liegt darauf, dass Sie so viel wie möglich, aber gezielt, Ihre Meinung zu verschiedenen Themen entwickeln und ausdrücken können. Als Sprech Anlass werden Filmausschnitte und kurze Texte gewählt. Lassen Sie uns den Unterricht zusammen gestalten! Der Kurs findet auf der Lernplattform „vhs.cloud“ im Videokonferenzsystem BigBlueButton statt (eine Registrierung in der vhs.cloud ist Voraussetzung).

Anmeldung siehe Heftmitte

Foto: vhs Siegen-Wittgenstein, Gunda Heck

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 49030 KREUZTAL

Freitag, 17.2.-16.6.23,  
17.00-19.15 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 104, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
16 Abende  
91,20 EUR / 6-9 TN: 110,40 EUR  
Andreas Weiß



Am Montag, 6.2.23, findet um 19.00 Uhr ein kurzer Infotermin statt, an dem man das System testen und die Dozentin kennenlernen kann. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Weitere Informationen zur Cloud finden Sie unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise online über die Homepage. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Teilnehmerbegrenzung: 10

#### 49031 ONLINE

Montag, 13.2.-19.6.23,  
18.00-20.15 Uhr  
15 Abende  
85,50 EUR / 6-9 TN: 103,50 EUR  
Frauke Koschuch

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B1-B2 Konversation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Deutsch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern oder vertiefen möchten.

Ziel des Kurses ist es nicht nur, Ihnen sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1-B2 zu vermitteln, sondern auch Ihre Hemmungen im Umgang mit Deutschen abzubauen und Ihnen neben Sprache auch viel Wissenswertes über Land und Leute in Deutschland zu vermitteln.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 49032 HILCHENBACH

Samstag, 18.2.-17.6.23,  
9.00-11.15 Uhr  
Rondell, Gerberpark – Einkaufszentrum OG 1  
16 Vormittage  
91,20 EUR / 6-9 TN: 110,40 EUR  
Andrea Hartmann

#### 49033 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 15.2.-14.6.23,  
18.00-20.15 Uhr  
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1  
16 Abende  
91,20 EUR / 6-9 TN: 110,40 EUR  
Julia Korn

## Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Konversation – C1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Deutsch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern oder vertiefen möchten.

Ziel des Kurses ist es nicht nur, Ihnen sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 zu vermitteln, sondern auch Ihre Hemmungen im Umgang mit Deutschen abzubauen und Ihnen neben Sprache auch viel Wissenswertes über Land und Leute in Deutschland zu vermitteln.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Teilnehmerbegrenzung: 7

#### 49034 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
17.00-19.15 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende  
79,80 EUR / 6-9 TN: 96,60 EUR  
Ingo Langenbach, M.A.

## English is fun!

Angebote für alle, die Englisch in einem etwas anderen Rahmen hören oder sprechen möchten.

### Let's make marmalade with Paddington Bear – for Kids from 5-10

Ihr wolltet schon immer mal wissen, wie die Orangenmarmelade von Paddington schmeckt? Und ein wenig seiner Sprache lernen?

Zusammen wollen wir Orangenmarmelade nach echt englischem Rezept kochen, nebenbei lernt ihr ein wenig was über London kennen, Paddington's Wohnort. Ein paar englische Wörter und Begriffe lernt ihr natürlich auch bei ein paar Spielen. Mitzubringen sind gute Laune, gerne euer Lieblingsbuch über Paddington und ein sauberes Marmeladenglas, denn die selbst gemachte Marmelade sollt ihr natürlich auch zu Hause essen können.

Getränke inklusive (Kakao, Apfelschorle, Fruchttete)

Materialkosten pro Kind: 2,50 EUR (wird vor Ort eingesammelt)

Teilnehmerbegrenzung: 12

### 40201 BAD BERLEBURG

Freitag, 24.3.23,

15.00-17.15 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg, Poststraße 40

12,- EUR

Heidi Haswell-Lückel

### Friday Afternoon Tea – Scones, English Tea and more (in leichtem English)

Afternoon Tea: Diese schöne englische Ritual wollen wir – passend zur bevorstehenden Krönung von Charles III. – gemeinsam zelebrieren. Zunächst bereiten wir Scones mit „clotted cream“ sowie Sandwiches vor.

Im Anschluss genießen wir diese englischen Spezialitäten bei englischem Tea, erfahren Wissenswertes über die Krönung und England selbst und lernen einige englische Redephrasen und Wendungen. Auch Teilnehmer:innen mit geringen Englischkenntnissen sind willkommen.

Materialkosten pro TN: 6,- EUR (wird vor Ort eingesammelt)

Teilnehmerbegrenzung: 12

### 40202 BAD BERLEBURG

Freitag, 21.4.23,

16.00-18.30 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg, Poststraße 40

14,- EUR

Heidi Haswell-Lückel

## Berufsbezogene Englischkurse

Diese Kurse führen in die englische Geschäftssprache ein, richten sich aber auch an Teilnehmer, die in anderen Berufsfeldern tätig sind. Behandelt werden typische Situationen (z. B. Telefonieren, Kundenbetreuung, Besprechungen, Geschäftsreisen, Verhandlungen etc.), denen man im Berufsleben ausgesetzt ist und die entsprechenden grammatischen Strukturen für die adäquate sprachliche Umsetzung. Wie bei allen unseren Kursen erhalten Teilnehmer von Arbeitslosengeld 1 und Empfänger von Leistungen nach SGB II oder SGB XII eine Entgeltermäßigung oder -befreiung.

### English for your job – Stufe A2-B1 – Kleingruppenkurs

In diesem Kurs werden die gängigsten Business-Themen wie „Telephoning“, „Customer Care“, „Meetings“ und „Office Communication“ behandelt. Abgesehen von vielen kommunikativen Übungen frischen Sie auch Ihre Grammatik auf. Bei Bedarf kann auf weitere Teilnehmerinteressen eingegangen werden. Voraussetzung sind 5-6 Jahre Schulenglisch. Der Kurs findet mit mindestens vier und maximal acht Teilnehmenden statt.

Unterrichtsmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

### 40203 BAD LAASPHE

Montag, 20.2.-24.4.23,

18.30-20.45 Uhr

Städt. Gymnasium, Steinackerstr. 10

8 Abende

132,- EUR

Markus Hermann

Weitere Informationen zu den Sprachkursen und dem Europäischen Referenzrahmen auf Seite 28/29.

## Erst testen, dann anmelden!

Online-Einstufungstest für Englisch allgemein unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

zum Lehrwerk „KEY“: [www.cornelsen.de/key](http://www.cornelsen.de/key) (in der Rubrik „Lehren“)

## English for your job – Stufe A2-B1

Ihre ca. 5-6-jährigen Englischkenntnisse liegen schon lange zurück und Sie suchen eine Gelegenheit, diese in einem berufsbezogenen Kontext neu zu beleben? Dann finden Sie hier die Gelegenheit! Es werden die gängigsten Themen wie „Telephoning“, „Customer Care“, „Meetings“ und „Office Communication (writing e-mails)“ behandelt. Abgesehen von vielen kommunikativen Übungen frischen Sie auch Ihre Grammatik auf. Bei Bedarf kann auf weitere Teilnehmerinteressen eingegangen werden.

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40204 BURBACH

Montag, 27.2.-22.5.23,

19.30-21.00 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A 10 Abende

56,- EUR / 5-9 TN: 88,- EUR

Laura Guerra

## Upper Intermediate Business English – Stufe B1-B2

This course is designed for students with different vocational backgrounds who would like to improve their English and speak a lot. If you want to join the group your English should be on a B1-B2 level ([www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)) or you should have about 7-8 years of school English.

This course covers various topics: apart from working with a course book we discuss material from „Business Spotlight“.

Im Kurs wird darüber hinaus auf die individuellen Wünsche und Vorkenntnisse jedes Teilnehmenden eingegangen! Don't hesitate and come along!

Lehrwerk: Basis for Business B2, ca. Unit 6.

### 40205 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
19.00-20.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 273, Eingang C (über unterem  
Schulhof), Zum Erbstollen 5  
15 Abende

84,- EUR / 5-9 TN: 132,- EUR  
Dietmar Berckenhoff

## Stufe A1 - Grundkurse und Wiederholungskurse

Die Stufe A1 (Grundstufe) besteht aus 5-6 Semestern und ist für Teilnehmer gedacht, die noch über keine oder geringe Englischkenntnisse verfügen und die systematisch ihren mündlichen Ausdruck und ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Der Unterricht zeichnet sich dadurch aus, dass viel gesprochen wird und anhand vieler interessanter und abwechslungsreicher Übungen die englische Grammatik vermittelt wird. Die Teilnehmer sind schnell in der Lage, sich über einfache Sachverhalte auszutauschen und sich im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Für absolute Einsteiger empfehlen wir die Kurse „Start – Stufe A1.0“. Wer über geringe Vorkenntnisse verfügt, aber gerne nochmals „von vorne“ beginnen möchte, kann einen Kurs auf der Stufe A1.1 wählen. Es werden auch spezielle Kurse für Ältere angeboten, die ein sehr angenehmes Lerntempo haben und den Stoff noch kleinschrittiger vermitteln. Wer schon einmal Englisch in der Schule hatte, kann einen Auffrisch- oder Wiederholungskurs wählen – hier ist das Tempo ein bisschen zügiger als in den Grundkursen. Unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) oder [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

### Englisch für Einsteiger: innew ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die noch keine oder ganz minimale Vorkenntnisse haben. Wir beginnen „von vorne“ mit den Grundstrukturen und gewinnen so Sicherheit in Wortschatz und Grammatik. In einer netten und kommunikativen Atmosphäre wird man schnell in der Lage sein, kurze Gespräche zu führen. Der Kurs geht behutsam voran – wer schon Schulenglisch-Kenntnisse hat, sollte einen Wiederholungskurs A1 besuchen!

Anmeldung siehe Heftmitte

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40206 BURBACH

Mittwoch, 22.2.-31.5.23,  
8.45-10.15 Uhr

Hellertalschule, Raum EG-05,  
Killingstr. 1

13 Vormittage  
70,20 EUR / 5-9 TN: 104,- EUR  
Laura Guerra

### 40207 KREUZTAL

Donnerstag, 23.2.-1.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über unterem  
Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

### Englisch – Stufe A1.2 am Vormittag

Dieser Kurs kommt ins zweite Semester. In einer netten Atmosphäre behandeln wir alltagsnahe Themen und erlernen Strukturen, die auf Ihrer nächsten Reise eine gute Stütze sein können. Sie sollten ca. 1-2 VHS-Semester oder ein Jahr Schulenglisch im Gepäck haben. Lehrwerk: Easy English A1.1, ab Lektion 8

### 40208 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
9.00-10.30 Uhr

Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Gudrun Schneider

#### – am Abend

Lehrwerk: Easy English, A1.1 ca. Lektion 10

### 40209 NETPHEN

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Christiane Heuschneider

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist  
**nicht mehr erwünscht!**

### Englisch – Wiederholungs- kurs: Let's start again – Stufe A1 – am Freitagnach- mittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal Englisch in der Schule oder an der VHS gelernt haben und einen Wiedereinstieg suchen. Wir beginnen nochmal „ganz von vorne“ im Lehrbuch ab Lektion 1 und wiederholen so den Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik und werden vor allem sicherer im Sprechen – allerdings ein bisschen „zügiger“ als in einem klassischen Kurs für Einsteiger:innen ganz ohne Vorkenntnisse. Welcome! Unterrichtsmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40210 BAD LAASPPE

Freitag, 17.2.-21.4.23,  
16.30-18.45 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
8 Nachmittage

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Markus Hermann

### Englisch – Wiederholungs- kurs: Let's start again! – Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal Englisch in der Schule oder an der VHS gelernt haben und einen Wiedereinstieg suchen.

Wir beginnen nochmal „ganz von vorne“ im Lehrbuch ab Lektion 1 und wiederholen so den Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik und werden vor allem sicherer im Sprechen – allerdings ein bisschen „zügiger“ als in einem klassischen Kurs für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse. Welcome!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40211 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 22.2.-24.5.23,  
19.00-20.30 Uhr

Johannes-Althusius-Gymnasium,  
Im Herrengarten 11  
12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Felicitas Hegemann

### 40212 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 22.2.-24.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1  
12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Nurlana Mehtiyeva

## Englisch – Wiederholungskurs – Stufe A1.2

### – am Vormittag

Dieser Kurs ist im letzten Semester gestartet und setzt die Arbeit fort. Er richtet sich an alle, die schon einmal Englisch in der Schule oder an der VHS gelernt haben und einen Wiederanstieg suchen.

Wir wiederholen den Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik und werden vor allem sicherer im Sprechen – allerdings ein bisschen „zügiger“ als in einem klassischen Kurs für Einsteiger:innen ganz ohne Vorkenntnisse. Welcome!

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1 Review, ab Lektion 4.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40213 BAD BERLEBURG

Dienstag, 28.2.-23.5.23,  
9.00-10.30 Uhr

Großer Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1

11 Vormittage

59,40 EUR / 5-9 TN: 88,- EUR

Heidi Haswell-Lückel

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1 Review, ab Lektion 3

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40214 WILNSDORF

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
9.30-11.00 Uhr

Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstr. 2

15 Vormittage

81,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR

VHS-Dozent:innen-Team

### – am Abend

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1 Review, ab Lektion 4

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40215 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-16.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum  
276, Eingang C (über unterem  
Schulhof), Zum Erbstollen 5

12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR

Deirdre Roth

### Erst testen, dann anmelden!

Online-Einstufungstest für  
Englisch allgemein unter  
[www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest)  
oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

zum Lehrwerk „KEY“:  
[www.cornelsen.de/key](http://www.cornelsen.de/key)  
(in der Rubrik „Lehren“)

## Englisch – Read and Talk – Stufe A1-A2 am Vormittag

„Read and Talk“ ist ein Kurs, in dem wir eine interessante Lektüre bzw. Texte lesen und dann gemeinsam über das Gelesene sprechen – dabei wird Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert und gefestigt. Die Freude an der englischen Sprache und ein entspanntes Miteinander stehen im Vordergrund. Voraussetzung sind ca. 4-5 Jahre Schulenglisch. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40216 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
10.45-12.15 Uhr

(außer 30.5.)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Gillian Laumanns

### – am Abend

### 40217 FREUDENBERG

Montag, 27.2.-22.5.23,  
17.30-19.00 Uhr

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4

10 Abende

54,- EUR / 5-9 TN: 80,- EUR

Emily Reeh

### 40218 BURBACH

Montag, 27.2.-22.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A

10 Abende

54,- EUR / 5-9 TN: 80,- EUR

Laura Guerra

## Stufe A2 - Grundkurse und Wiederholungskurse

Nach der Grundstufe schließt sich die Stufe A2 mit weiteren 5-6 Semestern an. Die Kenntnisse werden systematisch ausgebaut und vertieft. Wenn Sie in einen Kurs auf dieser Stufe einsteigen möchten, sollten Sie ca. 3-4-jährige Vorkenntnisse mitbringen. Auch auf dieser Stufe gibt es Kurse für Ältere, in denen mit Mühe gelernt werden kann und Auffrischkurse für Teilnehmer, die schon Vorkenntnisse mitbringen.

Unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) oder [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

## Englisch – Stufe A2.2 am Vormittag

Kleiner Kreis, freundliches Ambiente, große Fortschritte. Nach Abschluss der Stufe A1 geht es munter weiter! Das Lehrwerk auf der Stufe A2 dient als Baustein bei der Auffrischung der grammatischen Grundstrukturen. Um das Gelernte zu festigen, findet ein reger Austausch statt: Es wird viel diskutiert und gelacht.

Lehrwerk: Easy English A2.1, ab Lektion 4.

### 40219 KREUZTAL

Freitag, 17.2.-9.6.23,  
10.30-12.00 Uhr

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Deirdre Roth

## Englisch – Stufe A2.5 am Vormittag

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

Lehrwerk: Great A2, ca. Lektion 9.

### 40220 HILCHENBACH

Montag, 13.2.-12.6.23,  
9.30-11.00 Uhr

Jugendzentrum Next Generation,  
Gerberpark-Einkaufszentrum OG 1

14 Vormittage

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR

Dorothea Zschaetzsch-Fischer

## Englisch für Ältere – Stufe A2 am Vormittag

On the basis of our textbook „A New Start A2“ we deal with texts, explain and practice grammar and learn about the English-speaking world. New students with 2-3 years of school English are welcome to join this class on Wednesday morning!

Lehrwerk: A New Start A2, ab Unit 3.

### 40221 FREUDENBERG

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
10.15-11.45 Uhr

KulTourBackes, Kölner Str. 1

15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Wilhelm Walendy

## Englisch für Ältere – Wiederholung – Stufe A2 am Vormittag

Communication is the key! Speak up, have fun and find out: Herzlich willkommen in unserer Gruppe! Gemeinsam wiederholen wir Grammatik und Vokabeln, lesen interessante Texte, erfahren Neues und haben Spaß. Voraussetzung sind ca. 8 VHS-Semester. Lehrwerk: Easy English A2.1, ca. Lektion 11.

### 40222 KREUZTAL

Montag, 13.2.-12.6.23,  
8.45-10.15 Uhr  
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Vormittage  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

## Englisch – A New Start! – Aufrischkurs Stufe A2

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

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40223 BAD BERLEBURG

Dienstag, 28.2.-6.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Helmut Kassel

### 40224 KREUZTAL

Donnerstag, 23.2.-1.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 275, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

### 40225 WILNSDORF

Mittwoch, 1.3.-31.5.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B002  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
VHS-Dozent:innen-Team

Anmeldung siehe Heftmitte

## Englisch – Auffrischkurs Stufe A2.2

Wenn Sie über ca. 4-5 Jahre Schulenglisch verfügen und eine Gelegenheit zur Wiederholung suchen, zögern Sie nicht! Dies ist ein Kurs, in dem Grammatik wiederholt und Alltagssituationen trainiert werden. Natürlich kommt der Spaß auf dem Weg zu Niveau B1 auch nicht zu kurz! Der Kurs hat im letzten Semester begonnen. Neue Teilnehmer sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40226 BAD LAASPHE

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
14 Abende  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Nora Katte

## Online-Kurs: Englisch – online Aufrischkurs Stufe A2.3

Sie wollen Ihre 3-4-jährigen Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Warum nicht mal online? Nur Mut! An zwölf Abenden wiederholen Sie Grammatik, frischen Ihren Vokabelschatz auf und können sich auf Englisch in der Kleingruppe austauschen – und das von zu Hause vom Sofa aus. That's fun! Der Kurs schließt an den vom letzten Semester an, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrwerk: A New Start, Refresher A2, ab Lektion 6.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Video-Konferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung. Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.



### 40227 ONLINE

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
19.00-20.30 Uhr  
(außer 9.3. und 4.5.)  
12 Abende  
144,- EUR  
Nadine Shukry

## Stufe A2-B1

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



Specksteinöfen

Modernstes Design mit sehr guter Wärmespeicherung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[speckstein.de](http://speckstein.de)  
[info@speckstein.de](mailto:info@speckstein.de)

**WILACH**  
OFENMANUFAKTUR

## Englisch für Ältere – Stufe A2-B1 am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen (ca. 10 VHS-Semester) oder ca. 5 Jahren Schulenglisch. Wir nehmen uns Zeit für die Sprache und haben viel Spaß dabei. Neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen – Sie können auch gerne einmal zum „Schnuppern“ kommen.

Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

### 40228 KREUZTAL

Montag, 13.2.-12.6.23,  
9.30-11.00 Uhr

Gelbe Villa, Raum 104, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)

14 Vormittage

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR

Barbara Schepp

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

Für diesen Kurs sollten Sie Kenntnisse mitbringen, die ca. 5-6 Jahren Schulenglisch entsprechen. Behandelt wird „a bit of everything“: Sprechen, Hören, Lesen und Land und Leute und das alles mit Muße!

Lehrwerk: Go for it!, B1, ca. Lektion 5.

### 40229 BURBACH

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
10.30-12.00 Uhr

Hellertalschule, Raum EG-05,  
Killingstr. 1

15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Karin Arens-Daub

## Englisch – Read English Stories – Stufe A2-B1

Do you enjoy reading English stories? Then come along and join us! We will read a mix of English stories (short and long ones) and at the same time brush up our grammar and vocabulary.

You should have had about 5-6 years of English at school.

### 40230 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Johannes-Althusius-Gymnasium,  
Im Herrengarten 11

15 Abende

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Karin Seidenstücker

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

You are looking for an opportunity to freshen up your school English? And you want to talk and read and revise grammar and improve your vocabulary ... just a little bit of everything? Then this is the right course for you. Come along and have fun!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40231 HILCHENBACH

Dienstag, 28.2.-2.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

(außer 18.4.)

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
7 Abende

37,80 EUR / 5-9 TN: 56,- EUR

VHS-Dozent:innen-Team

## English – Let's do it! – Stufe A2-B1

Don't be afraid! Ein Kurs für alle, die ihr Schul-Englisch wieder auffrischen oder nicht vergessen wollen, sei es für den nächsten Urlaub, für den Job, für englischsprachige Gäste oder einfach aus Spaß an der Freude. Wir üben uns in der Konversation (u. a. Urlaubs- und Alltagssituationen), arbeiten mit leichten, interessanten Texten und bewältigen gemeinsam Grammatikübungen. Abwechslung und Spaß am gemeinsamen Lernen in entspannter Atmosphäre. Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort.

Lehrwerk: Let's enjoy English A2 Review, ab Lektion 4.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40232 NETPHEN

Donnerstag, 23.2.-1.6.23,  
19.30-21.00 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22

12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR

Christiane Heuschneider

## Englisch für Ältere – Stufe B1 am Nachmittag

Dieser Kurs ist in der Mitte der Stufe B1. Es werden neue Strukturen gelernt und dabei geredet und gelacht. Lehrwerk: Easy English B1.1, ca. Lektion 7

### 40233 NETPHEN

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
14.30-16.00 Uhr

VHS-Raum im DRK-Heim  
Irmgarteichen, Glockenstr. 20

14 Nachmittage

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Mailin Klaas

## Practise your English – Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über ca. 6 Jahre Schulenglisch verfügen und Gelegenheit suchen, ihre Kenntnisse mit Muße aufzufrischen und zu vertiefen. Grundlage ist das gemeinsame Lesen von Zeitungsartikeln und einer Lektüre. Bei Diskussionen in der Zielsprache Englisch können Sie Ihren Wortschatz erweitern, wichtige Grammatikstrukturen wiederholen und natürlich auch Spaß haben!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40234 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
17.30-19.00 Uhr

(außer 30.5.)

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1

15 Abende

99,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR

Karin Arens-Daub

## Stufe B2

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

## Englisch – Refresher – Stufe B2 am Vormittag

Come along and join this class – you should have had about 7-8 years of English at school. Here you will get the chance to refresh your knowledge, broaden your vocabulary and speak a lot. You won't regret it. Welcome! Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

### 40235 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
11.15-12.45 Uhr

Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstr. 2  
14 Vormittage

78,40 EUR / 6-9 TN: 103,60 EUR

Rosemary Sibilski



## Brush up your English – Stufe B2

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

Lehrwerk: In Conversation II, B1-B2, ca. Unit 19.

### 40236 FREUDENBERG

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.30-20.00 Uhr

Pestalozzischule Siegen, Standort  
Osterberg-Schule, Büschergrund  
(Seiteneingang rechts neben  
Haupteingang), Büscherstr. 4  
14 Abende

78,40 EUR / 6-9 TN: 103,60 EUR  
Gillian Laumanns

## Konversationskurse

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

Easy Conversation –  
Stufe A2-B1 am Vormittag

You are looking for a chance to speak about different topics with other open-minded people? You want to refresh your vocabulary and grammar? You want to have fun? Then come along and join this class!

### 40237 NETPHEN

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
9.00-10.30 Uhr

Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e.V., Marktplatz 3  
15 Vormittage

104,20 EUR / 6-9 TN: 122,20 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Deirdre Roth

Weitere Informationen  
zu den Sprachkursen  
und dem Europäischen  
Referenzrahmen  
auf Seite 28/29.

## – am Abend

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40238 ERNDETEBRÜCK

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
17.30-19.00 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4  
10 Abende

54,- EUR / 5-9 TN: 80,- EUR  
Nadine De Simone

### 40239 FREUDENBERG

Montag, 27.2.-22.5.23,  
19.00-20.30 Uhr

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
10 Abende

54,- EUR / 5-9 TN: 80,- EUR  
Emily Reeh

### 40240 WILNSDORF

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B103  
14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Anke Janczyk

## Talk, talk, talk – Stufe A2-B1 am Vormittag

We are an international group of mixed ages. We are interested in anything and everything – from politics to cooking, from singing to discussing current themes. We would especially like to see more men taking part in our lessons! Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulenglisch.

### 40241 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
9.15-11.30 Uhr

(je nach Pandemielage wird der Kurs  
ab der 8. Anmeldung geteilt und  
14-tägig unterrichtet)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

15 Vormittage  
121,50 EUR / 6-9 TN: 148,50 EUR  
Carol Braun

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

Wir sprechen über „everything under the sun.“ Interessante Themen aus aller Welt liefern Impulse und erweitern die vorhandenen Kenntnisse. Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulenglisch.

### 40242 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
10.30-12.00 Uhr

(je nach Pandemielage wird der Kurs  
ab der 8. Anmeldung geteilt und  
14-tägig unterrichtet)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

14 Vormittage  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Marlies Tammert

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

Wir sprechen über „everything under the sun.“ Interessante Themen aus aller Welt liefern Impulse und erweitern die vorhandenen Kenntnisse. Voraussetzung: ca. 6 Jahre Schulenglisch.

### 40243 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
8.45-10.15 Uhr

(je nach Pandemielage wird der Kurs  
ab der 8. Anmeldung geteilt und  
14-tägig unterrichtet)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

14 Vormittage  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Marlies Tammert

*Erst der Service macht die Marke*

**Autohaus  Honig**

Autohaus Honig GmbH | Auf der Roese 12 | 57271 Hilchenbach  
Telefon 02733 2515 | Fax 02733 2255 | [www.autohaushonig.de](http://www.autohaushonig.de)

## Let's chat! – Stufe B1

Little England in Berleburg. Lockerer Chat beim Tee in entspannter Atmosphäre, sowie Hör-/und Konversationsübungen. Themenschwerpunkte: Interessantes aus aller Welt, daily news, Alltag. Für Fortgeschrittene, die ihre Sprechfertigkeit verbessern wollen. Wir sind eine nette Gruppe und freuen uns über Neuzugänge.

Voraussetzung: ca. 6 Jahre Schulenglisch.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40244 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 2.3.-1.6.23,

18.30-20.00 Uhr

(außer 20.4.23)

Landratsvilla

10 Abende

54,- EUR / 6-9 TN: 66,- EUR

Heidi Haswell-Lückel

## English Evening Talk – Stufe B1

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

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40245 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-13.6.23,

18.00-19.30 Uhr

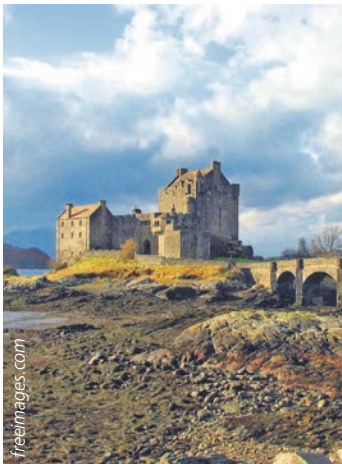
(außer 30.5.)

Raum 103 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

15 Abende

81,- EUR / 6-8 TN: 99,- EUR

Szandra Zeffer



## Saturday Morning Conversation Circle – B2-C1 – Kleingruppenkurs

Once a month this conversation course presents an inviting, student-centered approach to developing fluency in English communication. Following each vocabulary lesson, task-based and cooperative activities such as role-playing, storytelling, problem solving, and community activities offer numerous opportunities for students to practice their language and conversational skills.

A small fee will be charged for material.

The course will take place with a minimum of four and a maximum of eight students.

### 40246 NETPHEN

Samstag, 25.2., 25.3., 22.4., 6.5.,

17.6., 8.45- 10.45 Uhr

VHS-Raum im DRK-Heim

Irmgarteichen, Glockenstr. 20

5 Vormittage

73,40 EUR

Anette Claudia Kozok

## Advanced Conversation B2-C1 – Kleingruppenkurs

Do you enjoy interesting conversations in English? Then join this class where you get the opportunity to talk to like-minded people in a friendly and relaxed atmosphere. There will also be the chance to refresh grammar topics and broaden your vocabulary.

Your English should be on a sound B2-level ([www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)). A small fee will be charged for material.

This class will take place with a minimum of 4 and a maximum of 8 students.

### 40247 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-17.5.23,

18.00-19.30 Uhr

Weiß Villa, Dreslers Park , Raum 101

(Navi „Am Park“ eingeben)

12 Abende

132,- EUR

Deirdre Roth/Deirdre Roth

## Online-Kurs: Endlich (wieder) Zeit für Französisch – Auffrischung Stufe A2



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits 4-5 Jahre die französische Sprache gelernt haben und sie gerne auffrischen möchten. Sie sollten idealerweise über Sprachkenntnisse auf dem A2-Niveau verfügen ([www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)). In einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre können Sie Ihr Vorhaben an zehn Abenden in die Tat umsetzen – ganz bequem von zu Hause aus und ohne Stress! Gemeinsam wiederholen und erweitern wir das vorhandene Wissen, sprechen über interessante Themen und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz. Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktagen vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens 4 und max. 8 Teilnehmenden statt.

**40301 ONLINE**  
Dienstag, 21.2.-9.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
10 Abende  
120,- EUR  
Gunda Heck

### Erst testen, dann anmelden!

Online-Test für Französisch allgemein unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) zum Lehrwerk „On y va“: [www.hueber.de/onyva](http://www.hueber.de/onyva) (in der Rubrik „Unterrichten“)

### Französisch für Einsteiger: innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die noch über keine Französischkenntnisse verfügen.

Das Lerntempo richtet sich dabei nach der Lerngruppe. Nebenbei erfahren Sie noch viel Interessantes über Land und Leute.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40302 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 22.2.-7.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Johannes-Althusius-Gymnasium,  
Im Herrengarten 11  
14 Abende  
75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR  
Gilberte Barbara Scheitza

### Französisch – Stufe A1.2

Die ersten drei Lektionen des Lehrwerks „On y va! A1 aktuell“ sind schon bearbeitet und jetzt geht es weiter. Abwechslungsreiche Übungen und Aufgaben warten auf Sie, die Ihnen hoffentlich viel Spaß bereiten – außerdem erfahren Sie Interessantes zu Land und Leuten. Bienvenue! Lehrwerk: On y va! A1, ca. Lektion 4

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40304 NETPHEN

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
15 Abende  
81,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR  
Nelli Basova

Weitere Informationen zu  
den Sprachkursen  
und dem Europäischen  
Referenzrahmen  
auf Seite 28/29.

### Französisch – Stufe A1.3

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon einmal zwei oder drei Semester Französisch an der VHS gelernt haben. Er setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort.

Lehrwerk: Allez-y A1, ab Lektion 6

#### 40305 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-14.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
(außer 3.5.23)  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 264, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
15 Abende  
81,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR  
Silvia Niermann-Müller

### Französisch – Wiederho- lungskurs – Stufe A1

Sie verfügen schon über einige Französischkenntnisse (z. B. Schulfranzösisch oder einige VHS-Kurse), aber diese liegen lange zurück und Sie haben viel vergessen?

Dann ist der Kurs für Sie ideal! Sie wiederholen „von Anfang an“ alle Strukturen der Grundstufe, frischen Ihr Vokabular auf und werden sicherer im Sprechen.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40306 BAD LAASPHE

Montag, 20.2.-5.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Magdalena Silvia Heimann

### Französisch – Stufe A2.2

Wir haben die Stufe A1 erfolgreich abgeschlossen und mit der Stufe A2 begonnen. Wer schon einmal ca. 6-7 VHS-Semester Französisch oder 2-3 Jahre Schulfranzösisch hatte, kann gerne mitmachen.

Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 4.

#### 40307 BAD LAASPHE

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
(außer 30.5.)  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
15 Abende  
99,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR  
Magdalena Silvia Heimann

## Französisch – Stufe A2.3

Wir befinden uns in der Mitte der Stufe A2. Wer schon einmal ca. 7-8 VHS-Semester Französisch oder ca. 3-4 Jahre Schulfranzösisch hatte, ist herzlich willkommen.

Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 7.

### 40308 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-14.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

(außer 3.5 und 10.5.)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Doris Zöllner

## Französisch – „Parler et pratiquer“ – Stufe A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die ca. 4-5 Jahre Französisch in der Schule hatten bzw. die schon sicher auf der Stufe A2 sind. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, wie einer kleinen Lektüre, verschiedenen Texten (z. B. aus der Zeitschrift „Écoute“), wiederholen und festigen den Vokabelschatz und die grammatische Strukturen. Und natürlich unterhalten wir uns dann über das Gelesene, um sicherer im Sprechen zu werden.

Courage! Unsere kleine Gruppe würde sich über neue Teilnehmende sehr freuen.

### 40309 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,

18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B102

14 Abende

75,60 EUR / 5-8 TN: 112,- EUR

Nelli Basova

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute Französischkenntnisse (ca. 4-5 Jahre Schulfranzösisch) verfügen. Anhand von kurzen Lesetexten, Lektüren und Zeitungsartikeln wird die Grammatik wiederholt, der Wortschatz vertieft und gleichzeitig der mündliche Ausdruck geschult. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

### 40310 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-16.5.23,

9.00-10.30 Uhr (außer 2.5. und 9.5.)

Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

10 Vormittage, 100,- EUR

Doris Zöllner

## Parler en français – Stufe A2-B1 – Kleingruppenkurs

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

Lehrmaterial: On y va A2, aktualisierte Auflage

Dieser Kurs findet mit mindestens 4 und max. 8 Teilnehmenden statt.

### 40312 FREUDENBERG

Donnerstag, 23.2.-25.5.23,

18.30-20.00 Uhr

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4

11 Abende, 110,- EUR

Martine Holdinghausen

## Französisch – Conversation – Stufe B1 am Vormittag

„Le plaisir de se retrouver et d’échanger“: Nous nous retrouvons une fois par semaine dans une ambiance conviviale. Notre but est d’enrichir notre vocabulaire et notre expression orale, mais aussi de discuter en groupe sur des sujets actuels variés et d’échanger nos opinions. Naturellement, nous rafraîchissons régulièrement certains points de grammaire importants. Bienvenue à tous les intéressés!

### 40313 WILNSDORF

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,

11.00-12.30 Uhr

Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstr. 2

15 Vormittage

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Laurence Pietz

## Französisch – Stufe B1.1

Wir haben die Stufe A2 abgeschlossen und werden mit dem neuen B1-Lehrwerk starten. Dabei wiederholen und festigen wir aber auch immer wieder schon bekannte Grammatik und Strukturen und sprechen über Dies und Das. Voraussetzung sind ca. 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Vorkenntnisse.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40303 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,

19.40-21.10 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B102

14 Abende

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR

Nelli Basova

## Französisch – Stufe B1

Le français est non seulement l’une des plus belles langues du monde, mais aussi l’une des plus parlées dans le monde. Vous avez la possibilité de consolider et d’élargir vos compétences linguistiques en lisant des petites lectures, en discutant des thèmes intéressants et en parlant du pays et de sa culture. On se rencontre une fois par semaine dans une atmosphère détendue et sans stress.

Lehrwerk: Chapeau B1, ab Lektion 1

### 40311 KREUZTAL

Montag, 13.2.-12.6.23,

18.00-19.30 Uhr

Raum 101 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Gunda Heck

## Français – Conversation avancée – Kleingruppenkurs – Stufe B2-C1

Le français vivant de tous les jours: exprimer tout ce qui vous intéresse, vous touche et parler de sujets actuels avec un peu de grammaire selon vos besoins. Bienvenue à tous!

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Dieser Kurs findet mit mindestens 4 und max. 8 Teilnehmenden statt.

### 40314 NEUNKIRCHEN

Montag, 27.2.-22.5.23,

18.30-20.00 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule, Am Kirchweg 1

10 Abende

110,- EUR

Laurence Pietz



# Italienisch

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

Ein Kurs für Interessierte, die über keine Italienischkenntnisse verfügen. Sie werden einen ersten Eindruck von der italienischen Sprache und Kultur bekommen. Sie lernen einige Sprachstrukturen, um in Alltagssituationen zurechtzukommen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu Land und Leuten!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40401 BURBACH

Freitag, 17.2.-9.6.23,  
10.30-12.00 Uhr  
Hellertalschule, Raum EG-11,  
Killingstr. 1  
15 Vormittage  
81,- EUR / 5-9 TN: 120,- EUR  
Dr. Andrea Piccinno

### – am Abend

### 40402 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-14.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
(außer 03.05.2023)  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 264, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
15 Abende  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Silvia Niermann-Müller

## Italienisch – Stufe A1.3

Wir lernen jetzt seit einem Jahr zusammen und werden etwa bei Lektion 5 beginnen. Wenn Sie also geringe Vorkenntnisse haben, freuen wir uns, wenn Sie dabei sind. Neben den Inhalten aus dem Lehrwerk versuchen wir immer, an praxisnahen Beispielen zu üben und auch Infos zu Land und Kultur einzubringen. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A1, ab ca. Lektion 5

### 40403 NETPHEN

Dienstag, 14./28.2., 14./28.3.,  
18.4., 2./16.5.,  
17.45-20.00 Uhr  
Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
7 Abende  
56,70 EUR / 6-9 TN: 69,30 EUR  
Ira Dexling

## Italienisch – Stufe A1.4 am Vormittag

Der Kurs kommt jetzt ins vierte Semester und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 3-4 Semester Italienisch an der VHS gelernt haben. Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, ca. Lektion 6.

### 40404 FREUDENBERG

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
10.30-12.00 Uhr  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
15 Vormittage  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Dr. Simona de Bellis

## Erst testen, dann anmelden!

Online-Tests für Italienisch  
allgemein [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)  
zum Lehrwerk „Allegro“:  
[www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest)  
zum Lehrwerk „Espresso“:  
[www.hueber.de/nuovo-esspresso](http://www.hueber.de/nuovo-esspresso)  
(in der Rubrik „Unterrichten“)

## Italienisch per sapere comunicare – Stufe B1 am Vormittag

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

Lehrmaterial wird bei Unterrichtsbeginn bekannt gegeben.

### 40405 BURBACH

Freitag, 17.2.-9.6.23,  
9.00-10.30 Uhr  
Hellertalschule, Raum EG-11,  
Killingstr. 1  
15 Vormittage  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Dr. Andrea Piccinno



**ZUHAUSE BEI DER WGH**

**WGH - Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG**  
Jahnstraße 45 · 57076 Siegen  
Telefon 0271 48951-0 · Fax 0271 48951-51  
[info@wgh-siegen.de](mailto:info@wgh-siegen.de) · [www.wgh-siegen.de](http://www.wgh-siegen.de)

## Italienisch – Stufe B1 am Vormittag

Wir haben die Stufe A2 erfolgreich abgeschlossen und die Stufe B1 begonnen. Mit Hilfe unseres abwechslungsreichen Lehrwerks trainieren wir das Sprechen. Durch verschiedene Übungen und Spiele erweitern wir unseren Wortschatz und erarbeiten die Grammatik. Wir freuen uns, wieder persönlich den Kontakt zueinander zu haben und auf italienisch miteinander kommunizieren zu können! Alle Italienfans sind herzlich eingeladen!

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, ab Lektion 3

### 40406 FREUDENBERG

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
9.00-10.30 Uhr  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
15 Vormittage  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Dr. Simona de Bellis

## Italienisch – Stufe B1

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern und vertiefen möchten. Wir arbeiten zusätzlich mit verschiedenen Materialien und sprechen über Dies und Das. Benvenuti! Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben!

### 40407 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 171, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstellen 5  
15 Abende  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Nadia Willke



## Italienisch – Wiederholung ab Stufe B1 – am Samstagvormittag

Dieses Seminar richtet sich an Leute, die schon einmal länger Italienisch gelernt haben und einen Wiedereinstieg in diese schöne Sprache suchen. Mit der erfahrenen Sprachdozentin und Suggestopädin, werden Sie an vier Samstagen viele Anregungen bekommen, schnell wieder in die Sprache „einzutauchen“ und erfolgreich zu kommunizieren.

Wir freuen uns auf alle, die ihr Italienisch wieder auffrischen wollen.  
Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40408 HILCHENBACH

Samstag, 18.2., 11.3., 22.4.  
und 3.6.23,  
9.30-12.45 Uhr  
(inkl. 15 Min. Pause)  
Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
4 Vormittage  
52,80 EUR / 5-9 TN: 76,80 EUR  
Dr. Simona de Bellis



Weitere Informationen  
zu den Sprachkursen  
und dem Europäischen  
Referenzrahmen  
auf Seite 28/29.

# Spanisch

## Hacer una piñata (mientras practicas el idioma Español)

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Aprende sobre el uso actual, el significado y el origen de las piñatas practicando el idioma español haciendo tu propia piñata. Las piñatas fueron utilizadas con los pueblos indígenas como medio de evangelización y hoy son una de las tradiciones más bellas y antiguas de México. Vive esta experiencia cultural y tradicional de la mano de una nativa mexicana que ama y vive sus tradiciones. Por favor, traiga: Tijeras, una cuchara y pistola de pegamento caliente y barras de pegamento extra. Der Kurs findet statt in leichtem Spanisch (Stufe A2).

Bitte mitbringen: Schere, Teelöffel und Heißklebepistole mit Klebestiften. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht und zum Selbstkostenpreis (ca. 20,- EUR) im Kurs eingesammelt.

Teilnehmerbegrenzung: 5

### 40500 ÜBERREGIONAL

Samstag, 25.3.23, 10.00-13.30 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
20,- EUR

Vanessa Ivette Pape

### Online-Kurs: online Spanisch – Schnupper- abend – Stufe B1.1

An diesem kostenlosen Schnupperabend haben Sie Gelegenheit, einen ersten Einblick ins Online-Format und das Videokonferenzsystem BigBlueButton zu bekommen, welches im Kurs genutzt wird. Außerdem können Sie die Dozentin Carola Link kennenlernen und feststellen, ob das Niveau für Sie passt, um am Kurs B1-Kurs teilzunehmen, der in der Folgewoche startet. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Wenige Tage vorher bekommen Sie per Mail einen Link zu diesem Schnupperabend zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung. Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 40501 ONLINE

Mittwoch, 15.2.23,  
19.15-20.15 Uhr  
Entgelt frei!  
Carola Link



### Online-Kurs: online Spanisch – Stufe B1.1

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich im Online-Kurs kennengelernt hat, um unsere Spanisch-Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Wir haben die Stufe A2 beendet und werden mit dem Lehrwerk „Con Gusto Nuevo B1“ beginnen. Deshalb richtet sich dieser Online-Kurs auch an alle, die mit den Niveau B1 anfangen werden oder dieses auffrischen möchten. Alle sind herzlich willkommen.

Wir sprechen und erzählen viel, aber auch andere Fertigkeiten kommen nicht zu kurz. Wenn Sie sich unsicher sind, wie der Online-Unterricht funktioniert oder ob das Niveau für Sie passend ist, können Sie sich für den kostenlosen Schnupper-Abend am 15.2. anmelden.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

### 40502 ONLINE

Mittwoch, 22.2.-22.3.23,  
19.15-20.45 Uhr  
5 Abende  
60,- EUR  
Carola Link

### Erst testen, dann anmelden!

Online-Tests für Spanisch allgemein unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) zum Lehrwerk „Con gusto“ bzw. „Con gusto nuevo“: [www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest)

### Online-Kurs: online Spanisch – Stufe B1.1 – Fortsetzung

Wir haben mit dem Lehrwerk „Con Gusto Nuevo B1“ schon angefangen und machen mit dem Lektion 2 weiter. Bei Bedarf wiederholen wir auch wichtige Themen mit zahlreichen Übungen zur Festigung – aber auch alle anderen sprachlichen Fertigkeiten werden geübt.

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die den Niveau A2 beendet haben oder B1 auffrischen möchten. Alle sind herzlich willkommen.

Wenn Sie sich unsicher sind, wie der Online-Unterricht funktioniert oder ob das Niveau für Sie passend ist, können Sie sich für den kostenlosen Schnupper-Abend am 15.2. anmelden.

Technische Hinweise vgl. Kurs 40502.

### 40503 ONLINE

Mittwoch, 19.4.-7.6.23,  
19.15-20.45 Uhr  
Online  
8 Abende  
96,- EUR  
Carola Link



**viktoria**  
Kino für die Sinne

**Filmkunst- & Programm kino**

Jährlich ausgezeichnet für sein herausragendes Jahresfilmprogramm!

Mit 308 Parkett- und 62 Balkonplätzen der schönste Kinosaal im Kreis Siegen-Wittgenstein



Bernhard-Weiss-Platz 6 · 57271 Hilchenbach  
Tel. 0 27 33/6 14 67 · Fax 0 27 33/6 14 37  
[www.viktoria-kino.de](http://www.viktoria-kino.de) · [info@viktoria-kino.de](mailto:info@viktoria-kino.de)

Weitere Informationen  
zu den Sprachkursen  
und dem Europäischen  
Referenzrahmen  
auf Seite 28/29.

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

Dieser Kurs bietet Interessenten, die keine Spanischkenntnisse haben, eine Vielfalt an Eindrücken und Erfahrungen aus der spanischsprachigen Welt. Sie lernen, sich in Alltagssituationen erfolgreich zu verständigen und erfahren Wissenswertes zu Land und Leute. ¡Bienvenidos al mundo del español!

Lehrwerk: Con Gusto nuevo, ab Lektion 1.

Mindestteilnehmerzahl: 6

#### 40505 FREUDENBERG

Dienstag, 21.2.-13.6.23,  
19.45-21.15 Uhr

(außer 30.5.)

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

María Fernanda Arias Rendón

#### 40506 HILCHENBACH

Donnerstag, 23.2.-15.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
13 Abende

70,20 EUR / 6-9 TN: 85,80 EUR

Fäm Kleinschmidt

### Spanisch – Stufe A1.2

Der Kurs hat im letzten Semester begonnen und richtet sich an Interessierte, die schon einmal 1-2 Semester Spanisch an der VHS gelernt haben. Sie arbeiten weiter an den wichtigsten Strukturen für den Alltag.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 4.

#### 40507 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,  
19.40-21.10 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 268, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
15 Abende

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Larissa Elaine Quaas

### Spanisch – Stufe A1.3

Wir lernen jetzt seit einem Jahr zusammen. Interessenten, die schon einmal 2-3 Semester Spanisch an der VHS gelernt haben, sind herzlich eingeladen, mitzumachen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 6.

#### 40508 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 22.2.-7.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Landratsvilla

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Monica Weber

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 6.

#### 40509 FREUDENBERG

Mittwoch, 15.2., 1./15./29.3., 19.4.,  
3./17./31.5., 14.6.23

Pestalozzischule Siegen, Standort

Osterberg-Schule, Büschergrund

(Seiteneingang rechts neben

Haupteingang), Büscherstr. 4

9 Abende

72,90 EUR / 6-9 TN: 89,10 EUR

Ana Cecilia Böhm

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 7.

#### 40510 HILCHENBACH

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

(außer 18.4.23)

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Carlos Fernández da Silva

#### 40511 NEUNKIRCHEN

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.30-20.00 Uhr

(außer 27.3.23)

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1

13 Abende

70,20 EUR / 6-9 TN: 85,80 EUR

Carola Link

### Spanisch – Stufe A1.4

Hola! Seit ca. 1,5 Jahren erlernen wir nun schon die spanische Sprache. Sie haben schon einmal ca. drei Semester Spanisch an der VHS gelernt und wieder Lust, mitzumachen? ¡Con mucho gusto! Es erwartet Sie eine motivierte Gruppe und ein abwechslungsreicher Unterricht. ¡Hasta pronto!

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 8.

#### 40512 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
19.40-21.10 Uhr

Gelbe Villa, Raum 104, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)

14 Abende

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR

Omar Padrón Estrada

Lehrwerk: Con gusto A1, ca. Lektion 10.

#### 40513 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
20.00-21.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B002

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Carlos Fernández da Silva

### Spanisch – Wiederholungs- kurs – Stufe A1

Sie verfügen schon über einige Spanischkenntnisse (z. B. aus der Schule oder einige VHS-Kurse), aber diese liegen länger zurück und Sie haben viel vergessen?

Dann ist der Kurs für Sie ideal! Sie wiederholen systematisch alle Strukturen der Grundstufe von Anfang an, frischen Ihr Vokabular auf und werden sicherer im Sprechen.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40514 NETPHEN

Montag, 20.2.-15.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22

10 Abende

54,- EUR / 5-9 TN: 80,- EUR

Luz Maria Grimm

### Spanisch – Vamos a Repetir! – Wiederholung Stufe A2

In diesem Kurs werden wichtige Strukturen auf der Stufe A2 wiederholt und gefestigt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen – Sie sollten ca. 3-4-jährige Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Con gusto A2.

#### 40515 BAD LAASPHE

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
19.30-21.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Dr. Frank Müller



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

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

### 40516 FREUDENBERG

Dienstag, 28.2.-16.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
10 Abende  
100,- EUR  
María Fernanda Arias Rendón

## Spanisch – Un poco de todo! – Stufe A2

In diesem Kurs macht man ein bisschen von allem: hablar, escuchar, leer, repasar gramática y tener un buen tiempo! Er richtet sich an alle, die schon einmal ca. 3-4 Jahre Spanisch gemacht haben und ihre Kenntnisse auf der Stufe A2 wiederholen und festigen möchten.

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 40517 KREUZTAL

Dienstag, 21.2.-23.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Luz Maria Grimm

## Spanisch – Hablar y practicar – Stufe A2-B1

Hola! Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch wird im Kurs auch viel Wert auf freie Konversation gelegt. Unsere kleine Gruppe würde sich sehr über neue Teilnehmende freuen!

Lehrwerk: Con gusto Nuevo B1, ab Lektion 1.

Mindestteilnehmerzahl: 5

### 40518 KREUZTAL

Mittwoch, 22.2.-24.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 268, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Larissa Elaine Quaas

## Spanisch – Un poco de todo! – Stufe B1

Te invitamos a formar parte de nuestro grupo de español, un grupo con más de 6 años de conformación. Este es un curso bastante divertido y paciente, que combina una mezcla dinámica de gramática y actividades para practicar la lengua. También nos informamos sobre los temas actuales y culturales de la comunidad hispanohablante. Todos los interesados en consolidar sus conocimientos en el español, son bienvenidos a nuestro grupo!

Lehrwerk: Caminos Neu B1, ca. Lektion 11.

### 40519 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
19.40-21.10 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 172, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Luz Dary Kuhne

Gramática, música, cultura y civilización. En nuestra tertulia amistosa puede echar un vistazo al mundo hispanohablante – en castellano. Nos alegramos de nuevos participantes. Susposición: aprox. 5-6 años de castellano. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

### 40520 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
18.15-19.45 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B002  
14 Abende  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Carlos Fernández da Silva

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

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

### 40521 KREUZTAL

Dienstag, 28.2.-16.5.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
10 Abende  
100,- EUR  
Luz Maria Grimm



## Spanisch – Círculo de conversación – Nivel B2-C1 – Kleingruppenkurs

Una vez al mes este curso de conversación ofrece numerosas oportunidades para practicar las habilidades lingüísticas y para desarrollar la fluidez en la comunicación española. El vocabulario, los temas actuales, canciones, películas, literatura complementarán este proceso de aprendizaje.

¡Bienvenidos al mundo español!

Un pequeño importe será recogido para materiales.

Este curso se realizará con un mínimo de cuatro y un máximo de ocho estudiantes.

### 40522 NETPHEN

Samstag, 25.2., 25.3., 22.4., 6.5.,  
17.6.23, 11.00-13.00 Uhr  
VHS-Raum im DRK-Heim  
Irmgarteichen, Glockenstr. 20  
5 Vormittage  
73,40 EUR  
Anette Claudia Kozok

## Spanisch – ¡Conversamos! – Kleingruppenkurs – Stufe B2-C1

¡Bienvenidos a este curso de nivel avanzado! Los temas serán escogidos de todo el abanico de informaciones actuales que nos interesan o nos preocupan. ¡Y que no falten ni la música ni la risa! ... que tanta energía y alegría nos transmiten. Así, vamos a ampliar el vocabulario y también tratar temas gramaticales. El curso se realizará con un mínimo de cuatro alumnos (max. ocho personas).

### 40523 KREUZTAL

Donnerstag, 16.2., 2./16./30.3.,  
20.4., 4./25.5., 15.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 104, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
8 Abende  
88,- EUR  
Omar Padrón Estrada

## Arabisch

### Alles klar auf Arabisch? – Minikurs zum Kennenlernen – Stufe A1.1

An acht Abenden können Sie einen ersten Eindruck von der arabischen Sprache bekommen: Sie lernen einige Schriftzeichen kennen und werden mit der Aussprache und den wichtigsten Basis-Strukturen (z. B. sich vorstellen, begrüßen, verabschieden, Zahlen etc.) vertraut gemacht. Außerdem bekommen Sie Informationen zu Land und Leuten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen – wenn Sie Lust haben, weiter zu lernen, können Sie direkt am Anschluss weitere Termine dazubuchen. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40601 KREUZTAL

Mittwoch, 22.2.-26.4.23,  
18.15-19.45 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 277, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
8 Abende

43,20 EUR / 5-9 TN: 64,- EUR  
Hadda Moussaoui



#### Arabisch – Stufe A1.6

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus den letzten fünf Semestern fort und richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal ca. 5-6 Semester Arabisch an der VHS gelernt haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Lehrwerk: Salam, ca. Lektion 13.

#### 40602 KREUZTAL

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR  
Hadda Moussaoui

## Chinesisch

### Chinesisch für Einsteiger: innen ohne Vorkenntnisse – Kleingruppenkurs

Die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt!

An zehn Abenden können Sie einen Eindruck von der chinesischen Sprache bekommen: Sie lernen einige Schriftzeichen kennen und werden mit der Aussprache und den wichtigsten Basis-Strukturen (z. B. sich vorstellen, begrüßen, verabschieden, Zahlen etc.) vertraut gemacht. Außerdem bekommen Sie von der Kursleiterin Informationen zu Land und Leuten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen und lernen in intensiver Form in der Kleingruppe mit mindestens vier und maximal acht Teilnehmenden.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 40701 NETPHEN

Dienstag, 21.2.-9.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
10 Abende

100,- EUR  
Shen Shen Marx

**Die Maus<sup>®</sup>**  
WDR

**Die Maus zum Hören**

auf [die-maus.de](http://die-maus.de), in der MausApp,  
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Wir sind deins.  
**ARD**

Figur © J. Schmidt-Meinetz

## Dänisch – Stufe A1.2

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Alle, die schon einmal 1-2 Semester Dänisch an der VHS gelernt haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind herzlich willkommen.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Lehrwerk: Vi snakkes ved, ab Lektion 4

### 40801 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,

18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B103

14 Abende

75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR

Birgyl Veckollari

## Online-Kurs: Dänisch – Stufe A1.4



Sie wollten immer schon Dänisch lernen? Dann nutzen Sie unser Online-Kursangebot! An 12 Terminen können Sie in der vhs-cloud Dänisch lernen – egal wo Sie sich befinden.

Um Dänemark, Land und Leute, wirklich kennenzulernen und mehr zu sein als ein typischer Tourist, sind Kenntnisse und Fertigkeiten der dänischen Sprache erforderlich.

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Sie sollten bereits 2-3 Semester an der VHS gelernt haben und beispielsweise grüßen, sich und andere vorstellen und einfache Unterhaltungen über Ihre Herkunft und Familie sowie über Freizeitaktivitäten und ihren Tagesablauf führen können. Wir arbeiten mit den Lektionen 5-6 in dem Lehrwerk „Vi snakkes ved A1“ von Angela Pude.

Der Kursleiter Dirk Zöllner ist seit Kindertagen mit Dänemark verbunden und war an vielen dänischen Volkshochschulen (Højskoler) aktiv. Er unterrichtet seit mehr als 10 Jahren Dänisch und weiß, wie der Einstieg mit Deutsch als Muttersprache gelingen kann.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Re-

gistrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens 4 und max. 8 Teilnehmenden statt.

### 40802 ONLINE

Samstag, 11.2.-10.6.23,

10.00-11.30 Uhr

(außer 1.4./29.4./20.5./27.5.)

12 Vormittage

144,- EUR

Dirk Zöllner

## Dänisch – Stufe A1-A2

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Alle, die schon einmal 5-6 Semester Dänisch an der VHS gelernt haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Danks for dig Neu A1-A2, ca. Lektion 18.

### 40803 WILNSDORF

Mittwoch, 15.2.-7.6.23,

18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003

15 Abende

81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR

Birgyl Veckollari

## Dänisch – Stufe B1

Kurset henvender sig til dig, som har gennemgået undervisningsmateriale „Vi snakkes ved“ og har sprogkudskaber svarende til A2-niveau.

Vi arbejder fortrinsvis med udvalgte tekster og øvelser fra vores kursusbog „Så kan du lære det – Dansk for fortsættelse“. Desuden beskæftiger vi os med aktuelle emner indenfor samfund, kultur og politik i Danmark. Det hele foregår i en afslappet atmosfære.

Vi mødes både i klasseværelset på Gymnasium Wilnsdorf og online i vhs-clouden.

Hjertelig velkommen.

### 40804 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,

19.30-21.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003

14 Abende

75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR

Dirk Zöllner

## Dänisch für Fortgeschrittene – Stufe B2

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

### 40805 KREUZTAL

Montag, 13.2.-5.6.23,

18.00-19.30 Uhr

(außer 27.3.)

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5

12 Abende

67,20 EUR / 6-9 TN: 88,80 EUR

Mai-Britt von der Wippel

**JETZT UMWELT UND GELDBEUTEL SCHONEN.  
MIT DEM SVB FÖRDERPROGRAMM 2023.**

## Finnisch

### Fünf mal Finnisch! – Minikurs zum Kennen- lernen – Stufe A1.1 am Samstagnachmittag

Sie interessieren sich für Finnland und die finnische Sprache? Dann sind Sie hier richtig. An fünf Terminen bekommen Sie einen ersten Eindruck von der Sprache und lernen einige Strukturen, die Ihnen bei einer Reise nützlich sein können. Sie lernen u. a., Wörter richtig auszusprechen, nach dem Weg zu fragen und etwas im Café oder Restaurant zu bestellen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Lehrmaterial wird gegen einen kleinen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 40901 HILCHENBACH

Samstag, 4./18.3., 22.4., 6./13.5.23,  
12.15-14.30 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 28  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
5 Nachmittage

40,50 EUR / 5-9 TN: 60,- EUR

Sandra Schwarzpaul

### Finnisch – Stufe A2 am Samstagvormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal ca. vier Jahre Finnisch gemacht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. An acht Vormittagen lernen Sie neue Alltagsstrukturen der finnischen Sprache. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Band 2, ab Lektion 3.

#### 40902 HILCHENBACH

Samstag, 18.2., 4./18.3., 22.4., 6./  
13.5., 3./17.6.23,  
9.30-11.45 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 28  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
8 Vormittage

64,80 EUR / 6-9 TN: 79,20 EUR

Sandra Schwarzpaul

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist  
**nicht** mehr erwünscht!

## Japanisch

### Japanisch für Einsteiger: innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Sie interessieren sich für die japanische Sprache und Kultur? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie! Neben dem Spracherwerb bekommen Sie interessante Infos zu Land und Leuten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 42201 KREUZTAL

Donnerstag, 23.2.-1.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Raum 103 der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)

12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR

Tomomi Müller-Matsuura

### Online-Kurs: online Japanisch – Stufe A2.1

Dieser Online-Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Interessierte sollten Vorkenntnisse mitbringen, die 3-4 VHS-Semester entsprechen. Lehrwerk: Marugoto A2, ab Lektion 1. Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangscode zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktagen vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### 42202 ONLINE

Samstag, 18.2.-13.5.23,  
10.00-11.30 Uhr

(außer Osterferien NRW und am  
1.4.23)

10 Vormittage

120,- EUR

Tomomi Müller-Matsuura

## Kroatisch

### Online-Kurs: Kroatisch/ Serbisch Stufe A1.2



Dieser Online-Kurs ist genau richtig, wenn Sie einen Urlaub in Ex-Jugoslawien planen, Ihre Familie mit Grundkenntnissen der Sprache überraschen möchten und/oder wenn Sie gerne slawische Sprachen lernen. Sie werden auch, die Kultur und Mentalität von Kroaten, Serben und Bosniern besser verstehen lernen! Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Lehrwerk: Kroatisch für den Urlaub, ca. Lektion 3.

Am Dienstag, 14.2.23 findet um 17.30 Uhr ein kurzer Infotermin statt, an dem man das System testen und die Dozentin kennenlernen kann.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangscode zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktagen vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### 42100 ONLINE

Dienstag, 21.2.-9.5.23,  
17.15-18.45 Uhr

10 Abende

120,- EUR

Ratka Hoferick

Die VHS Siegen-Wittgenstein sucht qualifizierte Dozenten für Niederländisch, für die skandinavischen Sprachen, aber auch für andere kleine Sprachen und für Englisch, Spanisch und Italienisch (besonders im Raum Wittgenstein). Interessiert? Dann rufen Sie an: Telefon 0271/333-1517, Frau Brombach-Bunse

## Niederländisch

### Niederländisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Obwohl es viele Ähnlichkeiten zwischen dem Niederländischen und dem Deutschen gibt (was das Lernen sehr erleichtert!), muss man sich für eine Unterhaltung in Niederländisch doch etwas intensiver mit der Sprache beschäftigen. Diese Möglichkeit wird Ihnen in diesem Einsteigerkurs geboten – sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Lehrwerk: Wat leuk Aktuell A1, ab Lektion 1.

Mindestteilnehmerzahl: 6

#### 41301 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-24.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
13 Abende

70,20 EUR / 6-9 TN: 85,80 EUR

Eveline Nevens

### Online-Kurs: Niederländisch – Stufe A1.2



online

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 1-2 Semester Niederländisch gelernt haben oder ganz geringe Vorkenntnisse haben. Es geht weiter im Lehrwerk Wat leuk Aktuell A1 ab Lektion 4.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### 41302 ONLINE

Dienstag, 21.2.-16.5.23,  
17.30-19.00 Uhr

(außer Osterferien NRW)

11 Abende

132,- EUR

Claudia Schipper

### Online-Kurs: Niederländisch – Stufe A1.3



online

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Interessenten, die schon einmal 2-3 Semester Niederländisch gelernt haben oder ganz geringe Vorkenntnisse haben. Es geht weiter im Lehrwerk Wat leuk Aktuell A1 ab Lektion 5. Technische Hinweise vgl. Kurs 43202.

#### 41303 ONLINE

Mittwoch, 22.2.-17.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

(außer Osterferien NRW)

11 Abende

132,- EUR

Claudia Schipper

### Niederländisch – Auffrischkurs Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal einige Semester Niederländisch gemacht haben und einen Wiedereinsteig suchen. Sie wiederholen die wichtigsten Strukturen auf der Stufe A1.

Lehrwerk: Wat leuk Aktuell A1.

Mindestteilnehmerzahl: 6

#### 41304 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.-24.5.23,  
19.40-21.10 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 275, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
13 Abende

70,20 EUR / 6-9 TN: 85,80 EUR

Eveline Nevens

## Norwegisch

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



online

Norwegen ist das Land der Fjorde, Elche und Trolle. Haben Sie sich schon immer gewünscht in Ihrem Norwegen-Urlaub ein paar Worte in der Landessprache („Bokmål“) sprechen zu können? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie machen sich mit den Grundkenntnissen vertraut, lernen erste Wörter und Sätze – und das zu Hause vom Sofa aus! Informationen

über Land und Leute runden den Kurs ab. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Am Dienstag, 14.2. um 19.30 Uhr findet ein kurzer Infotermin statt, an dem man das Konferenz-System Big-BlueButton testen und die Dozentin kennenlernen kann.

Lehrwerk: Norsk for Deg, ab Lektion 1 Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte. Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### 41201 ONLINE

Dienstag, 21.2.-9.5.23,  
19.30-21.00 Uhr

(außer Osterferien NRW)

10 Abende, 120,- EUR

Anke Wolzenburg

### Online-Kurs: Norwegisch – Wiederholungskurs – Stufe A1



online

Dieser Kurs ist für Teilnehmende nach dem ersten Lernjahr in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Norwegisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. – Wir wiederholen und festigen die wichtigsten Strukturen, bevor es im Lernstoff weiter geht. Am Mittwoch, 15.2. um 19.30 Uhr findet ein kurzer Infotermin statt, an dem man das Konferenz-System Big-BlueButton testen und die Dozentin kennenlernen kann.

Lehrwerk: Norsk for Deg.  
Technische Hinweise vgl. Kurs 41201.

#### 41202 ONLINE

Mittwoch, 22.2.-10.5.23,  
19.30-21.00 Uhr

(außer Osterferien NRW)

10 Abende, 120,- EUR

Anke Wolzenburg

## Polnisch

### Polnisch für die Reise – Stufe A1.1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen die Aussprache und die ersten wichtigen Wörter und Sätze, um sich bei einem Aufenthalt in Polen (z. B. beim Einkaufen, im Restaurant, im Hotel) verständigen zu können. Außerdem bekommen Sie von der Dozentin viele Informationen über Land und Leute! Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 41401 KREUZTAL

Dienstag, 21.2.-23.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 273, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Dr. Natasza Stelmazyk

### Polnisch – Stufe A1-A2 am Freitagnachmittag

Wenn Sie schon einmal 5-6 Semester Polnisch an der VHS gemacht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, können Sie gerne teilnehmen. Wir wiederholen und festigen die wichtigsten Strukturen. Außerdem lernen Sie Interessantes über Land, Leute und Literatur! Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 41402 KREUZTAL

Freitag, 24.2., 10./24.3., 21.4.,  
5./26.5., 2.6.23, 17.00-19.15 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
7 Nachmittage

56,70 EUR / 5-9 TN: 84,- EUR  
Dr. Natasza Stelmazyk

### Polnisch – Stufe A2 – Kleingruppenkurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 6-7 VHS-Semester). Wir sind am Ende der Stufe A2 angelangt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Witam aktuell A2, ab Lektion 11. Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### 41403 WILNSDORF

Mittwoch, 22.2.-31.5.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B002  
13 Abende, 130,- EUR  
Kaja Szydagis

## Portugiesisch

### Portugiesisch – Minikurs zum Kennenlernen – Stufe A1.1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In netter Atmosphäre und bei angenehmem Lerntempo werden Sie an sieben Abenden einige Strukturen der portugiesischen Sprache und Hintergrundwissen über Land und Leute erwerben. Die Dozentin kommt aus Brasilien, wird aber bei Bedarf auch auf das europäische Portugiesisch eingehen. Wenn Sie möchten, können Sie direkt im Anschluss weitere Termine dazubuchen. Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

#### 41501 BURBACH

Montag, 20.3.-22.5.23,  
18.30-20.00 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A  
7 Abende

37,80 EUR / 5-9 TN: 56,- EUR  
Tania Mara Rauh

### Portugiesisch – Stufe A1.3

Der Kurs kommt jetzt ins dritte Semester. Interessenten, die schon einmal ca. 2-3 Semester Portugiesisch an der VHS gelernt haben, sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Die Dozentin kommt aus Brasilien, behandelt im Kurs aber die europäische und die brasilianische Variante des Portugiesischen.

Lehrwerk: Olá Portugal! A1, ca. Lektion 6b

#### 41502 WILNSDORF

Mittwoch, 15.3.-14.6.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B103  
12 Abende

64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Tania Mara Rauh

## Russisch

### Richtig gut Russisch! – Minikurs zum Kennenlernen – Stufe A1.1

Sie interessieren sich für die russische Sprache, das Volk und die Kultur Russlands? Dann sind Sie hier richtig! An sechs Abenden bekommen Sie einen ersten Eindruck von der russischen Sprache. Auf Wunsch können im Anschluss, nach den Ferien, weitere Termine zugebucht werden.

Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.  
Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 41601 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 21.2.-28.3.23,  
18.00-19.30 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1  
6 Abende

32,40 EUR / 5-9 TN: 48,- EUR  
Nurlana Mehtiyeva

### Russisch für Einsteiger: innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie werden zunächst die kyrillische Schrift erlernen und im Anschluss nützliche Strukturen, um sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden zu können.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### 41602 KREUZTAL

Montag, 20.2.-12.6.23,  
19.30-21.00 Uhr

Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
13 Abende

70,20 EUR / 5-9 TN: 104,- EUR  
Soja Fuhr-Boushmelev

### Online-Kurs: Russisch – Wiederholungskurs Stufe A1



Sie kennen schon das russische Alphabet und einige Strukturen oder haben schon einmal 3-4 Semester Russisch an der VHS gelernt und suchen einen Wiedereinstieg?

Dann ist unser Online-Angebot für Sie genau richtig!

An zehn Abenden können Sie Ihre Russischkenntnisse auffrischen – egal, wo Sie sich befinden. Auf Wunsch können im Anschluss weitere Termine hinzugebucht werden.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam. Die Anmeldung zu dem Kurs erfolgt in der üblichen Weise entweder online über die Homepage oder per Anmeldekarte.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen

Fremdsprachen, Tel. 0271 333-1517

wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

#### **41603 ONLINE**

Freitag, 24.2.-12.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
10 Abende  
120,- EUR  
Soja Fuhr-Boushmelev

#### **Russisch – Stufe A2.1**

Der Kurs hat den A1-Band abgeschlossen und startet jetzt auf der Stufe A2 durch. Voraussetzung sind ca. vier VHS-Semester Russisch oder entsprechende Vorkenntnisse. Da wir mit einem neuen Buch beginnen, ist es ein günstiger Zeitpunkt, dazuzustoßen.

Lehrwerk: Otlitschno aktuell A2, ab Lektion 1

#### **41604 KREUZTAL**

Donnerstag, 16.2.-15.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 273, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende  
75,60 EUR / 6-9 TN: 92,40 EUR  
Svetlana Reifenrath

#### **Russisch – Stufe A2.3 – Kleingruppenkurs**

Der Kurs kommt jetzt ins sechste Semester. Er hat die Stufe A1 abgeschlossen. Es werden weiter praktische Alltagssituationen gelernt und Strukturen mit Hilfe unseres Lehrwerks und weiterer Materialien gefestigt und erweitert. Der Kurs findet mit mindestens vier und maximal acht Personen statt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Otlitschno! Aktuell A2, ab Lektion 4

#### **41605 KREUZTAL**

Montag, 20.2.-15.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
10 Abende  
100,- EUR  
Soja Fuhr-Boushmelev

## Schwedisch

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

Schweden ist nach wie vor ein begehrtes Ferienziel. Wenn Sie sich in der Landessprache unterhalten oder nach dem Weg fragen und über sich Auskunft geben möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In angenehmer Atmosphäre wird Ihnen die Angst vor der sprachlichen Barriere genommen. Das Lerntempo richtet sich dabei nach der Lerngruppe. Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 6

#### **41701 BAD BERLEBURG**

Dienstag, 21.2.-23.5.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
12 Abende  
64,80 EUR / 6-9 TN: 79,20 EUR  
Sandra Schwarzpaul

#### **41702 KREUZTAL**

Montag, 20.2.-5.6.23,  
19.40-21.10 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 170, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
12 Abende  
64,80 EUR / 6-9 TN: 79,20 EUR  
Sandra Schwarzpaul

### **Schwedisch – Stufe B1.2**

Der Kurs hat die Stufe A2 beendet. In angenehmer Atmosphäre wird Ihnen die Angst vor der sprachlichen Barriere genommen. Das Lerntempo richtet sich dabei nach der Lerngruppe. Sie sollten schon ca. 5 Jahre Schwedisch an der vhs gemacht haben.

Lehrwerk: Rivstart B1+B2, ab Lektion 3.

#### **41703 KREUZTAL**

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 170, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende  
75,60 EUR / 5-9 TN: 92,40 EUR  
Sandra Schwarzpaul

### **Schwedisch – Stufe B1-B2**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Schwedisch-Lernende. Wir arbeiten sowohl mit dem Lehrwerk als auch mit anderen Materialien, wie z. B. Lektüren. Wenn Sie schon ca. 6-7 Jahre Schwedisch an der vhs gelernt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, bei uns einzusteigen. Lehrwerk: Tala Svenska B1-B2, ca. Lektion 10

#### **41704 BAD BERLEBURG**

Dienstag, 14.2.-13.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
(außer 30.05.)  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
15 Abende  
81,- EUR / 6-9 TN: 99,- EUR  
Sandra Schwarzpaul

## Türkisch

### **Türkisch für Einsteiger: innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1**

Sie interessieren sich für die türkische Sprache und Kultur, haben aber noch keine Vorkenntnisse? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! In angenehmer Atmosphäre machen Sie die ersten Schritte auf Türkisch und bekommen Informationen zu Land und Leuten. Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

#### **41901 FREUDENBERG**

Donnerstag, 23.2.-1.6.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Osterberg-Schule, Büscher Str. 4  
12 Abende  
64,80 EUR / 5-9 TN: 96,- EUR  
Nermin Polater

### **Türkisch – Stufe A1.2**

Der Kurs hat im letzten Semester begonnen. Wer schon ganz geringe Grundkenntnisse (1-2 vhs-Semester) hat, kann gerne mitmachen. Abgesehen von der Sprachvermittlung lernen Sie von der Dozentin auch vieles über Land und Leute!

Lehrwerk: Ne güzel A1, ca. Lektion 3. Mindestteilnehmerzahl: 5

#### **41902 KREUZTAL**

Montag, 13.2.-12.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 273, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
14 Abende  
75,60 EUR / 5-9 TN: 112,- EUR  
Nermin Polater



„An Irish night“: Songs & Stories from  
the western shores – Eine musikalische Reise  
nach Irland mit „Meeting of the waters“



Foto: „Meeting of the waters“

**In Zusammenarbeit mit dem Kulturverein Bad Berleburg e.V. und dem Johannes-Althusius-Gymnasium Bad Berleburg.**

Ein Abend in Sheehans Bar in einem kleinen Dorf an der Atlantikküste. Im offenen Kamin prasselt wohlig-warm ein Torffeuer, und die Menschen freuen sich auf das Wochenende. An einem Tisch in der Ecke spielt eine Frau auf dem Akkordeon irische Tanzmelodien, und ein Mann begleitet sie mit seiner Gitarre. Ab und zu singt er dazu die traditionellen Songs von der Liebe, dem Fortgehen und dem Wiederkehren. Lieder von der See und dem Heimweh. Der Storyteller nutzt die Pause und erzählt eine seiner lustigen Geschichten, die einen in den Bann ziehen können. Er weiß viel über Irlands Geschichte und seine Bräuche zu erzählen. Kommen Sie mit ins „Sheehan’s“ und lauschen Sie der Musik und den Geschichten. Dazu zeigt das Irish Folk-Duo „Meeting of the waters“ wunderschöne Landschaftsbilder vom traumhaft-schönen Irland. Den Geruch von der salzigen Seeluft, dem handwarmen

Whiskey und dem Torffeuer müssten Sie sich bitte selbst mitbringen. Von und mit Steffi Budde und Mick Haering von „Meeting of the waters“. Tickets sind erhältlich an den bekannten Proticket- Vorverkaufsstellen und über [www.proticket.de](http://www.proticket.de)

**50000 BAD BERLEBURG**

Freitag, 5.5.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Aula des Johannes-Althusius-Gymnasiums, Im Herrengarten 11  
11,- EUR / 9,-EUR Schüler:innen und Student:innen  
Mick Haering, Steffi Budde  
Anmeldung erforderlich

Beachten Sie auch das  
**Survival-Training**

Seite 83,  
Kurs 70001 und 70002

**Tipp**

**Multivisionsvortrag:  
Cornwall und Südengland**

Seit mehr als 20 Jahren bereist Gerhard Braunöhler die britischen Inseln, bevorzugt Südengland – nicht nur wegen des meist guten Wetters, es gibt hier eine Vielfalt an Sehenswürdigkeiten. Der Vortrag zeigt die Highlights: Nicht fehlen dürfen Stonehenge, bezaubernde Gärten wie Sissinghurst, Landschaftsparks wie Stourhead, und in Bath ließen es sich schon die Römer gut gehen. Kunstliebhaber:innen kommen in Petworth auf ihre Kosten oder in dem Künstlerort St. Ives. Traumhafte Ausblicke bieten Wanderungen an der Küste. Aber das ist längst nicht alles. Auch wer schon in Cornwall und Südengland war, wird bestimmt noch Neues entdecken.

Eine Reisereportage von Gerhard Braunöhler.

Der Referent ist Fotograf aus Leidenschaft. Seine brillanten Bilder auf großer Leinwand bieten im Einklang mit ausgewählter Musik ein besonderes audiovisuelles Erlebnis.

Weitere Informationen unter:  
[www.bilderreisen-av.de](http://www.bilderreisen-av.de)

**50001 BAD BERLEBURG**

Sonntag, 12.2.23,  
17.00-19.00 Uhr  
Großer Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
5,- EUR  
Gerhard Braunöhler  
Anmeldung erforderlich

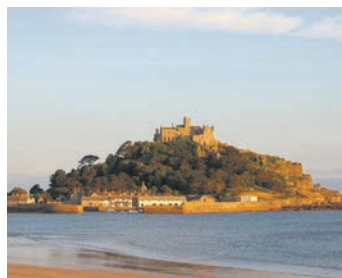


Foto: Gerhard Braunöhler



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



Michael Schmidt, Firma Luftbild Schmidt

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Irlenhof in Kreuztal-Ferndorf versteht sich als innovativer Betrieb und bietet vielseitige Landwirtschaft mit Direktvermarktung. Die Philosophie des Irlenhofes beruht auf ganzheitlicher Nachhaltigkeit. Milchkühe, die mit einem Melkroboter gemolken werden, Legehennen, Masthähnchen, Puten, Schweine, Gänse und Hasen sind auf dem Irlenhof zu Hause. Außerdem werden Kartoffeln und etwas Saison Gemüse angebaut. Durch den Betrieb einer Photovoltaikanlage kann der doppelte Jahresbedarf an Strom gedeckt werden. Die Führung erfolgt einmal quer über den Bauernhof. Es werden viele Hintergründe erklärt und Fragen beantwortet. Gerne nutzen wir die Zeit mit Ihnen, um Meinungen auszutauschen und sachlich über Landwirtschaft zu diskutieren. Der Betrieb ist überall gut befestigt und mit einem Rollstuhl befahrbar.

Treffpunkt: Irlenhof 1 in Ferndorf direkt vor dem Hofschild (neben dem Weiher)

Bitte nutzen Sie freie Parkflächen auf dem Hof. Die Parkflächen neben dem Weiher und in direkter Nähe zum Hofladen sind den Kunden vorbehalten.

### 50100 KREUZTAL

Samstag, 18.2.23,  
15.00-16.30 Uhr  
Veranstaltungsort: s.o.  
5,- EUR / Kinder unter 14 Jahren sind entgeltfrei  
Florian Stücher  
Anmeldung erforderlich

### 50101 KREUZTAL

Samstag, 18.3.23,  
15.00-16.30 Uhr  
Veranstaltungsort: s.o.  
5,- EUR / Kinder unter 14 Jahren sind entgeltfrei  
Florian Stücher  
Anmeldung erforderlich

## Besichtigung der Obernau-Talsperre

### In Zusammenarbeit mit dem Wasser- verband Siegen-Wittgenstein.

Die Obernau-Talsperre dient seit ca. 45 Jahren der Trinkwasserversorgung und dem Hochwasserschutz.

Unter fachkundiger Führung erfahren Sie Wissenswertes über die regionale Trinkwasserversorgung, die Hochwasserentlastung und über die Geschichte, die Funktionen und die Technik der Talsperre. Die Führung erfolgt durch den Turm bis ins Schieberhaus. Von hier erfolgt der Rückweg zum Parkplatz über ca. 250 Stufen! Festes Schuhwerk und eine warme Jacke sind erforderlich, ebenso müssen alle Teilnehmenden schwindelfrei sein

und dürfen keine Platzangst haben. Kinder ab 11 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Während der Führung ist das Tragen einer FFP2-Maske Pflicht!

Treffpunkt: Linke Dammseite beim Informationsschild (unterhalb des Parkplatzes) – Zufahrt vor Brauersdorf, Straße „Zur Talsperre“

### 50102 NETPHEN

Donnerstag, 23.3.23,  
16.00-18.00 Uhr  
Treffpunkt s.o.  
5,- EUR  
Wasserverband Siegen-Wittgenstein  
Anmeldung erforderlich

## Führung durch die „Schauhöhle Herbstlabyrinth“ in Breitscheid

**Tipp**

### In Zusammenarbeit mit der Gemein- de Breitscheid.

Eine spektakuläre Zeitreise unter Tage – dies verspricht ein Besuch im Herbstlabyrinth Breitscheid. 1994 durch Zufall entdeckt, gilt sie heute als eine der schönsten Tropfsteinhöhlen und gleichzeitig als viertgrößtes Höhlensystem Deutschlands. Und nicht nur das: jedes Jahr kommen zahlreiche Höhlenforschende an die hessische Grenze, um immer neue Gänge und unterirdische Hallen in dem weitverzweigten Höhlensystem zu entdecken und erforschen. In dieser 1,5-Std.-Führung mit der Geowissenschaftlerin und Höhlenführerin Yanica Vitt gibt es nicht nur einen Blick auf die fantastischen Tropfsteine und die Höhlenentstehung, sondern – dies bleibt bei einem „normalen“ Besuch verborgen – mit dem Höhlenforscher Joel Thielmann auch einen intensiven Einblick in die Höhlenforschung im Herbstlabyrinth.

Treffpunkt: Parkplatz bei der Höhle an der Bundesstraße K68 zwischen Breitscheid und Erdbach, linke Seite kurz nach Waldbeginn aus Richtung Breitscheid kommend (Kiesweg oberhalb der Böschung). Achtung: Es ist nur ein kleines Hinweisschild vorhanden.

### 50103 ÜBERREGIONAL

Samstag, 3.6.23,  
15.00-16.30 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
17,- EUR  
Yanica Vitt, Joel Thielmann

**Angebote zum  
Waldbaden  
finden Sie ab  
Seite 99.**

## Solarenergienutzung – Solarthermie und Photovoltaik

Ein Dach mit Solarzellen bzw. Solar Kollektoren. Wie Sie die Strahlungsenergie der Sonne nutzen, um mit Hilfe von Solaranlagen warmes Wasser und nutzbare Wärme (Solarthermie) oder Strom (Photovoltaik) zu produzieren und – mit staatlicher Förderung – die Wohnnebenkosten senken, wird Ihnen in dieser Veranstaltung aufgezeigt.

Sie erfahren, mit welchen Techniken sich die Sonne anzapfen lässt und wie Solaranlagen dimensioniert werden. Außerdem erhalten Sie wertvolle Hin-

weise über Förderprogramme für Solarthermie- und Photovoltaikanlagen bzw. die Einspeisevergütung von Solarstrom.

Zielgruppen: Baufamilien, Hauseigentümer:innen.

### 50200 BAD BERLEBURG

Dienstag, 21.3.23,  
18.30-20.00 Uhr

Kleiner Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
Entgelt frei!

Ralf Womelsdorf

Anmeldung erforderlich

## Vom Altbau zum energieautarken Effizienzhaus

### In Zusammenarbeit mit den KlimaWelten Hilchenbach.

Fossile Energien sind endlich. Die Abnahmepreise für Strom und Gas steigen und werden sich auch in den kommenden Jahren und Jahrzehnten weiter verteuern. Kein Wunder also, dass verstärkt Wohnkonzepte entwickelt werden, bei denen möglichst wenig oder bestenfalls gar keine Energie verbraucht wird. Im Vortrag erläutert Ihnen der Energieberater Ralf Womelsdorf, welche Maßnahmen an einem realen Wohnhaus in Wilsdorf im Einzelnen durchgeführt wurden, um nahezu energieautark zu wohnen. Wärmedämmung, Ladeinfrastruktur für E-Fahrzeuge, neue Fenster, effiziente Heizungstechnik, Wärmerückgewinnung bis hin zur Nutzung der Sonnenenergie mit Speichertechnik sind

nur einige Beispiele, die anhand der Sanierung des Wohnhauses aufgezeigt werden. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Eine sehr hohe Energieeffizienz und der Einsatz regenerativer Energien sind hier derzeit der Schlüssel zum Erfolg. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch die attraktivsten Förderprogramme zur Finanzierung oder zum Erhalt von Investitionszuschüssen vorgestellt.

### 50201 HILCHENBACH

Dienstag, 14.3.23, 18.30-20.00 Uhr  
KlimaWelten Hilchenbach,

Kirchweg 17, 57271 Hilchenbach  
Entgelt frei!

Ralf Womelsdorf

Anmeldung erforderlich

## Besuch einer Photovoltaik-Anlage

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

Treffpunkt: In der Rose 8a,  
Erndtebrück-Womelsdorf.

### 50202 ERNDEBRÜCK

Samstag, 25.3.23, 10.00-12.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Ralf Womelsdorf

Anmeldung erforderlich

## Besichtigung eines energieautark sanierten Einfamilienhauses

97 Prozent der Gebäude in Deutschland sind Bestandsgebäude, nur 3 Prozent der Gebäude Neubauten. Jede Besitzerin/Jeder Besitzer eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsarbeiten am Haus vorgenommen werden müssen. Besichtigt wird ein Einfamilienhaus aus dem Jahr 1970, welches mit heute verfügbaren und wirtschaftlich umsetzbaren Maßnahmen zum Energieautarken Effizienzhaus saniert wurde.

Wärmedämmung und neue Fenster verbunden mit der Optimierung bzw. Vermeidung von Wärmebrücken sorgen für niedrigsten Energieverbrauch. Eine überwiegend mit Solarstrom betriebene Solewärmepumpe mit Flächenkollektor erzeugt den im Winter benötigten geringen Restwärmebedarf zum Heizen bzw. übernimmt die Warmwassererzeugung. Die vorhandene Photovoltaik-Anlage auf Süd- und Norddach erzeugt den Strom für den Haushalt und die Haustechnik, ebenso wird intelligent das solare Laden der Elektrofahrzeuge unterstützt. Über den Batteriespeicher wird das ganze Haus auch in der Nacht versorgt, bzw. über die Ersatzstromfunktion auch bei längerem Stromausfall. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch die attraktivsten Förderprogramme zur Finanzierung oder zum Erhalt der in Anspruch genommenen Investitionszuschüsse vorgestellt.

Treffpunkt: Marienweg 29,  
57234 Wilsdorf-Niederdielfen  
(Fam. Womelsdorf)

### 50203 WILNSDORF

Samstag, 25.3.23,  
14.00-15.30 Uhr

Veranstaltungsort: s.o.

Entgelt frei!

Ralf Womelsdorf

Anmeldung erforderlich



## Das James Webb Weltraumteleskop – A Star is born

Der neue Spitzenreiter unter den wissenschaftlichen Instrumenten, die der Menschheit für ihren Erkenntnisgewinn zur Verfügung stehen, nahm im letzten Jahr seine Arbeit auf. Trotz 15 Jahren Verspätung und einer Kostensteigerung um 1000 Prozent wird das James Webb Space Telescope (JWST) als Nachfolger des legendären Observatoriums „Hubble“ wissenschaftlich bahnbrechende und gleichermaßen atemberaubend schöne Bilder unseres Kosmos auf die Erde schicken. Welche das sein werden, und was wir bereits durch die ersten „richtigen“ Aufnahmen, dem First Light, wie es bei den Astronomen heißt, gelernt haben, berichtet Astrophysiker Dr. Peter-Christian Zinn in diesem Vortrag.

### 50300 BAD BERLEBURG

Montag, 20.3.23,  
18.30-20.00 Uhr

Aula des Johannes-Althusius-Gymnasiums, Im Herrengarten 11  
5,- EUR / 3,- EUR für Schüler:innen  
Dr. Peter-Christian Zinn  
Anmeldung erforderlich

## Sind wir allein im Universum? **Tipp**

**In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.** Ja, wo sind sie denn, die Aliens? Gibt es keine, finden sie uns nur nicht oder sind wir keinen Abstecher wert? Die Frage ist so alt wie die Menschheit selbst. Astronomen, Planetenforscher:innen, Exobiolog:innen und sogar Philosoph:innen und Soziolog:innen haben sich so ihre Gedanken darüber gemacht. Wo sollte man nach außerirdischem Leben suchen? Wie würde es wohl aussehen? Und haben die USA tatsächlich einen Notfallplan in der Tasche für den Fall, dass mal ein UFO landet und Aliens sich nach dem Anführer der Welt erkundigen? Anhand von gesicherten wissenschaftlichen Beobachtungen und Theorie-Gebäuden klärt dieser Vortrag Mythen über E.T. und Co., erlaubt sich aber auch die eine oder andere Spekulation über unser Zusammentreffen mit einer anderen intelligenten Spezies von „da draußen“.

### 50301 KREUZTAL

Donnerstag, 23.3.23,  
18.30-20.00 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10, Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.  
5,- EUR  
Dr. Peter-Christian Zinn  
Anmeldung erforderlich

## Faszination Weltall – **Tipp** Einführung in die Astronomie

In dieser Einführung in die Astronomie wird allen Interessierten eine Plattform bereit, auf der in verständlicher Sprache wissenschaftliche Zusammenhänge der Astronomie vermittelt werden. Die Geschichte der Astronomie, die Orientierung am Sternenhimmel, die Sonne in ihrem System und ihrer Bedeutung für Planeten und Menschen, die Entstehung der Planeten, Sterne und Sternbilder, die Milchstraße und unsere Nachbargalaxien ... all das und mehr wird Inhalt des Kurses sein. Auch technische Aspekte, z. B. von Teleskopen, und das Thema Astrofotografie werden angesprochen. Der Kursleiter Herr Butters verfügt als jahrzehntelanger Hobbyastronom über einen unerschöpflichen Wissensschatz, den er als Mitglied im „Verein der Sternfreunde e.V.“ mit Ihnen teilen möchte. Er betreibt selbst eine kleine Sternwarte, die im Rahmen des Kurses besucht wird. Nach Absprache wird es einen gemeinsamen Ausflug an einem Abend mit klarem Himmel geben.  
Teilnahmebedingungen: Mindestalter 15 Jahre, ab 12 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte mitbringen: Schreibzeug und gute Laune.

### 50302 NETPHEN

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
19.00-20.30 Uhr, Rathaus Netphen,  
kleiner Sitzungssaal, Amtsstr. 6  
8 Abende  
28,60 EUR /16,00 EUR Schüler:innen  
Norbert Butters

## Der Imkerin über die Schulter geschaut

### In Zusammenarbeit mit dem Kreisimkerverein Wittgenstein.

Was Sie schon immer mal über Insekten, Hautflügler und Bienen wissen wollten. Grundlagen von Anatomie und Lebensformen. Der Schwerpunkt wird auf der Honigbiene liegen (je nach Wetter inkl. Blick ins Volk, Schutzausrüstung wird gestellt). Ist Imkerei überhaupt etwas für mich? Was gibt es allgemein für Möglichkeiten, Insekten zu unterstützen?  
Treffpunkt: Lehrerparkplatz Gymnasium Bad Berleburg (Einfahrt Turnhalle) und Hinweisschildern folgen.  
Bitte lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.

### 50500 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 16.3.-23.3.23,  
17.45-19.15 Uhr  
Treffpunkt: s.o., 2 Abende  
14,- EUR / 9,- EUR für Schüler:innen und Student:innen  
Juliane Berger

## Mineralogie – Geologie – Bergbau

Welches Mineral ist das? Diesmal werden wir die Bestimmung von Mineralien zum Thema machen. Dazu ist es wichtig, die Eigenschaften der Minerale zu kennen. Wir besprechen sie und nutzen sie zur Bestimmung. Ein weiteres Thema werden Metamorphe Gesteine und diejenigen Minerale, aus denen sie bestehen, sein. Die Kursabende bieten ebenfalls Raum für Erfahrungsaustausch: Reinigen, Formieren von Mineralien, Lagerung und Aufbau einer Sammlung. Stereomikroskope stehen als Bestimmungshilfe zur Verfügung. Die Teilnehmenden können auch mit Hilfe ihrer eigenen Mineralien und Erfahrungen die Kursabende mitgestalten. Wir planen eine Exkursion – Ziel und Zeitpunkt werden gemeinsam festgelegt.  
Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe

### 50400 KREUZTAL

Mittwoch, 15.3.-10.5.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 171, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
7 Abende  
49,- EUR  
Manfred Stettner

## Junge vhs: Bienen – viel mehr als nur Honiglieferanten für uns Menschen

Junge  
VHS

### In Zusammenarbeit mit dem Kreisimkerverein Wittgenstein.

Ferienspiele und Erwachsenenurse, aber nichts für zwischendrin! Das soll dieser Kurs ändern. An zwei Terminen wird geschaut und erläutert was „Bienen“ sind. Verschiedene Lebensweisen werden vorgestellt. Auch der Blick in ein Honigbienenvolk ist geplant – je nach Wetter.  
Treffpunkt: Lehrerparkplatz Gymnasium Bad Berleburg (Einfahrt Turnhalle) und Hinweisschildern folgen.  
Bitte lange Kleidung und geschlossene Schuhe tragen.

### 50501 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 30.3.-13.4.23,  
17.45-19.15 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
2 Abende  
9,- EUR  
Juliane Berger

## Nisthilfenbau für Wildbienen

Wer kennt sich aus mit den wilden Verwandten von Maja und Willi? Wie viele Wildbienen summen um uns herum, ohne dass wir sie wahrnehmen? An diesem Vormittag gehen wir mit Becherlupe und Neugier auf Entdeckungstour und schauen, welche Wildbienen wir im Umfeld finden können. Angst vor kleinen Krabbeltieren solltet ihr nicht haben, dafür aber ganz viel Fingerspitzengefühl und gute Augen. Damit Majas wilde Verwandte sich so richtig wohlfühlen und vermehren, bauen wir gemeinsam geeignete Nisthilfen für den eigenen Garten oder Balkon. Bitte mitbringen: 1 Paar Arbeitshandschuhe, wenn vorhanden eine Bohrmaschine mit Holzbohrern in den Größen 6-12 mm, etwas zu trinken. Alter: Kinder von 6 bis 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil. Die Materialkosten von ca. 10,- EUR werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

### 50502 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 27.5.23,  
10.00-12.30 Uhr  
Rothaarsteig-Schule (ehem. Hauptschule), Hachenbergstr. 19  
8,- EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten!  
Judith Schneider,  
Bienen- und Kräuterpädagogin  
Anmeldung erforderlich

## Schnuppertag Imkerei

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Dieser Nachmittag ist für alle Naturfreund:innen, die einen ersten Einblick in die Arbeit einer Imkerei erhalten möchten. Sie erfahren einiges über die Bienen, lernen Handwerkzeuge rund ums Imkern kennen und die Aspekte der wesensmäßigen Bienenhaltung im Jahreslauf. Es gibt praktische Tipps und Literaturvorschläge für alle, die mit dem Gedanken spielen, selbst zu imkern. Treffpunkt: Bienenhaus (Parkplatz „Historischer Hauberg“, Fellinghauser Str., Luisenstraße; der Beschilderung folgen. Von dort ca. 400 m Fußweg „Zum Bienenhaus“). Es entstehen Materialkosten.

### 50503 KREUZTAL

Samstag, 25.3.23,  
14.00-17.30 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR + Materialkosten!  
Ralf Röther  
Anmeldung erforderlich

## Eltern-Kind-Nachmittag im Bienenhaus

Warum sind Bienen für die Natur und vor allem für uns Menschen so wichtig? Weshalb sind Bienen schützenswert? Wie entsteht Honig? Ebenfalls ist ein Blick in ein Honigbienenvolk geplant – abhängig vom Wetter. Treffpunkt: Bienenhaus (Parkplatz „Historischer Hauberg“, Fellinghauser Str., Luisenstraße; der Beschilderung folgen. Von dort ca. 400 m Fußweg „Zum Bienenhaus“). Es entstehen Materialkosten.

### 50504 KREUZTAL

Samstag, 17.6.23,  
14.00-17.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
8,- EUR pro Eltern-Kind-Paar + Materialkosten!  
Ralf Röther  
Anmeldung erforderlich

## Belästigt von Pflaumenkuchenwespen, Hornissen & Co?



Foto: Markus Fuhrmann

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wer kennt es nicht: immer in der Pflaumenkuchenzeit erscheinen pünktlich die Wespen, um über unseren Kuchen herzufallen und uns ordentlich zu bedrängen. Aber gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pflaumenkuchen und dem Auftreten der Wespen? Und wo waren die Wespen vorher? Belästigen uns eigentlich alle Wespen? Und was kann man tun, damit uns nicht der Appetit vergeht? Ein aufklärender und spannender Vortrag zur Biologie und Ökologie der immerhin 16 heimischen sozialen Faltenwespen.

### 50505 HILCHENBACH

Dienstag, 18.4.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Trauzimmer in der Wilhelmsburg,  
Am Burgweiher 1  
5,- EUR  
Markus Fuhrmann  
Anmeldung erforderlich

## Der Wald im Wandel – Waldbewirtschaftung im walddreichsten Kreis Deutschlands im Zeichen des Klimawandels

Dürre, Stürme und der Borkenkäfer bedingen einen Gedankenwandel der Waldbewirtschaftung. Viele Entscheidungen müssen getroffen werden. Fragen wie:

- Welche Baumarten sind zukunftssicher?
  - Wie kann ein Mischwald aussehen?
  - Welche Baumarten passen zusammen?
  - Welche Pflegemaßnahmen machen Sinn?
  - Kann der Wald auch künftig all seine Funktionen erfüllen?
- beschäftigen die Menschen mehr denn je!

Der Sturm „Kyrill“ hat im Frühjahr 2007 eine Waldfläche von fast 5000 Hektar in Siegen-Wittgenstein vernichtet. In zwei Forstbetriebsbezirken des Regionalforstamtes Siegen-Wittgenstein wurden daraufhin Pilotprojekte zur Wiederbewaldung initiiert. Nach der Schadensbeseitigung wurden Bestandsinventuren durchgeführt, verschiedene Wiederbewaldungskonzepte ausprobiert und über Jahre protokolliert sowie analysiert. Einige Flächen wurden Pflegemaßnahmen unterzogen, andere bewusst der Natur überlassen. Die Ergebnisse nach über 10 Jahren sind erstaunlich und geben Antworten auf viele der oben gestellten Fragen. Diese wichtigen Erkenntnisse finden jetzt bei der Wiederbewaldung der durch den Klimawandel und die Borkenkäfer abgestorbenen und zerstörten Hektar Waldflächen höchste Aktualität, denn die Schadfläche ist schon heute dreimal so groß, wie sie derzeit nach dem Sturm Kyrill.

### 50506 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 27.4.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Großer Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
5,- EUR  
Manfred Gertz  
Anmeldung erforderlich



volkshochschule.de

Ihr vhs-Kursfinder für  
ganz Deutschland

## Wildkräuter auf der Streuobstwiese **Tipp**

Einen Nachmittag mit der Familie auf einer Streuobstwiese verbringen. Dieses bietet dieser Workshop und macht den Frühling erlebbar. Welche Wildkräuter wachsen auf einer Streuobstwiese und wie erkenne ich diese? Einige essbare Kräuter werden vorgestellt und anschließend zu einem eigenen Kräutersalz verarbeitet. Kinder von 6 bis 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil.

Kursort: Naturwinkel Hickengrund, 57299 Burbach-Holzhausen (Ecke Hoorwaldstraße/Lemmersberg – Koordinaten: 50.729271, 8.131033; Parkmöglichkeit: Hoorwaldstraße 48)

### 50507 BURBACH

Samstag, 13.5.23,  
14.00-16.00 Uhr  
Veranstaltungsort: s.o.  
8,- EUR pro Eltern-Kind-Paar  
Britta Hinkers,  
Streuobstpädagogin BNE

## Workshop „Am wilden Fluss“ **Tipp**

Lassen Sie uns eintauchen in die Welt der heimischen Flüsse. Mit Freude an der Natur wollen wir das Leben im und am Fluss kennenlernen. Gemeinsam werden wir die Fluss-Stelle betrachten und beschreiben. Im Wasser nach interessantem Leben Ausschau halten und zusammen beim Keschern einige Arten genauer unter die Lupe nehmen. Wer lebt wo und warum? Was erkennt man am Flussverlauf? Oder die Frage, wer lebt zuerst im Wasser und später an Land? All diese Fragen und vieles mehr werden wir gemeinsam bei dieser ca. 1,5-stündigen Exkursion enträtseln.

Bitte mitbringen: Gummistiefel, wetterfeste Kleidung. Pro Person Klemmbrett, Bleistifte, Radiergummi, Blätter für Notizen.

Kinder von 6 bis 12 Jahren zusammen mit einem Elternteil.

Treffpunkt: Parkplatz Naturschutzgebiet Auenwald (an der L729 zwischen Netphen und Deuz, vor der Abzweigung Richtung Beienbach)

### 50508 NETPHEN

Dienstag, 9.5.23,  
16.00-17.30 Uhr  
Treffpunkt s.o.  
8,- EUR pro Eltern-Kind-Paar  
Sina Wolzenburg

## Erziehungsschnitt an den neu gepflanzten Obstbäumen im Kur-/Bürgerpark

### In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein e.V. Freudenberg und der vhs Siegen.

Viele Gartenbesitzer:innen stehen immer wieder vor der Frage, wann und wie Obstbäume geschnitten werden. Ein fachgerechter Obstbaumschnitt entscheidet maßgeblich über den Ertrag eines Baumes und über die Qualität seiner Früchte und ein falscher Schnitt kann mehr Schaden als Nutzen verursachen. Oft weiß die Obstbaumliebhaber:in/der Obstbaumliebhaber jedoch nicht, warum sein Baum nicht wächst und Früchte trägt und es fehlt an Hintergrundwissen.

Was bedeuten Erziehungsschnitt und Überwachungsschnitt?

Diese Themen sind Inhalt des Kurses, der neben einer theoretischen Einführung auch praktische Übungen im Kur- / Bürgerpark der Stadt Freudenberg beinhaltet.

Bitte mitbringen: Baumschere (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung und Pausenbrot.

Materialkosten: 2,50 EUR (bitte vor Ort zahlen).

Vormittags: Theoretische Einführung (Vereins- und Schulungsraum des Obst- und Gartenbauvereins, Euelsbruchstr. 6).

Nachmittags: Praktische Übungen im Kur- / Bürgerpark der Stadt Freudenberg

Es entstehen Materialkosten.

### 50509 FREUDENBERG

Samstag, 11.3.23,  
10.00-16.00 Uhr  
Schulungsraum Obst- und Gartenbauverein e.V., Euelsbruchstr. 6  
5,- EUR + Materialkosten  
Friedhelm Geldsetzer,  
Fachwart für Obstbau des Pomologen-Vereins e.V.  
Anmeldung erforderlich

## Altbstbaumpflege

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Ein Obstbaum ist ca. 20-30 Jahre nicht geschnitten oder gepflegt worden? Was ist zu tun?

In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns mit Ursachen und Folgen von phytosanitären Missständen und den Erscheinungsformen früher Vergreisung. Wir klären den Pflegeaufwand und die Maßnahmen, um vorzeitige Alterung am Obstbaum einzudämmen oder zu verhindern.

Bitte mitbringen: Baumschere (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung und Pausenbrot.

Vormittags: Theoretische Einführung. Nachmittags: Praktische Übung auf einer Streuobstwiese in Erndtebrück. Die Adresse wird im theoretischen Teil bekannt gegeben.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von 2,50 EUR (bitte vor Ort zahlen).

### 50510 ERNDEBRÜCK

Samstag, 25.3.23,  
10.00-16.00 Uhr  
Rathaus Erndtebrück, Ratssaal  
5,- EUR + Materialkosten  
Friedhelm Geldsetzer, Fachwart für Obstbau des Pomologen-Vereins e.V.

Anmeldung erforderlich

## Vorsicht Baum fällt! Motorsägenschein – Der Führerschein für die Motorsäge

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

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

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

Online  
auswählen  
und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

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

Die Motorsägenschulung umfasst

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

#### **Teilnahmebedingungen:**

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

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

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

Helm mit Visier- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzhuthe oder -stiefel!

#### **50511 ÜBERREGIONAL**

Freitag, 3.3.23, 17.00-21.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter, Raum 2.10, Markt 25, 57072 Siegen und Samstag, 4.3.23, 8.00-13.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal  
Treffpunkt: s.o.

2 Termine  
126,- EUR  
keine Ermäßigung möglich!  
Michael Schattinger

#### **50512 ÜBERREGIONAL**

Freitag, 24.3.22, 17.00-21.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter, Raum 2.10, Markt 25, 57072 Siegen und Samstag, 25.3.23, 8.00-13.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal  
Treffpunkt: s.o.

2 Termine  
126,- EUR  
keine Ermäßigung möglich!  
Michael Schattinger

## **Berg- und Talwanderung mit Kunstimpressionen **Tipp****

Wir wandern über den Windbrachekopf auf den Skulpturenpfad und anschließend hinab in die Seitentäler der Trufte. Dabei erhalten Sie interessante historische Geschichten über die Region und Informationen zur heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Eine gute Kondition ist erforderlich. Wer möchte, kann Nor-

dic-Walking-Stöcke mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Trufferhain, Bad Berleburg

#### **50600 BAD BERLEBURG**

Samstag, 13.5.23, 14.00-17.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Wolfgang Lückert  
Anmeldung erforderlich

## **Streifzug durch die vielfältige Welt der Bäume im Frühling**

Das Jahr ist noch jung. Es sprießt, summt und duftet, es grünt und blüht – die Welt ist satt und saftig. Auch die Bäume zeigen sich in frischem Gewand und laden uns ein, das neue Leben zu begrüßen, die Kraft und Freude zu genießen. Seit Millionen von Jahren spannen sie ihr Leben zwischen Himmel und Erde und begleiten uns durch die Jahreszeiten. Viele verschiedene Baumarten haben eigene Lebensstrategien und Qualitäten entwickelt, die auch uns Menschen auf vielfältige Art und Weise von Nutzen sind. Unsere gemeinsame Geschichte ist uralte. Doch aktuell schreibt der Wald mit seinen Bäumen ein neues Kapitel in seiner Biografie und damit auch in unserem Leben. Auf einem ca. 3-stündigen gemütlichen Spaziergang

wollen wir in die frühlinghafte Schönheit der vielfältigen Baumwelten eintauchen. Im Verweilen lauschen wir ihren alten und aktuellen Geschichten, lernen ihre Eigenheiten kennen und nehmen ihre Besonderheiten wahr. Wir erfahren von ihren vielen Gaben, aber auch von ihren Nöten und zukünftigen Perspektiven. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Treffpunkt: Stünzel, Buswendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz“

#### **50601 BAD BERLEBURG**

Sonntag, 7.5.23, 10.00-13.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Grita-Annette Mengel  
Anmeldung erforderlich

## **Über den Märchen- und Sageweg auf den Butzeberg**

Wir wandern entlang der Teufelskanzel mit ihrer Geschichte auf den Butzeberg, der mittlerweile das absolute Wanderhighlight der Region werden könnte. Anschließend geht es über den Neuntal nach Bad Laasphe zurück. Unterwegs erhalten Sie interessante Erläuterungen zur Heimatgeschichte sowie zur Pflanzen- und Tierwelt der Region. Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Wer möchte, kann

Nordic-Walking-Stöcke mitbringen. Treffpunkt: Parkmöglichkeit unterhalb der Berghütte zur Teufelskanzel, Sebastian-Kneipp-Str. 20, Bad Laasphe

#### **50602 BAD LAASPHE**

Samstag, 6.5.23, 14.00-17.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Wolfgang Lückert  
Anmeldung erforderlich

## **Streifzug durch die Burbacher Wacholderheide**

**In Zusammenarbeit mit der Umweltberatung der Gemeinde Burbach und dem Verein zur Förderung der natürlichen Lebensgrundlagen e.V.**

„Vor dem Holunder zieht man den Hut, vor dem Wacholder muss man in die Knie gehen.“ Ein Spaziergang durch die Wacholderheide ist auch dann sehr interessant, wenn die Heide nicht blüht. Obwohl von Menschenhand gemacht, sind Wacholderheiden die artenreichsten Biotope in Mitteleuropa. Deshalb sind sie heute in vielen europäischen Ländern als Naturschutzgebiet oder Naturdenkmal geschützt. Auf unserem Spaziergang über die Hirtenwiese und das Naturschutzgebiet Gambach wollen wir versuchen, die Biologie des Wacholders und der zugehörigen Lebensgemeinschaft kennenzulernen, seiner Bedeutung für Tier

und Mensch früher und heute nach zu spüren und den Reiz dieser schützenswerten Landschaft erfahren. Zusätzlich lernen Sie einige interessante Bräuche rund um den Wacholder kennen und wussten Sie schon, dass im Mittelalter die Menschen den Teufel mit Wacholderzweigen vertreiben wollten? Je nach Wetterlage kann es feuchte Stellen geben! Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen! Treffpunkt: Wanderparkplatz Gambach (linker Hand an der L723 von Burbach Richtung Siegerlandflughafen)

#### **50603 BURBACH**

Sonntag, 4.6.23, 14.30-16.00 Uhr  
Veranstaltungsort: s.o.  
5,- EUR  
Angela Müns  
Anmeldung erforderlich

## Per pedes durchs Wildenburger Land

Wunderbare Aus- und Einblicke eröffnet die Wanderung, die am Wanderparkplatz „Schlagsberg“ am Ortseingang von Hohenhain startet. Auf ca. 11 km gibt es tolle Fernsichten, eine verwunschene Klamm, eine keltische Wallanlage und eine mittelalterliche Höhenburg zu entdecken. Unterwegs werden Sie einige Informationen zur Natur und Kultur von Ihrer Wanderführerin bekommen. Außerdem wollen wir den Frühlingwald mit allen Sinnen genießen. Die Wanderung ist mittelschwer (d. h. eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein), dauert ca. 3 Stunden und auch für ältere Kinder geeignet. Verträgliche Hunde

können gerne an der Leine mitgeführt werden. Festes, eingelaufenes Schuhwerk und angepasste Kleidung sind Voraussetzung, stellenweise kann der Weg in Teilstücken nass sein. Bitte auch an Getränke/Verpflegung und ggf. ein Sitzkissen denken. Treffpunkt: Wanderparkplatz „Schlagsberg“, Ortseingang Hohenhain

### 50604 FREUDENBERG

Samstag, 22.4.23,  
10.30-13.30 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Katja Brombach-Bunse  
Anmeldung erforderlich

## Naturkundliche Wanderung ins Littfelder Grubengelände

Das Littfelder Grubengelände ist heute ein Naturschutzgebiet „aus 2. Hand“, d. h. es ist eine alte stark vom Menschen veränderte Industrielandschaft, auf die sich die Natur in besonderer Weise eingestellt hat. Vielleicht schon seit der Keltenzeit, mindestens seit dem Mittelalter wird hier Erz abgebaut; die höchste Aktivität fand im 19. und frühen 20. Jahrhundert statt, bis der Bergbau in den 1950/60er Jahren erlosch. In der Folge dieser starken Landschaftsveränderung hat sich eine einzigartige „Schwermetallflora“ entwickelt, die an die besonderen und schwierigen Bodenbedingungen angepasst ist. Bei dieser Wanderung wol-

len wir einige botanische Raritäten und ihre Geschichte kennenlernen aber auch die Schutzwürdigkeit einer „kontaminierten“ Landschaft kennenlernen und verstehenlernen. Wegstrecke: ca. 2 km. Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen! Treffpunkt: Wanderparkplatz Altenberg, auf der Höhe zwischen Müsen und Littfeld

### 50605 HILCHENBACH

Dienstag, 13.6.23, 17.00-19.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
Wanderung, 5,- EUR  
Gustav Rinder  
Anmeldung erforderlich

## Tourenplanung mit PC und Smartphone – Workshop

Wer eine Tour zu Fuß oder mit dem Fahrrad plant, steht immer wieder vor den gleichen Fragen: Wie lang ist die Strecke? Wie viel Zeit benötige ich? Wie viele Höhenmeter sind zu bewältigen? Mittlerweile gibt es ein ansehnliches Instrumentarium elektronischer Hilfsmittel, um diese Fragen bequem im Vorfeld am PC zu beantworten und sich die eigens ausgesuchten Strecken komfortabel auf das

Smartphone als digitale Wanderkarte zu übertragen. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und ggf. Laptop.

### 50606 KREUZTAL

Montag, 6.3.23, 18.00-19.30 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal, Seminarraum  
9,- EUR  
Frank Rother,  
Zertifizierter Wanderführer  
Anmeldung erforderlich

## Auf Schusters Rappen und dem Arschleder zur Grube Heinrichsregen

Vom Bahnhof Kreuztal-Littfeld aus machen wir eine unterhaltsame natur- und bergbaukundliche Wanderung auf den Spuren des mittelalterlichen Silberbergbaues, bei der wir die Wiederentdeckung der Bergbausiedlung auf dem Altenberg (bei Müsen) und die mittelalterlichen Abbau- und Aufbereitungsmethoden an mehreren Stationen spielerisch nacherleben wollen. Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen. Wir gehen überwiegend auf festen Wegen; festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine Trinkflasche und ein

einfaches Sitzkissen sind sinnvoll an den einzelnen Stationen. Wenn Ihr Hund an der Leine geht und mit einem eventuellen anderen Hund verträglich ist, kann er uns gerne begleiten. Treffpunkt: Kreuztal, Bahnhof Littfeld (Parkmöglichkeiten).

### 50607 KREUZTAL

Sonntag, 21.5.23, 10.00-14.00 Uhr  
Treffpunkt: Kreuztal, Bahnhof Littfeld (Parkmöglichkeiten).  
5,- EUR  
Günther Kläs  
Anmeldung erforderlich

## Tipp

## Wilde-Kräuter-Tour in Netphen



*Pixabay.com*

Delikatessen am Wegesrand – hinsehen, abpflücken und aufessen? Allerwelts(un)kräuter, sie begleiten uns auf Schritt und Tritt. Nur wenige wissen, dass man sie essen kann und sie oft sogar eine ungewöhnliche Delikatesse oder Heilpflanze sind. Sie schmecken gut, sind wertvoll und gut bekömmlich. Allein die Brennnessel hat 20 x mehr Vitamin C als Kopfsalat!

Lust auf (noch) unbekannte Unkräuter? Begleiten Sie uns auf einem Kräuterspaziergang und erfahren Sie, wie Sie Wildkräuter finden, erkennen und auf einfache Art und Weise zu leckeren Delikatessen zubereiten. Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach).

### 50608 NETPHEN

Montag, 8.5.23,  
16.00-17.00 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal  
5,- EUR  
Frank Rother

### 50609 NETPHEN

Montag, 8.5.23,  
17.30-18.30 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach)  
5,- EUR  
Frank Rother,  
Zertifizierter Wanderführer  
Anmeldung erforderlich

Anmeldung siehe Heftmitte

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

In unserer Siegerländer Heimat gibt es sehr viele Möglichkeiten auf schönen Wegen zu wandern. Nicht alle Regionen bieten ausreichend ausgeschilderte Wanderwege. GPS-Geräte bieten die Möglichkeit, eine passende Wanderstrecke auszuwählen, auf das GPS-Gerät zu übertragen und problemlos seinen Weg zu finden. Strecke und Höhenmeter kann man seiner persönlichen Leistungsfähigkeit anpassen. Der Kurs vermittelt Ihnen GPS-Basiswissen zur Bedienung, Anwendungs- und Einstellmöglichkeiten, Beziehungen zu dem Kartenwerk usw. Er eignet sich für Personen jeden Alters, egal, ob Sie den Kauf eines GPS-Gerätes planen oder bereits ein Gerät besitzen und die Handhabung optimieren möchten.

Theorie: Zusammenwirken der Funktionsschichten Satellit, GPS-Gerät und (SW-)Landkarte, Planung von Routen oder Tracks, Herunterladen und Konvertieren von fertigen Radtouren aus dem Internet auf Mobiltelefone oder GPS-fähige Uhren, Funktionen der Navigations-Software, Programmierung einer Wegstrecke für den Praxisteil.

Praxis: Wir wandern die Strecke, die die Teilnehmenden programmiert haben (ca. 6-8 km; das Gebiet wird mit den Teilnehmenden im Theorieteil vereinbart).

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: GPS-Gerät mit dazugehöriger Software auf eigenem PC, am Samstag wetterangepasste Kleidung.

### 50610 WILNSDORF

Theorietermin: Montag, 13.2.23,

18.00-21.00 Uhr,

Praxistermin wird im theoretischen Teil mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101

2 Termine

29,60 EUR

Joachim Böttcher

Anmeldung erforderlich

**Bitte beachten Sie:  
Anmeldeschluss bei  
Online-Vorträgen ist zwei  
Werktage vor Vortrags-  
beginn. Nach Ablauf der  
Anmeldefrist erfragen Sie  
bitte in der Verwaltung  
(0271-3331519), ob Sie  
noch am Vortrag  
teilnehmen können.**

## Raus in die Natur – Radtour GPS-Navigation in Theorie und Praxis

Der Kurs eignet sich für Radler:innen jeden Alters, egal, ob Sie den Kauf eines GPS-Gerätes planen oder bereits ein Gerät besitzen und die Handhabung optimieren möchten.

Theorie: Zusammenwirken der Funktionsschichten Satellit, GPS-Gerät und (SW-)Landkarte, Planung von Routen oder Tracks, Herunterladen und Konvertieren von fertigen Radtouren aus dem Internet auf Mobiltelefone oder GPS-fähige Uhren, Funktionen der Navigations-Software, Programmierung einer Wegstrecke für den Praxisteil.

Praxis: Wir treffen uns zu einer kurzen Radtour und fahren die Strecke, die die Teilnehmenden programmiert haben (ca. 10-15 km; das Gebiet wird mit den Teilnehmenden im Theorieteil vereinbart).

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: GPS-Gerät mit dazugehöriger Software auf eigenem PC, am Sonntag wetterangepasste Kleidung. Und natürlich Ihr Fahrrad.

### 50611 WILNSDORF

Theorietermin: Dienstag, 14.2.23,

18.00-21.00 Uhr,

Praxistermin wird im theoretischen Teil mit den Teilnehmenden

abgesprochen.

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B101

2 Termine

29,60 EUR

Joachim Böttcher

## vhs Umwelt: Im Bann der Tiefe – eine Zeitreise durch unsere Ozeane online

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.siegen-wittgenstein](http://www.vhs.siegen-wittgenstein).**

### 51000 ONLINE

Mittwoch, 8.3.23,

19.00-20.00 Uhr

Vortrag und Gespräch

Entgelt frei!

Dr. rer. nat. Florian Huber,

Forschungstaucher und Unterwasserarchäologe; unterwegs u. a. für „Terra X“ (ZDF)

Anmeldung erforderlich

## vhs Umwelt: Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils online

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.siegen-wittgenstein](http://www.vhs.siegen-wittgenstein).**

### 51001 ONLINE

Mittwoch, 22.3.23,

19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Dipl.-Ing. Jens Gröger,

Öko-Institut e.V. Berlin, Bereich

Produkte und Stoffströme

Anmeldung erforderlich

## vhs Umwelt: Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung online

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.siegen-wittgenstein](http://www.vhs.siegen-wittgenstein).**

### 51002 ONLINE

Mittwoch, 26.4.23,

19.00-20.00 Uhr

Vortrag und Gespräch

Entgelt frei!

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser,

Architektin, Innenarchitektin,

Master der Landschaftsarchitektur,

Studiendekanin Studiengang

Landschaftsarchitektur Hochschule

für Wirtschaft und Umwelt

Nürtingen-Geislingen

Anmeldung erforderlich

## vhs Umwelt: Kleiner wohnen – Leben im Tiny House online

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.siegen-wittgenstein](http://www.vhs.siegen-wittgenstein).**

### 51003 ONLINE

Donnerstag, 4.5.23,

19.00-20.00 Uhr

Vortrag und Gespräch

Entgelt frei!

Larissa Pferdmenes,

2. Vorsitzende des Vereins Tiny

Houses für Karlsruhe e.V.

Anmeldung erforderlich



**Fachbereichsleitung:**  
**Florian Schmidt-Briel · Tel. 0271 333-1520**

(Berufliche Bildung außer Abteilung  
Kommunikation / Rhetorik und Bewerbung / Lern- und Arbeitstechniken)

**Heike Kreuzberg · Tel. 0271 333-1522**  
**h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de**

(Abteilungen der Beruflichen Bildung:  
Kommunikation / Rhetorik und Bewerbung / Lern- und Arbeitstechniken)

## Berufliche Bildung



### Bildungsurlaub/Intensivkurs

**Fit in PowerPoint, Word und Excel –  online**  
**Bildungswoche/Intensivkurs**

**Zielgruppe:**

Dieser Kombinationskurs ist ideal für Interessierte, die fundierte Kenntnisse in PowerPoint und solide Grundkenntnisse in Word und Excel erwerben möchten. Als Teilnahmevoraussetzung sollten Grundkenntnisse in Windows vorhanden sein. In PowerPoint, Word und Excel werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

**Lernziele:**

- Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Leistungsfähigkeit und das Spektrum der programmspezifischen Funktionalitäten von PowerPoint
- Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Aufbau und Grundlagen von Word und Excel
- Kenntnisse über den Datenimport PowerPoint/Excel und PowerPoint/Word

**Inhalte:**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt zunächst beim Erstellen, fachgerechten Gestalten, Vorführen und Drucken von Präsentationen mit PowerPoint. Anschließend werden in Excel Kalkulationstabellen erstellt, formatiert und unter Verwendung einfacher Formeln und Funktionen auch ausgewertet. Danach lernen die Teilnehmenden das Erfassen, Überarbeiten und Gestalten von Texten mit Word. Abschließend werden Daten aus Excel und Word in PowerPoint-Präsentationen importiert.

**Zeitlicher Ablauf:**

Anmeldeschluss für Teilnehmende, die die Bildungswoche gem. § 9 AWbG NRW beantragen möchten, ist der 3.2.2023.

**60101 KREUZTAL**

Montag bis Freitag, 13.3.-17.3.23  
9.00-15.15 Uhr  
(inkl. 1 Std. Pause)

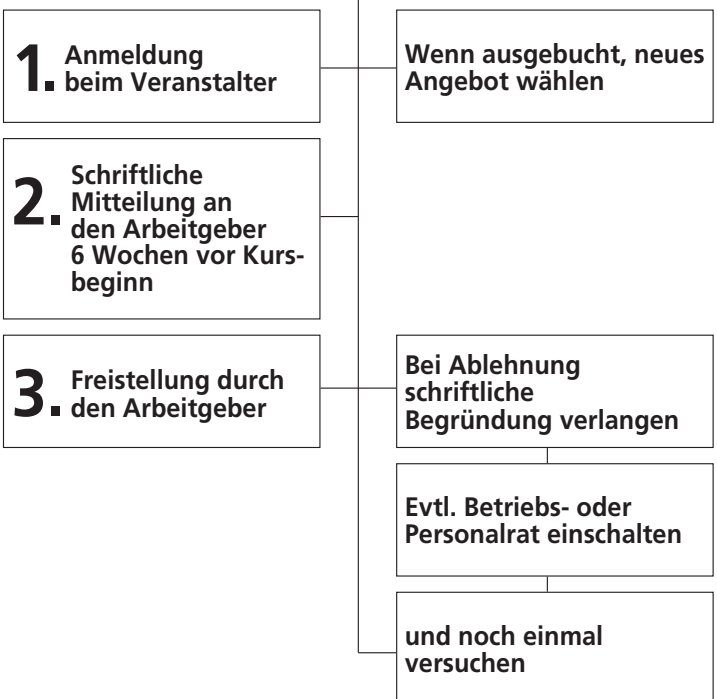
Computerraum VHS, Weiße Villa,  
Nebeneingang 2, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
5 Tage  
178,50 EUR  
inkl. 38,50 EUR Gerätenutzung  
Heike Tambe

Anmeldung siehe Heftmitte

### Bildungsurlaub/Intensivkurs

Die Volkshochschule Siegen-Wittgenstein bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) an. Die von der Volkshochschule auszufüllende Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bitte melden Sie sich entsprechend frühzeitig an, wenn Sie den Bildungsurlaub/Intensivkurs nach AWbG beantragen möchten. Sollte Ihr Arbeitgeber die Teilnahme ablehnen, ist es notwendig, dass Sie sich wieder bei uns abmelden. Teilen Sie uns dies bitte umgehend schriftlich mit. Nur die rechtzeitige schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn entbindet von der Zahlungspflicht. Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie bitte bei Florian Schmidt-Briel unter der Tel.-Nr. 0271/333-1520 an.

#### Informationen für TN, die die Bildungswoche gemäß § 9 AWbG beantragen möchten



### Betrifft: Bildungswochen oder ganztägige Veranstaltungen

Bitte Verpflegung (Speisen und Getränke) mitbringen.

## Online-Kurs: Fit in PowerPoint, Word und Excel – Bildungswoche/Intensivkurs online

### Zielgruppe:

Dieser Kombinationskurs ist ideal für Interessierte, die fundierte Kenntnisse in PowerPoint und solide Grundkenntnisse in Word und Excel erwerben möchten. Als Teilnahmevoraussetzung sollten Grundkenntnisse in Windows vorhanden sein. In PowerPoint, Word und Excel werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

### Lernziele:

- Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Leistungsfähigkeit und das Spektrum der programmspezifischen Funktionalitäten von PowerPoint
- Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Aufbau und Grundlagen von Word und Excel
- Kenntnisse über den Datenimport PowerPoint/Excel und PowerPoint/Word

### Inhalte:

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt zunächst beim Erstellen, fachgerechten Gestalten, Einführen und Drucken von Präsentationen mit PowerPoint. Anschließend werden in Excel Kalkulationstabellen erstellt, formatiert und unter Verwendung einfacher

Formeln und Funktionen auch ausgewertet. Danach lernen die Teilnehmenden das Erfassen, Überarbeiten und Gestalten von Texten mit Word. Abschließend werden Daten aus Excel und Word in PowerPoint-Präsentationen importiert.

### Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- Windows PC mit MS PowerPoint, MS Word und MS Excel
- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses im Vorfeld zu konfigurieren und zu testen.

### Zeitlicher Ablauf:

Anmeldeschluss für Teilnehmende, die die Bildungswoche gem. § 9 AWbG NRW beantragen möchten, ist der 24.3.2023.

Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud finden Sie unter [www.vhs.cloud.de](http://www.vhs.cloud.de)

### 60102 ONLINE

Montag bis Freitag,  
8.5.-12.5.2023  
9.00-15.15 Uhr  
5 Tage  
140,- EUR  
Jens Ziegenhardt

### Xpert Business Finanzbuchführung

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

Es vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten.

Sie erwerben bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Aus dem Xpert-Business-Zertifikatssystem bieten wir Ihnen an:  
Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ und Abschluss „Finanzbuchhalter/in“

## Zukunftssichere Heizung

Werden Sie unabhängig von  
Öl und Gas mit ...

1. Effizienten Speckstein-Speicheröfen
2. Wärmeenergie aus Solar
3. Strom von der Sonne



**WILACH**  
OFENMANUFAKTUR

Telefon: 02732-7690120  
[www.speckstein.de](http://www.speckstein.de)

## ZUHAUSE BEI DER WGH



**WGH**  
Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG

WGH - Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG  
Jahnstraße 45 · 57076 Siegen  
Telefon 0271 48951-0 · Fax 0271 48951-51  
[info@wgh-siegen.de](mailto:info@wgh-siegen.de) · [www.wgh-siegen.de](http://www.wgh-siegen.de)

**kreuztal**kultur  
*... sinnlich gut!*

**TICKETS & INFOS** **WWW.KREUZTAL-KULTUR.DE**  
UND UNTER TEL.: 02732 - 5 13 24  
Stadt Kreuztal • Kulturamt | Siegener Str. 18 | 57223 Kreuztal



Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Für dieses Modul sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

### Inhalte:

- Aufgaben und Bedeutung der Buchführung
- Bilanz

- Inventur
- Bestandskosten, Buchungssätze, Eröffnungs- und Schlussbilanzkonto
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Warenkonten
- Umsatzsteuer in der Buchführung
- Besonderheiten zum Warenverkehr
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Aufwendungen, für die besondere Aufzeichnungspflichten gelten
- Personalkosten, Steuern
- Buchung von Betriebs- und Privatsteuern

**Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Prüfung für das Modul Xpert Business Finanzbuchführung 1**

**ablegen (180 Minuten, Prüfungsgebühr: zzgl. 60,00 EUR); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.**

Prüfung voraussichtlich samstags nach Absprache.

### 60201 NEUNKIRCHEN

Dienstag und Donnerstag,  
7.2.-16.3.23

17.15-21.30 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1

12 Termine

296,90 EUR inkl. 26,95 EUR Lehrbuch  
und 29,95 EUR Übungsbuch  
Martin Kautz

Find us on Facebook

**Das größte Bastelgeschäft im Siegerland – super Auswahl auf 500 qm.**

**24 Std./Tag & 7 Tage/Woche**

Unser Online Shop ist für Sie rund um die Uhr geöffnet, damit Sie immer und von überall stöbern können.

Viele Basteltipps gibts im Shop kostenlos.

**Bei uns parken Sie kostenlos!**

**Öffnungszeiten**

Mo. – Fr.	9.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa.	9.00 Uhr – 14.00 Uhr

**Kunst & Kreativ Siegen**  
Freudenberger Straße 448–452 | 57072 Siegen-Seelbach  
Telefon 02 71 7 03 24 61  
www.leos-creativland.de | www.kuk-markt.de/siegen  
Online Shop: www.shop.kuk-siegen.de

Clever einkaufen, wenn es um Basteln, Hobby und Kreatives geht.

**Kunst & Kreativ**



## Xpert Business Finanzbuchführung 2

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die ein fundiertes finanzbuchhalterisches Basiswissen oder die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Xpert Business Finanzbuchführung 1 vermittelt werden, besitzen. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Besonderheiten des Wareneingangs und Warenausgangs in Produktionsbetrieben

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

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

**Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Prüfung für das Modul**

**Xpert Business Finanzbuchführung 2 ablegen (180 Minuten, Prüfungsgebühr: zzgl. 60,00 EUR); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.**

Prüfung voraussichtlich samstags nach Absprache.

### 60202 NEUNKIRCHEN

Dienstag und Donnerstag,  
21.3.-23.5.23  
17.45-21.30 Uhr  
(außer 2.5. und 4.5.23)

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1

12 Termine  
296,90 EUR inkl. 26,95 EUR Lehrbuch  
und 29,95 EUR Übungsbuch  
Martin Kautz

## Kaufmännische Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

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



Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								

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

### Credit-Points fürs Studium

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



## Kommunikation / Rhetorik

### Stilsicher und selbstbewusst auftreten

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

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

#### 60301 KREUZTAL

Samstag, 25.3.23,  
9.00-13.00 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
32,- EUR  
Sabine Böcher

### Stimmt's mit der Stimme?

Ziel des Kurses ist es, die eigene Stimme per entsprechendem Training vielseitiger, ausdrucksstärker, sinnhafter, aber auch sensibler einsetzen zu können und in der Folge ein sicheres Auftreten zu erzielen, ganz egal ob im Privaten, beruflich oder auf den kleinen und großen „Bühnen“ dieser Welt. Für Personen, die Lust haben zu erfahren, was alles aus der Stimme herausgeholt werden kann und wie sich Rhetorik und überzeugende Körpersprache in Texte oder spontane Rede einbinden lassen. Ganz nach dem Motto: Der Ton macht die Musik! Die Materialkosten für Arbeitspapiere in Höhe von maximal 0,50 EUR rechnen Sie bitte direkt mit Ihrem Kursleiter ab.

#### 60302 BAD LAASPHE

Samstag, 29.4.23,  
10.00-17.45 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
50,40 EUR + Materialkosten  
Frank Winterstein

### Smalltalk und Networking

Wenn Sie die Kunst des Smalltalks beherrschen, wecken Sie beim Gesprächspartner Interesse und steuern das Gespräch von Anfang an aktiv. Das Gespräch verläuft positiv und Ziele lassen sich leichter erreichen. Dieses Seminar ist ein praxisorientiertes Trainingsprogramm. Wer Lust auf neue Kontakte und jede Menge Spaß hat, der ist hier genau richtig!

#### Inhalte:

- kontaktfreudig auf andere zugehen
  - Hemmungen überwinden
  - Menschen auf sich aufmerksam machen
  - Herstellung eines Gefühls gegenseitiger Sympathie
  - elegante Gesprächseröffnungen – „Magie der Worte“
  - Interpretation und gezielter Einsatz von Körpersprache, Mimik, Gestik
  - wie ein Lächeln unwiderstehlich wird
  - Ablehnungen und „Körbe“ gelassen wegstecken
  - wie andere Menschen Sie auf den ersten Blick einschätzen
  - professionelles Beziehungsmanagement – Networking
  - Aufbau, Erhalt und Nutzung von Kontakten und Kontaktnetzwerken
- Für Arbeitsmaterialien fallen Kosten in Höhe von 10,- EUR an.

#### 60303 KREUZTAL

Samstag, 27.5.23,  
10.00-17.00 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
68,- EUR  
inkl. 10,- EUR Materialkosten  
Matthias Kerpen

### Tipp

### Einander richtig verstehen

### Tipp

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

#### Inhalte:

- Einführung der Begriffe „konkrete Situation“, „Äußerung“ (gesprochenes Wort), „Gemeintes“ (Bedeutung), „gescheiterte Kommunikation“, „gelungene Kommunikation“
- Kooperationsprinzipien „Relevanz“ und „Quantität“
- Kooperationsprinzipien „Qualität“ und „Klarheit“

#### 60304 KREUZTAL

Samstag, 11.2.-25.2.23,  
15.00-17.15 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
3 Nachmittage  
36,- EUR  
Dr. Ingeborg Längsfeld

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

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

Ausgangspunkt ist das Kommunikationsmodell des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Mit Hilfe dieses Modells erfolgt eine Beschreibung von Dialogen, in denen wir oftmals etwas anderes meinen als das, was wir durch unsere Wörter oder Sätze über eine bestimmte Sache aussagen wollen. In unserem Sprechen überlagern sich zwei Ebenen, die bewusste Ebene unserer Sätze und die unbewusste Ebene unserer darunter verborgenen Emotionen.

Ziel des Kurses ist, das Zusammenspiel verwendeter Wörter und Sätze mit nonverbalen Äußerungen wie Mimik, Gestik, Tonfall als zweite, unausgesprochene versteckte Botschaft der Sender-Person zu erkennen. Die Behebung einer kommunikativen Störung, sei sie nun durch die real versteckte Botschaft der sprechenden Person bewirkt oder durch das einseitig fixierte Hören der Empfänger-Person, kann nur durch „Metakommunikation“ erreicht werden: Das heißt, beide Personen eines Gesprächs sprechen offen über ihre Auffassung des Gesprächsinhaltes.

### Inhalte:

- das Beziehungsohr als wichtige Ursache für Kommunikationsstörungen



Pixabay.com

- Beziehungsprobleme mit Sachargumenten ausfechten
- Verwechslung von Sachinhalt und Appellcharakter

### 60305 KREUZTAL

Samstag, 22.4.-6.5.23,  
15.00-17.15 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
3 Nachmittage  
36,- EUR  
Dr. Ingeborg Längsfeld

## Rhetorik und Gesprächsführung

Kompetentes Sprechen und souveränes Auftreten in Alltag und Berufswelt ermöglichen es, angemessen zu informieren, zu überzeugen und die Konfliktstärke zu verbessern. Neben der Wahl der richtigen Worte wirken mehrere Faktoren auf die Sprechsituation ein. Neben dem eigentlichen Hören und der entsprechenden Reaktion gehören dazu auch die Art des Auftretens, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt sowie die richtige Atmung. Um erfolgreich ein Gespräch zu führen oder einen Vortrag halten zu können, müssen schließlich vier Aspekte berücksichtigt werden: Die eigene Haltung, der Sachbezug, die Beziehungsebene und das Ziel – und das will geübt sein! In diesem Seminar werden die Grundlagen der Gesprächsführung vermittelt.

### Inhalte:

- Grundlagen der Rhetorik
  - guter Stimmeinsatz
  - passende Worte
  - Erzielen von Kontakt und Sympathie
  - die Welt der Körpersprache
  - verschiedene Menschentypen
  - Umgang mit Beschwerden und Kritik
- Die Materialkosten für Arbeitspapiere in Höhe von maximal 0,50 EUR rechnen Sie bitte direkt mit Ihrem Kursleiter ab.

### 60306 BAD BERLEBURG

Samstag, 13.5.23, 10.00-17.45 Uhr  
Großer Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
50,40 EUR + Materialkosten  
Frank Winterstein

## Bewerbung / Lern- und Arbeitstechniken

### Bewerbertraining – Auch für Zugewanderte mit guten Deutschkenntnissen

Potenzielle Bewerber:innen müssen heute moderne Kommunikations- und Informationstechniken beherrschen, um zu erfahren, wie, wann und wo die besten Jobs zu besetzen sind.

Dieses Bewerbertraining bietet zu alledem eine detaillierte Anleitung. Von der Ausarbeitung einer eigenen beruflichen Botschaft, über innovative Recherche- und Bewerbungstechniken, bis hin zur erfolgreichen Bewältigung von Vorstellungsgesprächen. Folgende Bewerbungsphasen werden in diesem Seminar durchgeführt:

#### Tag 1

- die Erstellung der Bewerbungsunterlagen
- die gezielte Online-Bewerbung
- das authentische Selbstmarketing, auch in sozialen Netzwerken wie z. B. Xing

#### Tag 2

- das überzeugende Vorstellungsgespräch
  - die geschickte Gehaltsverhandlung
  - die ersten 100 Tage im neuen Job
- Sie werden mehr freie Stellen ausfindig machen, gekonnt mit den richtigen Ansprechpartnern kommunizieren und schneller attraktivere Zusagen erhalten. Auf diese Weise ist es tatsächlich möglich, in nur wenigen Wochen eine bessere Arbeitsstelle zu finden.
- Dieses Seminar ist besonders geeignet für Ausbildungs- und Arbeitssuchende, Studierende, Zugewanderte mit guten Deutschkenntnissen sowie an Jobwechsel und neuen Herausforderungen interessierte Personen.
- Die Materialkosten für Arbeitspapiere in Höhe von 2,50 EUR rechnen Sie bitte direkt mit Ihrer Kursleiterin ab.

Informationen zur Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung finden Sie in den AGBs.

Bitte ein internetaktives Laptop zur Erstellung von Bewerbungsunterlagen inkl. aufgeladenem Akku und Ladekabel mitbringen!

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### 60401 KREUZTAL

Freitag, 12.5.23, 16.00-19.00 Uhr  
und Samstag, 13.5.23,  
9.00-16.00 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)  
Computerraum VHS, Weiße Villa,  
Nebeneingang 2, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
Wochenendkurs  
87,- EUR + Materialkosten  
Anette Claudia Kozok

## Online-Kurs: online Ist die klassische Bewerbungsmappe noch im Trend?

Eine Vielzahl von unterschiedlichen Informationen zu diesem Thema führen inzwischen zur Verunsicherung vieler Bewerber:innen darüber, ob eine Bewerbungsmappe heute noch erforderlich ist. Aber: Auch im Zeitalter der Digitalisierung legen Arbeitgeber durchaus Wert auf eine Bewerbungsmappe! In diesem Kurs beleuchten wir die unterschiedlichen Bewerbungsarten und die Gründe, warum die eine oder andere Form von Arbeitgebern genutzt wird.

Sie sollten in jedem Fall gut auf alle Eventualitäten vorbereitet sein, die Grundregeln beherzigen und eine sichere Basis besitzen, um auf die gestellten Anforderungen erfolgreich reagieren zu können.

Was hierbei zur Grundausstattung gehört, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen überzeugend gestalten und welche Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten, gehört ebenso zum Inhalt dieses Online-Kurses.

Diese Kursreihe bietet Ihnen weitere informative Online-Kurse zu Themen rund um die Jobsuche und Bewerbung. Um einen Online-Kurs optimal gestalten zu können, sind Kopfhörer mit Mikrofon von Vorteil.

### 60402 ONLINE

Samstag, 11.2.23,  
9.30-11.00 Uhr  
12,- EUR

Ursula Kruck-Hantschel

Für die Teilnahme an den **Online-Kursen von Frau Kruck-Hantschel** benötigen Sie einen PC/ Notebook/Tablet mit einer stabilen Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset. Bitte testen Sie diese/s vor dem ersten Kursabend und konfigurieren Sie diese bei Bedarf. Überprüfen Sie auch die Einstellungen in Ihrem Browser. Kenntnisse in Windows sollten vorhanden sein.

Der Kurs findet online in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform vhs.cloud statt. Eine Registrierung in der vhs.cloud ist Voraussetzung. Weitere Informationen zur Cloud finden Sie unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesendet. Wir starten den Kurs mit einem Systemcheck, um die Verbindungen – Ton und Bild – zu testen.

## Online-Kurs: online Beruflich neu durchstarten mit 50+ – jetzt bewirbt man sich anders

Bei Bewerbungen mit 50+ ist eine gute Vorbereitung überaus hilfreich: Der Arbeitsmarkt hat sich gewandelt und ein beruflicher Neustart mit 50+ ist heutzutage durchaus nichts Ungewöhnliches mehr. Zwar bedeutet dies teils enorme Herausforderung, ist gleichzeitig aber eine Chance, bisherige Wege zu verlassen und die Zukunft neu zu gestalten.

Neue Situationen erfordern neue Strategien, ganz besonders im Bewerbungsgeschehen.

Diese Online-Kursreihe bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer geschützten Atmosphäre Ihre momentane Situation zu beleuchten. Sie werfen einen Blick auf Ihre individuellen Vorzüge und Erfolgsfaktoren. Sie entdecken Ihre Handlungsspielräume und Kraftquellen. Sie schärfen Ihr Profil und erfahren, wie Sie Vorurteile in Vorteile verwandeln können, um Arbeitgeber von Ihren Qualitäten zu überzeugen.

Um einen Online-Kurs optimal gestalten zu können, sind Kopfhörer mit Mikrofon von Vorteil.

### 60403 ONLINE

Samstag, 25.2.23,  
9.30-11.00 Uhr  
12,- EUR

Ursula Kruck-Hantschel

## Online-Kurs: online Beruflich neu durchstarten mit 50+ – Gelassen neue Wege gehen und erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt positionieren

Die Jobsuche ist eine enorme und teils sehr arbeitsintensive Herausforderung. Ein guter Plan ist dabei äußerst hilfreich und erspart ggf. viel Zeit und Frustration. Verlassen Sie eingetretene Pfade und gehen Sie auf Entdeckungsreise, um die passende Anstellung für sich zu finden.

Nachdem Sie Ihre Erfolgsfaktoren herausgearbeitet haben und sich Ihrer Vorzüge bewusst sind, kommt nun der Moment, diese für den Arbeitgeber sichtbar zu machen. Eine ausgefeilte Strategie ist hierbei die beste Grundlage, um zielorientiert zu handeln. Verabschieden Sie sich vom Gedanken, eine Bewerbungsmappe auf Stellenangebote zu schicken.

In diesem Online-Kurs erarbeiten Sie Ihre persönliche Vorgehensweise, um sich auf dem Arbeitsmarkt neu zu positionieren. Sie entwickeln Ziele und finden die richtige Strategie, um initiativ erfolgreich tätig zu werden. Außerdem nutzen Sie den „verdeckten“ Stellenmarkt, um einen Vorteil gegenüber Mitbewerber:innen zu entwickeln. Um einen Online-Kurs optimal gestalten zu können, sind Kopfhörer mit Mikrofon von Vorteil.

### 60404 ONLINE

Samstag, 11.3.23, 9.30-11.00 Uhr  
12,- EUR

Ursula Kruck-Hantschel

## Online-Kurs: online Bewerbungs- absagen – Und nun, was tun?

Sie haben, vielleicht zum wiederholten Male, eine Absage auf Ihre Bewerbung erhalten. Langsam beginnen Selbstzweifel zu wachsen und Frustration macht sich breit. „Was mache ich nur falsch?“ Sie sollten nicht länger als nötig darüber grübeln. Wechseln Sie die Perspektive und gewinnen Sie neue Eindrücke, um dann mit frischer Energie weiterzumachen.

In diesem Online-Kurs schauen wir genauer hin: Was können Faktoren für eine Absage sein? Welche Beweggründe hat ein Arbeitgeber? Was haben Sie vielleicht nicht berücksichtigt? Welche positiven Aspekte lassen sich aus einer Absage herleiten und welchen Nutzen können Sie daraus ziehen, um Fehler zu vermeiden und zukünftig erfolgreich zu punkten? Um einen Online-Kurs optimal gestalten zu können, sind Kopfhörer mit Mikrofon von Vorteil.

### 60405 ONLINE

Samstag, 25.3.23, 9.30-11.00 Uhr  
12,- EUR

Ursula Kruck-Hantschel

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!



Pixabay.com

Die Fähigkeit, sich zu exponieren und vor der Gruppe über längere Zeit sachlich verständlich und zugleich anschaulich und lebendig zu sprechen, trägt einen - oft entscheidenden - Teil zum Gelingen eines Seminars bei. Dabei geht es nicht nur darum, Inhalte „loszuwerden“, sondern vor allem auch darum, dass diese Inhalte bei den Zuhörern ankommen. Dazu gehört zunächst einmal eine Person, die nicht nur über etwas redet, sondern von etwas, von dem sie selbst überzeugt ist und für das sie (auch bei „trockenen“ Inhalten) andere „entflammen“ kann.

**Inhalte:**

- Aufgabenfelder des Redners (Beziehungsgestaltung, Einfluss nehmen und überzeugen, Ausstrahlung und Echtheit)
- Wege zur „eigenen Rhetorik“ (mein Wegweiser, Umgang mit der Angst vor Selbstoffenbarung)
- visuelle Aufbereitung und Gestaltung (Sinn und Zweck, Gefahren, sachliche Aspekte, Symbole, Zwischenmenschliches, Situationsbeschreibungen)
- Einsatz von Medien (Gegenstände, Raum, Flipchart und Pinnwand)
- Kontakt und Beziehung (auf Fragen eingehen, Zwischenrufe aufnehmen, Blickkontakt, Stichprobenbefragung, Wahrheit der Situation, die Falle, im Idealfall, Kritik – mit 4 Ohren hören)

– Software für die Vorbereitung und Präsentation (MindJet, MindManager und Tafelsoftware)

Zum Ende dieses Seminars verfügen Sie über Möglichkeiten, Inhalte so aufzubereiten, dass diese nicht „vorbeirauschen“, sondern dass bei den Teilnehmenden Ihres Seminars tatsächlich etwas „hängen bleibt“. Sie haben mehrfach die Gelegenheit, sich in kurzen Vortragsübungen als Dozent:in auszuprobieren und bekommen dazu anschließend ein intensives persönliches Feedback.

**Zielgruppe:**

Personen, die anderen Menschen Inhalte und Ideen, Fakten und Konzepte präsentieren. Insbesondere Dozent:innen, Trainer:innen und Referent:innen.

Dozent:innen der vhs Siegen-Wittgenstein haben die Möglichkeit, diese Veranstaltung zu einem ermäßigten Entgelt zu besuchen (50,60 EUR inkl. 10,- EUR Materialkosten statt regulär 68,- EUR). Bitte vermerken Sie Ihre Lehrtätigkeit auf der Anmeldung. Wir werden dann das ermäßigte Entgelt automatisch berücksichtigen.

**60406 KREUZTAL**

Samstag, 13.5.23,  
10.00-17.00 Uhr  
Raum 103 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
68,- EUR  
inkl. 10,- EUR Materialkosten  
Matthias Kerpen



In Kooperation mit der FernUniversität in Hagen findet die Infoveranstaltung „Berufsbegleitend studieren – Das Studium an der FernUniversität in Hagen“ statt.

Die FernUniversität in Hagen ist mit über 70.000 Studierenden nicht nur die größte Hochschule in Deutschland, sondern auch die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Sie bietet Studiengänge mit staatlichen Universitätsabschlüssen an, berufsbegleitend, in Vollzeit oder in Teilzeit. Angeboten werden Studiengänge in Mathematik, Informatik, Wirtschafts-, Rechts-, Kultur- und Sozialwissenschaften und Psychologie. Möglich sind Bachelor- und Masterstudiengänge sowie wissenschaftliche Weiterbildung.

Alle Studiengänge sind ohne Numerus clausus zugänglich und durch den Nachweis beruflicher Qualifikationen auch ohne Abitur möglich.

Die Zentrale Studienberatung informiert an diesem Abend online über das Studienangebot der FernUniversität sowie die Zugangsvoraussetzungen und den Ablauf eines Fernstudiums.

Diese Online-Veranstaltung nutzt eines der beiden Videokonferenzsysteme Zoom oder Teams der FernUniversität Hagen. Den Zugangslink erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Eine Kamera und ein Headset mit Mikrofon sind erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, diese vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen.

**Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Freitag, 28.4.2023. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle unter 0271 3331519, ob eine Teilnahme noch möglich ist.**

**60407 ONLINE**

Donnerstag, 4.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Entgelt frei!  
FernUniversität Hagen, Ulrich Grote



## Kreatives Gedächtnstraining für das Berufsleben



shutterstock.com

Wir erarbeiten die wichtigsten Techniken und lernen, diese auf die Erfordernisse des Berufslebens anzuwenden. Sie behalten leichter Namen, Begriffe, Zusammenhänge und steigern Ihre persönliche Arbeitseffizienz. Schwerpunkt des Kurses bilden praxisbezogene Übungen mit viel Spaß und Dynamik sowie die Gestaltung Ihres ganz persönlichen Gedächtnistrainings. Sie legen die Grundlagen für ein gutes Gedächtnis und nehmen klare Strategien zum Weiterüben mit nach Hause.

### Inhalte:

- Wissenswertes über das Gehirn
- Mnemotechnik (Merk- und Lernhilfen)
- Kreative Major-, Dominic-, Hancock-Systeme

### Lernziele:

- abstrakte Informationen anhand von Bildern mühelos speichern
- Strategien, wie Sie Ihr Langzeitgedächtnis aktivieren
- Reden ohne Spickzettel halten
- Inhalte eines Vortrages dauerhaft merken

- To-do-Listen für den (Arbeits-)Tag merken
- Verbesserung des Namensgedächtnisses
- besseres Merken von Zahlen – und ... Spaß beim Lernen

### Zielgruppe:

Führungskräfte, Manager, Studierende, Wissenschaftler oder ganz einfach alle Personen die beruflich und privat ihre Gedächtnisleistung verbessern möchten.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Für Arbeitsmaterialien und Online-Übungen fallen Materialkosten in Höhe von 10,- EUR an.

### 60408 KREUZTAL

Samstag, 3.6.23,  
10.00-17.00 Uhr

Raum 103 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
68,- EUR  
inkl. 10,- EUR Materialkosten  
Matthias Kerpen

## Business Mapping – den Arbeitstag effizienter und erfolgreicher gestalten

Bei traditionellen Arbeitstechniken steht die linke Gehirnhälfte im Mittelpunkt. Beim Business Mapping wird hingegen die rechte „kreative“ Gehirnhälfte aktiviert, ohne die linke „logische“ zu vernachlässigen. Business Mapping ermöglicht, jeden Arbeits- oder Denkprozess anhand von Baumstrukturen in kurzer Zeit übersichtlich darzustellen. In diesem Seminar können Sie Schritt für Schritt erlernen, wie Business Maps gelesen und angefertigt werden. Diese Methode eignet sich aber nicht nur für Aufgaben des Berufsalltags, sondern lässt sich auch zur Entwicklung neuer Produkte und Strategien anwenden. Zahlreiche Beispiele aus großen Unternehmen wie IBM, Roche oder Fujitsu zeigen, wie sich die Technik in der Praxis bewährt hat.

### Inhalte:

- Grundlagen geistiger Aktivität, Aufbau des Gehirns
- gehirngerechte Notizen
- Schreiben mit Clustering
- Zeichnen der Business Maps
- Reden und Vorträge vorbereiten
- Entscheidungen treffen
- Aufnehmen schriftlicher Informationen
- Zu-erledigen-Listen
- Erfassen mündlicher Informationen

### Lernziele:

- Zeitsparen bei der Vorbereitung von Präsentationen
- Darstellung eines großen Projekts auf einem einzigen Blatt Papier
- mit relativ geringem Aufwand den Papierberg auf ihrem Schreibtisch abbauen

### 60409 KREUZTAL

Samstag, 17.6.23, 10.00-17.00 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
68,- EUR  
inkl. 10,- EUR Materialkosten  
Matthias Kerpen

## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

# Buchführung / Controlling

## Buchführung für Einsteiger:innen

### Zielgruppe:

Kleine Handwerksbetriebe und selbstständig Tätige.

### Inhalte:

Im ersten Teil werden die Grundbegriffe der doppelten Buchführung und der Einnahmen-Ausgabenrechnung erklärt. Auf leicht verständliche Weise wird anhand von Praxisbeispielen eine kleine Einnahmen- und Ausgabenrechnung aufgebaut. Ziel ist es, Verständnis für die Logik der Buchhaltung zu entwickeln. Die auf diesen Kurs abgestimmten Arbeitsunterlagen erhalten Sie direkt von der Kursleiterin zu einem Stückpreis von 14,- EUR. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit!

### 60501 HILCHENBACH

Montag und Mittwoch,

17.4.-26.4.23,

19.00-21.15 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8

4 Abende

48,- EUR

Katy H. Nowara

## Buchführung für Fortgeschrittene

### Zielgruppe:

Kleine Handwerksbetriebe und selbstständig Tätige.

### Inhalte:

Aufbauend zum ersten Teil werden die folgenden Themen vertieft:

– Anschaffungskosten und Abschreibungen

– Vor- und Umsatzsteuer

– Lohn- und Gehaltsbuchhaltung

Die einzelnen Themen werden anhand von Praxisbeispielen erläutert. Ihre Fragen oder Praxisprobleme können in diesen Kurs mit einfließen. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein besseres Verständnis für die Auswertungen der Buchführung zu vermitteln.

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

### 60502 HILCHENBACH

Montag und Mittwoch,

8.5.-17.5.23

19.00-21.15 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 27  
(linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8

4 Abende

48,- EUR

Katy H. Nowara

## Die eigene Verdienstabrechnung verstehen

**Tipp**



Pixabay.com

Gehören Sie auch zum großen Kreis jener Arbeitnehmer:innen, die zwar jeden Monat eine Verdienstabrechnung erhalten, aber noch nie so richtig verstanden haben, was sich hinter den einzelnen Begriffen Ihrer Verdienstabrechnung verbirgt? Was heißt etwa „Steuerbrutto“ und „Sozialversicherungsbrutto“? Und vor allem: Warum werden von dem im Arbeitsvertrag vereinbarten Verdienst sowohl kleinere als auch größere Beträge abgezogen? Welchen Hintergrund haben diese Abzüge? Das werden Sie am Ende dieses Kurses verstehen. Während des ersten Kurstages lernen Sie

anhand von Beispielen und einer Einführung in das Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht Ihre eigene Abrechnung nachzurechnen und besser nachzuvollziehen. Der zweite Kurstag widmet sich Ihren persönlichen Fragen und Anliegen rund um das Thema Verdienstabrechnung.

### 60503 KREUZTAL

Donnerstag, 20.4.-27.4.23,

18.00-20.15 Uhr

Stadtbibliothek Kreuztal, Seminarraum

2 Abende

24,- EUR

Margot Küther



**vhs**

cloud

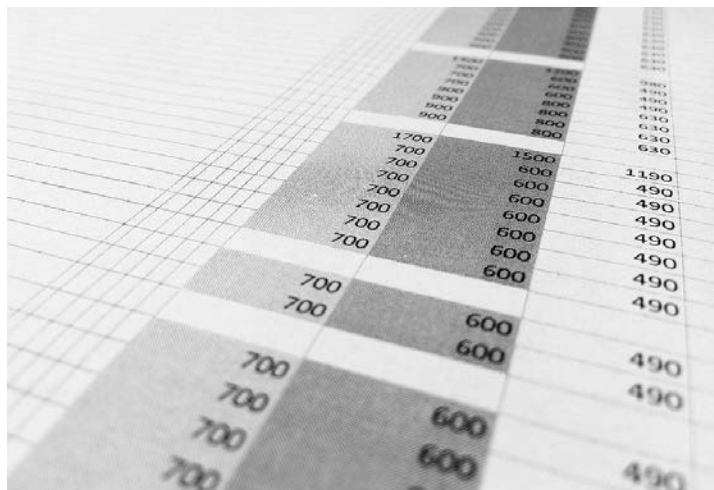
**Bildungsmanagement  
im digitalen Zeitalter**

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

# EDV-Grundkurse

## Einführung in die Arbeit mit dem PC – Windows – Word – Excel



Pixabay.com

### Zielgruppe:

- Personen mit keinen oder geringen PC-Kenntnissen
- Personen, die ihren PC im privaten oder beruflichen Bereich nutzen möchten

### Lernziele:

- allgemeines Grundverständnis von Aufbau und Funktion des Betriebssystems
- Umgang mit dem Betriebssystem

- Problemstellungen mit Word und Excel lösen

### Inhalte:

- Handhabung der Tastatur
- Anlegen von Dateien und Ordern
- Verwalten von Dateien und Ordern
- Erfassen, Überarbeiten und Gestalten von Texten mit Word
- Erstellen, Formatieren und Auswerten von Kalkulationstabellen mit Excel

Praktische Anwendungen in Form von Übungen ermöglichen das Arbeiten mit Windows, Word und Excel.

### 60601 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,

17.4.-8.5.23,

18.15-21.15 Uhr

(außer 1.5.23)

Computerraum VHS, Weiße Villa,

Nebeneingang 2, Dreslers Park

(Navi „Am Park“ eingeben)

6 Nachmittage

122,40 EUR

inkl. 26,40 EUR Gerätenutzung

Heike Tambe

# EDV-Aufbaukurse

## Online-Kurs: Word und Excel – Grundlagen intensiv



Pixabay.com

Über Ihren eigenen PC treffen Sie sich in einem virtuellen Kursraum mit dem Kursleiter, wo er mit Ihnen die Tools des zu schulenden Programms erarbeitet und die entsprechenden Funktionen ausführlich erklärt. Hierfür teilt der Kursleiter seinen Bildschirm mit Ihrem heimischen PC. Um die Inhalte bestmöglich zu verinnerlichen, werden Ihnen zwischendurch Lerninhalte

in Einzelarbeit (Übungsdateien) zur Verfügung gestellt. Fragen oder Probleme während der Bearbeitung können Sie jederzeit über Ihr Headset an den Dozenten richten.

### Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordern und Dateien



- Vorkenntnisse in Word und Excel sind nicht erforderlich

- Windows PC mit MS Word und MS Excel

### 60701 ONLINE

Dienstag und Donnerstag,

7.3.-30.3.23,

19.00-21.15 Uhr

8 Abende

96,- EUR

Jens Ziegenhardt

Für die Teilnahme an den **Online-Kursen von Herrn Ziegenhardt** benötigen Sie ein Headset. Bitte testen Sie dieses vor dem ersten Kursabend und konfigurieren Sie es bei Bedarf.

Der Kurs findet online in einem geschützten virtuellen Seminarraum der Lernplattform vhs.cloud statt. Eine Registrierung in der vhs.cloud ist Voraussetzung. Weitere Informationen zur Cloud finden Sie unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud). Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code zu diesem Kurs zugesendet.

Anmeldung siehe Heftmitte

## Online-Kurs: Word und Excel – Auffrischung und Weiterführung



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

### Voraussetzung:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- Grundkenntnisse in Word und Excel
- Windows PC mit MS Word und MS Excel

Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).

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

### 60702 ONLINE

Dienstag und Donnerstag,  
18.4.-11.5.23  
19.00-21.15 Uhr  
8 Abende  
96,- EUR  
Jens Ziegenhardt

## Tabellenkalkulation Excel – Kompakt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Zahlen, Formeln, Berechnungen, Tabellen mit dem Programm schnell erstellen und bearbeiten. Ihren individuellen Fragestellungen können wir uns gerne im Kursverlauf annehmen.

### Inhalte:

- grundlegende Tabellenbearbeitung
- Zahlen- und Zellenformate
- relative und absolute Bezüge in Formeln
- Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen

## Online-Kurs: Excel Spezial – Weiterführung Intensiv

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

## MS Access – Grundlagen

Wenn Sie mit großen strukturierten Datenmengen arbeiten, bietet Ihnen MS Access zahlreiche professionelle Werkzeuge an. Diese Werkzeuge helfen Ihnen bereits beim Aufbau des Datengerüsts, weil Sie redundante Daten von Anfang an vermeiden. Sie vereinfachen die Datenerfassung mithilfe von Formularen; mit Abfragen stehen Ihnen umfangreiche Möglichkeiten für das Selektieren von Daten zur Verfügung. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten mithilfe von Reports ausdrucken können oder mit Assistenten Etikettenausdrucke erstellen. Tipps und Tricks, unter anderem zum Datenimport und -export, runden den Kurs ab.

### Inhalte:

- Einführung in Access

- Tabellen nach Datenfeldern sortieren und filtern

### Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse in Windows

### 60703 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.2.-1.3.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Städt. Gymnasium, Steinackerstr. 10  
4 Abende  
33,60 EUR  
inkl. 8,80 EUR Gerätenutzung  
Clemens Urban



### Voraussetzungen:

- sichere Bedienung Ihres Webbrowsers
- sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien
- solide Grundkenntnisse in Excel
- Windows PC mit MS Excel

### 60704 ONLINE

Montag und Mittwoch,  
5.6.-21.6.23,  
19.00-21.00 Uhr  
6 Abende  
76,80 EUR  
Jens Ziegenhardt

- Arbeit mit Tabellen
- Arbeit mit Formularen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Daten suchen, sortieren und filtern
- Abfragen verwenden
- Daten ausgeben und drucken

### Voraussetzung:

- Grundkenntnisse in Windows und Office

### 60710 KREUZTAL

Dienstag, 18.4.-9.5.23,  
18.30-20.45 Uhr  
Computerraum VHS, Weiße Villa,  
Nebeneingang 2, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Abende  
68,40 EUR  
inkl. 13,20 EUR Gerätenutzung  
Heike Tambe

**Die EDV-Kurse als Bildungsurlaub/  
Intensivkurs gemäß § 9 AWbG NRW  
finden Sie auf Seite 63 und 64.**

## Fotografieren mit Handy und Kamera – Wie viel Qualität brauche ich wirklich?



Pixabay.com

Die meisten Menschen tragen ihr Mobiltelefon mittlerweile kontinuierlich bei sich und schätzen die damit einhergehende Möglichkeit, jederzeit eine Kamera verfügbar zu haben. Handy-Kameras sind inzwischen auf einem sehr hohen Entwicklungsstand angekommen und liefern teils beeindruckende Fotos. Das funktioniert allerdings nur unter „normgerechten“ Bedingungen. Wenn diese Idealbedingungen nicht vorliegen, hat der Einsatz von herkömmlichen Kameras

unter Umständen bestimmte Vorteile. Wenn Sie darüber nachdenken, ob Sie eben dieses „Mehr“ an Möglichkeiten und Qualität benötigen, kann dieser Kurs ggf. als Entscheidungshilfe dienen.

### 60721 WILNSDORF

Donnerstag, 16.2.23,  
18.00-21.00 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B101  
16,- EUR  
Joachim Böttcher

## Bildbearbeitung am eigenen Laptop

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

Ganz konkret lernen Sie:

- Fotos aufbereiten, z. B. drehen, verkleinern, aufhellen etc.
- Fotos zuschneiden, Bereiche ausschneiden, Bildqualität verbessern (z. B. Helligkeit, Farbtreue)
- rote Augen entfernen
- Störungen und Kratzer entfernen
- Fotos retuschieren
- Fotos einbinden in Angebote, Prospekte, Einladungen usw.

### Voraussetzung:

– sicherer Umgang mit Windows  
Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop mit geladenem Akku oder Kabel mit Verlängerungsschnur und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 7, Windows 8 oder Windows 10). Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP können wir gemeinsam zu Beginn des Kurses herunterladen oder Sie können es schon auf [www.gimp.org](http://www.gimp.org) zu Hause downloaden und installieren.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### 60722 ERNDTEBRÜCK

Freitag, 17.3.-24.3.23,  
14.00-17.45 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
2 Nachmittage  
40,- EUR  
Heidi Henning

**Weitere Angebote zum  
Thema Fotografie  
finden Sie im  
Fachbereich „Kreativität“  
ab Seite 88.**

**viktoria**  
Kino für die Sinne

**Filmkunst- & Programm kino**

Jährlich ausgezeichnet für sein herausragendes Jahresfilmprogramm!

Mit 308 Parkett- und 62 Balkonplätzen der schönste Kinosaal im Kreis Siegen-Wittgenstein

Bernhard-Weiss-Platz 6 · 57271 Hilchenbach  
Tel. 0 27 33/6 14 67 · Fax 0 27 33/6 14 37  
[www.viktoria-kino.de](http://www.viktoria-kino.de) · [info@viktoria-kino.de](mailto:info@viktoria-kino.de)

## vhs Skills: Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils



Immer mehr Stunden nutzen wir täglich Smartphones, Computer oder andere digitale Geräte und konsumieren Online-Dienste. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO<sub>2</sub>-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Web-Vortrag mit zahlreichen anschaulichen Praxisbeispielen gibt Dipl.-Ing. Jens Gröger von Öko-Institut e.V. einen Überblick darüber, wie der individuelle CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnet wird, welche Beiträge digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

### 60805 ONLINE

Mittwoch, 22.3.23,

19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Dipl.-Ing. Jens Gröger,  
Öko-Institut e.V. Berlin, Bereich  
Produkte und Stoffströme

## vhs Skills: Hacking – Wie digitale Angriffe ablaufen



Pixabay.com

Kaum eine Woche vergeht ohne Pressemeldung über digitale Angriffe auf IT-Systeme – mitunter mit drastischen Schäden und Folgen. Neben Unternehmen und staatlichen Akteuren werden häufig aber auch Privatpersonen zum Ziel von digitalen Angriffen. Wer sich effektiv davor schützen möchte, muss die Arbeitsweise von Hackern kennen. Um Zuhörer ganz ohne technische Vorkenntnisse zu sensibilisieren, zeigt dieser Web-Vortrag typische Einfallstore für Hacker in Ihr Privatleben und veranschaulicht Angriffe, die im Alltag jeden von uns treffen könnten. Dabei werden Fragen beleuchtet wie: Kann ein Hacker mein Passwort knacken? Was ist überhaupt ein starkes Passwort? Wie

können Daten sicher gelöscht werden? Moderne Suchmaschinen als Werkzeug für Hacker - Sind auch meine Daten betroffen und wie kann ich mich davor schützen?

### 60806 ONLINE

Montag, 3.4.23,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

David Bove und Jonas Röckl,  
IT-Sicherheitsforscher an der  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg  
Joschua Schilling,  
IT-Sicherheitsforscher am CISPA  
Helmholtz-Zentrum für Informations-  
sicherheit



cloud

# Bildungsmanagement im digitalen Zeitalter

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)



# PowerPoint

## Online-Kurs: PowerPoint – Grundlagen und Weiterführung



Pixabay.com

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

### Voraussetzungen:

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

### 60901 ONLINE

Montag und Mittwoch,  
13.3.-29.3.23, 19.00-21.00 Uhr  
6 Abende  
64,- EUR  
Jens Ziegenhardt

## PowerPoint – Grundlagen

Für die Präsentation von Texten, Projekten und Berichten bietet PowerPoint ein breites Spektrum von Funktionalitäten an. Im Kurs werden die verschiedenen Techniken zur Präsentationserstellung erarbeitet und angewendet. Dazu gehören neben der Formatierung der Folien die Anwendung von Animationen und das Einfügen von Bildern, Grafiken, Sound und externen Tabellen sowie Diagrammen.

Darüber hinaus betrachten wir das Zusammenspiel zwischen PowerPoint, Word und Excel.

Anhand von Beispielen und Aufgabenstellungen werden im Kurs zielgerichtete Präsentationen entwickelt, vorgeführt und diskutiert.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind hierbei erforderlich. Grundkenntnisse in Word und Excel sind hilfreich, aber nicht zwingend Voraussetzung.

### 60902 KREUZTAL

Dienstag, 16.5.-16.6.23,  
18.15-21.15 Uhr  
(inkl. 30.5.23)  
Computerraum VHS, Weiße Villa,  
Nebeneingang 2, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Abende  
81,60 EUR  
inkl. 17,60 EUR Gerätenutzung  
Heike Tambe

# 3-D-Druck

## 3D-Druck – Was ist das eigentlich?



Pixabay.com

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

- Was kann ich zu Hause mit einem solchen Drucker anfangen?
- Welche Materialien kann ich verwenden?
- Wie viel „Computer-Wissen“ muss ich mitbringen?
- Wie konstruiere ich die Teile, die ich brauche?
- In welchen Grenzen kann ich mich bewegen?

– Kann ich fertige Modelle bekommen?

– Was kosten die Drucker, was kostet das Material?

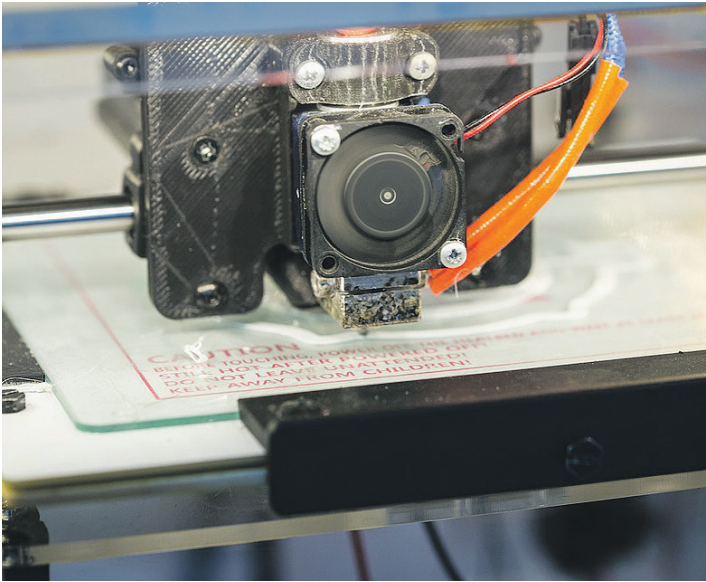
Dieser Abend gibt einen ersten Einblick in die Technik des 3D-Drucks. Um den 3D-Druck sicher zu beherrschen, ist jedoch weitergehende Übung erforderlich. Alle, die Interesse haben, sind herzlich eingeladen.

### 61201 BURBACH

Donnerstag, 23.2.23,  
18.00-21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Marktplatz 7  
Entgelt frei!  
Joachim Böttcher  
Anmeldung erforderlich!

Anmeldung siehe Heftmitte

## 3D-Druck für Einsteiger:innen



Pixabay.com

In diesem Vortag stellen wir Ihnen die neuesten und gängigsten Fertigungsverfahren im Bereich der additiven Fertigung vor. Unter anderem werden filament-basierter Druck sowie harz- und pulverbasierter Druck präsentiert. Anhand bereits gefertigter und ausgedruckter Teile werden Ihnen zahlreiche Anwendungsbeispiele, u. a. aus der Industrie, der Gesundheitsbranche und dem privaten Umfeld gezeigt.

Unser Ziel ist es, Sie für diese neue Technologie zu begeistern, ganz egal ob für Hobby oder Berufsleben.

### Workshop: 3D-Druck

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

Durch das unmittelbare Ausdrucken der Konstruktionen bzw. Demoteile können Sie das Ergebnis Ihrer Arbeit am Ende des Tages in Ihren Händen halten und wortwörtlich begreifen. Der hier verwendete 3D-Drucker arbeitet im FDM-Verfahren, ähnlich einer CNC-gesteuerten, sehr feinen Heißklebepistole, die ein Modell schichtweise aufbaut.

#### Lerninhalte:

- Funktionsweise 3D-Drucker
- Anwendungsgebiete der Verfahren
- Grundlagen des 3D-Druck-gerechten Konstruierens in CAD

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

#### 61202 NETPHEN

Donnerstag, 23.2.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Rathaus Netphen,  
kleiner Sitzungssaal, Amtsstr. 6  
Entgelt frei!

Damian Peter Jakubik-Dilba  
Anmeldung erforderlich!

- Druckvorbereitung (Software Prusa Slicer)
  - Bedienung des Original Prusa i3 MK3S+ 3D-Druckers
  - 3D-Druck mit den Materialien PLA und PETG
  - Sofortdruck der konstruierten Teile
- Die auf den Workshop abgestimmten Arbeitsunterlagen sind Bestandteil des Kurses.

Sie erhalten diese direkt vom Kursleiter zu einem Stückpreis von 15,- EUR. Materialkosten für 3D-Druck Filament (Demoteile): 5,- EUR

#### 61203 KREUZTAL

Samstag, 4.3.23,  
9.00-16.00 Uhr  
Computerraum VHS, Weiße Villa,  
Nebeneingang 2, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
32,- EUR zzgl. Materialkosten  
Damian Peter Jakubik-Dilba

## Kurse für Ältere

### Bin ich zu alt für die digitale Welt? Ein kleiner Überblick, wie einfach alles ist

**Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Servicestelle der Stadt Bad Laasphe statt.**

In der heutigen Zeit werden wir überall mit digitalen Geräten konfrontiert. Nicht nur in Computern, in fast allen neuen Geräten werden die Steuerungen digital vorgenommen. Wer hierbei nicht informiert ist, kann die neuen Möglichkeiten nicht nutzbringend anwenden und landet bald im „Tal der Ahnungslosen“.

In diesem Kurs werden Grundbegriffe und Geräte einfach und verständlich an Beispielen erklärt. Es wird auf alle Fragen der Teilnehmenden ausführlich eingegangen.

#### 61301 BAD LAASPHE

Mittwoch, 1.3.23,  
16.30-19.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
16,- EUR  
Reinhard Bahr

### Dateien speichern, übertragen, sortieren und wiederfinden

**Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Servicestelle der Stadt Bad Laasphe statt.**

Dokumente, Bilder und Videoclips werden uns fast täglich digital z. B. über E-Mail oder WhatsApp zugestellt. Auch unsere eigenen Dokumente, Bilder und Videos wollen wir nicht ausdrucken oder auf CD brennen, sondern digital speichern.

Aber wie kann man diese Daten speichern, übertragen, sortieren und wiederfinden? In diesem Kurs wird ein sinnvoller Umgang mit ebendiesen Dateien besprochen.

Die vorgestellten Anleitungen werden wir gemeinsam nach praktischen Übungen ergänzen und am Ende des Kurses ausdrucken.

Die Vorkenntnisse, die Sie haben, reichen aus. Gerne können eigene Geräte (Handy/Smartphone, Tablet und Notebook) mitgebracht werden.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

#### 61303 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.3.23,  
16.30-19.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
16,- EUR  
Reinhard Bahr



## Kurs für Ältere: Umgang mit dem eigenen Laptop lernen

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, die die Grundlagen der EDV auf ihrem eigenen Laptop/Notebook erlernen möchten und sich viel Zeit zum Üben wünschen, um das Gelernte besser zu festigen. Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe.

Natürlich gibt es dabei auch vieles zu beachten. Zum einen ist die Technik für viele Menschen neu. Zum anderen gilt es natürlich besonders beim Surfen im Internet, seine Geräte und Daten entsprechend zu schützen.

Wir werden an vielen praktischen Beispielen das Schreiben, Gestalten, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben. Sie lernen die wichtigsten Tasten Ihrer Tastatur kennen, werden die ersten Schritte im Umgang mit dem Internet üben und einen Überblick über weitere Möglichkeiten Ihres Computers erlangen. Der Kurs soll helfen, Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Laptop zu gewinnen und Berührungängste gegenüber der Technik abzubauen. Dabei wird viel Zeit für die Fragen der Kursteilnehmenden gelassen.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Eigenes Laptop/Notebook inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 7, Windows 8 oder Windows 10) und eine Stromverteilerdose.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### 61302 KREUZTAL

Freitag, 10.2.-10.3.23,

14.00-18.15 Uhr

Stadtbibliothek Kreuztal, Seminarraum

5 Nachmittage

93,50 EUR

Heidi Henning

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

Anmeldung siehe Heftmitte

## Office für Ältere – Arbeiten mit Outlook, Word, Excel und PowerPoint



Pixabay.com

In diesem Kurs wollen wir den Umgang mit den Office-Programmen in einer uns angepassten Geschwindigkeit erlernen.

Dabei erfolgt zunächst eine Einführung in grundsätzliche Funktionen und Bedienungsweisen der Programme; anschließend werden diese entsprechend eingeübt.

Im nächsten Abschnitt werden wir uns die einzelnen Programme näher ansehen und dabei auf Ihre Fragen und Wünsche eingehen.

Der Kurs basiert auf der Basis der neuesten Office-Version 365. Die besprochenen Funktionen sind aber auch (fast immer) in den älteren Versionen ab Office 2003 vorhanden.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse in der Notebook- oder Laptopbedienung mit der Maus. Sie können ein eigenes Notebook bzw. Laptop mitbringen und damit arbeiten, Ihnen kann aber auch ein konfiguriertes Gerät zur Verfügung gestellt werden. Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

### 61304 BAD BERLEBURG

Montag, 6.2.-20.2.23,

17.00-20.00 Uhr

Computerraum des Berufskollegs

Wittgenstein, Am Breitenbach 1

3 Abende

48,- EUR

Reinhard Bahr

## Computerkurs für Ältere – Fortgeschrittene

**Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Service-stelle der Stadt Bad Laasphe statt.**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Computer-Vorkenntnissen. Wir arbeiten in der Textverarbeitung Word und schreiben Briefe, Einladungen und E-Mails. Auf Wunsch beschäftigen wir uns mit der Einrichtung einer persönlichen E-Mail-Adresse.

Wir sind auf Internetseiten unterwegs und legen Lesezeichen an. Wo lauern die Gefahren im Internet und wie kann man sich entsprechend schüt-

zen? Viele praktische Hilfestellungen geben mehr Sicherheit beim Umgang mit dem Computer.

### 61305 BAD LAASPHE

Mittwoch, 15.3.-19.4.23,

17.00-18.30 Uhr

Computerraum des Städt.

Gymnasiums, Steinackerstr. 10

4 Termine

35,20 EUR

inkl. 8,80 EUR Gerätenutzung

Clemens Urban

## Die sichere Nutzung von Smartphones oder Tablets mit Android- oder iOS-Betriebssystem



### Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Serviceestelle der Stadt Bad Laasphe statt.

Der Kurs befasst sich mit der sicheren Nutzung dieser modernen Medien. Wie handhabe ich ein Smartphone oder Tablet, damit mein Gerät die gewünschte Leistung erbringt? Für welchen Tarif entscheide ich mich? Welche Kosten kommen monatlich auf mich zu?

Ein Smartphone oder Tablet bietet viele Nutzungsmöglichkeiten. Wir lernen einige davon kennen. Es gibt eine Menge Apps, die man sinnvoll einsetzen kann. Über das Internet kann man mit Freunden in Kontakt treten. Das Einrichten von E-Mail-Postfächern gehört dazu. Sie können dann mit ihrem Smartphone oder Tablet alle ihre Mails überwachen. Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungsreise gehen und auf leicht verständliche und unterhaltsame Weise etwas über das Smartphone und das Tablet erfahren und auch praktisch ausprobieren.

#### Voraussetzung:

Bitte eigenes Smartphone oder Tablet (plus Ladekabel) mitbringen. Die Geräte sollten einen Internetzugang besitzen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

#### 61306 BAD LAASPHE

Mittwoch, 3.5.-17.5.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Computerraum des Städt.  
Gymnasiums, Steinackerstr. 10  
3 Nachmittage  
24,- EUR  
Clemens Urban

## Haushaltsbuch führen: Überblick über Ihre Finanzen

Gerade bei knappen Einkommensverhältnissen ist der Spielraum eng. Ein Haushaltsbuch zu führen verhilft nicht unbedingt zu mehr Geld. Allerdings können Sie besser nachvollziehen, wofür Sie Ihr Geld aufwenden.

Wie viel Geld bekomme ich im Monat? Wie viel gebe ich aus? Wofür zahle ich was und wo kann ich sparen? Mit einem Haushaltsbuch erhalten Sie den Überblick.

Wir erstellen ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Haushaltsbuch, in dem Sie nur noch die veränderlichen, wöchentlichen Ausgaben eintragen und so ganz einfach einen Überblick über das zur Verfügung stehende „Geld zum Leben“ erhalten.

Sie lernen die dazu notwendigen Funktionen aus einem Tabellenkalkulationsprogramm (Excel oder im kostenlos zu beziehenden Calc Tabellenkalkulationsprogramm von LibreOffice) kennen. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem in der Vermittlung einer übersichtlichen Handhabung der eingegebenen Daten durch Formatierung und Anwendung von Formeln und Funktionen mit möglichst einfachen Mitteln. Voraussetzungen: Speichern und Öffnen von Dateien.

Bitte mitbringen: Eigenes Laptop/ Notebook inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 8, Windows 10 oder Windows 11) und dem Programm Excel oder OfficeLibre (kostenlos downloadbar) und eine Verlängerungsschnur. Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

#### 61310 KREUZTAL

Samstag, 18.2.-25.2.23,  
9.30-11.45 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
2 Vormittage  
24,- EUR  
Heidi Henning

## Tipp

## Café Digital

## Tipp

Digitalisierung gewinnt in all unseren Lebensbereichen an Einfluss. Was für „digital natives“ inzwischen selbstverständlich ist, erscheint manchem oftmals noch als rotes Tuch. Deshalb starten wir mit dem „Café Digital“ eine neue Veranstaltungsreihe. Jeweils samstags erfahren Sie in entspannter Atmosphäre mehr zum Umgang mit digitaler Technik und den Möglichkeiten Ihres PCs/Smartphones. Für Kaffee und Kekse ist dabei gesorgt. Die Teilnahme am „Café Digital“ erfordert eine vorherige Anmeldung, wobei die Kurse in Rudersdorf, Netphen und Kreuztal jeweils im Block gebucht werden.

#### Kreuztal:

13.5.2023: Smartphone und PC vor Angreifern schützen

17.6.2023: Digitale Vorsorge, digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten?

#### 61311 KREUZTAL

Samstag, 13.5.-17.6.23,  
9.30-11.45 Uhr  
Seminarraum der Stadtbibliothek,  
Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
2 Vormittage  
24,- EUR  
Heidi Henning

#### Netphen:

18.3.2023: Passwörter speichern, verwalten und schützen

25.3.2023: Digitaler Frühjahrsputz – Heute wird die Festplatte aufgeräumt

#### 61312 NETPHEN

Samstag, 18.3.-25.3.23,  
9.30-11.45 Uhr  
Sekundarschule (Gebäudetrakt D,  
oberer Schulhof), Steinweg 22  
2 Vormittage  
24,- EUR  
Heidi Henning

#### Rudersdorf:

4.3.2023: Ordnerstrukturen für den PC – Wo finde ich meine gespeicherten Dateien? Wie schaffe ich Ordnung auf der Festplatte? (Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit zum Termin!)

11.3.2023: Cookies sind in aller Munde – Doch was sind Cookies genau?

22.4.2023: Richtig googeln

#### 61313 WILNSDORF

Samstag, 4.3.-22.4.23,  
9.30-11.45 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, 2. Etage,  
C12, Dillenburger Str. 87  
3 Vormittage  
36,- EUR  
Heidi Henning  
Anmeldung erforderlich





Pixabay.com

Die Digitale Sprechstunde richtet sich an alle, die Hilfe bei der Bedienung und Anwendung ihres Laptops, Tablets oder Smartphones benötigen. Sie haben hier die Möglichkeit, sich im Einzelgespräch individuell und abgestimmt auf Ihre jeweiligen Fragen in Ruhe beraten zu lassen.

Bitte nehmen Sie spätestens 14 Tage vor der Sprechstunde mit dem Dozenten Kontakt auf, um Ihr Anliegen in Kürze zu schildern und ggf. dem Dozenten eine Vorbereitung auf die Sprechstunde zu ermöglichen. Sollte Ihnen während dieser ersten Kontaktaufnahme der Dozent mitteilen, Ihrem Anliegen nicht entsprechen zu können, ist eine Abmeldung von der Sprechstunde problemlos möglich – ein Entgelt ist in diesem Fall nicht zu zahlen. Die Kontaktdaten des Dozenten erhalten Sie auf Anfrage bei der Fachbereichsleitung der vhs Siegen-Wittgenstein. Bringen Sie das Gerät, zu dem Sie Fragen haben, bitte zu dem Termin mit.

### **61320 BAD BERLEBURG**

Montag, 27.2.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Computerraum des Berufskollegs  
Wittgenstein, Am Breitenbach 1  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61321 BAD BERLEBURG**

Montag, 27.2.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Computerraum des Berufskollegs  
Wittgenstein, Am Breitenbach 1  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61322 BAD BERLEBURG**

Montag, 27.2.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Computerraum des Berufskollegs  
Wittgenstein, Am Breitenbach 1  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61323 BAD LAASPHE**

Dienstag, 28.2.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61324 BAD LAASPHE**

Dienstag, 28.2.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61325 ERNDTEBRÜCK**

Dienstag, 14.2.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61326 ERNDTEBRÜCK**

Dienstag, 14.2.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

### **61327 ERNDTEBRÜCK**

Dienstag, 14.2.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
35,90 EUR  
Reinhard Bahr

## Tastschreiben

### Tastschreiben schnell gelernt und trainiert – Blended Learning

#### **In Kooperation mit der vhs Siegen.**

In diesem Kurs prägen wir uns auf kurzweilige Weise und mit lustigem „Kopfkino“ die Anordnung aller Buchstaben auf dem Tastenfeld ein, sodass Sie Texte (aber nicht die Zeichen und Ziffern) flüssig und stressfrei schreiben können. Mithilfe von abwechslungsreichen Arbeitsblättern, welche Sie am PC oder auf Ihrem eigenen Laptop bearbeiten, festigen Sie Ihre Vorstellung und nach erstanlich kurzer Zeit finden Ihre Finger scheinbar „blind“ die richtige Buchstabenposition auf der Tastatur. Wir trainieren auch die Fingerfertigkeit im Kurs. Eine noch sicherere und schnellere Schreibgeschwindigkeit erreichen Sie, indem Sie zusätzlich täglich mind. 10 Minuten Ihre motorische Fingerfertigkeit selbst trainieren. Bringen Sie einen USB-Stick in der ersten Stunde mit, so erhalten Sie alle Dateien für den Kurs und das selbständige Lernen am eigenen PC bzw. Laptop. Die Inhalte aller Termine bauen aufeinander auf. Damit Sie erfolgreich durch den Kurs kommen, verpassen Sie möglichst keinen der ersten drei Wochenendtermine!

Bei ausreichender Nachfrage für die Erarbeitung der Ziffern- und Tastenreihe, können wir zusätzlich vier weitere Doppelstunden-Termine einrichten.

Sollten Sie im Alltag oder beruflich hauptsächlich auf einem Laptop arbeiten, dann bringen Sie ihn zur Kursstunde mit, denn auf seiner Tastatur schreibt es sich gefühlt anders als auf der des PCs.

Der Unterricht findet im „Blended Learning“ statt, d. h. in einer Mischung aus online und Präsenz. Die Freitagstermine finden im Krönchen-Center (KC) statt, die Samstagstermine online über die vhs.cloud. Weitere Informationen zur vhs.cloud, der Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, sind unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) zu finden.

#### **61405 SIEGEN/ONLINE**

Freitag und Samstag,  
20.1.-25.2.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Krönchen Center Siegen  
und online  
12 Abende  
95,- EUR  
Silvia Ossig

## Online-Kurs: Schnupperabend Tastschreiben



An diesem kostenlosen Schnupperabend haben Sie Gelegenheit, einen ersten Einblick in den Online-Kurs „10-Finger-Tastschreiben am PC“ zu bekommen und erfahren, wie die vhs.cloud funktioniert.

Außerdem können Sie die Dozentin Carola Link kennen lernen und ihr Fragen stellen. In der Folgewoche startet dann der eigentliche Kurs (Kursnummer: 61401).

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung und Headset. Wenige Tage vorher bekommen Sie einen Zugangs-Link zu diesem Schnupperabend per E-Mail zuge-

sandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung (0271 3331520).

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Teilnehmerbegrenzung: 10

### 61400 ONLINE

Donnerstag, 23.2.23,

18.00-18.45 Uhr

Entgelt frei!

Carola Link

## Online-Kurs: 10-Finger-Tastschreiben am PC



Dieser Kurs richtet sich an alle, die an 8 Terminen das Schreiben im 10-Finger-System am PC Online lernen möchten. Das gesamte Tastaturfeld wird nach und nach erarbeitet und eingeübt, so dass die Schreibfertigkeit gesteigert und die Tastatur sicher bedient werden kann. Am Ende können Sie fließend und fehlerfrei Texte „blind“ schreiben. Dafür wird im Unterricht und zu Hause geübt.

Wenn Sie unsicher sind, wie der Online-Unterricht funktioniert oder ob der Kurs Ihnen zusagt, dann können Sie sich für den kostenlosen Schnupper-Abend am 23.2. anmelden (Kursnummer 61400).

Der Kurs findet auf der Lernplattform vhs.cloud (eine vorherige Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) ist Voraussetzung) statt. Technische Vorausset-

zungen sind eine gute Internetverbindung und ein Headset.

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangs-Code sowie Anleitungen zu diesem Kurs zugesandt. Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (0271 3331519), ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 61401 ONLINE

Donnerstag, 23.2.23,

17.30-18.15 Uhr

(kostenloser Infotermin) und

Donnerstag, 2.3.-11.5.23,

17.30-19.00 Uhr

(außer 30.3.23)

8 Abende

76,80 EUR

Carola Link

## Junge vhs: 10-Finger-Tastschreiben am PC

Junge  
VHS

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

### 61402 BURBACH

Mittwoch, 22.2.-17.5.23,

17.00-18.30 Uhr (außer 29.3.23)

Computerraum der Gemeinschaftlichen Sekundarschule, Killingstr. 10

10 Nachmittage, 55,- EUR

inkl. 22,00 EUR Gerätenutzung

Carola Link

## Junge vhs: Tastschreiben am PC – Onlinekurs (11-17 Jahre)



Junge  
VHS

**In Kooperation mit der vhs Siegen.**

Und jetzt ist so viel in der Welt „online“! Homeoffice, Homeschooling und Freizeitangebote – alles findet über das Internet statt. Handschriftlich geschriebene Texte haben mittlerweile Seltenheitswert, stattdessen muss alles „eingetippt“ werden. Glücklicherweise können sich nun jene schätzen, die die Tastatur unter Einsatz aller Finger „blind“ und möglichst fehlerfrei, entspannt und zügig bedienen können. In diesem Onlinekurs wirst du mit der multisensorischen Lernmethode und viel Spaß zu einer effektiven Bedienung aller Buchstaben auf der Tastatur herangeführt. Pro Woche erlernst du an einem Termin eine der drei Buchstabenreihen und beim darauffolgenden Termin festigst und automatisierst du das Erlernte. Wenn du dir täglich zehn Minuten Zeit für das Schreibtraining nimmst, wirst du schnell Erfolge verbuchen und Alltagstexte fließend schreiben können. Der Onlinekurs findet mit Hilfe der vhs.cloud, der Lernplattform der deutschen Volkshochschulen statt. Weitere Informationen zur vhs.cloud und den technischen Voraussetzungen findest du unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) Mit PC und Internet solltest du sicher umgehen können.

### 61404 ONLINE

Dienstag, 17.1./24.1./31.1./7.2.23,

17.00-18.30 Uhr und

Mittwoch, 18.1./25.1./1.2./8.2.23,

17.00-18.00 Uhr

8 Termine, 36,70 EUR

Silvia Ossig



## **Outdoor- Erlebniswochenende**

### **In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.**

Phase 1 des Kurses beginnt mit einem Vorbereitungstreffen: Besprechung der notwendigen Ausrüstung & Vorbereitungen für die Wochenendtour, organisatorische Details. Danach gibt es in loser Folge auf digitalem Wege weiterführende Hinweise zu Themen wie z. B. Verpflegung, Tour-Vorbereitungen, Gepäckreduktion. Außerdem unterstützen wir uns bei evtl. (noch) fehlender Ausrüstung etc. Phase 2 ist das eigentliche Outdoor- Wochenende: Start- und Zielort ist der Bahnhof Dahlbruch.

Vom Startpunkt gehen wir eine Strecke von ca. 8 km (Gepäcktransport im Einzelfall möglich). Unterwegs gilt es, gemeinsam verschiedene Aufgaben zu bewältigen, z. B. Orientierung, Geländebeurteilung, Knotenkunde, Survival-Grundlagen. Auf einem Naturzeltplatz bauen alle das eigene Zelt auf, gehen Feuerholz sammeln, bereiten Trinkwasser auf, suchen Nahrung aus der Natur, Hygiene, Verbesserung des Schlafplatzes, Baumklettern, Abseilen, Bau von Behelfsbrücken, Aufbau von Tarps, Feuer machen, Kochen im Dutch Oven/ Kanonenofen, und vieles mehr! Achtung: Wetterbedingt kann es zu Programmänderungen, ggf. sogar zu einer Verschiebung des Termins kommen. Materialkosten: 15,- EUR, (werden am Vorbereitungsabend in bar eingesammelt). Wichtig, bitte zum Wochenende mitbringen: Eigenes Zelt, Rucksack, Schlafsack, Isomatte, Wechsel und Nässeschutzbekleidung und Verpflegung(!) Vor Ort vorhanden: Einfache sanitäre Anlagen, überdachte Feuerstelle, Quelle.

### **70000 KREUZTAL**

Vorbereitungstreffen:

23.3.23, 19.00-21.00 Uhr,

Wochenendtour:

Samstag, 13.5.23, 9.00 Uhr bis

Sonntag 14.5.23, 16.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek,  
Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.

Vortrag und prakt. Übung  
3 Termine

95,- EUR + Materialkosten (werden  
vom Kursleiter eingesammelt)

Markus Stahl

Anmeldung erforderlich

Anmeldung siehe Heftmitte

## **Survival-Training**



Folgen Sie einen Tag lang dem Ruf der Natur und lernen Sie die Grundlagen des Überlebens. Ausgestattet mit nur wenigen Hilfsmitteln lernen Sie an vielen kleinen Stationen die Grundlagen des (Über-)Lebens in, mit und aus der Natur.

Die Themen im Überblick: Orientieren/Bewegen im Gelände, Überwinden von Hindernissen, Seil- und Knotenkunde, Transport von Material, Aufbau eines Notlagers, Feuer machen, pflanzliche Notnahrung & Zubereitung, Wasseraufbereitung etc. Der Kurs findet überwiegend draußen statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Bekleidung, ggf. Wechselbekleidung für den Heimweg, Garten- oder Arbeitshandschuhe, Geschirr/Besteck für draußen, Mittagsverpflegung. Weitere notwendige Spezialausrüstung (Helme, Seile, Planen) wird gestellt.

Materialkosten: 10,- EUR (für diverse Hilfsmittel und Snacks) werden vor Ort eingesammelt.

### **70001 HILCHENBACH**

Samstag, 25.2.23,

9.00-17.30 Uhr

bschool, Stift-Keppel-Weg 16

42,- EUR

Markus Stahl

### **In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.**

Treffpunkt: Silber Hütte, Niederdiefen (unterhalb der Eremitage) Navigationsadresse: „Klosterstraße 11 in 57234 Wilnsdorf“

Anmeldefrist: Dienstag, den 5.4.2023

### **70002 WILNSDORF**

Samstag, 15.4.23,

9.00-17.30 Uhr

Veranstaltungsort: s.o.

42,- EUR

Markus Stahl

**Online:**  **online Tipp**  
**Highlights der niederländischen Malerei in der Ehrengalerie im Rijksmuseum Amsterdam**

**In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.**

Das Rijksmuseum beherbergt einen Schatz von über einer Million Objekten, wobei ein Schwerpunkt der Sammlung bei der niederländischen Malerei des 17. Jahrhunderts liegt. Es hat seinen schönsten Saal, die Ehrengalerie, für Kunstwerke reserviert, die zu den Highlights dieser Epoche gehören. Diesem Raum wollen wir uns bei dieser online Führung widmen. Dabei erwarten uns große Meister wie Frans Hals, Rembrandt van Rijn und Johannes Vermeer. Doch auch Künstler mit heute unbekannteren Namen haben erstaunliche Porträts, unvergleichliche Stillleben oder beeindruckende Landschaftsgemälde geschaffen, die sich mit Recht in die Reihe hier ausgestellter Höhepunkte einfügen dürfen. Zu denken ist an den bedrohlichen Schwan des Jan Asselijn oder den Publikumsliebbling „Mädchen in Blau“ des Johannes Verbruggen.


An markantester Stelle in der Ehrengalerie treffen wir auf das berühmteste Gemälde des Rijksmuseums: Rembrandts sogenannte Nachtwache. Die große bemalte Leinwand bietet reichlich spannende Einsichten, nicht zuletzt seit ihrer hochauflösenden Ablichtung, die es nun erlaubt, digital viel näher an diese geschichtsträchtigen Malschichten heranzutreten, als es uns vor Ort je gelingen würde. Die Veranstaltung findet in der vhs.cloud, der Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Sie ist auch für Interessierte zugänglich, die nicht in der vhs.cloud registriert sind.

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

**70003 ONLINE**

Donnerstag, 11.5.23,  
18.30-19.30 Uhr  
3,- EUR

Claudia Schipper,  
Kunsthistorikerin M.A.  
Anmeldung erforderlich

**vhs Culture:**  **online**  
**Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. Grenzenlos**

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage.**

**70004 ONLINE**

Dienstag, 28.2.23, 19.00-20.00 Uhr  
Vortrag und Gespräch, Entgelt frei!  
Dr. Sophie-Marie Sümmerrmann,  
Kuratorin der Ausstellung „Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. Grenzenlos“ im Museum Kunstpalast Düsseldorf  
Anmeldung erforderlich

**vhs Culture: Lorient.**  **online**  
**Eine Würdigung**

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage.**

**70005 ONLINE**


Dienstag, 9.5.23, 19.00-20.00 Uhr  
Vortrag und Gespräch, Entgelt frei!  
Dr. Stefan Neumann,  
Universität Wuppertal  
Anmeldung erforderlich

**vhs Culture: Elvis:**  **online**  
**der King of Rock 'n' Roll und das Entstehen einer transatlantischen Jugendkultur in den 1950er Jahren**

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage.**

**70006 ONLINE**

Mittwoch, 10.5.23, 19.00-20.00 Uhr  
Vortrag und Gespräch, Entgelt frei!  
Dr. Mathias Häußler, Akademischer Rat a.Z. am Lehrstuhl für Europäische Geschichte, Universität Regensburg  
Anmeldung erforderlich

**vhs Culture: Pablo**  **online**  
**Picasso (1881-1973) – Einblicke in Leben und Werk zum 50. Todestag**

**Nähere Informationen zum Online-Vortrag entnehmen Sie bitte unserer Homepage.**

**70007 ONLINE**

Dienstag, 20.6.23, 19.00-20.00 Uhr  
Vortrag und Gespräch, Entgelt frei!  
Dr. Alexandra Carmen Axtmann,  
Akademische Mitarbeiterin in der Bibliothek des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)  
Anmeldung erforderlich

**Das Schaffen der großen Komponisten – Johann Sebastian Bach und sein Nachleben in der Romantik**

Für die Schüler:innen des Gymnasiums Stift Keppel bietet Dr. Roman Salyutov zwischen 16.00 und 18.00 Uhr einen Workshop an.

Nicht jeder Komponist verbindet mit sich den Anfang einer neuen Ära in der Musik - und Bach gehörte gerade zu den wenigen Auserwählten. Lebenslang als Kirchenmusiker tätig, arbeitete der Künstler unermüdlich und beschenkte die Welt mit solchen Errungenschaften, die die Weichenstellung der musikgeschichtlichen Entwicklung auf Jahrhunderte ermöglichten. Nach seinem Tod für eine Weile in Vergessenheit geraten, wurde Bachs Musik durch den jungen Felix Mendelssohn wiederentdeckt und nimmt seitdem einen festen Platz im konzertanten Leben ein sowie erfährt immer wieder verschiedene faszinierende Formen der Rezeption durch andere große Komponisten.

**In einer Kooperationsveranstaltung zwischen der vhs Siegen-Wittgenstein, dem Gebrüder-Busch-Kreis e.V. und dem Gymnasium Stift Keppel** wird das Leben und Werk Johann Sebastian Bachs in Form eines Vortrags mit anschließendem Konzert präsentiert. Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten. Nach einer Pause (ca. 15 Minuten) folgt das ca. 50-minütige Konzert, in dem verschiedene Klavierwerke dieses Komponisten aufgeführt werden. Referent und Solist ist unser Gastdozent Dr. Roman Salyutov – ein junger Konzertpianist, Dirigent und Musikwissenschaftler aus Bergisch Gladbach. Er ist mit Konzerten weltweit unterwegs, leitet selbst mehrere Orchester, tritt mit Gastseminaren an verschiedenen Universitäten auf und ist Organisator von Kulturprojekten. Weitere Infos zu seiner Person sind unter [www.roman-salyutov.de](http://www.roman-salyutov.de) zu finden.

Einlass: 18.00 Uhr

**Karten:**

**Geschäftsstelle des Gebrüder-Busch-Kreis e.V., Steiler Weg 2, Dahlbruch; Büro Hilchenbach; alle Vorverkaufsstellen in Siegen-Wittgenstein; Internet: [www.proticket.de](http://www.proticket.de) Abendkasse**

**70101 HILCHENBACH**

Donnerstag, 27.4.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Konventsaal des Gymnasiums Stift Keppel, Stift-Keppel-Weg 2  
10,- EUR Erwachsene,  
7,- EUR Schüler:innen, Studierende  
Dr. Roman Salyutov

## Wochenendworkshop: Singen – die eigene Stimme erleben

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Singen ist eine Grundfunktion des Körpers, eine Möglichkeit, sich auszudrücken und hat zudem auch eine soziale und menschenverbindende Komponente.

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

Was wir zusammen erreichen möchten:

- das Bekanntwerden und Bewusstwerden der eigenen Stimme
  - das Ablegen von Scheu und Hemmungen
  - ein Verständnis für die Stimme als „natürliche“ Körperfunktion zu entwickeln
  - Kennenlernen der theoretischen Grundlagen des Phonationsprozesses
  - Freude an der eigenen Stimme zu entdecken und zu stärken
- Es entstehen Materialkosten.

### 70102 ÜBERREGIONAL

Freitag, 24.2.23,  
18.00-21.00 Uhr und  
Samstag, 25.2.23,  
9.30-17.30 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
2 Termine  
118,- EUR + Materialkosten  
Christina Schmitt  
Anmeldung erforderlich

## Kursleitende gesucht

Beherrschen Sie ein Kunsthandwerk oder verfügen Sie über spezielle künstlerische/kreative Kenntnisse und Fertigkeiten und möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann bewerben Sie sich bei der  
VHS Siegen-Wittgenstein,  
Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen.  
Infos unter 0271-3331521  
(Christiane Seus)

## Ein Tag mit der Stimme

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

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

Dieser Tag bietet einen Einstieg in die Beschäftigung mit der eigenen Singstimme. Nach einer theoretischen Einführung in den Phonationsprozess und vorbereitenden Atemübungen,

lassen wir unsere Stimmen klingen und gelangen vom Tönen zum gemeinsamen Singen einfacher Lieder. Der Workshop richtet sich an Einsteiger:innen, Ungeübte und Fragende. Es entstehen Materialkosten.

### 70103 KREUZTAL

Sonntag, 7.5.23,  
10.00-17.00 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
58,30 EUR + Materialkosten  
Christina Schmitt  
Anmeldung erforderlich

## Gitarre zur Liedbegleitung für Anfänger

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die die Grundakkorde bereits beherrschen. Barré-Griffe, verschiedene Zupf-, Schlag- und Rhythmustechniken werden erarbeitet und verfeinert. Der Schwerpunkt liegt auf der Begleitung populärer Lieder. Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht. Arbeitsmaterialien werden gegen ei-

ne geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

### 70104 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 9.2.-16.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
6 Abende  
52,80 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 2

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits zwei bis drei Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, das heißt, Sie sollten die Grundakkorde beherrschen. Barré-Griffe, verschiedene Zupf-, Schlag- und Rhythmus-techniken werden erarbeitet und verfeinert. Der Schwerpunkt liegt auf der Begleitung populärer Lieder. Eine eigene Gitarre und die Freude am Sin-

gen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht. Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

### 70105 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
6 Abende  
52,80 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 3

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 4 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Queereinsteiger:innen nehmen bitte zu Fragen der Eignung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802). Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht.

Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

### 70106 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 9.2.-16.3.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
6 Abende  
52,80 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 4

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 6 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Queeresteiger:innen nehmen bitte zu Fragen der Eignung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802). Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht.

Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

### 70107 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
6 Abende  
52,80 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Ukulele – Crashkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit minimalem Aufwand ein singtaugliches Instrument lernen möchten. Gitarre ist zu schwierig? Nicht viel Zeit aber große Lust zum Musizieren? Gitarrenkenntnisse, aber mal etwas anderes ausprobieren? Für alle ist dieser Kurs geeignet.

Wir werden ohne Noten zu bekannten Liedern Akkordbegleitung und Rhythmus auf der Ukulele lernen. Mit Schlagern, Rock- oder Pop-Songs werden wir ein „lagerfeuer-“ oder „party-taugliches“ Repertoire aufbauen. Liedmaterial wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt. Ein eigenes Instrument und Spaß am Singen sind erforderlich. Beim Kauf einer Ukulele kann Frau Krämer auf Wunsch beratend behilflich sein (02753/7489802).

### 70108 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 25.2.23,  
10.00-14.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
20,50 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Ukulele – Crashkurs mit Kinderliedern

### 70109 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 1.4.23,  
10.00-14.00 Uhr  
Realschule, Ederfeldstr. 4  
20,50 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer

## Ukulele – Vertiefungskurs

Dieser Workshop richtet sich an Ukulele-Spieler:innen mit Vorkenntnissen (mind. einen Crash-Kurs oder 6 Grundakkorde beherrschen). Es werden Rhythmen und weitere Akkorde erarbeitet. Wenn vorhanden, bitte das Kursbuch aus dem ersten Crashkurs mitbringen.

Es entstehen Materialkosten.

### 70110 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 17.6.23,  
10.00-14.00 Uhr  
Rothaarsteig-Schule (ehem. Hauptschule), Hachenbergstr. 19  
20,50 EUR + Materialkosten  
Kathrin Krämer  
Anmeldung erforderlich

## Cajon – eine tolle Kiste – Einsteiger:innen

Das Spiel auf der Cajon ist einfach zu erlernen. Es sensibilisiert die Wahrnehmung, erweitert die motorischen Fähigkeiten und fördert auf besondere Weise die Konzentration und das Rhythmusgefühl. Darüber hinaus dient das gemeinsame Trommeln hervorragend dem Abbau von Stress und der Entspannung.

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie die Anschlagtechnik, einfache Rhythmen und Grooves und kleine Improvisationen.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine eigene Cajon mitgebracht wird (ggf. telefonisch)! Andernfalls können Cajons gegen eine Nutzunggebühr von 7,- EUR gestellt werden, die am ersten Termin dem Kursleiter gezahlt werden. Mindestalter 15 Jahre! Es entstehen Materialkosten.

### 70111 WILNSDORF

Samstag, 11.3.-25.3.23,  
16.00-18.00 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage, B17, Dillenburg Str. 87  
3 Nachmittage  
42,40 EUR + Materialkosten  
Franz-Josef Wessely

### 70112 WILNSDORF

Samstag, 6.5.-20.5.23,  
16.00-18.00 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, 1. Etage, B17, Dillenburg Str. 87  
3 Nachmittage  
42,40 EUR + Materialkosten  
Franz-Josef Wessely

## Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen mit Vorkenntnissen



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

Die Kursleiterin wiederholt bzw. bringt der bunt gemischten Gruppe wunderschöne orientalische Bewegungen und Schrittfolgen bei und erarbeitet einen Tanz zu einer ansprechenden orientalischen Musik.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschlappchen, evtl. ein Hüfttuch.

### 70200 NETPHEN

Donnerstag, 2.2.-9.3.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Gymnasium, Haardtstr. 35  
6 Abende  
52,80 EUR inkl. Mietkosten  
Elke Habeeb

### 70201 NETPHEN

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Gymnasium, Haardtstr. 35  
7 Abende  
61,60 EUR  
Elke Habeeb

Online  
auswählen  
und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!



## Hörspiel – Schnupperkurs

Sie interessieren sich für Hörspiele und wollen wissen, wie eins entsteht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Michael Heuel, Schauspieler, Sprecher und Hörspielproduzent gibt Einblicke in die Entwicklung eines Hörspiels. Technischen Fragen zum Equipment, Soundgestaltung, Schnitt und Mastering werden dabei thematisiert. Natürlich soll auch der praktische Teil an diesem Schnuppertag nicht zu kurz kommen. Nach diversen Schauspielübungen haben Sie die Möglichkeit, sich selber vor dem Mikrofon auszuprobieren. Aus den ent-

standenen Soundfiles wird abschließend gemeinsam ein kleines Minihörspiel gemastert. Alternativtermin, sollte Dozent am 11.3.23 verhindert sein: 18.3.23

### 70300 KREUZTAL

Samstag, 11.3.23,  
11.00-15.30 Uhr  
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers Park  
(Navi „Am Park“ eingeben)  
45,40 EUR  
Michael Heuel,  
freiberuflicher Schauspieler  
Anmeldung erforderlich

## Tipp

## Flexibel, spontan und achtsam werden – Theaterworkshop

**In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und dem Apollo-Theater Siegen.** An zwei Tagen erleben Sie über die Techniken des Improvisationstheaters wie man mit viel Spaß, den Kopf frei bekommt und im Moment ist. Wir entwickeln assoziativ Szenen und erlernen dabei mehr Spontaneität, Flexibilität und Präsenz. Dieser Workshop ist besonders für Theaterneinsteiger:innen geeignet.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

### 70307 ÜBERREGIONAL

Freitag, 31.3.23,  
18.00-21.00 Uhr und  
Samstag, 1.4.23,  
10.00-13.00 Uhr.  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
2 Tage  
49,- EUR  
Henriette Heine, Theaterpädagogin  
und Schauspielerin

## Theater und Talk



Foto: Nägele

**In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und dem Apollo-Theater Siegen.** Einmal im Monat möchten wir alle Theater-Interessierten zu einem Treffen einladen. Wir tauschen uns über das Apollo-Theater und dessen Angebote aus und verraten Insiderinformationen zu den Stücken, den Gasttheatern und den Inszenierungen. Wir freuen uns über Lob oder Kritik und darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

### 70302 ÜBERREGIONAL

Montag, 20.3.23,  
17.00-18.00 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
Entgelt frei!  
Henriette Heine

### 70303 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 5.4.23,  
17.00-18.00 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
Entgelt frei!  
Henriette Heine

Anmeldung siehe Heftmitte

### 70304 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 17.5.23,  
17.00-18.00 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
Entgelt frei!  
Henriette Heine

### 70305 ÜBERREGIONAL

Montag, 19.6.23,  
17.00-18.00 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
Entgelt frei!  
Henriette Heine

### 70306 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 12.7.23,  
17.00-18.00 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25  
(Oberstadt), Siegen  
Entgelt frei!  
Henriette Heine,  
Theaterpädagogin und Schauspielerin  
Anmeldung erforderlich

## Grundlagen der Digitalfotografie

Was sind Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO, RAW und JPG? Belichtungsautomatik und Eingriffsmöglichkeiten. Welche Brennweite und welches Objektiv? Brauche ich den Autofokus? Was sind Tiefenschärfe und Langzeitbelichtungen? In diesem Kurs werden diese Dinge erklärt und die Möglichkeiten an der eigenen Kamera gleich ausprobiert und umgesetzt.

Sie benötigen: Spiegelreflex, Bridge- oder Systemkamera (keine Kompaktkamera!), die manuelle Einstellung ermöglicht (Modus M oder B (Bulb)), ein Stativ und einen Fernauslöser. Wenn Sie mehrere Objektive haben, bringen Sie diese mit. Eine leere Speicherkarte und volle Akkus sind Pflicht. Bei gutem Wetter werden wir am Abend noch Lichtspuren auf der HTS fotografieren. Bringen Sie bitte auch die Anleitung zu Ihrer Kamera mit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an. Es entstehen Materialkosten.

### 70400 KREUZTAL

Freitag, 17.2.23,  
17.30-21.30 Uhr  
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
19,70 EUR + Materialkosten  
Michael Berres

## Lightpainting – Lichtkunstfotografie – Basiskurs



Foto: Michael Berres

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Im Kurs werden die Teilnehmenden die Grundlagen rund um das „Malen mit Licht“ und die optimalen Einstellungen der eigenen Kamera kennenlernen. Mit der grundlegenden Bedienung der eigenen Kamera sollten sich die Teilnehmenden gut auskennen! Es werden die unterschiedlichsten Leuchtmittel und Lichtwerkzeuge präsentiert und vorgeführt, die sich für erste eigene Aufnahmen eignen. Die ersten Aufnahmen werden wir im Schulungsraum durchführen. Bei gutem Wetter gehen wir direkt in Dreslers Park. Anhand von Beispielaufnahmen werden wir erkennen, wie sich die einzelnen Leuchtmittel bei ihrer Benutzung vor der Kamera verhalten und welche Formen hiermit erstellt werden können.

## Fotowalk Köln – Kranhäuser und Altstadt

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Themen: Architektur und Sonnenuntergang, Fotografie in der blauen Stunde, Langzeitbelichtungen. An diesem Fotowalk können auch Fotobegeisterte teilnehmen, die keinen Einsteiger:innenkurs besucht haben, aber sich schon gut mit ihrer Kamera auskennen.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegelloses System (keine digitale Kompakt-Kamera!), verschiedene Objektive, Stativ, Fernauslöser, volle Akkus, warme, zweckmäßige Kleidung. Die Kamera muss den BULB

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder System-Kamera (keine Kompakt-Kamera!), die manuelle Einstellungen ermöglicht (Modus M oder B (Bulb)); Fernauslöser für die Kamera (Funk oder Kabel); Stativ; etwas zum Abdunkeln des Objektivs (z. B. schwarze Mütze, schwarzer Stoff); Taschenlampe. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an. Die Materialkosten (ca. 5,- EUR) werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

### 70401 KREUZTAL

Donnerstag, 23.3.23,  
18.00-21.30 Uhr

Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
18,70 EUR + Materialkosten  
Michael Berres

Modus (Langzeitbelichtung) beherrschen.

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

Treffpunkt: 17.00 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden-Gerlingen (Kreuz Olpe-Süd).

### 70402 KÖLN

Samstag, 22.4.23,  
18.00-23.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.

40,- EUR  
Michael Berres  
Anmeldung erforderlich

## Fotowalk **Tipp** Sternen-park Eifel – Milchstraßenfotografie

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wir besuchen den Sternepark in der Eifel und fotografieren mitten in der Nacht das Milchstraßenzentrum.

Die Termine sind wetterabhängig – wir fahren nur, wenn ein wolkenloser Himmel vorausgesagt wird. Zielort entweder der Beobachtungsplatz „Freizeitgelände Weißer Stein“ in Hellenthal-Udenbreth oder der Beobachtungsplatz „Schöne Aussicht“ bei Nideggen-Schmidt. Ausweichtermine: Sa., 13.5.23 oder Fr., 12.5.23 oder Sa., 20.5.23, jeweils 22.00-3.30 Uhr

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegelloses System, wenn vorhanden mehrere Objektive (ideal ist ein Weitwinkel oder Standartobjektiv ab 18 mm Brennweite und Blende ab 1,2), Stativ, Fernauslöser, volle Akkus, unbedingt zweckmäßige, warme Kleidung und Proviant. Sie sollten sich schon gut mit Ihrer Kamera auskennen. Die Kamera sollte den Langzeitbelichtungsmodus (Bulb) beherrschen. Wichtig ist eine Taschenlampe mit rotem Licht! Weißes Licht blendet die Augen anderer Teilnehmer oder Besucher des Nationalparks.

Treffpunkt: 20.00 Uhr am Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden-Gerlingen (Kreuz Olpe-Süd). Idealerweise bilden wir Fahrgemeinschaften. Rückfahrt am Sonntagmorgen nach der Veranstaltung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

### 70403 FRANKFURT

Freitag, 12.5.23 von 22.00 Uhr bis  
Samstag, 13.5.23 um 3.30 Uhr  
Treffpunkt: s.o.

1 Termin

40,- EUR

Michael Berres

Anmeldung erforderlich

**Weitere Angebote  
zum Thema  
Fotografie finden  
Sie**

ab Seite 75

## Fotowalk Frankfurt – Sonnenuntergang und Skyline



Foto: Michael Berres

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Themen: Architektur und Sonnenuntergang, Fotografie in der blauen Stunde, Langzeitbelichtungen.

An diesem Fotowalk können auch Fotobegeisterte teilnehmen, die keinen Einsteiger:innenkurs besucht haben, aber sich schon gut mit ihrer Kamera auskennen.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflex-, Bridge- oder System-Kamera (keine digitale Kompakt-Kamera!), verschiedene Objektive, Stativ, Fernauslöser, volle Akkus, warme, zweckmäßige Kleidung. Die Kamera muss den BULB Modus (Langzeitbelichtung) beherrschen.

## vhs Fotogruppe Siegen-Wittgenstein

Die Fotogruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat zu Fachgesprächen und Tipps zu Fotos oder Videoclips und der entsprechenden Ausrüstung. Innerhalb der Fotogruppe können auch Projektideen besprochen und umgesetzt werden.

Ein weiteres Ziel der Fotogruppe ist es einmal im Jahr die Arbeiten öffentlich zu präsentieren, in einem Workshop oder als Ausstellung.

Die ganz unterschiedlichen fotografischen Schwerpunkte der einzelnen Gruppenangehörigen ergeben schon jetzt ein buntes und vielfältiges Programm, sodass sich für viele Fragen eine Antwort findet. Das Themenspektrum: Arbeitswelt, Architektur, Drohnenaufnahmen, Astronomie (Astrofotografie sowie allgemeine astronomische Aktivitäten der Sternwarte

Bei gutem Wetter werden wir uns auf den Maintower (200 m Höhe) begeben. Zusatzkosten ca. 15,- EUR, die vor Ort zu entrichten sind. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an. Treffpunkt: 14.00 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A45 in Freudenberg, Wilhelmshöhe.

### 70404 FRANKFURT

Samstag, 17.6.23,  
16.00-23.30 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
40,- EUR + Eintritt Maintower  
Michael Berres  
Anmeldung erforderlich

Unglinghausen), Nachtaufnahmen, Natur und Landschaft, Porträtfotografie, Tierfotografie, u.s.w.

Spezialwissen ist nicht erforderlich, alle Fotografinnen und Fotografen (und solche die es werden wollen) sind willkommen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse der FOTO-TECHNIK.

### 70405 KREUZTAL

Mittwoch, 1.2.-14.6.23,  
17.00-21.30 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
7 Termine  
5,- EUR  
Klaus Treude, Norbert Butters,  
Sebastian Ewald, Peter Wolff

## Piñata (Deutsch: „Gefäß mit Süßigkeiten“) basteln

**Tipp**

Erlernen Sie beim Basteln auch die aktuelle Verwendung, Bedeutung und Herkunft der Piñatas. Die Piñatas wurden von den indigenen Völkern als Mittel zur Evangelisierung verwendet und sind heute eine der schönsten und ältesten Traditionen Mexikos. Erleben Sie diese kulturelle und traditionsreiche Erfahrung aus der Hand einer gebürtigen Mexikanerin, die ihre Traditionen liebt und lebt.

Bitte mitbringen: Schere, Teelöffel und Heißklebepistole mit Klebestiften. Alle weiteren Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht und zum Selbstkostenpreis (ca. 20,- EUR) im Kurs eingesammelt.

### 70500 KREUZTAL

Samstag, 4.3.23, 10.00-13.30 Uhr  
Kunstraum der Stadtbibliothek,  
Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
20,- EUR + Materialkosten  
Vanessa Ivette Pape

## Nachhaltige Aufbewahrungskörbchen aus recyceltem Zeitungspapier

**Tipp**



Anna Wojnowska-Orzel

In diesem Kurs flechten Sie dekorative und einzigartige Aufbewahrungskörbchen aus altem Zeitungspapier. Sie erlernen zwei Herstellungsmethoden, mit denen fast jede Form hergestellt werden kann. Ausgelesene Zeitungen wandern nicht wie üblich in den Papierkorb, sondern werden wiederverwertet. Das schont die Umwelt. Sie werden fasziniert sein, was Sie alles aus alten Zeitungen herstellen können. Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Papierkleber, einige Spieße (ca. 20 cm). Es entstehen Materialkosten.

### 70501 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 20.4.-4.5.23,  
18.00-20.15 Uhr  
Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1  
3 Abende  
35,30 EUR + Materialkosten  
Anna Wojnowska-Orzel

Anmeldung siehe Heftmitte

## Acrylmalerei ... und mehr

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die sich durch Malerei vom Arbeitsalltag entspannen möchten. Sie können Ihren persönlichen Stil entdecken und Ihr Thema wählen: Landschaft, Tiere, Stilleben, Porträt, Collage oder abstrakte Malerei. In lockerer Atmosphäre steht Ihnen die freischaffende Künstlerin Gigi Scheitza mit Tipps und Anregungen für die verschiedenen Themen und Techniken zur Seite und hilft Ihnen auf dem Weg zur Fertigung eines persönlichen Werkes. Das Experiment mit den Farben und das Entdecken der eigenen Möglichkeiten stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Radiergummi, dickes Zeichen- oder Malpapier, 2 Leinwände (Größe nach Wunsch), mehrere Plastikbecher, verschleißbare Plastikdose, Pinsel in verschiedenen Größen, alte Lappen oder Küchenrolle, Fön, Kittel oder altes Hemd.

Es entstehen Materialkosten.

### 70600 BAD BERLEBURG

Dienstag, 14.2.-21.3.23,  
18.00-20.00 Uhr

Johannes-Althusius-Gymnasium,  
Im Herrengarten 11, 6 Abende  
59,20 EUR + Materialkosten  
Gilberte Barbara Scheitza

## Acryl-Tages-Workshop für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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

### 70601 WILNSDORF

Samstag, 22.4.23, 11.00-16.00 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum,  
2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87  
26,70 EUR + Materialkosten  
Susanne Krüger

## Porträtmalerei und abstrakte Kunst

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Porträts ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Einsteiger:innen erlernen grundlegende Techniken, Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen. Freuen Sie sich auf ein Kunsterlebnis! Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand. Das Entgelt ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (ab 8 TN: 66,80 EUR, 6-7 TN: 89,10 EUR). Es entstehen Materialkosten.

### 70602 KREUZTAL

Freitag, 24.2.-31.3.23,  
17.00-19.15 Uhr

Kunstraum der Stadtbibliothek,  
Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
6 Abende  
66,80 EUR + Materialkosten  
Sami Geberemariam

### 70603 KREUZTAL

Freitag, 21.4.-2.6.23,  
17.00-19.15 Uhr  
(außer 19.05.2023;)  
Kunstraum der Stadtbibliothek,  
Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
6 Abende  
66,80 EUR + Materialkosten  
Sami Geberemariam

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Das Entgelt ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (ab 8 TN: 85,- EUR, 6-7 TN: 114,- EUR).

### 70604 ÜBERREGIONAL

Montag, 17.4.-19.6.23,  
16.00-18.15 Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.15,  
Markt 25, 57072 Siegen  
8 Abende  
85,- EUR + Materialkosten  
Sami Geberemariam

## Malen am Mittwoch für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir direkt in Dreslers Park an Ort und Stelle unsere Eindrücke in Malerei und Zeichnung umsetzen – mal schnell, lustig, romantisch oder detailgenau. Durch praktische Übungen zu Farbe, Bildaufbau und Komposition können Sie Ihre künstlerischen Möglichkeiten erweitern und sich in Ihrer freien bildnerischen Arbeit üben. Es geht vor allem darum, spielerisch neue, ungewohnte, eigene Herangehensweisen und Zugänge zur Malerei zu entwickeln, ob Acryl-, Öl- oder Aquarellmalerei. Bitte mitbringen: Pinsel unterschiedlicher Größen, Farben, Lappen, Keilrahmen oder Malpappen, Bleistifte und Papier.

Wenn Sie eine Grundausstattung, z. B. für die Acrylmalerei benötigen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter 0157/70176993 oder per E-Mail: sabine@helsper-mueller.de. Es entstehen Materialkosten.

### 70605 KREUZTAL

Mittwoch, 8.2.-3.5.23,  
15.00-18.00 Uhr

Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4 Termine  
62,40 EUR + Materialkosten  
Sabine Helsper-Müller



## Malen mit Acrylfarben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

### In Kooperation mit der vhs Siegen.

Im Gegensatz zur Ölmalerei ist Acrylmalerei schnell: Im Farbauftrag, beim Trocknungsprozess, beim Spaß an der Sache. Besonders hier im Team aus Gleichgesinnten macht die „Atelierbetriebsmethode“, das individuelle Fördern eines eigenen Malstils, eigener Schwerpunkte und Motivvorlieben Freude und Lust, sich mit der Magie der Bildenden Kunst auseinanderzusetzen. Dozent O.n.Schwanke vermittelt darüber hinaus Materialkenntnisse, Werkzeugkunde und ein wenig Kunstgeschichte, denn die Vorbilder begleiten ja unsere persönlichen Seherfahrungen.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, etc., die Sie bereits für Ihre Malerei haben. Der Kurs bietet in der ersten Stunde Tipps und preiswerte gute Möglichkeiten, sich an einer günstigen und qualitativen Sammelbestellung zu beteiligen.

Das Entgelt ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (ab 10 TN: 76,- EUR, 8-9 TN: 95,- EUR).

### 70606 ÜBERREGIONAL

Dienstag, 18.4.-27.6.23,  
19.00-21.15 Uhr

(Kurs findet auch in der 1. Sommerferienwoche statt)  
KrönchenCenter, Raum 2.15,  
Markt 25, 57072 Siegen  
10 Abende

76,- EUR + Materialkosten  
Olaf n. Schwanke

## Malen mit Acrylfarben für Fortgeschrittene

### In Kooperation mit der vhs Siegen.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, etc., die Sie bereits für Ihre Malerei haben. Der Kurs bietet in der ersten Stunde Tipps und preiswerte gute Möglichkeiten, sich an einer günstigen und qualitativen Sammelbestellung zu beteiligen.

Das Entgelt ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (ab 10 TN: 76,- EUR, 8-9 TN: 95,- EUR).

Teilnehmerbegrenzung: 6

### 70607 ÜBERREGIONAL

Montag, 17.4.-3.7.23,  
19.00-21.15 Uhr

(Kurs findet auch in den Sommerferien statt.)  
KrönchenCenter, Raum 2.15,  
Markt 25, 57072 Siegen  
10 Abende

76,- EUR + Materialkosten  
Olaf n. Schwanke

Anmeldung siehe Heftmitte

## Moderne Malerei in Aquarell-, Acryl- und Mischtechnik

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der Malerei erworben haben und gerne experimentieren, bzw. neue Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir arbeiten mit Aquarell- und Acrylfarben und kombinieren mit Kreiden und Collageteilen. Mit Fantasie und individueller Beratung der Kursleiterin werden interessante Kunstwerke entstehen.

Bitte mitbringen: Grundausrüstung für die entsprechende Maltechnik (ca. 10-12 Farben), mindestens 3 Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellpapier oder Leinwand, evtl. Kreide, Bleistift, Kohle, Baumwolltuch, kleiner

Schwamm, Wassergefäß, Zeitungen oder Plastikfolie zum Unterlegen. Das Arbeitsmaterial kann auch bei der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Es entstehen Miet- und Materialkosten.

### 70608 KREUZTAL

Mittwoch, 15.3.-19.4.23,  
10.00-12.15 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Buschhütten,  
Siegener Str. 114

6 Vormittage

+52,20 EUR (inkl. Mietkosten)

+ Materialkosten

Edith Göbel

## Aquarellmalerei für Einsteiger:innen – Blumen

## Tipp

Lieben Sie Blumen? Möchten Sie sie das ganze Jahr über genießen können? Nichts leichter als das!

Zuerst erlernen Sie die Technik des Aquarellmalens und fertigen ein einfach gestaltetes Bild an. Nachdem Sie die Technik geübt und kennengelernt haben, erstellen Sie ein Gemälde, das zu einer Quelle des Stolzes wird.

Bitte mitbringen: mind. 6 unterschiedliche Aquarellfarben, Aquarellpapier (250 g-300 g, DIN A4 oder größer), dazu entsprechend harte Pappe, 2 Wasserbehälter, 2 flache Aquarellpinsel (für größere Flächen) unterschiedlicher Größe, 3 Aquarell-Rundpinsel (Größe 2-6), alte Zahnbürste, Papierkleberband, Radiergummi, Bleistift (HB-2B), Küchentücher aus Papier, Fön, außerdem Plastikfolie oder Zeitungen zum Unterlegen.

Geeignete Blumen(motive) für das Erlernen der Technik stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Materialkosten (ca. 5,- EUR) werden im Kurs eingesammelt.



### 70609 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 16.2.-2.3.23,  
18.00-20.15 Uhr

Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Am Kirchweg 1

3 Abende

35,30 EUR + Materialkosten

Anna Wojnowska-Orzel

## Aquarell-Tages-Workshop für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Tagesworkshop werden Einsteiger:innen die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt. Geeignete Motive für den Einstieg werden ausgesucht und dann die verschiedenen Techniken, z. B. die Nass-in-Nass-Technik, die Lasur oder die Wachs-technik vorgestellt. Es dürfen aber auch eigene Vorlagen mitgebracht werden, z. B. können Fortgeschrittene schon angefangene Aquarelle mitbringen, die dann im Workshop fertiggestellt werden. Natürlich können auch neue Bilder begonnen und eigene Ideen umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: mindestens 6 verschiedene Aquarellfarben, Aquarell-

block mittelrau DIN A4 oder größer, 2 Wassergefäße, Bleistift 2B, Radiergummi, 2 Rundpinsel für Aquarellmalerei (Größe 2-4 und 10-12), Schwamm, 1 weiße Kerze, Küchenpapier, sonstige vorhandene Materialien. 3,- EUR Materialkosten für Farbkopien werden im Workshop eingesammelt.

### 70610 WILNSDORF

Samstag, 18.2.23,  
11.00-16.00 Uhr

Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum,  
2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87

24,70 EUR + Materialkosten

Susanne Krüger

## Malen mit Pastellkreiden

Es macht viel Freude mit den zarten und gut mischbaren Pastellkreiden zu malen. Im Gegensatz zu vielen anderen Malmaterialien ist ein Arbeiten in großer Ruhe und Korrigierbarkeit möglich. Durch die Verwendung verschiedener Papiere können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Einsteiger:innen können schon nach der Vermittlung einiger Grundkenntnisse beginnen. Für Fortgeschrittene werden erweiternde Gestaltungsmöglichkeiten und Mischtechniken gezeigt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, evtl. Motive. Standardpapiere, Kreiden und Fixative werden im Kurs

## Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, in nur wenigen Stunden mit dieser Nass-in-Nass-Technik ein vorgegebenes Bild zu malen – ganz ohne Vorkenntnisse. Jeder einzelne Arbeitsgang, wie z. B. das Mischen der Farben und Aufnehmen der Farben auf den Pinsel oder das Malmesser, wird an der Vorführstaffelei demonstriert und beschrieben, sodass er dann von Ihnen umgehend selbst angewandt werden kann. Sollte ein Arbeitsgang mal nicht auf Anhieb klappen, kann eine Korrektur vorgenommen werden. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem fertigen Gemälde nach Hause, das erfahrungsgemäß nicht nur Sie selbst beeindrucken wird.

Alle notwendigen Materialien, wie z. B. Nutzen der Staffelei, Leinwand, Grundierungen, Farben, Pinsel, Verdünnungs- und Reinigungsmittel sowie die Werkzeugnutzung sind in der Kursgebühr enthalten und werden gestellt. Bitte mitbringen: alte Zeitungen oder einen Pappkarton für den Schutz beim Transport Ihres Bildes (40 cm x 50 cm), da die Ölfarben sehr langsam trocknen.

Info zur Bob Ross Maltechnik unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de). Weitere Informationen unter [www.heikofiedler.com](http://www.heikofiedler.com)

### Motiv „Gebirgslandschaft“

Staffelpreis: 6-8 TN = 97,- EUR // ab 9 TN = 82,- EUR

### 70612 FREUDENBERG

Sonntag, 23.4.23,  
10.30-17.45 Uhr  
Pestalozzischule Siegen, Standort Osterberg-Schule, Büschergrund (Seiteneingang rechts neben Haupteingang), Büscherstr. 4  
82,- EUR inkl. 50,- EUR Material und Gerätenutzung

Heiko Fiedler, Certified Ross Instructor

## Tipp

gegen eine Gebühr (ca. 25,- EUR) zur Verfügung gestellt und im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

### 70611 WILNSDORF

Mittwoch, 22.2.-15.3.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum, 2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87  
4 Abende  
42,70 EUR + Materialkosten  
Doris Danneberg-Thiel  
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn wegen Bestellung der Materialien!

### Motiv „Meerlandschaft mit Haus“

Staffelpreis: 6-8 TN = 97,- EUR // ab 9 TN = 82,- EUR

### 70613 SIEGEN

Samstag, 18.3.23,  
10.00-17.30 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen  
82,- EUR inkl. 50,- EUR Material und Gerätenutzung  
Heiko Fiedler,  
Certified Ross Instructor

### Motiv „Waldlandschaft Forest Edge“

Staffelpreis: 6-8 TN = 97,- EUR // ab 9 TN = 82,- EUR

### 70614 SIEGEN

Sonntag, 19.3.23,  
10.30-17.45 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen  
82,- EUR inkl. 50,- EUR Material und Gerätenutzung  
Heiko Fiedler,  
Certified Ross Instructor

### Motiv „Gebirgslandschaft mit See“

Staffelpreis: 6-8 TN = 97,- EUR // ab 9 TN = 82,- EUR

### 70615 SIEGEN

Samstag, 17.6.23,  
10.00-17.30 Uhr  
KrönchenCenter, Markt 25 (Oberstadt), Siegen  
82,- EUR inkl. 50,- EUR Material und Gerätenutzung  
Heiko Fiedler,  
Certified Ross Instructor

## Realistisch Zeichnen lernen

Ob Sie Menschen und Tiere originalgetreu darstellen wollen oder gegenständig naturgetreu zeichnen lernen möchten, dies bietet Ihnen dieser Kurs.

Beginnend mit Übungen um Auge/Hand Koordination zu schulen, werden schrittweise die Wahrnehmung, Technik, Licht/Schatten, Anatomie und Perspektive in die entstehenden Zeichnungen mit hineinfließen.

Wir beginnen mit einem handelsüblichen Bleistift auf schlichtem Papier. Im Verlauf des Kurses ist auch die Möglichkeit gegeben, das Zeichnen mit Pastell-Kreiden, Buntstiften, Kohle oder Tusche auf verschiedenen Papierqualitäten auszuprobieren. So wird es leicht, eigene Vorlieben zu entdecken und einen Überblick über die Vielfalt der auf dem Markt angebotenen Materialien zu gewinnen. Welches Werkzeug auf welchen Untergründen Anwendung findet und zu einem beeindruckenden Ergebnis führt, werden Sie hier erfahren.

Die Materialkosten von 3,- EUR werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, einfaches Papier DIN A4.

### 70616 BAD BERLEBURG

Dienstag, 21.2.-28.3.23,  
18.00-20.00 Uhr  
(außer am 28.2.23)  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
5 Abende  
58,70 EUR + Materialkosten  
Anke Althaus-Aderhold



## Zeichnen: Sehen, zeichnen, frei gestalten

### In Kooperation mit der vhs Siegen.

In diesem Zeichenkurs erproben wir Schritt für Schritt die Grundlagen zeichnerischen Gestaltens. Raum, Linie, Fläche und Perspektive sind Themen, die nach Versuchsanordnungen im KrönchenCenter vermittelt und besprochen werden.

Mit Bleistift, Zeichenkohle, Kreide und Pinsel werden davon erste Eindrücke auf Papier skizziert und fixiert. Wir überprüfen die angewandten zeichnerischen Mittel auf ihre Bildwirkung hin und suchen so nach einem individuellen Zugang zu den jeweiligen Bildthemen. Neben diesen klassischen Zeichenmethoden experimentieren wir auch mit kreativen Techniken wie Frottage, Collage und der Verwendung von Farbe in unseren Bildern. Daneben bietet der Kurs genug Freiraum, um auf die jeweiligen Interes-

sen der Teilnehmenden einzugehen und direkte Hilfestellung bei zeichnerischen Fragen zu geben. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihre gewohnten Zeichenmaterialien wie z. B. Bleistifte, Zeichenblock und Papier mit. Weitere Materialien wie Tusche, Pinsel, Farbe und weitere Zeichenstifte werden zur Erprobung bereitgestellt.

Das Entgelt ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden (ab 8 TN: 75,- EUR, 6-7 TN: 100,- EUR).

### 70617 ÜBERREGIONAL

Montag, 17.4.-19.6.23,  
16.30-18.45 Uhr  
KrönchenCenter, Raum 2.15,  
Markt 25, 57072 Siegen  
8 Abende  
75,- EUR + Materialkosten  
Benno Derda

## Tipp

## Moderne Kalligrafie mit der Spitzfeder

Gerade in dieser Zeit der Digitalisierung gewinnt eins an besonderem Wert: Handarbeit oder in diesem Fall auch ganz ursprünglich mit Feder und Tinte Handgeschriebenes, was natürlich ganz viel Persönliches zum Ausdruck bringt. Hier ist jedes Werk ein Unikat und allein dadurch wertvoll. Da die mit Tinte geschriebenen Buchstaben nicht mit einem „Klick“ rückgängig gemacht und korrigiert werden können, erfordert das Schreiben die volle Konzentration und wird damit zu einem achtsamen und geradezu meditativen Hobby, in dem man Zeit und Raum vergisst. Und ganz „nebenbei“ entstehen tolle Namenskärtchen, Grußkarten etc.

Sie bekommen eine Einführung in die verschiedenen Arten der Spitzfederkalligrafie und lernen Utensilien und Grundlagen kennen. Nach dem ersten „Einschreiben“ und Üben mit Feder und Tinte werden Sie sich dann an erste Karten und kreative Projekte trauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber auch nicht hinderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, kariertes Papier – Heft, Block oder lose), falls vorhanden auch gerne Buntstifte, Brushpens oder Wassermalfarben (z. B. Aquarell- oder Tuschefarben) und Pinsel.

Damit Sie zu Hause direkt weiter durchstarten können, erhalten Sie im Kurs eine Grundausrüstung (z. B. verschiedene Federhalter und Federn, Tinte, Papiere). Die Kosten liegen bei ca. 20,- EUR und werden im Kurs abgerechnet.

Sie haben darüber hinaus außerdem auch die Möglichkeit, weitere Einzelteile zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

### 70619 KREUZTAL

Samstag, 3.6.23,  
9.30-14.30 Uhr  
(inkl. 30 Minuten Pause)  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
Workshop  
38,- EUR + Materialkosten  
C. Sondermann  
Anmeldung erforderlich

## Handlettering – Die Welt der schönen Buchstaben



Sie erhalten in diesem Workshop einen Überblick über die nahezu unüberschaubare Vielfalt an Stiften, Materialien, Herangehensweisen und Techniken, die für einen gelungenen Einstieg nötig und geeignet sind. Nach anfänglichen Schreibübungen werden Sie die ersten Kunstwerke selbst anfertigen, mit denen Sie viel Freude schenken können.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, kariertes Papier (Heft, Block oder lose), falls vorhanden auch gerne Fineliner, Buntstifte, Brushpens oder Wassermalfarben (z. B. Aquarell- oder Tuschefarben) und Pinsel.

Für den Einstieg ins Handlettering packt Ihnen die Kursleiterin ein „Rundum-Sorglos-Paket“, das Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen. Dieses enthält: verschiedene

Stifte in verschiedenen Farben und Materialien (Fineliner, Gelstifte, Brushpens) und sonstige Materialien (Papier, Etiketten).

Die Materialkosten in Höhe von 20,- EUR werden im Kurs abgerechnet. Sie haben darüber hinaus auch die Möglichkeit, weitere Einzelteile zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

### 70618 KREUZTAL

Samstag, 11.3.23,  
9.30-15.30 Uhr  
(inkl. 45 Min. Pause)  
Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
Tageskurs  
45,- EUR / 7-9 TN: 30,- EUR  
+ Materialkosten  
C. Sondermann  
Anmeldung erforderlich

Anmeldung siehe Heftmitte

## Online-Workshop: Aquarellmalen Landschaften online

In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Hünxe.

Landschaften sind vielfältig und eignen sich sehr gut für den Einstieg in die Aquarellmalerei. In diesem Workshop wird anhand von Landschaftsmotiven die Nass-in-Nass-Technik veranschaulicht und Schritt für Schritt der Aufbau eines Aquarellbildes erklärt. Ein weiteres Thema ist das direkte Mischen von Farben auf dem Papier, denn Aquarelle werden erst mit dem Einsatz verschiedener Farbtöne lebendig. Benötigtes Material: Aquarellfarbkasten, weicher Aquarellpinsel, Aquarellpapier bzw. Block, Mallappen, Tesakrepp-

band. Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

### 70620 ONLINE

Samstag, 11.3.23,  
16.00-19.00 Uhr  
22,- EUR  
Anja Ebelborn  
Anmeldung erforderlich

## Online-Kurs: Bleistift-Zeichnen

In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Zeichnen mit Bleistiften fordert wenig Material und führt dennoch zu sehr schönen Bildern. So stehen Bleistiftzeichnungen für sich, sind aber auch wichtige Grundlage für andere Maltechniken. In diesem Kurs wollen wir Bleistiftzeichnungen erstellen, die für sich stehen. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Zeichnen haben. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene erhalten Tipps und Anregungen zu Zeichentechniken, Perspektive und Bildaufbau.

Benötigtes Material: Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen Stärken

mind. 2H, H, HB, F, B, 2B, Knetradiergummi, Papierwischer/Papiertaschentuch oder Wattestäbchen

Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

### 70621 ONLINE

Dienstag, 18.4.-9.5.23,  
19.00-20.30 Uhr  
4 Abende  
44,- EUR  
Anja Ebelborn

## Online-Workshop: Bullet Journaling online



In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Zur Planung und Organisation des Alltags oder als Tagebuch eignet sich – ganz analog – ein Bullet Journal. In diesem Kurs gibt es reichlich Anregungen, Gestaltungsideen und individuelle Unterstützung für alle, die schon ein eigenes Bullet Journal begonnen haben oder es einmal versuchen möchten. Benötigt werden ein DIN A5 oder DIN A4 großes Blanko-Buch und Materialien wie Filzstifte, Bleistifte, Buntstifte Lineal, ggfs. Washi-Tapes, Sticker

etc. Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

### 70622 ONLINE

Samstag, 25.2.23,  
16.00-19.00 Uhr  
22,- EUR  
Anja Ebelborn  
Anmeldung erforderlich

## Plottern für Einsteiger:innen – Basteln für Ostern, Taufe und andere Gelegenheiten

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Sie haben schon öfter hübsche Geschenkverpackungen, personalisierte Bilderrahmen oder auch individuell verzierte Bekleidung gesehen und fragen sich, wie man so etwas selbst machen kann? Das Geheimnis sind Schneideplotter – computergesteuerte Geräte, die das Ausschneiden für Sie erledigen. In diesem Kurs lernen Sie einige der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Plotter kennen, den richtigen Umgang mit den Maschinen und dem zugehörigen Grafikprogramm, Einstellmöglichkeiten, Materialkunde, Fehlerbehebung u.v.m. Wir gestalten zusammen kleine kreative Projekte für Ostern, Taufe und andere Gelegenheiten als Geschenk oder zur Dekoration, die aber mit kleinen Abwandlungen auch übers ganze Jahr genutzt werden können. Am Ende gehen Sie nicht nur mit neuem Wissen, sondern auch mit vielen Ideen und Ihren persönlichen Werken nach Hause. Wir arbeiten mit der Silhouette Cameo und der Silhouette Portrait. Dieser Kurs richtet sich einerseits an Kreative, die ausprobieren möchten, wie so ein Gerät funktioniert. Der Kurs eignet sich aber auch sehr gut für Cameo- oder Portrait-Besitzer:innen, die (noch) nicht viel Erfahrung mit ihrer Maschine haben und sich etwas Anleitung wünschen. Dabei ist es egal, aus welcher Baureihe die Geräte stammen. Fragen können vorab gerne mit der Dozentin abgeklärt werden.

### Voraussetzungen:

Sie können windowsbasierte Programme bedienen, Erfahrungen mit Grafikprogrammen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Auch für Mac-Nutzer geeignet, da die Oberfläche der Steuerungssoftware identisch ist. Bitte bringen Sie mit: wenn vorhanden, die eigene Cameo oder Portrait mit eigenem Notebook und aktueller Silhouette Studio-Software. Für eine begrenzte Teilnehmeranzahl können Plotter der vhs genutzt werden, Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Weitere Utensilien (Schere, Lineal, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt. Materialkosten von ca. 5-10,- EUR werden im Kurs abgerechnet.

### 70650 SIEGEN

Samstag, 4.2.23,  
10.00-17.00 Uhr (inkl. 1 h Pause)  
KrönchenCenter, Raum 2.13,  
Markt 25, 57072 Siegen  
35,- EUR / 4-5 TN: 50,- EUR  
+ Materialkosten  
Anka Hirschauer



## Plottern für Fortgeschrittene – Erweiterte Funktionen im Silhouette Studio

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Sie besitzen bereits eine eigene Silhouette Cameo oder Porträt (Baureihe egal) und haben schon Erfahrungen mit dem Plottern und dem Silhouette Studio gemacht? Und Sie fragen sich nun, was es noch für interessante, vielseitige Funktionen des Programmes gibt? Man kann mit dem Silhouette Studio beispielsweise Motive nachzeichnen, mit einem Offset hinterlegen oder eingescannte Vorlagen mit der PixScan Funktion so bearbeiten, dass der Plotter passgenau ausschneidet. Am Ende erhalten Sie Selbstgestaltetes, das Sie zusammen mit vielen neuen Inspirationen und Wissen mit nach Hause nehmen können.

### Voraussetzungen:

Sie haben bereits Erfahrungen mit der Handhabung der Maschine und sind mit den Standardfunktionen der Soft-

ware vertraut. Auch für Mac-Nutzer geeignet, da die Oberfläche der Steuerungssoftware identisch ist.

Bitte bringen Sie mit:

- die eigene Cameo oder Porträt mit eigenem Notebook und aktueller Silhouette Studio-Software
  - PixScan-Schneidematte
  - Smartphone mit Kamerafunktion
- Weitere benötigte Utensilien (Bastelutensilien wie Schere, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt. Die Materialkosten von ca. 5-10,- EUR werden im Kurs abgerechnet.

### 70651 SIEGEN

Samstag, 11.2.23,  
10.00-17.00 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)  
KrönchenCenter, Raum 2.13,  
Markt 25, 57072 Siegen  
35,- EUR / 4-5 TN: 50,- EUR  
+ Materialkosten  
Anka Hirschauer

## Neurobaum

Der Neurobaum ist ein Zeichenmodell aus der Neurografik®, die Kunst und Persönlichkeitsentwicklung vereint. Durch eine intuitive Linienführung und dem Einsatz von Farbe erschaffen Sie Ihr ganz persönliches Werk und finden neue Wege zu sich selbst.

Beim Neurobaum werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Baum vereint. Dem farbenprächtigen Wipfel entspringen Früchte, die Ihren Wünschen oder Zielen entsprechen können. Dieses Modell schafft Raum und eine Auszeit. Die meditative Linienführung bringt innere Ruhe, das entstandene Gesamtbild einen interessanten Blick auf Ihre aktuellen Gedanken Gefühle und bisher Ungesehenes.

Für diesen Kurs sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse notwendig und auch kein „Talent“ zum Zeich-

nen. Sie nehmen Ihr Werk mit nach Hause, können dort an ihm weiterarbeiten und auch neue Neurobäume anfertigen. In dem Kurs werden alle notwendigen Kenntnisse vermittelt. Bitte mitbringen: Fineliner (schwarzer Fasermaler, Edding, o. Ä.) in unterschiedlichen Stärken, verschieden farbige Textmarker, optional Buntstifte, Zeichenblock DIN A3.

### 70660 KREUZTAL

Samstag, 25.3.23,  
10.00-13.15 Uhr  
(inkl. 15 Min. Pause)  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
19,20 EUR  
Franziska Hellmann

## Goldschmieden nach eigenen Ideen

### In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin fertigen Sie in diesem Einsteigerkurs Schmuck aus Gold oder Silber nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas handwerklichem Geschick entsteht Ihr persönliches Schmuckstück, wie z. B. Ring, Brosche, Armband oder Anhänger. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den von der Kursleiterin gestellten Materialien gefertigt werden.

Die Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt nach Kursende mit der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis abgerechnet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistift, Werkzeug wird gestellt.

### 70800 BURBACH

Montag, 6.2.-27.2.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Werkstatt, Zum Großen Stein 3,  
Holzhausen, 4 Abende  
83,20 EUR + Materialkosten  
Gloria Schulz

### 70801 BURBACH

Montag, 6.3.-27.3.23,  
18.30-20.30 Uhr  
Werkstatt, Zum Großen Stein 3,  
Holzhausen, 4 Abende  
83,20 EUR + Materialkosten  
Gloria Schulz

## Flechten mit Weide – Flache Schale

Wir flechten aus Weide sehr dekorative, flache Schalen. Die Form wird ganz individuell von Ihnen bestimmt. Die Flechtart, die wir dafür verwenden werden, stammt aus Spanien. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt und nach Verbrauch vor Ort abgerechnet. (ca. 5,- EUR). Je nach Schalengröße können auch mehrere Schalen angefertigt werden. Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere. Die Anmeldung muss spätestens bis zum 17.2. erfolgen.

Weitere Infos zur Kursleiterin und Fotos zu den Kursen finden Sie unter [www.flechtwerkstatt-feuersbach.de](http://www.flechtwerkstatt-feuersbach.de)

### 70802 HILCHENBACH

Samstag, 4.3.23,  
9.30-14.00 Uhr  
(inkl. 30 Minuten Pause)  
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,  
Vormwalder Str. 45  
30,- EUR + Materialkosten  
Babette Siebel  
Anmeldung erforderlich

## Flechten mit Weide – Rankhilfe

In diesem Kurs wird eine Rankhilfe geflochten, die Sie entweder in den Garten stellen oder auf einen Topf aufsetzen können. Alle Pflanzen, die nach oben streben, bekommen mit dem Flechtwerk ein schönes Gerüst. Das Flechtmaterial wird von der Kursleiterin gestellt und je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet (ca. 15,- EUR). Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere.

Die verbindliche Anmeldung muss spätestens 15 Tage vor Kursbeginn (24.2.23) schriftlich erfolgen, da die Weide eingeweicht werden muss. Weitere Infos zur Kursleitung und Fotos zu den Kursen finden Sie unter [www.flechtwerk-feuersbach.de](http://www.flechtwerk-feuersbach.de)

### 70803 WILNSDORF

Samstag, 11.3.23,  
10.00-15.30 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum,  
2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87  
40,- EUR + Materialkosten  
Babette Siebel  
Anmeldung erforderlich

## Flechten mit Weide – Pflingstrosenkrone

In diesem Kurs wird eine Krone geflochten, die Pflingstrosen und andere Stauden dekorativ umrahmt und stützt. Das Flechtmaterial wird von der Kursleiterin gestellt und je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet (ca. 10,- EUR).

Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere.

Die verbindliche Anmeldung muss spätestens 15 Tage vor Kursbeginn (3.3.23) schriftlich erfolgen, da die Weide eingeweicht werden muss. Weitere Infos zur Kursleitung und Fotos zu den Kursen finden Sie unter [www.flechtwerk-feuersbach.de](http://www.flechtwerk-feuersbach.de)

### 70804 WILNSDORF

Samstag, 18.3.23, 10.00-15.30 Uhr  
Hauptschule Rudersdorf, Kunstraum,  
2. Etage, C16, Dillenburger Str. 87  
40,- EUR + Materialkosten  
Babette Siebel  
Anmeldung erforderlich

## Klößeln

Manch einer denkt an Deckchen und Borten. Das war früher – als Klößeln überwiegend zum Broterwerb diente. Wir klößeln heute aus Spaß an dieser alten Handarbeit. Neben dem Erlernen der Grundtechniken gehört auch der eigene Entwurf von zeitgemäßen Arbeiten zu unseren Zielen. Im Kurs erhalten Sie die nötigen Unterlagen und Hilfen. Es entstehen Materialkosten.

### 70805 KREUZTAL

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
18.00-20.15 Uhr  
Städt. Gymnasium Kreuztal,  
Raum 170, Eingang C (über  
unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5  
8 Abende  
79,20 EUR + Materialkosten  
Bettina Thiel

## Hochwertige Kuscheltiere einfach selbst gemacht

Die Teilnehmenden lernen im Kurs, ganz individuelle Kuscheltiere (z. B. Hasen, Teddybären, etc.), selbst herzustellen. Nach einem von der Kursleitung vorgegebenen Schnitt wird ein komplettes Kuscheltier von Hand genäht, gestopft, zusammengefügt und anschließend zum „Leben“ erweckt. So entstehen mit einfachen Techniken ganz reizende Unikate. Ein ideales Geschenk zum Geburtstag, zur Geburt oder einfach für sich selbst! Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Nähutensilien (Nadel, Faden, Schere), Bleistift.

Das hochwertige Material kann direkt bei der Kursleitung erworben werden. Materialkosten richten sich nach Material (Webpelz oder Mohair) und Verbrauch.

### 70900 KREUZTAL

Dienstag, 21.2.-14.3.23,  
9.00-11.15 Uhr  
Veranstaltungsraum der  
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10,  
Bitte Nebeneingang (zwischen  
Café und Metzgerei) benutzen.  
4 Vormittage  
43,20 EUR + Materialkosten  
Birgitta Kryschan

## Seifensieden



Foto: Verena Braun

In diesem Workshop stellen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Siederin und nach einer kurzen theoretischen Einführung, hochwertige Naturseife nach der Cold Process Methode (=

Kaltsiede-Verfahren) her. Wir verwenden dafür u. a. Öle in Lebensmittelqualität sowie Lauge (Natriumhydroxid).

Die notwendigen Verbrauchsmaterialien sowie Schutzbrillen und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: langärmelige Kleidung (z. B. altes Hemd), evtl. eine Schürze, Einmalhandschuhe.

Achtung: Die Seifen müssen aushärten und können nicht sofort am Kursende mitgenommen werden. Details erhalten Sie im Kurs.

Maximal 10,- EUR Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Mindestalter 18 Jahre!

### 71200 WILNSDORF

Samstag, 11.3.23,  
10.00-13.30 Uhr  
Küche der Hauptschule Rudersdorf,  
1. Etage, B19, Dillenburger Str. 87  
21,30 EUR + Materialkosten  
Verena Braun  
Anmeldung erforderlich



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

**vhs Health:**  **online**  
**Genesen ist noch nicht gesund – Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid**

Genesen ist noch nicht gesund – Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid.

Seit nunmehr weit über zwei Jahren hat uns die Pandemie bedingt durch Sars-Cov-2 fest im Griff. Dank der auf Hochtouren laufenden Forschung war es möglich, sehr schnell potente Impfstoffe zu entwickeln, sodass die berechtigte Hoffnung besteht, in der Zukunft die Covid-19-Pandemie in die Schranken weisen zu können. Wir erkennen aber zunehmend, dass nicht nur das akute Erkrankungsgeschehen eine Belastungsprobe für das Gesundheitssystem darstellt, sondern dass wir uns einer massiv wachsenden Zahl von Menschen mit Spätfolgen gegenübersehen. Studien gehen von 10 bis 40 Prozent der ungeimpften Infizierten und 3 bis 5 Prozent der Geimpften mit Durchbruchinfektionen aus, die auch nach leichten oder asymptomatischen Akutverläufen langwierige Spätfolgen – Long-Covid – entwickeln. Bei den Betroffenen handelt es sich auch um junge Menschen ohne Vorerkrankungen und um Leistungsträger unserer Gesellschaft. Welche Unterschiede bestehen zwischen Long- und Post-Covid, welche Ursachen kommen dafür in Frage und welche Therapiemöglichkeiten stehen aktuell zur Verfügung? Welche neuen Versorgungsstrukturen brauchen wir, um diesen hunderttausenden Erkrankten gerecht zu werden und dauerhafte Erwerbsunfähigkeiten zu vermeiden? Diese Fragen sowie eine gesamtgesellschaftliche Einordnung wird der Vortrag differenziert beleuchten.

**80000 ONLINE**

Donnerstag, 2.3.23, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Dr. med. Jödis Frommhold,  
Chefärztin Pulmologie und Atemwegserkrankungen Medianklinik Heiligendamm  
Fachärztin für Innere Medizin, Fachärztin für Pneumologie, Notfallmedizin, Hygiene beauftragte Ärztin, AntibioticStewardShip Expert  
Anmeldung erforderlich

Anmeldung siehe Heftmitte

**vhs Health:**  **online**  
**Von Arthrose bis zum Gelenkersatz**

Immer mehr Menschen sind von Arthrose betroffen, dies sind zwar meist ältere Menschen, jedoch auch zunehmend jüngere. Wenn schmerz- und entzündungshemmende Medikamente und andere Behandlungen wie Physiotherapie nicht mehr greifen, stellt sich die Frage, ob ein künstliches Gelenk helfen kann. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sich Arthrose in den Gelenken auswirkt. Es werden Therapieansätze erläutert und erklärt, wann ein Gelenkersatz nötig und eine Operation sinnvoll ist. Welche Chancen bietet eine Prothese? Der Hauptteil dieses Vortrags erläutert die operativen Möglichkeiten mit verschiedenen Prothesentypen der künstlichen Gelenke in Schulter, Ellbogen, Hüfte, Knie sowie des oberen Sprunggelenks und veranschaulicht die Erfolge beim Gelenkersatz.

**80001 ONLINE**

Donnerstag, 30.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Dr. Jörg Neumann, Leitender Arzt,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg GmbH  
Anmeldung erforderlich

**vhs Health:**  **online**  
**Ernährung bei Krebs**

Viele Patient:innen fragen sich bei einer Krebserkrankung, ob sie etwas besonderes bei der Ernährung beachten müssen. Was ist eigentlich gesund während und nach der Therapie? Kann Ernährung mich schützen? Muss ich meine Ernährung umstellen? Viele Fragen, auf die das Online-Seminar Antworten geben will. Für manche Patient:innen gibt es auch Einschränkungen in der Ernährung durch den Krebs oder durch die Therapie –manchmal können einfache Tipps helfen.

**80002 ONLINE**

Donnerstag, 20.4.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Prof. Dr. med. Jutta Hübner,  
Integrative Onkologie,  
Universitätsklinikum Jena  
Anmeldung erforderlich

# Gesundheitsbildung



**VHS Health:**  **online**  
**Schlaganfall**

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was zu tun ist, wenn jede Minute zählt.

**80003 ONLINE**

Donnerstag, 13.7.23, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt frei!

Prof. Dr. med. Christian Opherk  
Direktor der Klinik für Neurologie,  
SLK-Kliniken Heilbronn GmbH  
Anmeldung erforderlich

## Bitte beachten Sie:

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

## Volkskrankheit Arthrose

In diesem kurzweiligen Vortrag werden die Ursachen und Risikofaktoren beleuchtet, welche diese schmerzenden Gelenke begünstigen. Es werden die unterschiedlichen Arten der Arthrose genannt, einige Behandlungsmethoden aus der Naturheilkunde angesprochen und ein ganzheitliches Selbsthilfeprogramm vorgestellt, um den ersten Anzeichen einer Arthrose entgegenzuwirken. Unsere Mobilität und sämtliche unserer alltäglichen Bewegungen wären ohne unsere Gelenke nicht möglich und dennoch, erst wenn Verschleißerscheinungen auftreten, werden wir uns unserer Gelenke bewusst.

### 80005 BAD LAASPHE

Mittwoch, 26.4.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
4,- EUR  
Vortrag und Gespräch  
Dirk Büdenbender

## Polymedikation – Viele Medikamente, aber mir geht es nicht besser

### In Kooperation mit der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Burbach.

„Viele Medikamente, aber mir geht es nicht besser?“ – Problem Polymedikation: Ein Vortrag über Wechsel- u. Nebenwirkungen von Arzneimitteln. Bei jeder Arzneimitteltherapie kommt es neben der (hoffentlich) eintretenden Hauptwirkung gegen Ursache u. Symptom einer Krankheit öfter auch zu Nebenwirkungen. Im Idealfall sind diese harmlos und werden von den Patient:innen nicht oder nur kaum wahrgenommen.

Werden mehrere Medikamente zusammen eingenommen, so gesellen sich zu den Nebenwirkungen auch potenzielle Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Wirkstoffen. Das heißt, sie beeinflussen sich gegenseitig in Wirkung und/oder Nebenwirkung. Apotheker „Nils Krumm“ erklärt anhand eines Patientenfalls aus dem Apothekenalltag, welche Folgen die falsche Anwendung oder die Kombination von Medikamenten haben kann. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

### 80006 BURBACH

Montag, 13.2.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Bürgerhaus, Marktplatz 7  
Entgelt frei!  
Vortrag und Gespräch  
Nils Niklas Krumm, Apotheker

## Asthasprays richtig anwenden – Warum es auf die Details ankommt

### In Kooperation mit der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Burbach.

Asthma bronchiale führt oft zu anfallsartiger Luftnot und starkem Husten – eine Situation, die den Betroffenen Angst machen kann. Eine medikamentöse Therapie mit Asthasprays hilft akute Beschwerden zu stoppen und das Auftreten von Anfällen zu reduzieren. Jedoch gibt es inzwischen etwa 15 verschiedene Inhalationssysteme, die allesamt unterschiedlich angewendet werden. Aber was kann denn am Einatmen so schwierig sein?

In diesem Vortrag erklärt Ihr Kursleiter warum es wichtig ist, auf die Details der richtigen Anwendung der Sprays zu achten und welche Möglichkeiten die Apotheken vor Ort besitzen, Fehler bei der Anwendung von Asthasprays zu verhindern.

Auch, dass sich hinter ärztlich verordneten Tabletten mögliche Auslöser für einen Astma-Anfall verbergen können und wie Anpassungen des Medikationsplans die Grunderkrankung Asthma bronchiale verbessern.

### 80007 BURBACH

Montag, 5.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Bürgerhaus, Marktplatz 7  
Entgelt frei!  
Vortrag und Gespräch  
Nils Niklas Krumm, Apotheker

## Ätherische Öle – Anwendung ätherischer Öle in der Pflege Angehöriger

Dieser Abend richtet sich vor allem an pflegende Angehörige, aber auch an alle Interessierten und gibt eine Einführung in die vielen Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen in der Pflege.

Es geht insbesondere darum, wie das allgemeine Wohlbefinden des pflegebedürftigen Menschen durch den Einsatz von ätherischen Ölen gesteigert werden kann.

Freuen Sie sich auf neue Impulse und Ideen.

### 80009 KREUZTAL

Donnerstag, 23.2.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal,  
Seminarraum  
4,- EUR  
Anita Helmer-Upphoff,  
Heilpraktikerin

Hinweis: Homöopathie ist ein alternatives Heilverfahren und ersetzt nicht die Schulmedizin.

## Große homöopathische Haus-Notfall-Apotheke

Wie hilfreich es ist, bei Verletzungen, akuten Infekten, Magen-Darm-Beschwerden oder Verbrennungen das passende Arzneimittel dabei zu haben und wann und auf welche Weise man dieses anwendet, soll Inhalt des Vortrags sein. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. Auch geeignet für Teilnehmer:innen, die nicht am ersten Vortrag teilgenommen haben.

### 80010 KREUZTAL

Donnerstag, 16.3.23, 18.00-19.30 Uhr  
Stadtbibliothek Kreuztal, Seminarraum  
4,- EUR  
Anita Helmer-Upphoff,  
Heilpraktikerin  
Anmeldung erforderlich

## Mein Tag für die Gesundheit

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Laasphe.

Lernen Sie Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und Erholungsphasen lassen Körper, Geist und Seele in die richtige Balance kommen um den Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich begegnen zu können. Die Fülle des Angebots in der großen Wellnessabteilung des Landhotel Doerr macht es Ihnen leicht, den Alltag hinter sich zu lassen. Nach einem Begrüßungstrunk sind Bauch-Beine-Po, Yoga, Entspannung auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Mittagessen können Sie je nach Wunsch Aqua-Fitness oder einen Spaziergang machen.

Ergänzend können Sie Swimmingpool, Whirlpool, Sauna, Wärmeliegen und Tauchbecken auch noch nach Kursende zur Entspannung genießen. Dies ist ebenso im Preis enthalten, wie das gemeinsame Mittagessen.

Bitte mitbringen: Sport- und Badesachen, Bademantel, Iso-Matte, Wollsocken und Wolldecke.

### 80015 BAD LAASPHE

Sonntag, 5.3.23, 9.00-18.00 Uhr  
Landhotel Doerr, Feudingen,  
Sieg-Lahn-Str. 8  
68,- EUR  
Ingrid Leinweber, Ute Henkel,  
Manuela Haßler

Vorträge und Kurse  
zur gesunden Ernährung  
und zu speziellen  
Ernährungsweisen finden Sie  
im FB Ernährung ab S. 120.

### Ich nehme ab

Gewicht abzunehmen ist, aus verschiedenen Gründen, der Wunsch vieler Menschen. Es muss kein Wunsch bleiben. Seit vielen Jahren gebe ich, mit Erfolg, Kurse zur Gewichtsreduktion. Eine Diät ist keine Lösung. Nur eine langfristige Ernährungsumstellung führt dauerhaft zum Erfolg. Wie das genau gelingt ist das Thema dieses Kurses. Die einzige Voraussetzung ist der eigene Wille etwas verändern zu wollen.

In einer Gruppe von Gleichgesinnten gelingt eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten leicht und mit viel Spaß. Hier gibt es viele „Aha-Momente“.

Das eigene Ziel rückt im Verlauf des Kurses immer näher und motiviert zum Weitermachen. Auch um das erreichte Gewicht später halten zu können.

„Ich nehme ab“ ist ein zertifizierter Präventionskurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Die anfallenden Kopierkosten für ein Handout in Höhe von 2,00 EUR werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

### 80017 KREUZTAL

Dienstag, 7.2.-9.5.23,  
18.00-20.00 Uhr

Terrassensaal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

12 Abende  
128,- EUR

Anke Koch-Mühlnickel,  
Diplom-Oecotrophologin  
Anmeldung erforderlich

### Auszeit im Wald – eine Einführung in das Waldbaden (Shinrin Yoku)

Auf dem Weg in den Wald folgen wir Spuren zurück zu unseren Wurzeln. Wir tauchen ein in eine Geschichte, die vor Millionen von Jahren begann und von der Verbundenheit zwischen Menschen und Bäumen erzählt. Diese Geschichte ist uralt und hält doch immer noch an. Sie nährt bis heute unser intuitives Wissen, dass der Wald uns gut tut, dass er Balsam und Tankstelle für Körper, Geist und Seele ist. Neue Studien weltweit bestätigen seine gesundheitsfördernde Wirkung. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) erleben wir den Wald auf ganz besondere Weise. Im Licht- und Schattenspiel seiner Bäume zu baden, ihren harzigen Duft zu atmen, einzutauchen in ihr frisches, sattes Grün und ihr einfaches stilles Sein, all das beruhigt und inspiriert uns, schenkt uns Kraft und Vitalität, aber auch Entspannung und inneren Frieden.

Doch was genau meint Waldbaden? Was unterscheidet es von einem normalen Spaziergang? Wie wirkt es und was ist so heilsam daran? In einer ca. 3,5 stündigen Auszeit im Wald wollen wir mit achtsamen Übungen und sinnlichen Erfahrungen diesen Fragen nachspüren. Sie laden zum Entspannen und Entschleunigen ein und zum Herausfinden, was gut tut. Wir erleben die Kraft des Frühlings und lernen verschiedene Baumarten in ihrer besonderen Eigenheit und Wirkung kennen.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Bitte mitbringen: eigene Verpflegung (Getränk, Snack) und ggf. eine Sitzunterlage.

Treffpunkt: Stünzel, Buswendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz“

### 80020 BAD BERLEBURG

Sonntag, 28.5.23,  
10.00-13.30 Uhr

s. oben  
7,- EUR

Grita-Annette Mengel

### „Shinrin Yoku – Waldbaden“ im Siegerland

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes, und lassen Sie den Alltag hinter sich. Erleben Sie den Wald auf ganz besondere Weise und kommen Sie mit zu unserer Veranstaltung „Waldbaden“ im Siegerland. Wie auch immer man seine Zeit im Wald verbringt, der Aufenthalt reduziert Stress, verbessert die Stimmung und entlastet die Atemwege. Doch was unterscheidet das „Waldbaden“ überhaupt vom normalen Waldspaziergang? Vor allem geht es um Entschleunigung, dem Runterkommen vom Alltagsstress durch spezielle Übungen und Anleitungen zur Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit. Dies fördert die Entspannung, das körperliche Wohlbefinden und die emotionale Ausgeglichenheit. Der zertifizierte Gesundheitswanderführer und Naturerlebnis- und Waldbade-Pädagoge Christoph Diefenbach begleitet Sie und zeigt Ihnen, was es mit dem „Waldbaden“ auf sich hat. **Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Bushaltestelle Kalteiche, Bauhofstraße, 57234 Wilnsdorf.**

Hinweis: Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken.  
**80021 WILNSDORF**  
Dienstag, 25.4.23,  
17.30-20.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Christoph Diefenbach

Die VHS bietet eine reiche Auswahl an Bewegungs- und Entspannungskursen an. Jedoch eignen sich nicht alle Angebote für jeden Teilnehmer. Gelegentlich treten Umstände (physische oder psychische Probleme) auf, die es notwendig machen sich Rat bei einer Fachperson einzuholen, damit eine Teilnahme an einem Gesundheitsangebot bei der vhs Siegen-Wittgenstein sorgenfrei durchgeführt werden kann. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte im Vorfeld an Ihren Hausarzt. Auch wir werden versuchen – im Rahmen unserer Möglichkeiten – Ihre Fragen zu klären.

## Natur-Resilienz-Training – Schnuppertraining für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

Der Begriff Resilienz bedeutet die Fähigkeit mit belastenden Lebensumständen und -situationen auf gesunde Art und Weise umzugehen, sein Leben trotz Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen. Resilienz ist somit unser „seelisches Immunsystem“, welches sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Je stärker dieses seelische Immunsystem ist, desto besser kommen wir mit unserem Leben klar. In unserem Natur-Resilienz-Training nutzen wir die wohltuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur. Dort fällt es den Menschen leichter, mit sich und ihren Herausforderungen in Resonanz zu gehen. Darüber hinaus bietet die Natur Weite und Raum für Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenstärkung. Die Natur ist Vorbild und eine optimale Unterstützung zur Steigerung der Resilienz. Im Natur-Resilienz-Training lernen Sie durch spezielle Übungen in der Natur und anschließender Reflexion in der Gruppe, wie Sie Ihre Resilienz ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im beruflichen und privaten Alltag. Begleitet werden Sie durch den zertifizierten Gesundheitswanderführer und Natur-Resilienz-Trainer Christoph Diefenbach.

**Treffpunkt: Wanderparkplatz „Wacholdergebiet alte Braas“ in 57234 Wilnsdorf-Wilgersdorf.**

Hinweis: Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken.

### 80022 WILNSDORF

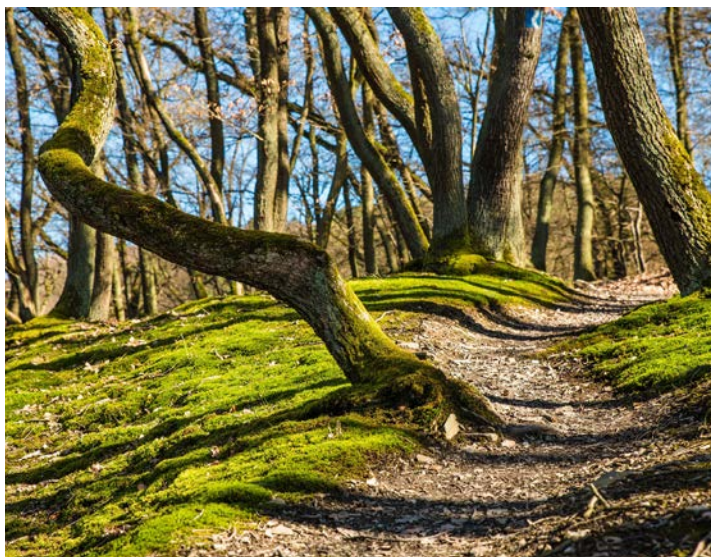
Mittwoch, 10.5.23,  
17.30-20.00 Uhr  
Treffpunkt: s.o.  
5,- EUR  
Christoph Diefenbach

## Online auswählen und anmelden

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

## Begleiteter Wandertreff Kreuztal ab 55+



Pixabay.com

### In Zusammenarbeit mit der Seniorenberatung der Diakoniestation Kreuztal.

Spaziergehen ist gesund und hilft Ihnen dabei, Ihr tägliches Bewegungsziel zu erreichen. Bewegung kann viele Leiden lindern und Krankheiten, wie zum Beispiel Depressionen, wirksam bekämpfen. Doch das ist längst nicht alles, was das Spaziergehen für Sie bereithält. Um sich ausreichend zu bewegen, müssen Sie nicht zu den großen Sportlern gehören. Auch tägliches Spaziergehen, am besten in der Natur, trägt enorm zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. Wir wollen zusammen den heimischen Wald besuchen. Dazu suchen wir uns unterschiedliche Wegstrecken zwischen ca. 3 km und ca. 5 km Länge aus. Es besteht die Möglichkeit zu unterschiedlichen naturkundlichen oder montanhistorischen Themen mit dem Kursleiter Daniel Rath (studierter Förster, Umweltpädagoge) ins Gespräch zu kommen. Kommen Sie mit, denn: Laufen fördert die Entspannung. Spaziergehen entspannt Muskeln und Nerven. Laufen ist gut für die Seele: Wenn Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, sorgt das auch für bessere Laune. Laufen stärkt Ihren Kreislauf und Ihr Immunsystem. Und ganz nebenbei tun sie auch etwas für Ihr Gewicht: Bewegungsmangel ist ein häufiger Grund für Übergewicht. Das gesellige Wandern auf leichten Strecken und der Austausch untereinander stehen hier aber im Vordergrund.

**Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV Wanderheim**

### 80024 KREUZTAL

Montag, 27.2.23, 10.00-11.30 Uhr  
Kreuztal, Treffpunkt s.o.  
5,- EUR  
Daniel Rath

### 80025 KREUZTAL

Montag, 13.3.23, 10.00-11.30 Uhr  
Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV-Wanderheim  
5,- EUR  
Daniel Rath

### 80026 KREUZTAL

Montag, 27.3.23, 10.00-11.30 Uhr  
Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV-Wanderheim  
5,- EUR  
Daniel Rath

### 80027 KREUZTAL

Montag, 24.4.23, 10.00-11.30 Uhr  
Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV-Wanderheim  
5,- EUR  
Daniel Rath

### 80028 KREUZTAL

Montag, 8.5.23, 10.00-11.30 Uhr  
Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV-Wanderheim  
5,- EUR  
Daniel Rath

### 80029 KREUZTAL

Montag, 22.5.23, 10.00-11.30 Uhr  
Treffpunkt: Kindelsbergstraße 140, SGV-Wanderheim  
5,- EUR  
Daniel Rath

## Autogenes Training

Entspannung ist wichtig und kann wie Fitness trainiert werden. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und lernen Sie, wie gut Achtsamkeit tut. Durch bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt das Autogene Training (nach Prof. J. H. Schultz) über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80100 BAD LAASPHE

Montag, 6.3.-20.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
3 Abende  
30,40 EUR  
Katrin Breuer

## Autogenes Training – Grundstufe

Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz wird seit ca. 80 Jahren gelehrt und kann als ein bewährter Weg zur Entspannung angesehen werden. Wenn Sie bereit sind, regelmäßig zu üben, erreichen Sie durch diese passive Entspannungsmethode körperliche und seelische Gelöstheit, mehr Widerstandskraft, Gesundheit und mehr Lebensfreude. Ihr Kursleiter ist seit vielen Jahren mit dem AT vertraut und wird auf eine individuelle Durchführung des ATs im Sinne Ihrer „Problemzonen“ achten. Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80101 HILCHENBACH

Freitag, 10.2.-24.2.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,  
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45  
3 Abende  
22,80 EUR  
Erwin Pahl

### 80102 KREUZTAL

Donnerstag, 9.2.-23.2.23,  
19.45-21.15 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
3 Abende  
22,80 EUR  
Erwin Pahl

### 80103 WILNSDORF

Dienstag, 7.2.-21.2.23,  
17.30-19.00 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
3 Abende  
22,80 EUR  
Erwin Pahl

## Autogenes Training – Oberstufe

Die Oberstufe des ATs wird zu Recht auch als autogene Meditation bezeichnet. Inhalt dieses Kurses ist eine Vertiefung der Entspannung und die Ausarbeitung spezieller Übungsformeln, die man beim Autogenen Training als formelhafte Vorsätze bezeichnet. Die autogene Meditation hilft dem Übenden, ein besseres Verhältnis für seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und individuelle Fähigkeiten und Möglichkeiten objektiver wahrzunehmen.

So findet der Übende zu einer besseren Selbsteinschätzung, die wiederum Ausgangspunkt für richtige, persönlichkeitsgerechte Entscheidungen ist. Wenn Sie in der Lage sind, aus der Ruhe heraus für sich selbst richtige Entscheidungen zu treffen, ist dies die Grundlage für mehr Zufriedenheit und für eine sinnvolle Lebensführung. Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80105 HILCHENBACH

Freitag, 3.3.-31.3.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,  
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45  
5 Abende  
38,- EUR  
Erwin Pahl

### 80106 KREUZTAL

Donnerstag, 9.3.-30.3.23,  
19.45-21.15 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
4 Abende  
30,40 EUR  
Erwin Pahl

### 80107 WILNSDORF

Dienstag, 28.2.-28.3.23,  
17.30-19.00 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
5 Abende  
38,- EUR  
Erwin Pahl

## Tiefmuskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training

Die beiden klassischen Entspannungstechniken sind gut kombinierbar und unabhängig von Ort und Situation anwendbar. Sie bieten wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz, Tinnitus, Angstzuständen und stressbedingten Muskelverspannungen, die sich oft im Schulter- und Nackenbereich bemerkbar machen.

Der Sporttherapeut Dr. H. M. Kretzer vermittelt das Autogene Training seit 1989 erfolgreich und geht sensibel und individuell auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer:innen ein. Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrolle mitbringen.

### 80110 FREUDENBERG

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
19.45-21.15 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
8 Abende  
52,80 EUR  
Dr. Hans-Martin Kretzer

## Progressive Muskelent- spannung – Schnupperkurs

Stress, innere Unruhe, Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und andere Gesundheitsprobleme können uns massiv zusetzen.

Interessierte lernen in diesem Kurs eine Entspannungsmethode kennen, mit der Sie selbst aktiv Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern und Ihre Lebensqualität steigern.

Ein angenehmes Gefühl von Ruhe, Wärme und Entspannung stellt sich schon recht schnell bei dem tbenden ein und wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus.

Durch einfach zu erlernende tbungen erhalten Sie nützliche Tipps für die praktische Umsetzung der Methode im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke und warme Socken.

### 80111 BAD LAASPHE

Montag, 8.5.-22.5.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3  
3 Abende  
15,20 EUR  
Katrin Breuer



## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein einfaches, sehr alltagstaugliches Entspannungsverfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen die Körperwahrnehmung geschult wird.

Durch regelmäßiges Training lernen Sie, Spannungen auch im Alltag aufzuspüren, zu reduzieren und so spannungsbedingten Schmerzen wie z. B. Kopfschmerzen entgegenzuwirken. Blutdruck und Herzfrequenz können gesenkt, Blockaden gelöst und Ängste abgebaut werden.

## Vinyasa-Yoga trifft Klavier

In dieser auf dem Hatha-Yoga basierenden dynamischen Stunde spüren wir sanft in verschiedene Körperhaltungen (Asanas) hinein, die wir fließend mit unserer Atmung synchronisieren. Im Vordergrund steht dabei die Qualität der Achtsamkeit und Bewusstheit. Zu einem besonderen Erlebnis wird die Stunde durch die Begleitung von Musikpädagogin Anne Vitt am Klavier. Vinyasa-Yoga beruhigt den Geist, öffnet das Herz und bringt einfach Freude.

## Yoga für Männer – Dehnen unter Gleichgesinnten

Yoga ist für jeden Menschen gut und da die Männer in den Yoga-Kursen häufig unterrepräsentiert sind, wird in diesem Kurs Yoga nur für Männer angeboten. Männer haben durch die typischen Sportarten wie z. B. Fußball oder Laufen verkürzte Sehnen. Dadurch entstehen häufig Probleme beim Dehnen und Strecken. Yoga ist ein hervorragendes Mittel, um die Muskeln und Sehnen zu strecken und dadurch mehr Beweglichkeit zu erzielen. Da Männer oft kräftiger sind als Frauen, kommen dafür ganz andere Übungen zum Einsatz.

PM kann auch bei Schlafstörungen helfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Matte, Decke und warme Socken.

### 80112 HILCHENBACH

Montag, 6.3.-27.3.23,  
18.00-19.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,  
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45  
4 Abende  
17,60 EUR  
Ute Stücher

Die Yoga-Übungen sind sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke, kleines Kissen und dicke Socken.

### 80200 KREUZTAL

Samstag, 18.3.23,  
11.00-12.15 Uhr

Großer Saal der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
8,40 EUR  
Dunja Schneider

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80201 KREUZTAL

Dienstag, 7.2.-6.6.23,  
19.45-21.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
16 Abende  
88,- EUR  
Michaela Schütz

## Kundalini-Yoga am Abend

Kundalini-Yoga, wie es von Yogi Bhanjan gelehrt wurde, ist auch bekannt als „Yoga des Bewusstseins“. Die Wirkung des Kundalini-Yoga ist oftmals schon nach den ersten Stunden deutlich spürbar. Wir fühlen uns wach, aktiv und gleichzeitig gelassen und kommen ganz automatisch in einen achtsameren Umgang mit uns selbst. Jede Kundalini-Yogastunde besteht aus einem Set energetisch aufeinander abgestimmter Körperübungen, bewusster Atemführung, einer ausgleichenden Tiefenentspannung und einer Meditation zum Abschluss. Häufig werden Mantras (= Konzentrationswörter), welche einen heilenden und harmonisierenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben, miteinbezogen. Bei vielen Beschwerden unserer Zeit, wie etwa Rückenproblemen, Erschöpfung, Schlafproblemen, Konzentrationsmangel uvm., wird bei regelmäßiger Praxis eine dauerhafte Verbesserung erreicht.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich; die Grundhaltungen sind einsteigerfreundlich.

Bitte mitbringen: Yoga-/Iso Matte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken, b. B. Hilfsmittel für die verschiedenen Haltungen, 2 Std. vorher keine schwere Mahlzeit mehr einnehmen.

### 80202 BAD BERLEBURG

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
18.45-20.15 Uhr

Kleiner Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
8 Abende  
52,80 EUR  
Karen Glaubitt

### 80203 BAD BERLEBURG

Dienstag, 18.4.-20.6.23,  
18.45-20.15 Uhr

Kleiner Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
9 Abende  
52,80 EUR  
Karen Glaubitt





## Kundalini-Yoga

Mit Kundalini-Yoga zu innerer Ausgeglichenheit und äußerer Stärke! Kundalini Yoga ist einfach zu erlernen und wirkt doch elementar. Eine Stunde dauert 90 Minuten und besteht aus körperlicher Übung, anschließender Entspannung und Meditation – ein umfassendes Training für Körper, Geist und Seele. Und das Schönste ist: man muss weder Yoga-Erfahrung haben noch besonders beweglich sein. Trotzdem wird es bei uns gerne auch mal sportlich! Also: Einfach vorbeikommen und reinschnuppern. Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen.

### 80204 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 2.3.-30.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
5 Abende, 33,- EUR  
Frauke Kretzer

### 80205 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
6 Abende, 39,60 EUR  
Frauke Kretzer

## Vinyasa-Yoga sanft

Einfache Vorkenntnisse sind empfehlenswert. Vinyasa bedeutet „Atmung und Bewegung synchronisieren“ und ist eine aus dem traditionellen Hatha entwickelte dynamische Form des Yoga. Fließende Bewegungsabläufe verbinden Atmung und Bewegung, Kraft und Flexibilität, innere Stille und Lebendigkeit. Hier geht es nicht um Leistung oder einen biegsamen Körper, sondern um die Qualität der Achtsamkeit und Bewusstheit. Vinyasa-Yoga beruhigt den Geist, öffnet das Herz und bringt einfach Freude. Bitte mitbringen: Yoga-Matte und ggf. für die Schlussentspannung eine leichte Decke.

### 80207 KREUZTAL

Montag, 27.2.-12.6.23,  
17.45-19.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
12 Abende, 66,- EUR  
Dunja Schneider

### 80208 KREUZTAL

Mittwoch, 1.3.-14.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Abende, 61,60 EUR  
Dunja Schneider

Anmeldung siehe Heftmitte

## Hatha-Yoga nach Swami Sivananda

Erlerne Atemübungen, den Sonnengruß und die speziellen Yoga-Körperstellungen mit genauer Anleitung/Ausrichtung.

Forderndes, wie längeres Halten der Asanas – für Dehnung, mehr Beweglichkeit und mit besonderem Schwerpunkt auf die Muskelgruppenarbeit – bis hin zur tiefen Meditation. Yoga-vorkenntnisse sind hier wünschenswert.

Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80210 WILNSDORF

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
60,80 EUR  
N.N.

### 80211 WILNSDORF

Mittwoch, 19.4.-7.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
60,80 EUR  
N.N.

## Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Übung zur Tiefenentspannung.

Das Ziel der Übung ist, sich vollkommen loszulösen von körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung und dies mit voller Bewusstheit.

Der Körper gelangt in einem schlafähnlichen Zustand, das Bewusstsein bleibt dabei aktiv.

Es folgt den Anweisungen und bleibt dabei immer in Bewegung.

Anders als in anderen Entspannungsübungen geschieht dies in einem „relativ zügigen Tempo“.

Der Körper und der Geist ist im Anschluss frisch und erholt, wie nach einem langen Schlaf.

Zu Beginn der Stunde werden 2-3 sanfte einstimmende Yoga-Übungen zum Entspannen des Körpers geübt. Bitte eine Matte, dünnes Kissen und Decke mitbringen.

Eine nicht einengende Kleidung und dicke Socken sind von Vorteil.

### 80213 KREUZTAL

Montag, 13.2.-27.2.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
3 Abende  
13,20 EUR  
Michaela Schütz

### 80214 KREUZTAL

Montag, 13.3.-22.5.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
8 Abende  
35,20 EUR  
Michaela Schütz

## Hormon-Yoga – für Frauen zwischen 16 und 60 Jahren



Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen mit physischen u./o. psychischen, zyklusbedingten Beschwerden. Unser weibliches Hormonsystem unterliegt ständigen, manchmal starken, Schwankungen – auch noch nach den Wechseljahren. Hormon-Yoga in der Tradition des Kundalini-Yoga bietet ein ganzheitliches Konzept, um in die eigene Balance zu gelangen. Die vielfältigen, energetisch aufeinander abgestimmten, Übungsreihen arbeiten gezielt an unserem Hormonsystem. Das Drüsensystem bekommt einen sanft „aktivierenden Schubs“, um sich nach und nach wieder zu regulieren.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich; die Grundhaltungen sind einsteigerfreundlich.

Bitte mitbringen: Iso-/Yoga Matte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken, b. B. Hilfsmittel für die verschiedenen Haltungen, 2 Std. vorher keine schwere Mahlzeit mehr einnehmen.

### 80216 BAD BERLEBURG

Dienstag, 18.4.-13.6.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Kleiner Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
8 Abende  
52,80 EUR  
Karen Glaubitt

### 80217 BAD BERLEBURG

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
17.00-18.30 Uhr  
Kleiner Gruppenraum des  
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1  
8 Abende  
52,80 EUR  
Karen Glaubitt

## Yin-Yoga – Yoga für die Faszien

Wie jede Yoga-Praxis zielt auch Yin-Yoga darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nach taoistischer Lehre wird jeder Mensch vom Yin(sanft) und Yang(aktiv) geprägt - von zwei entgegengesetzten Kräften, deren Verhältnis harmonisch sein sollte.

Yin-Yoga hat eine uralte Tradition. In sanften, lang gehaltenen passiven Dehnungen geschieht intensiv, mit ruhigem Atem, ein positiver Effekt auf die tiefen Körperschichten, ganz besonders auf die Faszien. Die Asanas (Haltungen) im Yin-Yoga helfen Verklebungen und Verkürzungen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen. So kann Yin-Yoga durch achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper Schmerz reduzieren, Beweglichkeit fördern, den Energiefluss harmonisieren und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Im Yang geprägten Lebensstil kannst du deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelöstheit erfahren. Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80218 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
19.00-20.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
8 Abende  
52,80 EUR  
Martina Klöckner

## Kursleitende gesucht

Wir freuen uns über jede  
Bewerbung im Entspannungsbereich  
und Bewegungsbereich zur  
Erweiterung unseres  
Kursleiter-Pools im gesamten  
Kreisgebiet.

Dabei sind wir auch neuen Trends  
gegenüber aufgeschlossen.

Bitte bewerben Sie sich bei der  
VHS Siegen-Wittgenstein,  
Koblener Str. 73, 57072 Siegen

Infos unter 0271 333-1524  
(Ute Schulz)

## Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl richtet sich an alle, die nicht oder nicht mehr bequem auf dem Boden sitzen können oder möchten und trotzdem die Vorteile von Yoga genießen wollen. Wir machen Übungsreihen aus dem Kundalini-Yoga, angepasst für das Training auf dem Stuhl. So können auch weniger bewegliche Menschen etwas Gutes für Körper und Geist tun und Freude an Bewegung erfahren. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, festes Kissen, warme Socken

### 80220 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 7.3.-28.3.23,  
17.30-18.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
4 Abende  
17,60 EUR  
Frauke Kretzer

### 80221 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 18.4.-9.5.23,  
17.30-18.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
4 Abende  
17,60 EUR  
Frauke Kretzer

## Sanfter achtsamer Yoga

In diesem Kurs können durch langsame fließende Bewegungen im Fluss des eigenen Atems, dem achtsamen Verweilen in sanften Dehnungen und dem Praktizieren spezieller Atem- und Entspannungsübungen das Bewusstsein für sich selbst gefördert, der Energiefluss harmonisiert sowie tiefe Verspannungen und Verklebungen im Körper gelöst werden. In die eigene innere Ruhe zu gelangen, ist das Ziel des Yoga.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines stabiles Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80225 FREUDENBERG

Mittwoch, 8.2.-15.3.23,  
18.15-19.15 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
6 Abende  
35,20 EUR  
Andrea Kretzer

## Yoga für Ältere

Der Körper wird durch Yoga-Asanas (Körperübungen) stark und flexibel gehalten. Mit einer regelmäßigen Yoga-Praxis stellen sich bald Gesundheit, Vitalität und Zufriedenheit ein. Jede Yoga-Stunde besteht aus Atemübungen, Körperübungen (besonders für Schulterbereich, Wirbelsäulen, Hüftbereich) und Tiefentspannung. Lass uns den Weg gehen der das Älterwerden jung erleben lässt.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80227 FREUDENBERG

Montag, 6.2.-27.3.23,  
16.00-17.30 Uhr  
Turnhalle der Grundschule  
Am Alten Flecken, Schulstr. 7  
8 Nachmittage  
52,80 EUR  
Wenjuan Xu

### 80228 FREUDENBERG

Montag, 17.4.-19.6.23,  
16.00-17.30 Uhr  
Turnhalle der Grundschule  
Am Alten Flecken, Schulstr. 7  
8 Nachmittage  
52,80 EUR  
Wenjuan Xu

## Power-Yoga

Möchten Sie abnehmen und eine bessere Figur haben? Praktizieren Sie mit mir Power-Yoga und lassen Sie uns die Kalorien verbrennen! Power-Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil. Mit Power-Yoga trainiert man seine Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität. Im Power-Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst. Die Atemtechniken reinigen das Lungensystem und sollen die Lebensenergie erfahrbar machen und erhöhen. Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte, bequeme Kleidung. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80230 HILCHENBACH

Montag, 6.2.-27.3.23,  
18.30-20.00 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
8 Abende  
52,80 EUR  
Wenjuan Xu

### 80231 HILCHENBACH

Montag, 24.4.-19.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
7 Abende  
46,20 EUR  
Wenjuan Xu

## Yoga für einen starken Rücken



Wir stärken unsere Rückenmuskulatur besonders durch spezielle Übungen, die Asanas. Der tiefe Bauchatmer ist dabei genauso relevant wie das Einbeziehen des Beckenbodens. Mit Anfangsentspannung und Atemübungen starten wir und geben dem richtigen Sitzen und Stehen genauso viel Aufmerksamkeit wie dem rückengerechten Heben. Durch Dehnung und Entspannung fühlst Du Dich viel lockerer nach der Yoga-Stunde und auch der Stressabbau wird praxisbezogen integriert. Eine ausführliche Ab-

## Yoga für den Beckenboden

Yoga kombiniert Übungen für den Körper, das innere Gleichgewicht, den Atem und die Konzentration. Gleichzeitig bewirkt Yoga körperliches Wohlbefinden, innere Harmonie und ein positives Selbstwertgefühl. In diesem Yoga-Kurs schenken wir unser besonderes Augenmerk dem Beckenboden. Der Beckenboden ist ein ganz wichtiger Bereich im Körper eines Menschen. Er ist ein Muskel, so wie jeder andere Muskel in unserem Körper auch und möchte deshalb beansprucht werden. Der Beckenboden erfüllt wichtige alltägliche Funktionen: Tragen, Schließen, Heben und Senken, Anspannen und Entspannung. Im diesem Kurs wird nicht nur der Beckenboden besonders beansprucht, sondern Inhalte des Herzkreislauf-Trainings sorgen für den nötigen Schwung und die Muskelgruppen der Bauch-, Rücken- und Beinregion als Beckenumgebende Muskulatur wer-

## Wochenend-Yoga

Sanftes Yoga zum Auftanken für das Wochenende. Langsamer werden und entschleunigen mit kleinen Meditationen, Atemübungen, sanften Flows und Yin-Yoga-Elementen. Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

Anmeldung siehe Heftmitte

schlussentspannung rundet das Ganze ab mit abschließender Meditation. Bitte ein/eine Yoga-Kissen, -matte, leichte Decke und ein Handtuch mitbringen.

### 80235 BAD BERLEBURG

Montag, 17.4.-19.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Raum 2203, Am Breitenbach 1  
8 Abende  
52,80 EUR  
Ingeborg Klotz

den ebenfalls mit Yoga-Übungen trainiert.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80236 HILCHENBACH

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
8 Abende  
52,80 EUR  
Wenjuan Xu

### 80237 HILCHENBACH

Mittwoch, 19.4.-7.6.23,  
18.00-19.30 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
8 Abende  
52,80 EUR  
Wenjuan Xu

### 80245 ERNDTEBRÜCK

Freitag, 21.4.-19.5.23,  
16.30-17.45 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
5 Nachmittage  
27,50 EUR  
Regine Sonneborn

## After Work Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Da Yoga aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Erste Auswirkungen findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha-Yoga. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80248 ERNDTEBRÜCK

Freitag, 10.2.-31.3.23,  
16.30-17.45 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
8 Nachmittage  
44,- EUR  
Anna Schöler



**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

## Hatha-Yoga – Mond Flow

Hier erwartet Sie eine fließende Yoga-Sequenz, mit dem Fokus auf Atmung – Balance und Stabilität und dem Ziel, dass sich die Teilnehmer am Ende dieser Einheit voller Energie und Harmonie fühlen. Im Hatha-Yoga geht es darum, die beiden Polaritäten „Ha“ und „Tha“ im Körper zu harmonisieren. „Ha“ ist das Prinzip der Sonne (Surya). Dazu zählt die aktive und kreative Energie. „Tha“ ist der Mond (Chandra) oder das weibliche Prinzip. Das Passive und die Intuition sind Qualitäten, die hierzu zählen und daher beim Mondgruß gefördert werden. Er führt zu einer tiefen Entspannung, löst innere Blockaden und Stress.

Bitte kommen Sie einige Minuten vor Beginn in bequemer Kleidung zum Workshop.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, Yoga-Kissen.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80249 ERNDTEBRÜCK

Sonntag, 26.3.23,  
13.00-15.00 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
15,20 EUR  
Regine Sonneborn

## Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Da Yoga aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsstz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Erste Auswirkungen findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken. Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80251 BAD LAASPHE

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.30-20.00 Uhr  
AWO Familienzentrum,  
Auf der Pflingstweide 21  
8 Abende, 52,80 EUR  
Manuela Haßler

### 80252 BAD LAASPHE

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
AWO Familienzentrum,  
Auf der Pflingstweide 21  
7 Abende, 46,20 EUR  
Manuela Haßler

### 80255 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
17.45-19.15 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
8 Abende, 52,80 EUR  
Manuela Haßler

### 80256 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 18.4.-20.6.23,  
17.45-19.15 Uhr  
(außer 30.5.23)  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
9 Abende, 59,40 EUR  
Manuela Haßler

### 80257 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
8 Abende, 52,80 EUR  
Manuela Haßler

### 80258 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 18.4.-20.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
(außer 30.5.23)  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
9 Abende, 59,40 EUR  
Manuela Haßler

### 80260 FREUDENBERG

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.45-19.45 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
8 Abende, 35,20 EUR  
Dr. Hans-Martin Kretzer

### 80261 FREUDENBERG

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
18.45-19.45 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
6 Abende  
26,40 EUR  
Dr. Hans-Martin Kretzer

### 80262 HILCHENBACH

Donnerstag, 16.2.-25.5.23,  
17.45-19.15 Uhr  
bschool, Stift-Keppel-Weg 16  
12 Abende  
79,20 EUR  
Cirsten Cramer-Elsermann

### 80263 NETPHEN

Dienstag, 7.2.-25.4.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e. V., Marktplatz 3  
10 Abende  
86,- EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Barbara Lewandowski

### 80264 NETPHEN

Mittwoch, 8.2.-1.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e. V., Marktplatz 3  
4 Abende  
27,60 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Andrea Fischer

### 80265 NETPHEN

Mittwoch, 8.3.-17.5.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e. V., Marktplatz 3  
9 Abende  
62,10 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Andrea Fischer

### 80266 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
17.30-19.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Wiederstein,  
Mischenbachstr. 11  
8 Abende  
52,80 EUR  
Sabine Nicolai

### 80268 WILNSDORF

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
19.30-21.00 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
52,80 EUR  
Irma Büdenhölzer

### 80269 WILNSDORF

Dienstag, 18.4.-13.6.23,  
19.30-21.00 Uhr  
(30.5. Pfingstferien)  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
52,80 EUR  
Irma Büdenhölzer

## Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Da Yoga aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsstz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Erste Auswirkungen findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80270 BAD BERLEBURG

2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 20.4., 27.4., 11.5., 25.5.

Kindergarten Laubfrosch, Eichenweg 5

8 Abende

52,80 EUR

Ute Dornseifer

### 80271 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 8.2.-29.3.23, 17.30-19.00 Uhr

Kindergarten Laubfrosch, Eichenweg 5

8 Abende

52,80 EUR

Stefanie Bettelhäuser

### 80272 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 8.2.-29.3.23, 19.15-20.45 Uhr

Kindergarten Laubfrosch, Eichenweg 5

8 Abende

52,80 EUR

Stefanie Bettelhäuser

## BreathWalk® – Lauf-Yoga



BreathWalk® ist die Verbindung von Gehen, Yoga-Elementen und synchronisierter Atmung. Lauf-Yoga stabilisiert langfristig die Stimmungslage, fördert unsere geistige Klarheit und bringt uns (wieder) mit uns selbst und unserem Körper in den Kontakt. Bei regelmäßiger Praxis können viele klassische Beschwerden, wie z. B. Bluthochdruck, Immunschwäche und Depressionen gelindert werden. Mitmachen kann jede/r mit Freude an Bewegung in der Natur. BreathWalk® ist altersunabhängig. Walkingstöcke möglichst zu Hause lassen, da wir die Finger mitbenutzen.

Bitte immer wettergerechte, bequeme Kleidung und (Lauf-)Schuhe tragen sowie eine kleine Flasche Wasser/Tee mitbringen.

## Kundalini-Yoga am Vormittag – für Jeden

Für alle, die gestärkt und gut gelaunt in den Tag starten möchten!

Kundalini-Yoga, wie es von Yogi Bhanjan gelehrt wurde, ist auch bekannt als „Yoga des Bewusstseins“. Die Wirkung des Kundalini-Yoga ist oftmals schon nach den ersten Stunden deutlich spürbar. Wir fühlen uns wach, aktiv und gleichzeitig gelassen und kommen ganz automatisch in einen achtsameren Umgang mit uns selbst. Jede Kundalini-Yogastunde besteht aus einem Set energetisch aufeinander abgestimmter Körperübungen, bewusster Atemführung, einer ausgleichenden Tiefenentspannung und einer Meditation zum Abschluss. Häufig werden Mantras (= Konzentrationswörter), welche einen heilenden und harmonisierenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben, miteinbezogen. Bei vielen Beschwerden unserer Zeit, wie etwa Rückenproblemen, Erschöpfung, Schlafproblemen, Konzentrationsmangel, uvm. wird bei regelmäßiger Praxis eine dauerhafte Verbesserung erreicht.

Bei sehr schlechter Wetterlage bitte eine Yoga-/Isomatte, Decke und evtl. Sitzkissen mitbringen, um drinnen Yoga zu praktizieren.

### 80280 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,

10.00-11.30 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein, Parkplatz

8 Vormittage

52,80 EUR

Karen Glaubitt

### 80281 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,

10.00-11.30 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein, Parkplatz

7 Vormittage

46,20 EUR

Karen Glaubitt

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich; die Grundhaltungen sind einsteigerfreundlich.

Bitte mitbringen: Yoga-/Iso Matte, warme Decke, Wasser/Tee zum Trinken, b.B. Hilfsmittel für die verschiedenen Haltungen, 2 Std. vorher keine schwere Mahlzeit mehr einnehmen.

### 80282 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,

8.00-9.30 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein,

Raum 2203, Am Breitenbach 1

8 Vormittage

52,80 EUR

Karen Glaubitt

### 80283 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,

8.00-9.30 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein,

Raum 2203, Am Breitenbach 1

7 Vormittage

46,20 EUR

Karen Glaubitt

## Hatha-Yoga – Early bird

„yogascittavrittinirodah“ (Übersetzung: das zur Ruhe bringen des Geistes) YS,P 1.2

In diesem Kurs wird traditionelles Yoga auf den modernen Alltag angepasst.

Im Vordergrund steht der Mensch als Individuum. Die dynamischen Asanas Übungen werden dem Körper wohlwollend angepasst und nicht umgekehrt. Darauf basierend ist es dem Übenden möglich, immer feiner, seine innere Welt zu erkunden. Durch diese atemgeführten Übungen wird der Geist geklärt und zentriert. Der Nutzen daraus ist die innere Klarheit und das neue entwickelte Körper-Wohlfühl im Alltag. Innere Zufriedenheit und Gelassenheit finden ihren neuen Raum.

Wir benutzen Hilfsmittel wie Decken, Kissen, Blöcke etc.

### 80284 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-28.2.23,  
6.45-8.00 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10, Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

3 Vormittage

16,50 EUR

Michaela Schütz

### 80285 KREUZTAL

Dienstag, 7.3.-6.6.23,  
6.45-8.00 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10, Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

11 Vormittage

60,50 EUR

Michaela Schütz

## Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Da Yoga aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsstz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Erste Auswirkungen findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

### 80289 KREUZTAL

Donnerstag, 9.2.-1.6.23,  
8.30-10.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

14 Vormittage

106,40 EUR

Daniel Hilbrandt

## Tai-Chi-Chuan – Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Tai-Chi-Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Auch heute wird sie in China von vielen Menschen täglich ausgeübt. Sie ist im Westen unter den Begriffen „Chinesisches Schattenboxen“ und „Chinesische Heilgymnastik“ bekannt. Das gesamte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden. Langsam harmonisch fließende Bewegungen im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden.

Ziel des Kurses ist es, mehr Sensibilität für sich selbst zu entwickeln, mehr

## Yoga für Schwangere



Für werdende Mütter ist es wichtig, ihre Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten. Während der Schwangerschaft ist der Körper sensibel und hat besondere Bedürfnisse, auf die mit Yoga-Übungen in diesem Kurs eingegangen wird.

Kleine Meditationen und Atemübungen sorgen für Entspannung und eine enge Verbindung zwischen Mutter und ungeborenem Kind.

Teilnehmerinnen brauchen keine Vorkenntnisse, sollten aber mit dem jeweiligen Gynäkologen und/oder der Hebamme besprechen, ob der Kurs für sie geeignet ist.

### 80287 KREUZTAL

Montag, 6.3.-27.3.23,  
9.00-10.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

4 Vormittage

30,40 EUR

Regine Sonneborn

### 80288 KREUZTAL

Montag, 17.4.-15.5.23,  
9.00-10.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)

4 Vormittage

30,40 EUR

Regine Sonneborn

Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen des Tai-Chi-Chuan und eine in sich abgeschlossene kleine Tai-Chi-Form, die „Harmonie“. Außerdem arbeiten wir auf die „Peking-Kurz-Form“ im Yang-Stil hin. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80300 FREUDENBERG

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.00-18.45 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
8 Abende  
26,40 EUR  
Dr. Hans-Martin Kretzer

Tai-Chi-Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Ying und Yang-Prinzip beruht. Seine äußere Form sind fließende harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. Die Hauptaspekte, unter denen Tai-Chi geübt wird, sind: Gesundheit, Selbstverteidigung und Meditation. Die Übungen wirken positiv auf den Körper und den Geist. Gerade bei Wirbelsäulen- und Gelenkkrankheiten ist es sehr wichtig, die richtige Form der Bewegung zu finden.

Tai-Chi hilft bei Stressabbau, Schlafstörungen und Depressionen. Oder es macht einfach nur Spaß.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

### 80302 KREUZTAL

Montag, 6.2.-12.6.23,  
18.30-20.00 Uhr  
Grundschule an Dreslers Park,  
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang  
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)  
15 Abende  
99,- EUR  
Dörte Schaudin-Orthey

**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

Anmeldung siehe Heftmitte

## Entspannen mit Klangschalen – Raum und Zeit für mich

Entdecken Sie den Gegenpol zu Tempo, Hektik, Stress und Lärm. Durch Entspannung mit Klangmeditation, Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und geführte Fantasiereisen mit Klangschalen, können Sie den notwendigen Ausgleich und die Balance wieder erreichen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

### 80401 ERNDEBRÜCK

Donnerstag, 23.3.23,  
18.00-21.00 Uhr  
Grundschule Erndtebrück,  
Mehrzweckraum  
13,20 EUR  
Angelika Bald

### 80403 KREUZTAL

Samstag, 18.2.23,  
10.00-13.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
13,20 EUR  
Angelika Bald

### 80404 KREUZTAL

Samstag, 11.3.23,  
10.00-13.00 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
13,20 EUR  
Angelika Bald

## Entspannen mit Klangschalen für Frauen ♀

Weich sind die Töne der Klangschalen. Sie breiten sich aus im Raum, berühren jede unserer Zellen und werden von unseren Organen als sehr angenehm empfunden.

Die Teilnehmerinnen begeben sich auf eine Reise mit den feinen und hohen Tönen zu den tiefen, warmen Tönen voller Volumen, die wohltuend und stressabbauend auf Körper und Seele wirken sollen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, 2 Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.

### 80405 NETPHEN

Mittwoch, 15.3.-29.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,  
Netphen-Deuz, Am Freibad 16  
3 Abende  
19,80 EUR  
Brigitte Ruby

## Achtsamkeitsmeditation

Möchten Sie lernen besser mit Stress umzugehen? Die Fähigkeit entwickeln, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen? In diesem Kurs werden wir formale Meditationsformen (u. a. Sitz- und Gehmeditation) praktizieren, aber auch informelle Achtsamkeitsübungen kennenlernen, die jederzeit im Alltag eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Iso-Matte, evtl. Decke, Kissen und dicke Socken.

### 80410 WILNSDORF

Dienstag, 7.2.-7.3.23,  
16.15-17.15 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
5 Nachmittage, 25,30 EUR  
Andrea Berning

### 80411 WILNSDORF

Dienstag, 14.3.-25.4.23,  
16.15-17.15 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses  
Oberdielfen, Oranienstr. 6  
5 Nachmittage, 25,30 EUR  
Andrea Berning

## Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui – „Die 8 Brokate im Stehen“ für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es hat zum Ziel, die Gesundheit zu festigen und Heilungsprozesse, Vitalität sowie das eigene persönliche Wohlbefinden zu fördern. Ungenutzte Kräfte sollen mobilisiert werden und die geistige Leistungsfähigkeit kann mit Qigong gesteigert werden. Die Übungen umfassen Körper-, Atemübungen und Bewegungen, die von jedermann durchgeführt werden können. Durch langfristiges Anwenden befähigt uns Qigong, eigenverantwortlich unsere körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten zu regulieren und zu stärken. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt.

### 80701 KREUZTAL

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
8 Abende, 52,80 EUR  
Margit Bleihauer-Trinkle

### 80702 KREUZTAL

Donnerstag, 20.4.-27.4.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
2 Abende, 13,20 EUR  
Margit Bleihauer-Trinkle

## Qigong für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern.

Mit dieser uralten, einfach zu erlernenden Übungsabfolge aus China werden Blockaden gelöst, wodurch die Energie besser fließt und das Immunsystem gestärkt wird.

Qigong ist für alle Generationen geeignet.

Die Übungen werden stehend oder sitzend in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen praktiziert.

Neben der Übungsabfolge bleiben sowohl Raum und Zeit für Fragen, als auch für Tipps aus der chinesischen Hausapotheke.

### 80704 NETPHEN

Montag, 13.2.-13.3.23,  
17.00-18.30 Uhr

Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e.V., Marktplatz 3  
5 Abende  
48,- EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Antje Katrin Nickel

### 80705 NETPHEN

Montag, 17.4.-15.5.23,  
17.00-18.30 Uhr

Wickels Hus, Heimatverein  
Netpherland e. V., Marktplatz 3  
4 Abende  
41,40 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Antje Katrin Nickel

## „Ins Reich der Mitte“ – Qigong – Selbstmassage – Lebensweisheiten am Abend

Qi, die universelle Lebensenergie, wird durch sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen spürbar aktiviert. Mit Selbstmassage und durch bewusste Vorstellung wird sie durch den Körper geleitet.

So trainieren, pflegen, verwöhnen wir unseren Körper und treten mit ihm in Kontakt, um die eigene Mitte wiederzufinden.

Die Übungen lassen sich gut zusammen mit alten Lebensweisheiten in den persönlichen Tagesablauf integrieren. Diese Selbsthilfemethoden steigern das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Dieser Kurs richtet sich an alle, generationsübergreifend, Einsteiger:innen sowie Fortgeschrittene. Voraussetzung ist ein offener Geist und flache Schuhe.

### 80707 WILNSDORF

Montag, 17.4.-15.5.23,  
19.30-21.00 Uhr

Adolf-Sänger-Halle, Au graben 9,  
Niederdielfen  
4 Abende  
37,60 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Antje Katrin Nickel

## Medizinisches Qigong und die fünf Tiere

Dieser Kurs beinhaltet zwei komplette Übungsformen aus dem Qigong nach TCM (Traditionell Chinesische Medizin), sanfte Übungen zur Pflege der allgemeinen Gesundheit, mit positiver Wirkung auf Körper und Geist und Übungen zur Stärkung sowie Kraft mit tiefer entspannter Atmung. Wer selbst erlebt hat, was Qigong ist und welche positive Wirkung es auf unseren Körper und Geist entfalten kann, bekommt Lust regelmäßig zu üben. Jeder kann Qigong erlernen und überall praktizieren, denn es braucht nichts dafür, außer bequeme Kleidung. In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die die Bewegungslehre von Qigong für sich probieren möchten, um das Qi im Körper zu aktivieren und das Qi zum Fließen zu bringen. Von Qigong wird gesagt, dass es die Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Aber in erster Linie macht Qigong Spaß, bringt neue Lebensenergie und Lebensfreude.

### 80708 FREUDENBERG

Montag, 6.2.-6.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gebäude der Musikschule  
(neben Grundschule), Schulstr. 7  
5 Abende  
33,- EUR  
Monika Duwke

### 80709 FREUDENBERG

Montag, 17.4.-22.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gebäude der Musikschule  
(neben Grundschule), Schulstr. 7  
5 Abende  
33,- EUR  
Monika Duwke

## „vhs macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



## Medizinisches Qigong für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Das Medizinische Qigong ist eine spezielle Form der chinesischen Übungsdisziplinen zur Gesundheitserhaltung. Es wird als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Behandlung zahlreicher chronischer Erkrankungen eingesetzt.

Im Kurs wird leicht zu erlernendes Qigong angeboten. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken.

Je nach Übung wirkt man durch Atmung und sanfte Bewegungen regulierend und ausgleichend auf das seelische und körperliche Wohlbefinden ein. Dieses Qigong kann von Interessierten jeden Alters ausgeführt werden. Es ist geeignet für Gesunde, die Krankheiten vorbeugen wollen und für die Menschen, die aktiv zur Über-

windung einer bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigung beitragen möchten.

### 80710 BURBACH

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach,  
Wilnsdorfer Str. 28  
8 Abende  
35,20 EUR  
Claudio Schlosser

### 80711 BURBACH

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach,  
Wilnsdorfer Str. 28  
7 Abende  
30,80 EUR  
Claudio Schlosser

## Qigong für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene am Vormittag

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern. Mit dieser uralten, einfach zu erlernenden Übungsabfolge aus China werden Blockaden gelöst, dadurch fließt die Energie besser und das Immunsystem wird gestärkt.

Dieses Qigong zählt zum medizinischen Qigong und ist für alle Generationen geeignet.

Die Übungen werden stehend oder sitzend in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen praktiziert.

Neben der Übungsabfolge bleiben sowohl Raum und Zeit für Fragen, als auch für Tipps aus der chinesischen Hausapotheke.

### 80715 HILCHENBACH

Mittwoch, 15.2.-15.3.23,  
8.30-10.00 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,  
An der Sang 2, 57271 Hilchenbach  
5 Vormittage  
45,60 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Antje Katrin Nickel

### 80716 HILCHENBACH

Mittwoch, 19.4.-17.5.23,  
8.30-10.00 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,  
An der Sang 2, 57271 Hilchenbach  
5 Vormittage  
45,60 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Antje Katrin Nickel

## Qigong – Ergänzungskurs 1 am Vormittag

Teilnehmende vorausgegangener Kurse treffen sich hier, wiederholen bereits bekannte Übungen, finden nach längerer Pause einen neuen Anfang und erlernen weiterführende Methoden wie Daoyin Anqiao. Darüber hinaus wird der Kursinhalt auf den aktuellen Bedarf abgestimmt. Das können z. B. Hilfen zur Selbsthilfe bei vielerlei Schmerzen, Beschwerden, Stress, Ruhelosigkeit, Ängsten und Traurigkeit sein.

Dabei ergeben sich Einblicke in die Wirkungsweise der KCM (Klassische Chinesische Medizin).

### 80717 HILCHENBACH

Mittwoch, 15.2.-15.3.23,  
10.15-11.45 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,  
An der Sang 2, 57271 Hilchenbach  
5 Vormittage  
45,60 EUR  
Antje Katrin Nickel

### 80718 HILCHENBACH

Mittwoch, 19.4.-17.5.23,  
10.15-11.45 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,  
An der Sang 2, 57271 Hilchenbach  
5 Vormittage  
45,60 EUR  
Antje Katrin Nickel

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle, die mehr über sich erfahren wollen und dabei den körperlichen Ansatz wählen.

Schon als Kind sind wir vielen Erwartungen von außen ausgesetzt. So entwickelt sich ein Selbstbild, Bewegungsmuster, das unser ganzes Leben beeinflusst.

Wie können wir lernen, wie neu funktionieren, welche Zusammenhänge zwischen Bewegung, dem Denken und Fühlen bestehen? Wie können wir unsere Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und reorganisieren?

Im Gruppenunterricht werden Sie durch Bewegungsabläufe geleitet, die ohne Anstrengung, Mühsal oder Schmerz spielerisch ablaufen. Es geht um Ihr Wohlbefühl. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Sie dürfen einfach wieder neugierig auf sich selbst werden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

### 81000 BURBACH

Dienstag, 7.2.-28.2.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Killingsstr. 10, Gebäude 1, Eingang A  
4 Abende  
26,40 EUR  
Christoph Hagen

### 81001 BURBACH

Dienstag, 7.3.-28.3.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Killingsstr. 10, Gebäude 1, Eingang A  
4 Abende  
26,40 EUR  
Christoph Hagen

### 81002 KREUZTAL

Dienstag, 7.2.-23.5.23,  
18.00-19.30 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Abende  
112,- EUR  
Annelie Windmüller

### – am Vormittag

### 81005 KREUZTAL

Mittwoch, 8.2.-31.5.23,  
10.15-11.45 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers  
Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
15 Vormittage  
120,- EUR  
Annelie Windmüller

## Aktiv gegen Knochenschwund – Osteoporose-Kurs

In diesem Kurs erhalten Sie Anleitungen zur Osteoporose-Prophylaxe. Das Trainingsprogramm beinhaltet gymnastische Übungen (vorwiegend im Sitzen) zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Neben dem Erlernen rückenfreundlicher Haltungs- und Bewegungstechniken ist die Sturzprophylaxe ein Schwerpunkt in diesem Kurs. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden zugeschnitten.

Bei bestehender Osteoporose sollten Sie vor Antritt des Kurses mit Ihrem Arzt sprechen.

### 81300 NETPHEN

Donnerstag, 9.2.-1.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
TVE Aktivzentrum Netphen  
14 Abende  
84,- EUR  
inkl. Kosten für Raumumlage  
Ursula Rompel-Birkefeld

## Faszientraining – Rückenstärkung und Vitalität

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Aus verschiedenen Gründen können sie verfilzen oder verkleben. Dadurch wird die Bewegungsmöglichkeit der Muskeln zunehmend eingeschränkt und es können Schmerzen und Gelenkprobleme die Folge sein. Bewegungsmangel und Stress sind häufige Gründe für die Verhärtung der Faszien. Der Kurs bietet ein spe-

zielles Bewegungstraining zur Verbesserung der Elastizität.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

### 81310 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 8.2.-10.5.23,  
18.45-19.45 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Zeppenfeld,  
Am Wallgraben 6  
12 Abende  
52,80 EUR  
Karin Haase-Klobucar

## Sport-Therapeutische Interventionsmöglichkeiten bei Rücken- und Gelenkbeschwerden



Stereotype Bewegungsabläufe verursachen zusammen mit Bewegungsmangel typische Rücken- und Gelenkschmerzen, die in allen Altersstufen zu erheblicher Beeinträchtigung der Lebensqualität führen können. Die Aufgabe der Sporttherapie besteht darin, die individuellen Fehlhaltungen mit Hilfe der Muskelfunktionsdiagnostik zu erkennen und durch geeignete Gegenmaßnahmen zu therapieren. Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung eines auf jeden Teilneh-

menden zugeschnittenen Übungsprogramm, das problemlos in den Alltag integriert werden kann.

### 81401 FREUDENBERG

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
19.45-20.30 Uhr  
Ballettraum der Musikschule,  
Schulstr. 7  
6 Abende  
19,80 EUR  
Dr. Hans-Martin Kretzer

## Rückentraining für alle

Unter physiotherapeutischer Anleitung mit Spaß und Abwechslung halten wir uns fit für den Alltag. Egal ob jung oder alt, sporterfahren, untrainiert oder körperlich beeinträchtigt, dieser Kurs nimmt jeden mit auf den Weg zu einem gesunden Rücken. Bitte mitbringen: Iso-Matte, ein Handtuch und gute Laune.

### 81405 WILNSDORF

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
18.10-19.10 Uhr  
Turnhalle der Grundschule  
Niederdielfen, Augrabben 11  
8 Abende  
35,20 EUR  
Stephanie Janorschke

### 81406 WILNSDORF

Mittwoch, 19.4.-7.6.23,  
18.10-19.10 Uhr  
Turnhalle der Grundschule  
Niederdielfen, Augrabben 11  
8 Abende  
35,20 EUR  
Stephanie Janorschke

## Rückenfit

Unter physiotherapeutischer Anleitung trainieren wir die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die rumpfnahen Muskeln von Armen und Beinen. Wir nutzen wechselnde Handgeräte wie Theraband, Hanteln, Stab, Handtuch, Redondball, Brasilis u.v.m. Die Stunde wird mit einer kurzen wechselnden Entspannung beendet. Mitmachen können alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch und gute Laune.

### 81410 HILCHENBACH

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Carl-Krämer-Realschule,  
Gymnastikhalle  
8 Abende, 35,20 EUR  
Jule Weber

### 81411 HILCHENBACH

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Carl-Krämer-Realschule,  
Gymnastikhalle  
6 Abende, 26,40 EUR  
Jule Weber

### 81412 HILCHENBACH

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Carl-Krämer-Realschule,  
Gymnastikhalle  
8 Abende, 35,20 EUR  
Jule Weber

### 81413 HILCHENBACH

Donnerstag, 20.4.-1.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Carl-Krämer-Realschule,  
Gymnastikhalle  
6 Abende  
26,40 EUR  
Jule Weber

### Rückenfit am Vormittag

Das Rückentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining, zeitweise unterstützt durch Flexibars, Therabänder, Fitbälle, Powersticks, Balanceboards, Powerspins, Igelbälle und mehr. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet, da jeder seine Kraftanstrengung selbst bestimmen kann. Auch muss man nicht schon von Beschwerden geplagt werden, bevor man zum Rückentraining geht: Vorbeugen ist viel besser als lindern. „Bewegen, kräftigen und entspannen“ lautet das Vorbeugungsprogramm. Ziel des Kurses ist es, mit vielfältigen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen die stützende Muskulatur zu stärken und mit Dehnungs- und Entspannungsübungen Wohlbefinden und Entlastung zu vermitteln. Es gibt Tipps für den rückenschonenden Alltag und Anleitung für kleine Trainingseinheiten zu Hause. Und es gibt eine Menge Spaß. Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.

### 81415 WILNSDORF

Donnerstag, 9.2.-11.5.23,  
10.00-11.00 Uhr  
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1  
12 Vormittage  
52,80 EUR  
Karin Haase-Klobucar

### Wirbelsäulenschonende Gymnastik am Vormittag

Mit dieser Gymnastik (teilweise mit Musik) können Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Ihre Freude an Bewegung erhalten. Die Kräftigung der Muskulatur wird durch gezieltes Training erreicht. Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.

### 81420 WILNSDORF

Montag, 6.2.-15.5.23,  
10.00-11.00 Uhr  
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1  
12 Vormittage  
52,80 EUR  
Susanne Jud

### Beweglichkeitstraining für Frauen ab 40



Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 40, die ihre körperliche Fitness durch einfache Übungen verbessern möchten. Nach einer Aufwärmphase werden in unterschiedlichen Ausgangsstellungen Übungen zur Muskelkräftigung, zur Förderung von Beweglichkeit, Motorik und Gleichgewicht durchgeführt. Einen Großteil der Zeit verbringen wir auf der Bodenmatte. Bitte mitbringen: Handtuch und – falls vorhanden – ein Theraband.

### 81430 BAD LAASPHE

Montag, 6.2.-8.5.23,  
16.45-17.45 Uhr  
(außer 27.02.23)  
Turnhalle über dem Lehrschwimm-  
becken des Städt. Gymnasiums,  
Steinackerstr. 10  
10 Nachmittage  
44,- EUR  
Thomas Rindfleisch

### Fit und Gelenkig

Der Kurs besteht aus einem Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Herz-Kreislauf- und Kraftbereich welche zu Beginn stattfinden. Danach gehen wir über in langsamere Yoga- und pilatesähnliche Übungen wobei Kraft und Dehnung im Vordergrund stehen. Am Ende wird eine Entspannung in Form einer Fantasiereise angeboten. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung hat, den Körper elastisch halten möchte und gleichzeitig zur Ruhe kommen möchte.

### 81431 FREUDENBERG

Montag, 6.2.-27.3.23,  
16.00-17.30 Uhr  
Gebäude der Musikschule  
(neben Grundschule), Schulstr. 7  
8 Nachmittage  
52,80 EUR  
Eva Langenbach

### 81432 FREUDENBERG

Montag, 17.4.-5.6.23,  
16.00-17.30 Uhr  
Gebäude der Musikschule  
(neben Grundschule), Schulstr. 7  
6 Nachmittage  
39,60 EUR  
Eva Langenbach

### Problemzonen- gymnastik – Bauch, Beine, Po



Unseren Lieblingsproblemzonen wird hier mit speziellen Übungen zu Leibe gerückt, gleichzeitig wird alles gestrafft und gefestigt. Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.

### 81500 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Turnhalle des Dorfgemeinschafts-  
hauses Puderbach, Am Naßacker 5  
8 Abende  
35,20 EUR  
Ingrid Leinweber

### 81501 BAD LAASPHE

Mittwoch, 19.4.-21.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Turnhalle des Dorfgemeinschafts-  
hauses Puderbach, Am Naßacker 5  
10 Abende  
44,- EUR  
Ingrid Leinweber



Anmeldung siehe Heftmitte

## Bleib fit – mach mit! – Die etwas andere Problemzonengymnastik



shutterstock.com

In diesem Kurs wird nichts vernachlässigt. Mit gezielten Übungen zur Kräftigung und für mehr Beweglichkeit trainieren wir unsere „Problemzonen“, die nicht ausschließlich aus Bauch, Beinen und Po bestehen. Auch die Arme, Schultern und der Rücken verdienen Beachtung. Von einem rhythmischen Warm-up, über Übungen auf der Matte (mit und ohne Fitness-Equipment) bis zu einem entspannenden Cool-down zur Musik rücken wir unseren Problemzonen auf den Leib. Das Schöne daran ist, dass jeder Teil-

nehmende selbst entscheiden kann, wie intensiv die Übungen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch.

### 81502 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 9.2.-11.5.23,  
19.30-20.30 Uhr  
Turnhalle des Johannes-Althusius-Gymnasiums, Im Herrengarten 11  
12 Abende  
52,80 EUR  
Stefanie Müller

## Bauch-Beine-Po mit Pilates

Funktionelle Übungen für die Bereiche Bauch, Beine, Po kombiniert mit Pilates-Trainingsmethoden. Sanftes Training im Bereich der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.

### 81505 NEUNKIRCHEN

Montag, 6.2.-15.5.23,  
18.30-19.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Zeppenfeld,  
Am Wallgraben 6  
12 Abende  
52,80 EUR  
Susanne Jud

## BodyFit für Frauen – Fitness-Cocktail

Ein bunter Mix mit und ohne Geräte von Kraft- und Ausdauertraining für Bauch, Beine und Po zu mitreißender Musik und einem großen Schuss Spaß An der Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, eine Trainingsmatte oder ein großes Handtuch und gute Laune :-)

### 81507 WILNSDORF

Mittwoch, 8.2.-7.6.23,  
17.00-18.00 Uhr  
(außer 29.03.)  
Turnhalle der Grundschule  
Niederdielfen, Au Graben 11  
15 Abende  
66,- EUR  
Ewelina Lutz



## Ausgleichsgymnastik für Jung und Alt

Funktionelle Ausgleichsgymnastik mit Musik zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Kraft und der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.

### 81600 ERNDEBRÜCK

Mittwoch, 8.2.-21.6.23,  
18.30-19.30 Uhr  
(außer 26.4. + 7.6.23)  
Dorfgemeinschaftshaus Birkefehl,  
Unterdorfstr. 4  
16 Abende  
79,10 EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Monika Kruschwitz

## Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik

Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens von Beschwerden im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich geplagt.

Der Kurs umfasst Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Entspannungsübungen.

Richten Sie sich auf und fühlen Sie, was es heißt, im Gleichgewicht zu sein. Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.

### 81601 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Kramberg-Turnhalle  
8 Abende  
35,20 EUR  
Petra Jung

### 81602 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 19.4.-14.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Kramberg-Turnhalle  
9 Abende  
39,60 EUR  
Petra Jung

**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

## Pilates – Das Ganzkörpertraining

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperhaltung geschult werden.

Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlfühl und Balance im Körper.

Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Pilates ist für jedes Alter und jedes Körpergewicht geeignet. Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.

### 81615 FREUDENBERG

Mittwoch, 8.2.-7.6.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt, Südstr. 9  
16 Abende  
70,40 EUR  
Annegret Meyer

### 81616 FREUDENBERG

Mittwoch, 8.2.-7.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Ev. Kindertageseinrichtung Sternenzelt, Südstr. 9  
16 Abende  
70,40 EUR  
Annegret Meyer

### 81617 KREUZTAL

Montag, 6.2.-12.6.23,  
19.15-20.15 Uhr  
(außer 20.03.2023)  
Gymnastikraum der Dreifachturnhalle, Am Park, Eingang 2  
14 Abende  
74,70 EUR  
Andrea Weidner

### 81618 NETPHEN

Montag, 6.2.-19.6.23,  
18.55-19.55 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e. V., Marktplatz 3  
16 Abende  
96,- EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Katharina Weis

### 81619 NETPHEN

Montag, 6.2.-19.6.23,  
20.00-21.00 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e. V., Marktplatz 3  
14 Abende  
96,- EUR  
inkl. Umlage der Raumkosten  
Katharina Weis

### 81620 WILNSDORF

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
18.45-19.45 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
35,20 EUR  
Katharina Weis

### 81621 WILNSDORF

Mittwoch, 19.4.-14.6.23,  
18.45-19.45 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6  
9 Abende  
39,60 EUR  
Katharina Weis

### 81622 WILNSDORF

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,  
19.50-20.50 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6  
8 Abende  
35,20 EUR  
Katharina Weis

### 81623 WILNSDORF

Mittwoch, 19.4.-14.6.23,  
19.50-20.50 Uhr  
Bürgersaal des Bürgerhauses Oberdielfen, Oranienstr. 6  
9 Abende  
39,60 EUR  
Katharina Weis

## Fitnessstraining 50Plus

Die Hüfte zwickt? Im Kniegelenk zieht es? Der Rücken schmerzt? Nach wenigen Gehmetern bergauf schnappen Sie vielleicht schon nach Luft? Dann wird es Zeit etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun. Mit einem konsequenten, angemessenen Fitnessstraining, bestehend aus Krafttraining, Beweglichkeitsübungen, Ausdauersport und Koordinationsübungen können sich Menschen, auch noch in fortgeschrittenem Alter, effektiv gegen Knochenschwund, Stürze, Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes wappnen. In diesem Kurs wollen wir, mit Spaß und guter Laune, etwas für das körperliche Wohlbefinden tun. Zum Abschluss werden die müden Muskeln gedehnt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, Kleinhanteln oder alternativ gefüllte Wasserflaschen und Getränk.

### 81700 KREUZTAL

Donnerstag, 9.2.-1.6.23,  
10.30-11.30 Uhr  
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
14 Vormittage  
61,60 EUR  
Anke Koch-Mühlnickel

## Bewegung hält fit – auch im Alter

### In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion Siegerland.

Sport im höheren Lebensalter mit Einschränkungen ist möglich und hat viele positive Effekte. Abgestimmt auf die Möglichkeiten der Teilnehmer:innen werden Übungen im Sitzen oder auch im Stand angeboten. Hierbei wird der ganze Körper in Schwung gebracht, Gedächtnis und Ausdauer werden trainiert und die Kraft wird gesteigert. Terrabänder, Bälle, Schwungtuch oder auch Hanteln unterstützen die Übungen und das abwechslungsreiche Programm. Das Üben in der Gruppe lädt zudem auch mal zu einem kleinen Schwätzchen ein. Gesundheitliche Beeinträchtigungen werden von der Kursleitung beachtet, müssen dieser vor Kursbeginn mitgeteilt werden. Besprechen Sie gegebenenfalls die Teilnahme an dem Kurs mit Ihrem Hausarzt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

### 81701 NETPHEN

Dienstag, 14.2.-21.3.23,  
16.00-17.00 Uhr  
Wickels Hus, Heimatverein Netpherland e.V., Marktplatz 3  
6 Nachmittage  
41,40 EUR  
Manuela Kremer,  
Gesundheitsregion Siegerland



## Senior Fit – 60Plus

**In Zusammenarbeit mit der Senioren-Service-Stelle der Stadt Bad Laasphe.** Angesprochen sind alle im gesetzten Alter, die Spaß an Gesellschaft und gesundheitsfördernder Bewegung haben. Bei rhythmischer Musik bringen wir unseren Körper richtig in Schwung. Anschließend machen wir leichte Gymnastikübungen auf der Matte.

Besprechen Sie ggf. vor der Anmeldung die Teilnahme mit Ihrem Hausarzt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk, kleiner Gymnastikball (wenn vorhanden).

### 81703 BAD LAASPHE

Dienstag, 7.3.-28.3.23,  
10.00-11.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,  
Volkholzer Str.

4 Vormittage  
20,30 EUR  
Nina Becker

### 81704 BAD LAASPHE

Dienstag, 18.4.-23.5.23,  
10.00-11.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,  
Volkholzer Str.

6 Vormittage  
30,40 EUR  
Nina Becker

## XXL – Zusammen gehen wir es an!



Sind Sie übergewichtig? Möchten Sie etwas für sich und Ihren Körper tun? Wollten Sie schon immer bei einem Sportkurs dabei sein, haben sich aber bis jetzt nicht getraut?

Dann freue ich mich, Ihnen zeigen zu können, wie viel Spaß Sport und Bewegung macht.

Zusammen bringen wir unseren Körper in Schwung, den Kreislauf auf Trab und unsere Muskeln in Form. Und als positiver Nebeneffekt purzelt das eine oder andere Pfund.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk.

### 81710 BAD LAASPHE

Donnerstag, 2.3.-30.3.23,  
18.30-19.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Fischelbach,  
Lutherstr. 14

5 Abende  
25,40 EUR  
Nina Becker

### 81711 BAD LAASPHE

Donnerstag, 20.4.-11.5.23,  
18.30-19.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Fischelbach,  
Lutherstr. 14

4 Abende  
20,30 EUR  
Nina Becker

## Body Shape

Ganzkörpertraining auf der Basis von Kraft-, Ausdauer- und Aerobic-Elementen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk.

### 81801 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 8.3.-10.5.23,  
19.15-20.15 Uhr  
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4

8 Abende  
35,20 EUR  
Tanja Blankenstein

### 81803 KREUZTAL

Montag, 6.2.-19.6.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Halle D der Dreifachturnhalle,  
Am Park, Eingang 2

16 Abende  
70,40 EUR  
Frank Hoffmann

### 81804 NETPHEN

Donnerstag, 9.2.-1.6.23,  
18.30-19.30 Uhr  
Pfarrheim St. Cäcilia Irmgarteichen

14 Abende  
87,90 EUR  
inkl. 22,50 EUR Raumnutzungsgebühr  
Ewelina Lutz

## BodyFit mit Theraband und Schwingstab

BodyFit ist ein intensives funktionelles Ganzkörpertraining. Dabei arbeiten Sie mit dem eigenen Körpergewicht, um die gesamte Muskulatur zu mobilisieren und stabilisieren.

Für ein abwechslungsreiches Programm sorgen der Schwingstab, das Theraband und das Equipment der Turnhalle. Nach einem anstrengenden Workout kommt auch die Regeneration mit der progressiven Muskelentspannung nicht zu kurz.

Eine Menge Spaß und der passende Musikmix tragen zur Motivation bei. Bitte mitbringen: Theraband/Tube, Schwingstab/Flexibar, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.

Während des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Ausgefallene Termine (max. 2) werden ans Kursende angehängt.

### 81805 FREUDENBERG

Donnerstag, 9.2.-11.5.23,  
18.30-19.30 Uhr  
Turnhalle der Grundschule  
Am Alten Flecken, Schulstr. 7

12 Abende  
52,80 EUR  
Susanne Hein

## ZUMBA FITNESS®

ZUMBA ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, inspiriert durch südamerikanische und internationale Musik- und Tanzstile (Salsa, Merengue, Reggaeton, etc.).

ZUMBA ist einfach! Die Schritte sind leicht nachzutun und jede Person kann sofort mitmachen. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich.

ZUMBA ist effektiv! Es verbindet schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout.

ZUMBA bedeutet Kondition- und Muskelaufbau. Jede teilnehmende Person kann die Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

### 81806 BAD LAASPHE

Montag, 13.2.-27.3.23,

18.00-19.00 Uhr

Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10

7 Abende

30,80 EUR

Karen Buhl-Wolf

### 81807 BAD LAASPHE

Montag, 17.4.-19.6.23,

18.00-19.00 Uhr

Turnhalle über dem Lehrschwimmbecken des Städt. Gymnasiums, Steinackerstr. 10

8 Abende

35,20 EUR

Karen Buhl-Wolf

## Latin-Dance-Fitness

In diesem Kurs werden Tanz und Fitness miteinander vereint.

Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei effektiv den ganzen Körper formen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Samba, Reggaeton und Bachata – da kommt Motivation und gute Laune von ganz alleine.

Sie steigern die Fettverbrennung und den Muskelaufbau, trainieren Ausdauer und Koordination und halten den Körper in Schwung! Tanzen, schwitzen, Spaß haben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.



**ZUMBA®**  
FITNESS

### 81809 KREUZTAL

Dienstag, 14.2.-28.3.23,

19.15-20.15 Uhr

Saal des Stadtteilbüros

Fritz-Erler-Siedlung, Danziger Str. 2

7 Abende

30,80 EUR

Judith Huwer

### 81810 KREUZTAL

Dienstag, 18.4.-20.6.23,

19.15-20.15 Uhr

Saal des Stadtteilbüros

Fritz-Erler-Siedlung, Danziger Str. 2

9 Abende

39,60 EUR

Judith Huwer

### 81820 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 8.2.-29.3.23,

18.00-19.00 Uhr

Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4

8 Abende

35,20 EUR

Jenny Liebers

### 81821 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 19.4.-21.6.23,

18.00-19.00 Uhr

Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4

10 Abende

44,- EUR

Jenny Liebers

## Indoor-Cycling: der „Fettkiller“ Nr. 1!

### In Zusammenarbeit mit N-FLOW Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH.

Indoor-Cycling ist Fahrradfahren in einer Gruppe zu mitreißender Musik, je nach Ziel, mal langsamer oder mal schneller. Teilnehmende können die Intensität selbst bestimmen. Ziele sind: Verbesserung der Ausdauer, Kalorienkiller und Kräftigung des Herzens.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und eine Pulsuhr (wenn vorhanden). Der Kurs ist für Schwangere und Herz- oder Bluthochdruckpatienten:innen nicht geeignet.

### 81900 NETPHEN

Freitag, 10.2.-28.4.23,

17.30-18.30 Uhr

N-Flow Fitness-Studio Freizeitpark Netphen

10 Abende

79,- EUR inkl. Umlage der

Raumkosten und Gerätenutzung

Susanne Gräß

## Laufen – und mehr ... für Einsteiger:innen

Laufen kann die Lebensqualität entscheidend erhöhen, z. B. durch Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems, Steigerung der körperlichen Fitness, Stärkung des Immunsystems, Gewichtsreduktion kombiniert mit bewusster Ernährung. Das alles fördert unser wertvollstes Gut – die Gesundheit. „Und mehr ...“ kann bedeuten: Freude durch Gemeinschaft, Erweiterung der eigenen Leistungsgrenzen und somit eine Steigerung des Selbstbewusstseins, eine verbesserte Koordination sowie eine intensivere Körperwahrnehmung. Begonnen wird mit einem Wechsel zwischen „Gehen“ und „Laufen“. Die Läufe rund um Bad Berleburg werden ein „Warm-up“, Teile der „Laufschule“, „Stretching danach“ sowie Tipps und Tricks zur Regeneration, Ernährung und Kleidung einschließlich Schuhwerk beinhalten. Bei Bedarf wird der Umgang mit einem Pulsmessgerät erläutert.

Bitte witterungsangepasste Kleidung und Laufschuhe tragen! Stirnlampe und Leuchtweste werden empfohlen. Das erste Treffen findet „Poststr. 4“ statt. Weitere Treffpunkte werden verabredet.

### 82000 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 22.3.-24.5.23,

18.00-19.00 Uhr

(Der Kurs findet auch in den Ferien statt)

Treffpunkt: Poststr. 4

10 Abende, 44,- EUR

Carsten Hennig

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein gesundheitsorientiertes, gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training im Wasser, das Kondition aufbaut, gleichzeitig eine Massagewirkung erzielt und viel Spaß bringt. Durch unterschiedliche Auftriebs- und Widerstandsgeräte werden die Muskeln gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft, ohne den Bewegungsapparat zu überlasten. Mitmachen können alle, die etwas für Kondition und Leistungsfähigkeit tun möchten und sich gerne im Wasser bewegen.

### 82300 BAD LAASPHE

Donnerstag, 9.2.-30.3.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Hotel „Am Fang“  
8 Abende  
75,20 EUR inkl. 40,- EUR Eintritt Bad  
Ingrid Leinweber

### 82302 BAD LAASPHE

Donnerstag, 20.4.-15.6.23,  
18.00-19.00 Uhr  
Hotel Am Fang, Höhenweg 1  
7 Abende  
65,80 EUR inkl. 35,- EUR Eintritt Bad  
Ingrid Leinweber

### – am Vormittag

### 82303 BAD LAASPHE

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
9.00-10.00 Uhr  
Landhotel Doerr, Feudingen,  
Sieg-Lahn-Str. 8  
8 Vormittage  
75,20 EUR  
inkl. 40,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### 82304 BAD LAASPHE

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
10.15-11.15 Uhr  
Landhotel Doerr, Feudingen,  
Sieg-Lahn-Str. 8  
8 Vormittage  
75,20 EUR  
inkl. 40,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### 82305 BAD LAASPHE

Freitag, 10.2.-31.3.23,  
9.00-10.00 Uhr  
Hotel „Am Fang“  
8 Vormittage  
75,20 EUR  
inkl. 40,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### 82306 BAD LAASPHE

Dienstag, 18.4.-13.6.23,  
9.00-10.00 Uhr  
Landhotel Doerr, Feudingen,  
Sieg-Lahn-Str. 8  
9 Vormittage  
84,60 EUR  
inkl. 45,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### 82307 BAD LAASPHE

Dienstag, 18.4.-20.6.23,  
10.15-11.15 Uhr  
Landhotel Doerr, Feudingen,  
Sieg-Lahn-Str. 8  
9 Vormittage  
84,60 EUR  
inkl. 45,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### 82308 BAD LAASPHE

Freitag, 21.4.-16.6.23,  
9.00-10.00 Uhr  
Hotel „Am Fang“  
9 Vormittage  
84,60 EUR  
inkl. 45,- EUR Eintritt Hallenbad  
Ingrid Leinweber

### – für Frauen und Männer

Kosten für Eintritt Rothaarbad sind separat zu entrichten.

### 82309 BAD BERLEBURG

Montag, 13.2.-8.5.23,  
19.30-20.30 Uhr  
Rothaarbad, Am Sportfeld 3  
10 Abende  
44,- EUR + Eintritt Rothaarbad  
Elke Lückert, Wolfgang Lückert

### – mit Musik für Frauen und Männer

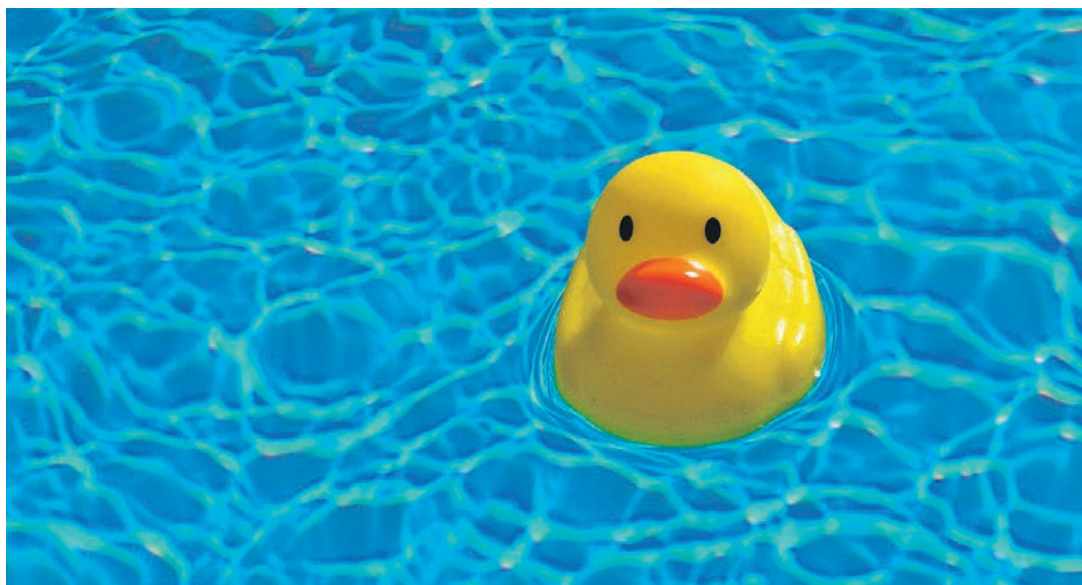
Kosten für Eintritt Rothaarbad sind separat zu entrichten.

### 82310 BAD BERLEBURG

Dienstag, 7.2.-25.4.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Rothaarbad, Am Sportfeld 3  
10 Abende  
44,- EUR + Eintritt Rothaarbad  
Cornelie Gernand

### 82311 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 8.2.-26.4.23,  
13.00-14.00 Uhr  
Rothaarbad, Am Sportfeld 3  
10 Nachmittage  
44,- EUR + Eintritt Rothaarbad  
Cornelie Gernand





## Wassergymnastik für Frauen und Männer



Entspannung, Schmerzlinderung und Körperwahrnehmung sowie Funktionstraining im warmen Wasser.

### 82312 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 23.2.-11.5.23,  
19.00-20.00 Uhr  
Lehrschwimmbecken der  
Grundschule Aue-Wingeshausen,  
An der Schule 6  
10 Abende  
74,- EUR  
inkl. 30,- EUR Eintritt Schwimmbad  
Karin Grebe

## Wassergymnastik für Frauen und Männer am Vormittag

Entspannung, Schmerzlinderung und Körperwahrnehmung sowie Funktionstraining im warmen Wasser. Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

### 82315 ERNDTEBRÜCK

Montag, 20.2.-15.5.23,  
9.15-10.00 Uhr  
Hallenbad, Mozartstr. 3  
10 Vormittage  
33,- EUR + Eintritt Hallenbad  
Karin Grebe

### 82313 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.2.-3.5.23,  
10.45-11.45 Uhr  
(außer am 15.3.23)  
Hotel Am Fang, Höhenweg 1  
10 Vormittage  
94,- EUR  
inkl. 50,- EUR Eintritt Bad  
Wolfgang Henkel

### 82314 BAD LAASPHE

Donnerstag, 9.2.-27.4.23,  
19.30-20.30 Uhr  
Hotel Am Fang, Höhenweg 1  
10 Abende  
94,- EUR  
inkl. 50,- EUR Eintritt Bad  
Wolfgang Henkel

### 82316 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 21.2.-9.5.23,  
9.00-9.45 Uhr  
Hallenbad, Mozartstr. 3  
10 Vormittage  
33,- EUR + Eintritt Hallenbad  
Wolfgang Lückert

**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per  
E-Mail ist **nicht** mehr  
erwünscht!

## Wassergymnastik für Frauen und Männer ab 55 Jahren

Besprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt die Teilnahme. Das Eintrittsgeld für das Schwimmbad muss gesondert entrichtet werden. Neue Teilnehmende treffen sich bitte 10 Minuten vor Kursbeginn am Nichtschwimmerbecken.

### 82317 NETPHEN

Donnerstag, 9.2.-27.4.23,  
11.45-12.30 Uhr  
Hallenbad im Freizeitzentrum,  
Brauersdorfer Str. 60  
10 Nachmittage  
33,- EUR + Eintritt Hallenbad  
Carmen Tohm

### 82318 NETPHEN

Donnerstag, 9.2.-27.4.23,  
12.30-13.15 Uhr  
Hallenbad im Freizeitzentrum,  
Brauersdorfer Str. 60  
10 Nachmittage  
33,- EUR + Eintritt Hallenbad  
Carmen Tohm

### 82319 NETPHEN

Donnerstag, 9.2.-27.4.23,  
13.15-14.00 Uhr  
Hallenbad im Freizeitzentrum,  
Brauersdorfer Str. 60  
10 Nachmittage  
33,- EUR + Eintritt Hallenbad  
Carmen Tohm

## Wassergymnastik in der Schwangerschaft (ab 12. SSW) ♀

Unter Anleitung einer Hebamme erlernen Sie gesunde Bewegung im entlastenden Element Wasser (34 Grad) in Form von Aquajogging, Wassergymnastik, Atem- und Entspannungstechniken. Die gezielte und wohl dosierte körperliche Aktivität lindert Rückenschmerzen und Ischiasprobleme, beugt Krampfadern vor und entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat der werdenden Mutter. Ihr Kind erfährt durch die natürlichen Druck- und Temperaturreize des Wassers angenehmes Wohlbefinden. Bedeutende Entwicklungsphasen des ungeborenen Lebens können positiv begleitet werden. Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

### 82320 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 7.2.-14.3.23,  
17.00-18.00 Uhr  
Hallenbad, Mozartstr. 3  
6 Termine  
35,20 EUR + Eintritt Hallenbad  
Doris Kombächer-Rudolf

# Ernährung Textiles Gestalten



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

## Vegetarische Ernährung



Pixabay.com

## Veggie aufs frische Brot

Für diesen Kurs ist es nicht notwendig, Vegetarier oder Veganer zu sein. An diesem Abend sind alle willkommen, die Lust auf selbstgemachte Brotaufstriche haben. Als Basis für die Aufstriche dienen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Saaten, Gemüse und Obst. Der Fantasie bei der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Frische Kräuter und ausgefallene Gewürze machen jeden Aufstrich zu einem Geschmackserlebnis. Am Ende wissen alle, was in ihren Aufstrichen drin ist. Nämlich nur natürliche Zutaten. Auch unsere Vollkornbrote backen wir an diesem Abend frisch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

### 90112 KREUZTAL

Mittwoch, 15.2.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Realschule, Eingang Q,  
Hessengarten 13  
19,60 EUR + Materialkosten  
Sylvia König

Vegetarische Ernährung liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen verzichten aus verschiedenen Gründen auf den Verzehr von Fisch, Fleisch und Wurst. Wir beschäftigen uns mit dieser Form der Ernährung und bereiten verschiedene vegetarische Gerichte zu. Auch ungeübte Hobbyköche:innen sind herzlich willkommen. Bitte gute Laune, Schürze und Restebehälter mitbringen.

### 90111 BAD BERLEBURG

Samstag, 4.3.23,  
10.00-13.30 Uhr  
Ludwig-zu-Sayn-Wittgenstein-Schule, Raum 135 Lehrküche  
Lehrerparkplatz, Eingang links  
19,60 EUR + Materialkosten  
Irene Bätzel-Achenbach,  
Oecotrophologin / ReZA-Fachkraft

**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

## Bärlauch – heimlicher König der Wildkräuter

Bärlauch kennt nun mittlerweile wirklich jeder. Wer sich auskennt und über die giftigen Doppelgänger Bescheid weiß, sammelt ihn in der freien Natur. Alle anderen müssen auf dieses köstliche, nach Knoblauch duftende Wildkraut aber nicht verzichten. Denn in fast allen Gemüsetheken wird frischer Bärlauch zum Kauf angeboten. In diesem Kurs bereiten wir ein tolles 3-gängiges Menü zu. Da die Saison schon bald wieder endet, konservieren wir den Bärlauch auf verschiedene Arten für eure Speisekammern zu Hause. Natürlich gibt es auch Tipps zum richtigen Sammeln.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

### 90113 KREUZTAL

Mittwoch, 26.4.23,  
18.00-21.30 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,  
Hessengarten 13  
19,60 EUR + Materialkosten  
Sylvia König

## Winter ade – mit knackiger Frischkost in den Frühling

Raus aus dem Winter, rein in den Frühling. Saisonales Wintergemüse verabschiedet sich nach und nach von unserem Speiseplan und macht Platz für den Frühling auf unseren Tellern. Dieser Übergang ist eine gute Gelegenheit, die jetzt verfügbare Vielfalt miteinander zu kombinieren und knackige Salate mit leckeren Dressings zuzubereiten. Dazu backen wir, wie immer, unsere Vollkornbrote und -brötchen selber.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

### 90114 HILCHENBACH

Mittwoch, 15.3.23,  
18.00-21.30 Uhr

Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
19,60 EUR + Materialkosten  
Sylvia König

## Vegetarisch Grillen



*Pixabay.com*

An herrlich warmen Sommertagen ist das Grillen eine kurzweilige und gesellige Angelegenheit.

Bereichert doch mal mit dem einen oder anderen vegetarischen Rezept eure Grillabende. Alles lässt sich wunderbar vorbereiten. Oder ihr macht daraus eine Gemeinschaftsaktion unter Freunden. Hier kann jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen. Gemüsespieße, Käsepäckchen, gefülltes Gemüse und Marinaden zum Einlegen. Sogar leckere Desserts könnt ihr auf dem Grill zubereiten. Lasst euch überraschen, was die vegetarische Küche

an Vielfalt vom Grill zu bieten hat.

An diesem Abend nutzen wir für die Zubereitung der Speisen Herd und Backofen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

### 90115 HILCHENBACH

Mittwoch, 14.6.23,  
18.00-21.30 Uhr

Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
19,60 EUR + Materialkosten  
Sylvia König

## Alles in Einem – neue Rezepte

Immer neue und einfache Rezepte: Auflauf, Suppe, Nachtisch, Pfanne, Liköre ... Von herzhaft bis süß!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und mehrere Restegefäße.

Es entstehen Materialkosten

### 90120 FREUDENBERG

Freitag, 31.3.23,  
18.30-22.00 Uhr

Küche der Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule, Büschergrund, Büscher Str. 4  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90121 HILCHENBACH

Freitag, 17.3.23,  
18.00-21.30 Uhr

Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90122 KREUZTAL

Mittwoch, 1.3.23,  
18.30-22.00 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90123 KREUZTAL

Mittwoch, 8.3.23,  
18.30-22.00 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q, Hessengarten 13  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90124 NETPHEN

Dienstag, 14.3.23,  
18.30-22.00 Uhr

Küche der Sekundarschule (Gebäudetrakt unterer Schulhof), Steinweg 22  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

## Wat oos Omma kochte – Sejerlänner Gerechde

Altbewährtes schmeckt auch heute!  
Die traditionellen Siegerländer Gerichte gehören zum Kulturgut dieser Landschaft und begeistern auch verwöhnte Gaumen. Wir bereiten allerlei Köstlichkeiten aus dem Siegerland: Vom Eierkäs bis zum Zimtkringel ... Lasst euch mitnehmen auf eine Entdeckungsreise in die Zeit unserer (Ur-)Großeltern, die aus einfachen Zutaten Schmackhaftes zubereiten konnten!  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäße.  
Es entstehen Materialkosten!

### 90125 BURBACH

Mittwoch, 17.5.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Gemeinschaftliche  
Sekundarschule, Killingstr. 10,  
Gebäude 1, Eingang A  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90126 FREUDENBERG

Freitag, 9.6.23,  
18.30-22.00 Uhr  
Küche der Pestalozzischule Siegen,  
Standort Osterbergschule,  
Büschergrund, Büscher Str. 4  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90127 HILCHENBACH

Freitag, 28.4.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Carl-Kraemer-Realschule  
(rechter Anbau), Jung-Stilling-Allee 8  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90128 KREUZTAL

Mittwoch, 3.5.23,  
18.30-22.00 Uhr  
Küche der Realschule, Eingang Q,  
Hessengarten 13  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90129 KREUZTAL

Mittwoch, 10.5.23,  
18.30-22.00 Uhr  
Küche der Realschule, Eingang Q,  
Hessengarten 13  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

### 90130 NETPHEN

Dienstag, 13.6.23,  
18.30-22.00 Uhr  
Küche der Sekundarschule  
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),  
Steinweg 22  
15,40 EUR + Materialkosten  
Silke Zissel

## Ungarischer Kochabend

Salami, Palatschinken, Gulasch und viele Köstlichkeiten mehr: Von deftigen Eintöpfen, Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu süßen Mehlspeisen bietet die ungarische Küche eine schier unendliche Bandbreite an Gaumenfreuden. Dabei liegt ihr Geheimnis nicht nur in den typischen Zutaten, sondern auch in der traditionellen Zubereitungsart der Gerichte, die schließlich das Aroma der Zutaten ausmacht. Wir kochen gemeinsam ein traditionelles Gericht und begeben uns an diesem Abend auf Entde-

ckungsreise zu den Geheimnissen der ungarischen Gaumenfreuden.  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Restegefäß, scharfes Messer, Getränke, gute Laune und Appetit.  
Es entstehen Materialkosten!

### 90141 NETPHEN

Dienstag, 16.5.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Sekundarschule  
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),  
Steinweg 22  
15,40 EUR + Materialkosten  
Gyöngyi Kleber

## Indischer Spezialitätenkochkurs – neue Rezepte

Die indische Küche ist eine pikante Mischung aus süßen Früchten und exotischen Gewürzen. Lernen Sie, sich selbst und andere zu verwöhnen, denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.

### 90142 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 22.2.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Realschule, Ederfeldstr. 4  
15,40 EUR + Materialkosten  
Ritu Singh Chauhan Groos

### 90143 FREUDENBERG

Samstag, 22.4.23,  
11.00-15.30 Uhr  
Küche der Pestalozzischule Siegen,  
Standort Osterbergschule, Büschergrund,  
Büscher Str. 4  
19,80 EUR + Materialkosten  
Ritu Singh Chauhan Groos

### 90144 KREUZTAL

Mittwoch, 15.3.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Realschule, Eingang Q,  
Hessengarten 13  
15,40 EUR + Materialkosten  
Ritu Singh Chauhan Groos

### 90145 NETPHEN

Mittwoch, 1.3.23,  
18.00-21.30 Uhr  
Küche der Sekundarschule  
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),  
Steinweg 22  
15,40 EUR + Materialkosten  
Ritu Singh Chauhan Groos

### 90146 WILNSDORF

Samstag, 18.2.23,  
11.00-15.30 Uhr  
Küche der Hauptschule Rudersdorf,  
1. Etage, B19, Dillenburger Str. 87  
19,80 EUR + Materialkosten  
Ritu Singh Chauhan Groos

## Kochkurse

Sollten Sie an einem der Kursabende verhindert sein, so benachrichtigen Sie bitte die Kursleiterin frühzeitig, damit nicht unnötig viele Lebensmittel eingekauft werden. Ansonsten müssen außer dem Kursentgelt auch die Materialkosten in Rechnung gestellt werden. Die Materialkosten werden am Kursabend bar an die Kursleitenden entrichtet.

### Nicht vergessen:

Bitte bei allen Kochkursen eine Schürze, Restegefäße, Rührschüssel, scharfes Messer, Kochmesser, Geschirrtücher und evtl. etwas zu trinken mitbringen.

# Textiles Gestalten

## Mutter-Kind-Nähen

In diesem Kurs nähen wir in einem gemeinschaftlichen Mutter- (oder Vater-) Kind-Projekt eine Tasche im up-cyclingstyle. Lasst Euch überraschen. Dafür benötigen wir eine ausrangierte Kinderhose und das nötige Nähmaterial wie Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband und das wichtigste: die Nähmaschine.

Für weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung unter 02752/7990 oder 0151/12187869.

### 90201 BAD BERLEBURG

Montag, 17.4.-24.4.23,  
17.30-19.00 Uhr  
Familienzentrum „Pustebblume“,  
Berliner Str. 50  
2 Abende  
13,20 EUR pro Eltern-Kind-Paar  
+ Materialkosten  
Bärbel Heimbach

### 90202 BAD LAASPHE

Dienstag, 18.4.-25.4.23,  
15.30-17.00 Uhr  
Ev. Familienzentrum Kita Bäderborn,  
Bäderborn 8  
2 Nachmittage  
13,20 EUR pro Eltern-Kind-Paar  
+ Materialkosten  
Bärbel Heimbach

## Nähen für Einsteiger:innen

Ein Kleidungsstück für Sie oder Ihre Familie? Möchten Sie Ihre Wohnung umgestalten, mit neuen Kissen, Tischdecken oder Gardinen? Haben Sie einen Korb voller Sachen, die Sie gerne flicken oder ändern möchten, z. B. Hosen kürzen, Reißverschlüsse erneuern oder Flicker aufnähen? Möchten Sie ein paar Tipps, wie Sie bestimmte nähtechnische Sachen umsetzen?

Bei Fragen und falls Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter 0151/12187869

### 90203 BAD BERLEBURG

Montag, 6.3.-20.3.23,  
18.00-20.00 Uhr  
Berufskolleg Wittgenstein,  
Am Breitenbach 1  
3 Abende  
26,40 EUR + Materialkosten  
Bärbel Heimbach

### 90204 BAD LAASPHE

Dienstag, 7.3.-21.3.23,  
17.30-19.30 Uhr  
AWO Familienzentrum,  
Auf der Pflingstweide 1  
3 Abende  
26,40 EUR + Materialkosten  
Bärbel Heimbach

## Nähen, weil's Spaß macht für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie wissen, wie Ihre Nähmaschine funktioniert und was sie alles kann? Hätten Sie gerne eine Anleitung, wie man Kleidung repariert oder umändert oder möchten Sie sich etwas zuschneiden und nähen? Würden Sie gerne den Schnittbogen aus einer Modezeitschrift richtig lesen und den passenden Schnitt auskopieren können? Auf all diese Fragen gebe ich Ihnen gerne Antwort. Falls Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen unter 02739/4232.

### 90205 FREUDENBERG

Dienstag, 14.2.-21.3.23,  
19.00-21.15 Uhr  
Pestalozzischule Siegen, Standort  
Osterberg-Schule, Büschergrund  
(Seiteneingang rechts neben  
Haupteingang), Büscher Str. 4  
6 Abende  
59,40 EUR + Materialkosten  
Brigitte Roth

### 90206 FREUDENBERG

Donnerstag, 16.2.-30.3.23,  
19.00-21.15 Uhr  
(außer 2.3.23)  
Pestalozzischule Siegen, Standort  
Osterberg-Schule, Büschergrund  
(Seiteneingang rechts neben  
Haupteingang), Büscher Str. 4  
6 Abende  
59,40 EUR + Materialkosten  
Brigitte Roth



Pixabay.com

## Nähkurse

In unseren Nähkursen werden Grundkenntnisse des Zuschneidens und Nähens vermittelt. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Mitzubringen sind: Nähutensilien (Schere, Reihgarn, Stecknadeln, Maßband), Nähmaschine (falls vorhanden), Schnitt (für Anfänger/innen: Rock oder Hose, leichte Schnitte), Stoff. Bezüglich Schnitt, Stoff und Nähmaschine setzen Sie sich gegebenenfalls vor Kursbeginn mit der Kursleiterin telefonisch in Verbindung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Nähen für alle

Alle können das nähen, was ihren Wünschen und Fähigkeiten entspricht. Wir beginnen mit dem Zuschneiden, etwas Maschinenkunde kommt dazu und dann wird das Modell gefertigt, das Ihren Wünschen entspricht. Nach einem Kurs werden Sie zwar noch nicht perfekt schneiden, aber einfache Teile können Sie produzieren. Und Sie werden sehen: Es macht Spaß, in einer anregenden Gruppe etwas Neues zu lernen.

### 90207 WILNSDORF

Montag, 6.2.-27.3.23,  
19.00-21.15 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B002  
8 Abende  
79,20 EUR + Materialkosten  
Rosemarie Greve

### 90208 WILNSDORF

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
19.00-21.15 Uhr  
Zur alten Linde, Niederdielfen,  
Weißtalstr. 2  
8 Abende  
99,20 EUR inkl. Umlage der  
Raumkosten + Materialkosten  
Rosemarie Greve

### 90209 WILNSDORF

Montag, 17.4.-22.5.23,  
19.00-21.15 Uhr  
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94,  
Gebäude B, Raum B002  
5 Abende  
49,50 EUR + Materialkosten  
Rosemarie Greve

### 90210 WILNSDORF

Dienstag, 18.4.-23.5.23,  
19.00-21.15 Uhr  
Zur alten Linde, Niederdielfen,  
Weißtalstr. 2  
6 Abende  
74,40 EUR inkl. Umlage der  
Raumkosten + Materialkosten  
Rosemarie Greve

## Nähen für alle am Vormittag

Alle können das nähen, was ihren Wünschen und Fähigkeiten entspricht. Wir beginnen mit dem Zuschneiden, etwas Maschinenkunde kommt dazu und dann wird das Modell gefertigt, das Ihren Wünschen entspricht. Nach einem Kurs werden Sie zwar noch nicht perfekt schneiden, aber einfache Teile können Sie produzieren. Und Sie werden sehen: Es macht Spaß, in einer anregenden Gruppe etwas Neues zu lernen.

### 90211 WILNSDORF

Dienstag, 7.2.-28.3.23,  
9.00-11.45 Uhr  
Zur alten Linde, Niederdielfen,  
Weißtalstr. 2  
8 Vormittage  
116,80 EUR inkl. Umlage der  
Raumkosten + Materialkosten  
Rosemarie Greve

### 90212 WILNSDORF

Dienstag, 18.4.-23.5.23,  
9.00-11.45 Uhr  
Zur alten Linde, Niederdielfen,  
Weißtalstr. 2  
6 Vormittage  
87,60 EUR inkl. Umlage der  
Raumkosten + Materialkosten  
Rosemarie Greve

## Nähen für alle am Wochenende



Pixabay.com

Erfahren Sie, dass es Sinn und Spaß macht, nähen zu können, neue Kleidungsstücke anzufertigen (für Einsteiger:innen nur „Quick and Easy“), kleine Ausbesserungsarbeiten und Änderungen selbst auszuführen. Jeder hat Kleidungsstücke im Kleiderschrank, die durch einfache Veränderungen wieder zum Lieblingsstück werden können.

### 90213 KREUZTAL

Freitag, 3.3.23, 17.30-21.00 Uhr;  
Samstag, 4.3.23, 9.30-16.00 Uhr  
Terrassensaal der Weißen Villa, Dres-  
lers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
Wochenendkurs  
41,80 EUR + Materialkosten  
Rosemarie Greve

### 90214 KREUZTAL

Freitag, 24.3.23, 17.30-21.00 Uhr;  
Samstag, 25.3.23, 9.30-16.00 Uhr  
Terrassensaal der Weißen Villa, Dres-  
lers Park (Navi „Am Park“ eingeben)  
Wochenendkurs  
41,80 EUR + Materialkosten  
Rosemarie Greve



## Kreative Puppenschneiderei



Foto: Anna Wojnowska-Orzel

Beim Selbernähen kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Wir nähen aus unterschiedlichen Materialien individuell und liebevoll gestaltete Puppen, die sowohl für Kinder als auch für jung gebliebene Erwachsene geeignet sind. Und nebenbei werden Sie merken, dass Nähen innerhalb einer Gruppe besonders viel Spaß macht. Eine Nähmaschine wird Ihnen vor Ort zur Verfügung gestellt, Bitte mitbringen: farbige Garne, Polyestergarn, Stoffe oder Stoffreste, ein beiger Stoff in der Größe 1 m x 0,5 m (für den Puppenkörper), Füllstoff (z. B. aus einem unbenutzten Kissen), Woll-

reste, evtl. Filzmaterial, verschiedene Bänder und Knöpfe, Quilt-Stecknadeln, DIN-A4-Papier, graues Rollpapier, Bleistifte in den Stärken HB, 4B-6B, Radiergummi, Schere und Nähnadeln für das Nähen per Hand. Es entstehen Materialkosten!

### 90215 BURBACH

Mittwoch, 10.5.-7.6.23,  
18.00-20.15 Uhr  
(inkl. 15 Min. Pause)  
Gemeinschaftliche Sekundarschule,  
Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A  
5 Abende  
44,- EUR + Materialkosten  
Anna Wojnowska-Orzel

## Stricken mit irischen Zopfmustern – Aranpullover



Pixabay.com

Diese warmen Wollpullover mit den schönen irischen Zopfmustern schützen Sie optimal vor naschkaltem Wetter! Im Kurs stricken wir einen Mini-Aranpullover mit allen Techniken, Tipps und Tricks. Sie können nach Absprache im Kurs schon Ihren Aranpullover in Wunschgröße beginnen! Gute Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich.

Bitte mitbringen: je eine Rundnadel in Stärke 3,5 und 4,0 mm in beliebiger Länge sowie eine Zopfnadel.

Materialkosten: ca. 15,- EUR (bitte am ersten Kurstermin bei der Kursleiterin bezahlen, bei einem Pullover in Wunschgröße entsprechend mehr). Es entstehen Materialkosten!

### 90221 HILCHENBACH

Donnerstag, 16.2.-2.3.23,  
19.00-21.00 Uhr  
Stadtbücherei Hilchenbach in der  
Wilhelmsburg, Im Burgweiher 1,  
3 Abende  
26,40 EUR + Materialkosten  
Monique Braun

**Online  
auswählen  
und anmelden**

[www.vhs.siegen-wittgenstein.de](http://www.vhs.siegen-wittgenstein.de)

Die Anmeldung per E-Mail ist **nicht** mehr erwünscht!

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehendes Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (4) Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen jedem offen, Voraussetzung ist ein Mindestalter von 15 Jahren (außer Eltern-Kind-Kurse und Junge vhs)

## 2. Anmeldung

- (1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Teilnehmenden sind an ihre Anmeldung gebunden (Vertragsangebot). Der individuelle Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) durch die Anmeldung zustande. Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Die Teilnehmenden können die gewünschte Veranstaltung besuchen, sofern sie keine andere Mitteilung erhalten.
- (3) Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mit der schriftlichen Anmeldung (auch per Internet) sind die Teilnehmenden zur Zahlung des ausgeschriebenen Entgeltes verpflichtet – je nach Anzahl der Teilnehmenden – für den gesamten Kurs, gleichgültig, ob an allen Kursterminen teilgenommen wurde oder nicht.
- (5) Die volle Zahlungspflicht entsteht auch, wenn jemand ohne Anmeldung an einer Veranstaltung oder Teilen einer Veranstaltung teilnimmt.
- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

## 3. Vertragspartnerin und Vertragspartner:innen

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Teilnehmenden (Vertragspartner:innen) be-

gründet. Vertragspartner:innen können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Für die dritte Person gelten sämtliche die Vertragspartner:innen betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

## 4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.) und richtet sich nach der jeweilig geltenden Entgeltordnung.
- (2) Das Entgelt für die Teilnahme an Kursen und ähnlichen Veranstaltungen beträgt in der Regel je Unterrichtsstunde (45 Minuten) 1,50 €–10,00 €. Es kann je nach Anzahl der Teilnehmenden in unterschiedlicher Höhe ausgewiesen werden.
- (3) Für Kurse, bei denen die ursprünglich vorgesehene Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird, kann im Vorfeld, spätestens am ersten Abend, über das erhöhte Entgelt das Einverständnis der Teilnehmer eingeholt werden. Wird von Teilnehmenden kein Einverständnis abgegeben, sind sie von der weiteren Teilnahme an der Veranstaltung befreit. Dadurch entfällt auch die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes.
- (4) Bei besonderen Aufwendungen (z. B. Fachraumausstattung, Lehr- und Lernmittel, Raummiete, Kinderbetreuung, Schwimmbadbenutzung) erhebt die Volkshochschule in der Regel die durch diesen Aufwand bedingten Nebenkosten.  
Für Kurse im Bereich „Datenverarbeitung“ beträgt das zusätzliche Entgelt für die Gerätenutzung ab 1,10 €/UStd. Das Entgelt für die Gerätenutzung bezieht sich nicht auf die konkrete Nutzungszeit am PC.
- (5) Es besteht keine Garantie auf einen Einzelarbeitsplatz am PC.
- (6) Bei allen übrigen Veranstaltungen, die Material benötigen und von der Volkshochschule bzw. von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden, sind die Kosten für das erhaltene Material von den Teilnehmenden in voller Höhe an die vhs bzw. die Kursleitung zu erstatten.

## 5. Kostenbefreiung oder Kostenermäßigung auf Antrag

- (1) Spezielle Veranstaltungen für behinderte Menschen sind entgeltfrei.
- (2) Maßnahmen zur Alphabetisierung sind entgeltfrei.
- (3) Arbeitslose Teilnehmende, die bei der Arbeitsagentur im Leistungsbezug stehen, erhalten auf Antrag Entgeltbefreiung für maxi-

mal eine Veranstaltung je Semester. Auf Anforderung ist der vhs durch entsprechende Belege nachzuweisen, dass Leistungsbezug während der Dauer der Veranstaltung vorlag.

- (4) Empfänger:innen von Arbeitslosengeld 2 erhalten auf Antrag Entgeltbefreiung für maximal zwei Veranstaltungen je Semester. Eine Bestätigung durch das Jobcenter muss vorliegen.
- (5) Inhaber:innen einer Ehrenamtskarte oder Jugendgruppenleitungs-Card (JuLeiCa) erhalten für die Veranstaltung eine 30 %-ige Ermäßigung auf die Entgeltzahlung.
- (6) Schichtarbeiter:innen zahlen das Entgelt nur für die Veranstaltungstage, an denen sie aufgrund ihres Schichtrythmus teilnehmen können. Ein entsprechender Arbeitsnachweis ist vorzulegen.
- (7) Darüber hinaus kann die Leitung der vhs im Einzelfall Kostenermäßigung bzw. -befreiung zur Vermeidung von Härten und aus Gründen der Billigkeit erteilen.
- (8) Die vorgenannten Ermäßigungs- und Befreiungsmöglichkeiten gelten nicht für Studienfahrten und beziehen sich nicht auf Materialkosten, Prüfungsentgelte, Gerätenutzungsentgelte und nicht für Kurse, die als nicht ermäßigbar ausgewiesen sind.
- (9) Die Tatsache, dass Teilnehmende Schüler:in, Student:in, Rentner:in oder Auszubildende:r sind, stellt alleine noch keinen Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund dar.
- (10) Anträge zu (3) bis (7) richten Sie bitte formlos mit der Anmeldung (per Email nicht möglich) an die Leitung der vhs.

## 6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
- (4) Während der Schulferien und an gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Ein Anspruch auf Nachholung ausgefallener Veranstaltungen besteht nicht.

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Anündigung der Veranstaltung auf der Website angegeben. Wird diese Mindestzahl bis ca. 1 Woche vor Kursbeginn nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Schon angemeldete Teilnehmende werden telefo-



nisch oder schriftlich (auch per Email) benachrichtigt. Kosten entstehen den Teilnehmenden hierdurch nicht.

- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
- (3) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartner:innen oder Beschäftigten der vhs,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 8. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer:innen

- (1) Kündigungen müssen spätestens bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung, sofern für einzelne Veranstaltungen keine Sonderkonditionen bestehen, **schriftlich** bei der Geschäftsstelle der vhs eingegangen sein. Bei späterem Rücktritt ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Telefonische Kündigungen sowie Kündigungen, die bei der Kursleitung vorgenommen wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Ein Kurswechsel ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der zuständigen Fachbereichsleitung möglich.
- (2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmende die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr, innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist, Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (3) Teilnehmende können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Ände-

rungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für Teilnehmende wertlos ist.

- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (5) Machen Teilnehmende vom gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so sind bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien unaufgefordert zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,-€ trägt der/die Vertragspartner:in die Kosten der Rücksendung.

## 9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Teilnehmenden verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Teilnehmenden regelmäßig vertrauen dürfen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Für Teilnehmende an Studienfahrten, an Sport- und Gymnastikkursen, an Kursen, in denen mit gefährlichem Werkzeug gearbeitet wird (z. B. Schnitzen) ist eine Unfallversicherung abgeschlossen. Für den Verlust von Wertgegenständen übernimmt die vhs keine Haftung.

## 10. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel auf Anfrage ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden eines Kurses besucht wurden. Leistungen werden grundsätzlich nicht bescheinigt. Teilnahmebescheinigungen für das laufende und das vergangene Semester werden kostenfrei ausgestellt. Für Teilnahmebescheinigungen für weiter zurückliegende Semester werden 5,00 € pro Bescheinigung erhoben.

## 11. Schlussbestimmung

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.
- (4) Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und der EU-DSGVO.

## Satzung und Entgeltordnung

Die Satzung und Entgeltordnung für die Volkshochschule können Sie in der Geschäftsstelle der Vhs einsehen.

**Änderungen gegenüber dem ausgedruckten Programm sind möglich. Beachten Sie die Hinweise im Internet, in den Tageszeitungen und den örtlichen Bekanntmachungsblättern sowie Handzettel und Plakate in den Zweigstellen.**

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:  
Volkshochschule Siegen-Wittgenstein  
Koblenzer Straße 73  
57072 Siegen  
Fax: 0271 333-1470  
E-Mail: vhs@siegen-wittgenstein.de

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Impressum:  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Manfred Heiler,  
Amtsleitung Volkshochschule  
Herausgeber:  
Kreis Siegen-Wittgenstein  
Verlag und Druck:  
Vorländer GmbH & Co. KG,  
Obergraben 39, 57072 Siegen

# Information zur Datenschutz-Grundverordnung

## Information nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

### Verantwortlich

Manfred Heiler, Amtsleiter  
Telefon 0271 / 333-1523  
E-Mail: m.heiler@siegen-wittgenstein.de

### Datenschutzbeauftragter

Kreis Siegen-Wittgenstein  
Der behördliche Datenschutzbeauftragte  
Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen  
Telefon 0271 / 333-1433  
E-Mail: datenschutz@siegen-wittgenstein.de

### Zweck/e der Datenverarbeitung

Die bei Anmeldung für eine Veranstaltung/Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

### Wesentliche Rechtsgrundlage/n

Artikel 6 a-f DS-GVO  
Weiterbildungsgesetz NRW

### Empfänger oder Kategorien von Empfängern der Daten

Die Daten werden in einer Software namens KuferSQL auf dem Server des Zweckverband Südwestfalen-IT gespeichert und von Mitarbeitenden der VHS ver- und bearbeitet.

Je nach Datenzweck werden nachfolgende Kategorien von Daten verarbeitet: Personenstammdaten, Kommunikationsdaten (z.B. Telefon, E-Mail), Vertragsstammdaten (Vertragsbeziehung, Vertragsinteresse), Vertragsrelevante Informationen, Organisationsstammdaten, Auditierungsdaten (z.B. Aktivitätshistorie), Abrechnungs- und Zahlungsdaten, Nutzungs-/Internetnutzungsdaten (z. B. Logfiles, Browser, Cookies, IP-Adressen).

Wir geben Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter.

### Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Nach Vertragsabwicklung werden die Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt (lt. KGSt).

### Rechte der betroffenen Person

Betroffene Personen haben folgende Rechte, wenn die gesetzlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt sind:

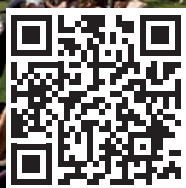
- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen
- Recht auf Datenübertragbarkeit

### Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen  
Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 / 38424-0, Fax 0211 / 38424-10  
E-Mail poststelle@ldi.nrw.de, Internet: www.ldi.nrw.de

# KulturPur

auf dem Giller bei Hilchenbach-Lützel



[fb.com/kulturpur.festival](https://fb.com/kulturpur.festival)

Pfingsten 2023

[www.kulturpur-festival.de](http://www.kulturpur-festival.de)

# SCHONT UMWELT UND BARGELD. DAS SVB FÖRDERPROGRAMM FÜR UMWELTSCHONENDE ENERGIE.



Von einem Zuschuss zu Ihrem neuen E-Bike bis zur finanziellen Unterstützung bei der Heizungsmodernisierung. Beim SVB Förderprogramm ist für jeden was dabei. Schnell sein lohnt sich! Jetzt informieren unter [www.svb-siegen.de/foerderprogramm](http://www.svb-siegen.de/foerderprogramm).

**Wir beraten Sie gerne – in unserem Kundenzentrum, am Telefon unter 0271 3307-250 oder im Internet auf [www.svb-siegen.de](http://www.svb-siegen.de).**

# SVB.

Bringt Energie in unser Leben.