

Wir **feiern**,
was wir **lieben**.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Perspektiven.

vhs-Kurse für neue Blickwinkel

Anmeldung ab dem
25.08.2025

Programm
**September 2025
bis Januar 2026**



Echt vielfältig.

kreuztal**kultur**

Kulturamt der Stadt Kreuztal • Siegerner Straße 18 • 57223 Kreuztal • 02732 / 51429 • info@kreuztal-kultur.de



SPIELZEIT 25/26 JETZT TICKETS SICHERN!

Fr • 26.09.2025 • 20 Uhr • Eichener Hamer

TINA TEUBNER

OHNE DICH WAR ES IMMER SO SCHÖN

Kabarett • ab 21,40 € im VVK

Sa • 11.10.2025 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

WOW VARIETÉ

ARTISTIK, COMEDY & ZAUBEREI

Mixed-Show • ab 36,80 € im VVK

Sa • 18.10.2025 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

THE IRISH FOLK FESTIVAL

MIT DAVE FLYNN, LÉDA, BUÍOCH & THE CRAIC ADDICTS

Konzert • ab 32,40 € im VVK

Di • 16.12.2025 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

SÖHNE MANNHEIMS PIANO

Konzert • ab 39 € im VVK

Fr • 10.01.2026 • 20 Uhr • Weiße Villa

LUTZ VON ROSENBERG LIPINSKY

Kabarett • 24,70 € im VVK

Alle Veranstaltungen bis April 2026



finden Sie in der Gesamt-
übersicht auf
www.kreuztal-kultur.de

Sa • 24.01.2026 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

GÖTZ ALSMANN

Konzert • ab 29,10 € im VVK

Mi • 28.01.2026 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

ANDREAS REBERS

Kabarett • ab 25,70 € im VVK

So • 01.02.2026 • 18 Uhr • Otto-Flick-Halle

TINGVALL TRIO

Konzert • ab 32,40 € im VVK

Fr • 06.02.2026 • 20 Uhr • Weiße Villa

FRITZ ECKENGA

Kabarett • 25,80 € im VVK

Sa • 14.02.2026 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

THE SONS OF BUENA VISTA

Konzert • ab 28 € im VVK

So • 22.02.2026 • 18 Uhr • Otto-Flick-Halle

RILKE PROJEKT

MIT NINA HOGER, DIETMAR BÄR,
RALF BAUER, RICHARD SCHÖN-
HERZ UND DER
RILKE PROJEKT
BAND

Konzert • ab 40,10 € im VVK

In Kooperation mit dem
Gebrüder-Busch-Kreis e.V.
und dem Kulturbüro des
Kreises Siegen-Wittgenstein

Sa • 28.02.2026 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

QUATSCH COMEDY CLUB

Comedy • ab 29,05 € im VVK

Fr • 27.03.2026 • 20 Uhr • Otto-Flick-Halle

SLÄPSTICK

Musik-Comedy • ab 30,20 € im VVK



TICKETS & INFOS

02732 / 5 14 29 • www.kreuztal-kultur.de

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON...

Krombacher

Sparkasse
Siegen

westenergie

UMWELTSERVICE
LINDENSCHMIDT

AUTOWAS
KELLER

WOW Varieté

Liebe Leserin, lieber Leser,

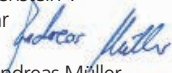


© Kreis Siegen-Wittgenstein
eine Chance auf neue Blickwinkel und Perspektiven bietet Ihnen das Programm der Kreisvolkshochschule für das zweite Semester dieses Jahres. Hier finden Sie zahlreiche Angebote in den Bereichen Sprachen, Arbeit/Beruf/ Digitales, Gesundheit, Grundbildung, Kultur/Gestalten und Politik/ Gesellschaft/ Umwelt.

Nicht nur das erste vhs-Semester liegt hinter uns, mit dem Ende des ersten Halbjahres 2025 endet auch die erste Hälfte unseres Jubiläumsjahres „Wir feiern, was wir lieben – 50 Jahre Siegen-Wittgenstein.“ Für uns, den Kreis Siegen-Wittgenstein, ist dieses Jahr ein ganz besonderes: Exakt vor einem halben Jahrhundert fand in Nordrhein-Westfalen die große Kommunalreform statt. Damals wurden u.a. die ehemals selbstständigen Kreise Siegen und Wittgenstein zusammengelegt. Für viele Wittgensteiner war das ganz besonders schmerzhaft. Sie „verloren“ nicht nur die Wittgensteiner Höhendörfer an den Hochsauerlandkreis und der Verwaltungssitz wurde von Bad Berleburg nach Siegen verlegt – auch im Namen des neuen Kreises kam Wittgenstein überhaupt nicht mehr vor! Das wurde erst nach vielen Protesten 1984 geändert. Seither sind wir „Siegen-Wittgenstein“. Rückblickend betrachtet ist die Gründung des Kreises Siegen-Wittgenstein eine echte Erfolgsgeschichte. Sie hat die Entwicklung hin zu einer stärkeren, dynamischeren und wettbewerbsfähigeren Region gefördert, die sowohl wirtschaftlich, touristisch als auch kulturell von der Verbindung beider Altkreise profitiert. Heute sind wir erfolgreicher Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort, Industrieregion Nr.1 in NRW und waldreichster Kreis Deutschlands in einer herrlichen Naturregion. Die Erfolgsgeschichte basiert auf der gelungenen Balance zwischen Tradition und Moderne sowie auf der Fähigkeit, die Stärken von Wittgenstein und Siegerland zu nutzen.

Ein Ziel unseres Jubiläumsprogramms ist es, die Arbeit der Kreisverwaltung bekannter zu machen, indem wir Ihnen verschiedenste „Blicke hinter die Kulissen“ ermöglichen – z.B. der Kreisleitstelle, der Obernautalsperre, der Kreisbahn oder unseres Kreishauses und dem Kulturhaus Ljz. Viele dieser „Blicke hinter die Kulissen“ waren schon am ersten Tag ausgebucht. Wir freuen uns daher sehr, dass sie auch im neuen Semester wieder Teil des vhs-Programms sein werden. Veranstaltungen dieser Art erkennen Sie sofort am „Wir feiern, was wir lieben“-Jubiläums-Logo.

Ich bin überzeugt, dass Sie in diesem umfangreichen Programm unserer vhs genau das Richtige für sich finden und freue mich, Sie in den nächsten Monaten bei der einen oder anderen Veranstaltung im Rahmen des Kreisgeburtstags zu treffen: „Wir feiern, was wir lieben – 50 Jahre Siegen-Wittgenstein“.

Ihr

Andreas Müller
Landrat



Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

Inhaltsverzeichnis

Geschäftsstelle	002
Zweigstellenleitungen	003
Aktuelles aus der Volkshochschule	004
Tagesfahrten Besichtigungen Ausstellungen ...	006
Heimatgeschichte	010
Familienbildung Psychologie	012
Gesellschaft Politik	018
Literatur	025
Grundbildung Alphabetisierung	029
Sprachen	031
Deutsch als Fremdsprache	050
Umwelt Naturwissenschaften	054
Arbeit Beruf Kommunikation	067
Arbeit Beruf Digitales	070
Kreativität	083
Gesundheitsbildung	098
Ernährung Textiles Gestalten	119
Allgemeine Geschäftsbedingungen	126
Informationen Datenschutz (DSGVO)	128
Widerrufsbelehrung	128
Anmeldekarte	129

Volkshochschule Siegen-Wittgenstein

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



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

Geschäftsstelle



MANFRED HEILER

vhs-Leitung

Zimmer 406 | ☎ 0271 333-1523

✉ m.heiler@siegen-wittgenstein.de



KATJA BROMBACH-BUNSE

Zimmer 405 | ☎ 0271 333-1517

✉ k.brombach-bunse@siegen-wittgenstein.de

Fachbereiche: Sprachen (außer Deutsch als Fremd-/Zweitsprache)



HEIKE KREUZBERG

Zimmer 403 | ☎ 0271 333-1522

✉ h.kreuzberg@siegen-wittgenstein.de

Fachbereiche: Grundbildung | Alphabetisierung | Arbeit | Beruf | Kommunikation | Ernährung | Textiles



FLORIAN SCHMIDT-BRIEL

stellv. vhs-Leitung

Zimmer 403 | ☎ 0271 333-1520

✉ fl.schmidt-briel@siegen-wittgenstein.de

Fachbereiche: Arbeit | Beruf | Digitales



UTE SCHULZ

Zimmer 401 | ☎ 0271 333-1524

✉ u.schulz@siegen-wittgenstein.de

Fachbereiche: Familienbildung | Psychologie | Gesellschaft | Politik | Gesundheitsbildung



CHRISTIANE SEUS

Zimmer 401 | ☎ 0271 333-1521

✉ c.seus@siegen-wittgenstein.de

Fachbereiche: Tagesfahrten | Besichtigungen | Ausstellungen | Literatur | Umwelt | Kreativität



JOHANNA VIOLA

Zimmer 404 | ☎ 0271 333-1526

✉ j.viola@siegen-wittgenstein.de

Fachbereich: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

**Anmeldung zum Integrationskurs
nur nach Terminvereinbarung unter:
0271 333-1526**



MARTINA DIEHL

Zimmer 407 | ☎ 0271 333-1528

✉ m.diehl@siegen-wittgenstein.de

Tätigkeitsbereich: Verwaltung
BAMF-Bereich



PETRA GERLACH

Zimmer 404 | ☎ 0271 333-1527

✉ p.gerlach@siegen-wittgenstein.de

Tätigkeitsbereich: Verwaltung
BAMF-Bereich



ANNE-ROSE HILLNHÜTTER

Zimmer 407 | ☎ 0271 333-1529

✉ a.hillnhuetter@siegen-wittgenstein.de

Tätigkeitsbereich: Verwaltung
BAMF-Bereich



PALINA HOHMANN

Zimmer 401 | ☎ 0271 333-1525

✉ p.hohmann@siegen-wittgenstein.de

Tätigkeitsbereiche: Haushalts-angelegenheiten | Angelegenheiten
Kursleitungen | Entgeltfragen | Qualitätsmanagement



ANJA WEGMETH

Zimmer 401 | ☎ 0271 333-1519

✉ a.wegmeth@siegen-wittgenstein.de

Tätigkeitsbereiche: Haushalts-angelegenheiten | Angelegenheiten
Kursleitungen | Entgeltfragen

Zweigstellen



BAD BERLEBURG

JENNY HENK

☎ 0271 333-2560

✉ j.henk@siegen-wittgenstein.de

Gartenweg 1,
57319 Bad Berleburg
ohne feste Sprechzeiten



BAD LAASPHE

MANUELA HASSLER

☎ 0271 333-2561

✉ ma.hassler@

siegen-wittgenstein.de
Lahnhofweg 24,
57334 Bad Laasphe
ohne feste Sprechzeiten



BURBACH & NEUNKIRCHEN

STEPHANIE AMMENDOLA

☎ 0271 333-2562

✉ s.ammendola@

siegen-wittgenstein.de
Eicher Weg 30,
57299 Burbach
ohne feste Sprechzeiten



ERNDTEBRÜCK

TANJA BLANKENSTEIN

☎ 0271 333-2563

✉ t.blankenstein@

siegen-wittgenstein.de
Brüder-Busch-Weg 7,
57339 Erndtebrück
ohne feste Sprechzeiten



FREUDENBERG

TILLMANN FLENDER

☎ 0271 333-2564

✉ t.flender@

siegen-wittgenstein.de
Lagemannstr. 36,
57258 Freudenberg
ohne feste Sprechzeiten



HILCHENBACH

ANDREA HARTMANN

☎ 0271 333-2565

✉ an.hartmann@

siegen-wittgenstein.de
Mühlenweg 2,
57399 Kirchhundem
ohne feste Sprechzeiten



KREUZTAL

SINA HESSLER

☎ 02732 51220

✉ s.hessler@kreuztal.de

Marburger Str. 10
(Stadtbibliothek)
57223 Kreuztal
MO | DI | MI | DO 10.00–15.00 Uhr



KREUZTAL

MARION VON FUGLER

☎ 02732 51220

✉ m.fugler@kreuztal.de

Marburger Str. 10
(Stadtbibliothek)
57223 Kreuztal
FR 9.00–12.00 Uhr



NETPHEN

EVA CREMER

☎ 0271 333-2567

✉ e.cremer@

siegen-wittgenstein.de
Zum Bernstein 22,
57076 Siegen
ohne feste Sprechzeiten



WILNSDORF

KATHRIN PIECK

☎ 0271 333-2569

✉ k.pieck@

siegen-wittgenstein.de
Concordiastr. 25
57234 Wilnsdorf
ohne feste Sprechzeiten

Die vhs Siegen-Wittgenstein ist dezentral organisiert, mit einer Geschäftsstelle in Siegen und insgesamt zehn Zweigstellen im Kreisgebiet. In der Geschäftsstelle sind vhs-Leitung und Mitarbeitende aus dem Verwaltungsbereich verortet; außerdem konzipieren hier die pädagogischen Mitarbeitenden die eigentliche Kursplanung. Vor Ort sorgen die Zweigstellenleitungen für einen reibungslosen Ablauf, unterstützen Kursleitungen und stehen Teilnehmenden bei Fragen zur Seite.

Aktuelles aus der Volkshochschule

Im letzten Semester haben zwei langjährige Englisch-Dozentinnen ihre Tätigkeit an der vhs Siegen-Wittgenstein beendet. Nach 25 Jahren wird **Marlies Tammert** von Fachbereichsleiterin **Katja Brombach-Bunse** im Rahmen eines ihrer Kreuztaler Englischkurse verabschiedet.



Noch länger war **Dorothea Zschaetzsch-Fischer** dabei: sie war mit 39 Jahren an der vhs eine der (dienst-)ältesten Dozentinnen. Die Zweigstellenleiterin für Hilchenbach **Andrea Hartmann** und die Fachbereichsleitung für Sprachen **Katja Brombach-Bunse** verabschiedeten sich mit einem Präsent.



Das gesamte
vhs-Team sagt:

**Thank you
so much
and happy
retirement!**

Ebenfalls verabschiedet wurde unsere Kollegin **Jutta Schmitt-Teiwes**, die sich nach einem knappen Jahrzehnt als Leiterin der Zweigstelle Netphen in den wohlverdienten Ruhestand zurückzieht. Frau Schmitt-Teiwes, die mit ihrer verlässlichen Art das Team der vhs von 2016-2025 bereicherte, übergibt an **Eva Cremer**, die die Zweigstellenleitung im März dieses Jahres mit viel Enthusiasmus und guter Laune übernommen hat.



Die vhs Siegen-Wittgenstein beim Siegener Stadtfest 2025

Das Siegener Stadtfest ist ein beliebtes Highlight im Veranstaltungskalender der Region – ein Wochenende voller Musik, Kultur, Information und Begegnung in der Siegener Innenstadt. In diesem Jahr steht es unter dem Motto „Für Zusammenhalt + Demokratie“; stattfinden wird es vom 29.08. – 31.08.2025.

Zusammenhalt beginnt mit Begegnung – und Demokratie mit Bildung. Genau deshalb ist Volkshochschule ein wichtiger Baustein für ein offenes, lebendiges

Miteinander. Daher sind die vhs Siegen-Wittgenstein und die vhs Siegen am Samstag, 30.08.2025 ab 11 Uhr mit einem gemeinsamen Stand auf dem Stadtfest vertreten, direkt neben dem Berliner Bären in der Kölner Straße.

Gerne möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und zeigen, was die Volkshochschule als Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs ausmacht.

Lernen Sie unser vielfältiges Kursangebot kennen: Ob Sprachen, Gesundheit, berufliche Bildung,

Kreativität oder Digitales: Für alle Interessen und Altersgruppen ist etwas dabei. Vor Ort stehen Ihnen unsere Fachbereichsleitungen persönlich für Fragen, Beratung und Anregungen zur Verfügung.

Informieren Sie sich über unser aktuelles Programm, nehmen Sie eines unserer (natürlich nachhaltigen) Giveaways mit, oder kommen Sie einfach auf ein nettes Gespräch in entspannter Atmosphäre vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

„Neues Wissen ist der Schlüssel, um mit dem Wandel Schritt zu halten.“

Unter diesem Motto ist die vhs Siegen-Wittgenstein auch in diesem Jahr auf der 2. Weiterbildungsmesse für die Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe vertreten.

Die Messe findet am Donnerstag, den 25. September 2025, von 14:00 bis 18:00 Uhr im Food Court, Grabenstraße 11, 57072 Siegen statt und richtet sich an Arbeitgeber, Personalverantwortliche, Beschäftigte sowie Arbeitssuchende, die sich über berufliche Weiterbildung und Qualifizierungsangebote informieren möchten.

Die vhs präsentiert an einem eigenen Stand ihr breites Bildungsangebot – von berufsbezogenen Fortbildungen und digitalen

Kompetenzen über Sprachkurse bis hin zu Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung. Sie haben die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen, Fragen zu stellen und gemeinsam mit dem

vhs-Team neue Perspektiven für Ihre berufliche oder persönliche Weiterentwicklung zu entdecken. Wir freuen uns auf zahlreiche interessierte Gäste und den persönlichen Austausch vor Ort.





Tagesfahrten | Besichtigungen | Ausstellungen

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

Studienfahrt Bonn: Wim Wenders

Der international gefeierte Filmemacher und Künstler wurde mit Filmen wie *Die Angst des Tormanns beim Elfmeter* (1972) und *Falsche Bewegung* (1975) nach Vorlagen von Peter Handke oder *Alice in den Städten* (1973/1974) sowie *Der Amerikanische Freund* (1977) nach einem Roman von Patricia Highsmith bekannt. Weitere filmische Meilensteine waren *Paris, Texas*, der 1984 in Cannes die Goldene Palme erhielt, und *Der Himmel über Berlin* (1987). Für *Buena Vista Social Club* (1999) erhielt er eine Oscar-Nominierung und den Europäischen Filmpreis. 2024 wurde *Perfect Days* (2023) für einen Oscar nominiert und als bester Film im asiatisch-pazifischen Raum gefeiert. Wim Wenders ist auch für sensible dokumentarische Filme über Künstler:innen bekannt, etwa *PINA* (2011) oder zuletzt in 3D-Technik *Anselm – Das Rauschen der Zeit* (2023).

Die Ausstellung stellt anlässlich seines 80. Geburtstags neben seiner innovativen filmischen Erzählkunst sein künstlerisches Gesamtwerk vor, so auch seine Fotoarbeiten, frühe Collagen und Zeichnungen. Biografische und archivale Inserts mit Produktionsunterlagen, Requisiten, Kostüme oder Behind-the-Scenes-Material, Inspirationen aus der bildenden Kunst und der Musik, sowie eine große immersive kinematografische Installation als besonderes Highlight lassen mit State-of-the-Art-Bild- und Tontechnik die Besucher:innen in das filmische Werk eintauchen. Eine Ausstellung der Bundeskunsthalle, Bonn, in Zusammenarbeit mit dem DFF – Deutsches Film-



Quelle: Bruno Ganz in *Der Himmel über Berlin* von Wim Wenders@1987 Road Movies – Argos Films; Mit freundlicher Genehmigung der Wim Wenders Stiftung – Argos Films

institut & Filmmuseum, Frankfurt am Main, und der Wim Wenders Stiftung, Düsseldorf, mit freundlicher Unterstützung von Wenders Images, Berlin

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

00300 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 29.10.25,
9.10-18.50 Uhr
Bundeskunsthalle Bonn

Studienfahrt

36,- EUR

Christiane Seus

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist die Anmeldung ist die Anmeldung bis 20.10.25 erforderlich.

Studienfahrt nach Köln

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln und neben dem Wallraf-Richartz-Museum das älteste Museum in Köln. Der Neubau von 2007 erfolgte auf der im zweiten Weltkrieg zerstörten romanischen Kirche St. Kolumba und birgt die in ihrer Funktion selbstständige

Kapelle „Madonna in den Trümmern“, die nach dem Krieg dort errichtet wurde.

Kolumba ist ein Dreiklang aus Ort, Architektur und Sammlung. Jährlich zum 15. September findet ein Ausstellungswechsel statt, der ausgewählte Objekte der eigenen Sammlung als Museum auf Zeit in neuen Kontexten präsentiert. Das Museum ist ein Ort der Langsamkeit, der Nachdenklichkeit und des Austauschs und somit ein Füllhorn neuer und alter Sichtweisen auf die Welt und Gesellschaften.

In der Führung wird auf die Geschichte von Kolumba eingegangen, die Ausgrabung und die Kapelle werden besichtigt und die ungewöhnliche Architektur erläutert. Die dann vorhandene Sonder- und Dauerausstellung wird mit einbezogen. Die Führung bietet viel Raum für Gespräche, bei denen Wünsche, Fragen und Anregungen der Teilnehmenden sehr willkommen sind.

Bitte achten Sie auf das Wetter angepasste Kleidung, da die Ausgrabungsstätte unbeheizt ist.

Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung. Aufgrund des pauschalisierten Kostenbei-

trages können keine Erstattungen erfolgen, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

00301 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 26.11.25,
8:10-17:50 Uhr
Kolumba Kunstmuseum Köln,
38,- EUR

Christiane Seus

Aufgrund begrenzter Teilnehmendenzahl ist eine Anmeldung bis zum 17.11.25 erforderlich.

Ein Blick hinter die Kulissen des Siegerland Flughafens

„Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“, sang einst Reinhard Mey. Einfach losfliegen und die Sorgen hinter sich lassen. Der Traum vom Fliegen ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Auf dem Siegerland Flughafen kann er wahr werden. Wer immer schon mal hinter die Kulissen eines Flughafens schauen wollte und Einblicke in die Welt des Fliegens bekommen will, ist bei unserer Flughafenführung genau richtig. Wir zeigen Ihnen das Flughafengelände, unseren Tower, die Tankstelle und ein Besuch bei der Flughafenfeuerwehr steht auch auf dem Programm. In der Führung ist auch der Besuch einer simulierten Flugzeugbrandbekämpfung auf unserem Trainingsgelände enthalten.

Und so ganz nebenbei können Sie Starts und Landungen ganz aus der Nähe betrachten. Ihre Fragen rund um das Thema Flughafen beantworten wir Ihnen gerne.

00500 BURBACH

Montag, 8.9.25, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Siegerland-Flughafen

Entgelt frei!

Klaus Irlé

Anmeldung erforderlich

„Entdecken Sie die Welt des Rettungsdienstes“

In dieser Veranstaltung haben Teilnehmende die Möglichkeit, eine moderne Rettungswache zu besichtigen.

Sie erhalten Einblicke in die tägliche Arbeit von Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitätern, erfahren mehr über die Einsatzfahrzeuge und die medizinische Ausrüstung sowie über die Herausforderungen und Verantwortlichkeiten im Rettungsdienst.

Mindestalter: 15 Jahre

00501 NETPHEN

Mittwoch, 29.10.25,
16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Rettungswache Deuz, Kälberhof 8, 57250

Netphen-Deuz

Entgelt frei!

Stephan Vitt

stv. Wachleiter der Rettungswache Deuz

Anmeldung erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Blick hinter die Kulissen der Kreisbahn

Erleben Sie spannende Einblicke in die Welt der Eisenbahn bei der KSW Kreisbahn Siegen-Wittgenstein. Erfahren Sie, wie die Transporte tonnenschwerer Güter über die Schiene geplant und durchgeführt werden. Schauen Sie den Kolleginnen und Kollegen der Leitstelle der Kreisbahn über die Schulter und entdecken Sie den leistungsstarken Lokomotiven-Fuhrpark.

Treffpunkt: KSW Kreisbahn Siegen-Wittgenstein GmbH, Eiserfelder Str. 16, 57072 Siegen

00502 ÜBERREGIONAL

Dienstag, 2.9.25,
14.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Michael Theis

Anmeldung erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Große Kreishausführung – Hinter den Kulissen des höchsten Bürogebäudes Südwestfalens sowie des Lÿz 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. Sie führt ebenfalls ins Lÿz und ermöglicht einen Blick hinter des Kulturhauses mit dem Schauspiel und dem kleinen Theater.

Auch Kunstfreund:innen kommen bei der Kreishausführung auf ihre Kosten: Seit Ende der fünfziger



Kolumba – Ausgrabung 01 Landwehr

Quelle: Veit Landwehr ©Kolumba Köln

Jahre 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, Thilo Krumm, Amtsleiter Immobilien, Jens von Heyden, Leiter des Kultur!Büros und Kreisarchivar Thomas Wolf.

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

00503 ÜBERREGIONAL

Montag, 8.9.25,
16.00-19.00 Uhr

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Torsten Manges, Thilo Krumm,
Thomas Wolf, Jens von Heyden

Anmeldung erforderlich

„Notruf 112 – Vom Anruf bis zum Einsatz“

In der Veranstaltung haben Teilnehmende die Möglichkeit, die Kreisleitstelle sowie die Atemschutzübungsstrecke und Brandsimulationsanlage zu besichtigen. Geführt durch unseren Kreisbrandmeister erhalten Sie Einblicke in die Abläufe einer 24 Stunden besetzten Leitstelle. Erfahren Sie Hintergründe zu Technik und Taktik dieser besonderen Kreiseinrichtung. Die Aus- und Fortbildung der Feuerwehren für Einsätze im Innenangriff wird Ihnen in der Atemschutzübungsstrecke und Brandsimulationsanlage erläutert.

Mindestalter: 15 Jahre

Treffpunkt: Weidenauer Straße 270, 57076 Siegen

Hinweis auf Parkmöglichkeiten unter der HTS und nicht auf dem Gelände der Feuer- und Rettungswache

00505 ÜBERREGIONAL

Dienstag, 7.10.25,
16.00-18.00 Uhr

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Thomas Tremmel, Kreisbrandmeister

00506 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 5.11.25,
16.00-18.00 Uhr

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Thomas Tremmel
Kreisbrandmeister

Anmeldung erforderlich

Ein Blick hinter die Kulissen von Radio Siegen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

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

Treffpunkt: Tiergartenstr. 37,

57072 Siegen

00507 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 12.11.25,
16.00-18.00 Uhr

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Rüdiger Schlund
Chefredakteur

Anmeldung erforderlich

Begräbniskulturen – Besichtigung des Krematoriums Siegen In der Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Sie erhalten während der ca. zweistündigen Führung durch die Räumlichkeiten des Krematoriums Siegen Kenntnis über den Betrieb im Allgemeinen als auch die Technik und deren Abläufe im Zusammenhang der besonderen Philosophie des Hauses (Bewegen/Beschützen/Bewahren). Informationen über die Geschichte der Feuerbestattung und Einblicke in deren Ablauf sind ebenfalls Bestandteil der Führung.

Nach dem Rundgang besteht die Möglichkeit, sich an kleinen Erfrischungen zu bereichern und den gesammelten Input zu verarbeiten. Dabei wird oftmals noch der Dialog gesucht, um Fragen zu beantworten als auch Eindrücke mitzuteilen. Der Raum für den Dialog über das Thema Tod und Sterben im Zusammenhang geltender Bestattungsmöglichkeiten ist gegeben.

00508 ÜBERREGIONAL

Freitag, 14.11.25, 17.30-19.30 Uhr
Krematorium Siegen, Frankfurter Str. 201

Entgelt frei!

N.N.

Anmeldung erforderlich

Führung durchs Apollo-Theater Siegen

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

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

Anmeldung nicht zwingend erforderlich, Sie können auch einfach vorbeikommen!

Bitte bringen Sie die 5,- € / Person bar zur Veranstaltung mit!

00510 ÜBERREGIONAL

Dienstag, 23.9.25,
17.00-18.00 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleyst. 1

5,- EUR

Team Apollo-Theater Siegen

00511 ÜBERREGIONAL

Mittwoch, 5.11.25,
17.00-18.00 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleyst. 1

5,- EUR

Team Apollo-Theater Siegen

00512 ÜBERREGIONAL

Freitag, 16.1.26,
17.00-18.00 Uhr
Apollo-Theater Siegen,
Morleyst. 1

5,- EUR

Team Apollo-Theater Siegen

Motorradtour zum Petersberg

Für alle die kurvenreiche Touren lieben: Kurvenreich fahren wir zum Rhein. Wenn Euch schon immer interessiert hat, wo früher die Staatsoberhäupter aller Länder übernachtet haben, seid Ihr auf dieser Tour genau richtig. Wir fahren durchs Oberbergische Land zum Rhein. Vom Petersberg haben wir einen grandiosen Blick auf die frühere Bundeshauptstadt, den Rhein und den Drachenfels. Mittags ist eine Einkehr in einem Lokal, direkt am Rhein gelegen, geplant. Gegen 18.00 werden wir wieder in der Heimat sein. Ein technisch einwandfreies Motorrad und entsprechende Schutzausrüstung sollten selbstverständlich sein.

00401 NETPHEN

Mittwoch, 10.9.25,
10.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Tankstelle Gerd Felsch,
Untere Industriestraße 67, 57250
Netphen (Industriegebiet)
30,- EUR

Volker vom Hagen

Anmeldung erforderlich

Motorradtour Historisches Balduinenstein

Für alle leidenschaftlichen Motorradfahrer, die eine schöne und kurvenreiche Tour lieben: Die Fahrt führt uns zum historischen Ort Balduinenstein, welcher direkt an der Lahn gelegen ist. Im Ort selbst gibt es etliche Zeitzeugen aus vergangenen Tagen. Von Weitem kann man das Schloss Schaumburg sehen, welches aber nicht zugänglich ist. Wir schleichen uns zur optimalen Foto-Ausbeute nahe ran. Bei einem Gang durch den Ort (auch in Motorradsachen kein Problem) entdecken wir die schöne Promenade der Lahn, die Burgruine Balduin, den letzten Fährmann, den Portturm, den Wasserfall und den aus dem Jahre 1862 stammenden Bahnhof. Hier werden wir auch einkehren und uns vor der Rückfahrt stärken. Geeignet für Alle, die gerne Motorradfahren. Falls

Du Dir unsicher bist ob die Tour das Richtige ist, kontaktiere bitte den Tour-Guide. Tourdauer ca. 10.00 – 18.00 Uhr (reine Fahrzeit ca. 5 Stunden), Aufenthalt in Balduinenstein ca. 1 ¾ Std. Es werden genügend Pausen gemacht. Ein technisch einwandfreies Motorrad und entsprechende Schutzausrüstung sollten selbstverständlich sein.

00402 NETPHEN

Samstag, 11.10.25,
10.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Tankstelle

Gerd Felsch, Untere
Industriestraße 67,
57250 Netphen (Industriegebiet)
30,- EUR

Volker vom Hagen

Anmeldung erforderlich

Düsseldorf mal anders

In Fahrgemeinschaften geht es nach Düsseldorf. Dort parken wir außerhalb und fahren mit der U-Bahn in die Innenstadt. Am Carl-Platz hat jeder Gelegenheit zum bummeln oder sich zu stärken. Nun geht es entlang am Rhein bis zum Nordpark in den japanischen Garten. Von dort ist es nicht mehr weit zum Nordfriedhof. Hier gibt es einen Millionenhügel. Gräber wo der Name Programm ist. Über den Golzheimer Friedhof, mit imposanten alten Grabstätten, geht es zurück in die Altstadt. Hier kehren wir nach Absprache mit den Teilnehmern ein, bevor es zurück zu unseren Autos geht.

Tourenlänge ca. 12-13 km.

00420 WILNSDORF

Mittwoch, 8.10.25,
8.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Wilnsdorf auf dem
Parkplatz vor der Polizei
49,- EUR

Volker vom Hagen

Anmeldung erforderlich

Königswinter mal anders

Mit Fahrgemeinschaften geht es auf nach Königswinter. Dort startet etwas außerhalb unsere Wanderung.

Zunächst geht es vorbei am Mausoleum der Grafen zur Lippe Bieserfeld bevor es zu Fundamenten einer mittelalterlichen Kirche geht. Von da aus geht es hinauf zum historischen Steigenberger Hotel, wo sich ehemals alle prominenten Politiker ein „Stell Dich ein“ gegeben haben. Hier oben genießen wir den Ausblick auf den Rhein, Drachenfelsen und das ehemalige Bonner Politiker Viertel. Nun geht es vorbei am Mäuseturm, zurück zum Ausgangspunkt. Bevor es nach Hause geht, fahren wir unmittelbar an den Rhein. Hier hat jeder Gelegenheit sich noch in einem „gut bürgerlichen“ Restaurant zu stärken.

Treffpunkt: Parkplatz Polizeiwache
Wilnsdorf, 57234 Wilnsdorf, Groß-
wiese 3.

Abfahrt: 9.30 Uhr / Rückkehr in
Wilnsdorf ca. 19.00 Uhr
Für Spritanteil erfolgt vor Ort eine
Umlage (ca. 12,- EUR).

00421 WILNSDORF

Samstag, 1.11.25,
9.30-19.00 Uhr

Treffpunkt: Wilnsdorf auf dem
Parkplatz vor der Polizei
49,- EUR

Volker vom Hagen

Anmeldung erforderlich



viktoria
Kino für die Sinne

Filmkunst- & Programm kino

Jährlich ausgezeichnet für sein
herausragendes Jahresfilmprogramm!
Mit 308 Parkett- und 62 Balkon-
Plätzen der schönste Kinosaal im
Kreis Siegen-Wittgenstein

Bernhard-Weiss-Platz 6 · 57271 Hilchenbach
Tel. 0 27 33/6 14 67 · info@viktorias-kino.de
www.viktoria-kino.de



Wittgensteiner Heimatstammtisch

Einmal im Monat wollen wir uns zu einem modernen Stammtisch zusammensetzen, die perfekte Plattform um uns gegenseitig Themen und Traditionen, Geschichte und Geschichten aus Wittgenstein näherzubringen. Es kann um historische und abenteuerliche, ernste und lustige, spannende und kurzweilige, seriöse und halbseidene Gegebenheiten und Themen gehen. Jeder Abend beginnt mit einem halb- bis maximal einstündigen Vortrag einer Heimatfreundin oder eines Heimatfreundes.

Danach besteht für alle Anwesenden Gelegenheit zur Diskussion oder für kurze eigene Beiträge. Wenn alles gesagt ist, gehen wir auseinander oder essen oder trinken noch eine Kleinigkeit zusammen.

Die Veranstaltungsreihe wird mitgetragen vom Wittgensteiner Heimatverein. Sie richtet sich an alle Heimatinteressierten, egal ob schon lange in Wittgenstein verwurzelt oder erst vor Kurzem zugezogen. Die Veranstaltungsreihe ist offen für jeden und hat keinen festen Teilnehmerkreis. Wir treffen uns im Thekenbereich des Neuen CAPITOL.

Meine
Heimat

„Wirtschaftswunder Wittgenstein“: Der steinige Weg zum wirtschaftlichen Erfolg.

09100 BAD BERLEBURG

Dienstag, 16.9.25,

18.00-19.30 Uhr

Das Neue CAPITOL

Entgelt frei!

Bernd Geier von Salisch

Zur Geschichte des Brauwesens in der ehemaligen Grafschaft Wittgenstein Südwestfalen

09101 BAD BERLEBURG

Dienstag, 28.10.25,

18.00-19.30 Uhr

Das Neue CAPITOL

Entgelt frei!

Ulrich Schneider

Präsident des Internationalen Brauereikultur-Verbands e. V.

Erinnerungskultur

„Unvergessene Opfer der Kriege“ Ehrenmale und Kriegsgräberstätten im Altkreis Wittgenstein

09102 BAD BERLEBURG

Dienstag, 25.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Das Neue CAPITOL

Entgelt frei!

Richard Rottenfuß

Stabshauptmann d. R.

Und plötzlich war Bethlehem in Wittgenstein.

Eine bayrische Weihnachtslegende nach Lukas von Ludwig Thoma, in den Erndtebrücker Dialekt übertragen und gelesen von Reiner Hoffmann. Musikalisch begleitet vom Chor Sängerbund Raumland 1883 e. V..

09103 BAD BERLEBURG

Dienstag, 16.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Das Neue CAPITOL

Entgelt frei!

Reiner Hoffmann, André Braun



„Fürstliche Tradition und Schützenehre“

09104 BAD BERLEBURG

Dienstag, 13.1.26,

18.00-19.30 Uhr

Das Neue CAPITOL

Entgelt frei!

Gustav Prinz zu Sayn-

Wittgenstein-Berleburg

und Schützenhauptmann Christian Hainbach

Lesen alter Handschriften – Teil 11

Für Fortgeschrittene, aber auch für Seiteneinsteiger möglich.

Neben dem üblichen Entziffern der alten Schriftbeispiele geht es auch um Abkürzungen – über 10.000 sind bekannt –, um Wortendungs-symbole und auch die Entwicklung von Wortbedeutungen.

Die Textbeispiele aus den beiden Wittgensteiner Archiven, hiesigen Kirchenbüchern und privaten Dokumentationen, so dass außer der Pflege der eigentlichen Lesekompetenz auch tiefere Einblicke in die heimische Geschichte und geschichtliche Zusammenhänge möglich sind, was wiederum einen Beitrag dazu leisten kann, die eigene Familienforschung voranzutreiben.

09112 BAD BERLEBURG

Montag, 8.9.-10.11.25,

9.30-11.00 Uhr

Alte Schule Diedenshausen,
Johannes-Althusius-Str. 5

10 Vormittage

60,- EUR + 5,- EUR Materialkosten
Klaus Homrighausen

Lesen alter Handschriften – Teil 5

Wer hat nicht schon einmal auf dem Dachboden oder in Schubladen alte Poesiealben, handschriftliche Kochrezepte oder Briefe gefunden, die er nicht entziffern konnte? Das lernen und üben wir in diesem Kurs. Er vermittelt Kenntnisse in der Sütterlin-Handschrift und Deutschen Kurrentschrift. Schriftbeispiele sind Auszüge aus Kirchenbüchern, Prozessen und anderen Gerichtsverfahren, historische Dokumente wie Verträge, Testamente, Urkunden oder auch handschriftliche Tagebücher. Dabei werden auch geschichtliche Hintergründe beleuchtet. Wenn es um Ortsgeschichte geht, sind oft auch Einblicke in die eigene Familiengeschichte möglich.

09113 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 10.9.-12.11.25,

19.00-20.30 Uhr

Alte Schule Diedenshausen,
Johannes-Althusius-Str. 5

10 Abende

60,- EUR + 5,- EUR Materialkosten
Klaus Homrighausen



vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

10001 ONLINE

Sonntag, 14.9.25,
11.00-12.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Dr. Johannes Mallow
Zweimaliger
Gedächtnisweltmeister,
Gedächtniscoach



Für alle
Online-
Vorträge ist eine
Anmeldung
erforderlich!

vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen!

10002 ONLINE

Sonntag, 12.10.25,

11.00-12.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Markus Paul



vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl – all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende „Krimis“ führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strate-

gien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

10003 ONLINE

Sonntag, 9.11.25,

11.00-12.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Bärbel Öfftring

Diplom-Biologin, Naturforscherin,
mehrfach preisgekrönte Sachbuch-
autorin



vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Zucker ist (fast) überall – auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.



10004 ONLINE

Sonntag, 7.12.25,
11.00-12.00 Uhr
Online

Entgelt frei!

Marianne Falck

Freie Journalistin und Autorin,
Ernährungskolumnistin für
RiffReporter



vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben?

Die Zeit während dieses Kinder-Uni-Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

10005 ONLINE

Sonntag, 4.1.26,
11.00-12.00 Uhr
Online

Entgelt frei!

Petra Güvenc

Trainerin für Selbstbehauptung
und Resilienz, Medienerziehung
und Mobbingprävention



vhs Psychologie: Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Perfektionismus und Optimierungswahn sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft allgegenwärtig. Während der Drang nach Höchstleistung und Perfektion oft als Motor für Erfolg betrachtet wird, kann er ebenso zu Prokrastination, starken Selbstzweifeln und dem sogenannten „Imposter-Phänomen“ führen. Doch was wäre, wenn der Schlüssel zum Umgang mit diesen Herausforderungen nicht im „Noch-mehr-Tun“, sondern in einer bewussteren Kommunikation – mit uns selbst und mit anderen – und einem aktiven Stressmanagement liegt? In diesem Vortrag richten wir den Fokus auf die Rolle der Kommunikation mit sich und anderen, das Zuhören als Ressource und das Innere Team als Lösungsansatz. Anhand von Praxisbeispielen und Reflexionen werden wir erforschen, wie bewusste Kommunikation dazu beitragen kann, mit Perfektionismus und Selbstzweifeln gesünder umzugehen und resilienter gegenüber Stress zu werden. Der Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz beginnt mit der Art, wie wir mit uns selbst und anderen sprechen – und vor allem, wie wir zuhören.

10006 ONLINE

Montag, 20.10.25,
19.00-20.00 Uhr
Online

Entgelt frei!

Katharina-Maria Rehfeld

Professorin für Personalwesen an
der IU Internationalen Hochschule



vhs Psychologie: Gamification und Lerninnovation

Gamification, definiert als die Anwendung spielerischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten, hat sich als vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Lernmotivation und -effektivität erwiesen. Das Ziel dieses WebVortrags ist es, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification zu vermitteln und praktische Strategien zur Implementierung in Bildungsprozesse zu erörtern.

10007 ONLINE

Dienstag, 4.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online, Entgelt frei!

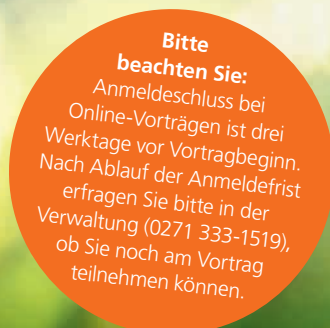
Tobias Baumeister

Informatiker, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen



vhs Psychologie: Zusammen- sein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist.



10008 ONLINE

Mittwoch, 12.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Ronja von Wurmb-Seidel
Autorin, Filmemacherin und
Journalistin



vhs Psychologie: Wenn die Zeitfalle zuschnappt – Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

Wir kennen es alle: Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Dann bleibt der Wunsch nach Ruhe meist auf der Strecke. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Sie führen vielfach zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten Zeit der kapitalistischen Spätmoderne. Heilsame Prozesse der Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?

10009 ONLINE

Freitag, 19.12.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Thomas Fuchs
Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrie Universitätsklinik Heidelberg



vhs.Psychologie: Vokabel lernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtniswelt-

meister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem WebVortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in kompakter Form praxisnahe Tipps.

10010 ONLINE

Mittwoch, 14.1.26,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Dr. Johannes Mallow
Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach



Online-Seminar: Ein Welpen zieht ein

Der Einzug eines Welpen ist ein aufregendes und wunderschönes Erlebnis, aber auch eine große Verantwortung. Mit der richtigen Vorbereitung sorgen Sie dafür, dass Ihr kleiner Vierbeiner sich von Anfang an wohl und sicher fühlt.

Inhalte des Seminars:

- Vorbereitungen treffen: Alles, was Sie vor dem Einzug erledigen sollten
- Einkäufe & Besorgungen: Die wichtigsten Utensilien für den Start ins gemeinsame Leben

- Gefahrenquellen im Haus & Garten: Erkennen und beseitigen, um Ihren Welpen zu schützen
- Fragen & Antworten: Klären Sie Ihre individuellen Fragen rund um den Welpeneinzug
- Gemeinsamer Start: Tipps für eine glückliche Zukunft mit Ihrem Hund

Ziel des Seminars:

Gemeinsam besprechen wir die wichtigen Schritte rund um die Ankunft des Welpen. Ich helfe Ihnen, eine solide Grundlage für ein glückliches und gesundes Leben mit Ihrem neuen Familienmitglied zu schaffen. Ob Erstausrüstung oder Sicherheit im Zuhause – ich gebe Ihnen wertvolle Tipps für die ersten Wochen mit Ihrem Welpen.

Für wen?

Das Seminar richtet sich an alle (zukünftigen) Hundebesitzer, die sich optimal auf das Leben mit einem Welpen vorbereiten möchten.

10015 ONLINE

Freitag, 26.9.25,
17.00-19.00 Uhr

Online

3,- EUR

Elisabeth Kroh



Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de



Quelle: photography1971/istock.adobe.com

Wenn das Lernen schwer fällt

Exekutive Funktion und Selbstregulation sind entscheidend für den Lernerfolg.

Sie bilden eine Schlüsselrolle sowohl hinsichtlich des Lern- und Schulerfolges als auch in Bezug auf Verhaltensauffälligkeiten und Störungen wie ADHS.

Was unter dem Begriff der „Exekutiven Funktionen“ im Wesentlichen zu verstehen ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Ihre Kursleitung gibt Ihnen praktische Tipps und Ideen zur Förderung dieser Fähigkeiten in Ihren Alltag. Persönliche Fragen sind immer willkommen!

10030 BAD LAASPHE

Montag, 22.9.25, 19.00-20.30 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5,- EUR
Friederike Schneiders

Das psychologische Café: Spannendes, Grundlegendes und Hilfreiches aus der Welt der Psychologie

Wie beeinflussen psychologische Phänomene unseren Alltag? Warum gibt es zwei Arten von Bauchgefühl? Was ist kognitive Dissonanz? Wie funktioniert Gruppenzwang? Warum fällt Veränderung so schwer? Ist der Mensch gut oder böse? Warum sind Psychologen keine Therapeuten und was lernt man eigentlich im Psychologie-Studium? Dieser Kurs vermittelt grundlegende und spannende Inhalte aus dem Gebiet der Psychologie und erklärt psychologische Phänomene auf verständliche Weise. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die vielfältigen Themen dieser spannenden Naturwissenschaft interessieren. Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Inhalte des Kurses mitzugestalten und eigene Fragen und Themen vorzuschlagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

10050 NETPHEN

Donnerstag, 18.9.25,
19.00-20.30 Uhr
Rathaus Netphen, Raum 2211,
Amtsstr. 6
5,- EUR
Alexander Schneider

10051 NETPHEN

Donnerstag, 25.9.25,
19.00-20.30 Uhr
Rathaus Netphen, Raum 2211,
Amtsstr. 6
5,- EUR
Alexander Schneider

10052 NETPHEN

Donnerstag, 9.10.25,
19.00-20.30 Uhr
Rathaus Netphen, Raum 2211,
Amtsstr. 6
5,- EUR
Alexander Schneider

Meine Familie und ich: Wie Sie wertvolle Ressourcen im eigenen Stammbaum entdecken

Unsere Familiengeschichte kann uns helfen, uns selbst besser zu verstehen. Sie zeigt uns, woher wir kommen, welche Muster es in unserer Familie gibt und welche Stärken wir vielleicht von unseren Vorfahren geerbt haben. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Schätze Ihrer Familiengeschichte entdecken können.

Themen des Vortrags:

- Wie beeinflusst meine Familie mein Leben und das meiner Kinder heute?
 - Welche Stärken und Muster finde ich in meiner Familiengeschichte?
 - Wie kann das Wissen über meinen Stammbaum mir helfen, mich selbst besser zu verstehen?
- Als Psychologe und Systemischer Berater zeige ich Ihnen, wie Sie mit einem neuen Blick auf Ihre Familie wertvolle Erkenntnisse gewinnen können. Der Vortrag ist für alle, die mehr über ihre Wurzeln und deren Bedeutung für ihr eigenes Leben erfahren möchten.

10100 KREUZTAL

Donnerstag, 2.10.25,
18.30-20.00 Uhr
Veranstaltungsraum der
Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen
Café und Metzgerei) benutzen.
5,- EUR
Alexander Schneider

Glücksschmiede

In diesem Workshop erhältst du viele Anregungen, wie du deine eigenen Glücksfaktoren erkennen und verbessern kannst.

Jeder einzelne Faktor bringt dich auf dem Weg zu einem gelingenden, glücklichen und sinnerfüllten Leben weiter.

Gemeinsam machen wir Übungen, die dich dabei unterstützen, deine persönlichen Glücksfaktoren zu entdecken und erfährst, wie du diese in den Alltag integrieren kannst.

Diese Selbsterkundung unterstützt dich dabei, wieder mit mehr Lebensfreude und gestärkter durch den Alltag zu gehen.

10103 KREUZTAL

Samstag, 8.11.-15.11.25,
10.00-13.00 Uhr
Raum 103 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
2 Vormittage, 30,40 EUR
Conny Preußner

Babys in Bewegung von 4-8 Monaten – Erlebnisgerechte Bewegungsangebote

In Zusammenarbeit mit den Ev. Familienzentren Kita Bäder- born 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, 11.9.-2.10.25,
15.00-16.00 Uhr
Ev. Familienzentrum
Kita Bäderborn,
Bäderborn 8a
4 Nachmittage
20,30 EUR pro Eltern-Kind-Paar
Marian Müller Bosch



10201 BAD LAASPHE

Donnerstag, 6.11.-4.12.25,
15.00-16.00 Uhr

Kita Farbklecks, Max-Präger Weg 12
5 Nachmittage
25,30 EUR pro Eltern-Kind-Paar
Marian Muller Bosch

Fit for Kids (4-6 Jahre)

In Zusammenarbeit mit den ev. Familienzentren Kita Bäderborn und Kita Farbklecks

Bewegung macht Spaß!
Kinder werden ohne ihre Eltern in ihrer Bewegung durch verschiedene Parcours und Übungen gefördert und erweitern ihren Aktionsradius. Die Koordination und das Gleichgewicht wird verfeinert. Vielseitige Bewegungsaktivitäten werden angeregt, so dass bei den Kindern die Motorischen Fähigkeiten und die Fitness erweitert werden. Ihr Selbstbewusstsein wächst durch die Bewegungsfreiheit, die hier ausgelebt werden kann.

10203 BAD LAASPHE

Donnerstag, 11.9.-2.10.25,
14.00-15.00 Uhr
Kita Farbklecks,
Max-Präger Weg 12
4 Nachmittage
20,30 EUR
Silke Wunderlich



10204 BAD LAASPHE

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,
14.00-15.00 Uhr
Ev. Familienzentrum Kita
Bäderborn,
Bäderborn 8a
4 Nachmittage
20,30 EUR
Silke Wunderlich



Zeit zu zweit – Entspannung mit Klangschalen für (Groß-) Eltern und Kind (7-10 Jahre)

Durch die ständigen Anforderungen des Alltags kommen wir oft nicht zur Ruhe und nehmen uns zu selten füreinander Zeit. Daher lade ich Eltern oder Großeltern mit Kind bzw. Enkel (7-10 Jahre) zu einer entspannten Zeit zu zweit ein. Spielerisch lernen wir gemeinsam die Welt des Klangs und die Klangschalen kennen und bekommen besseren Zugang zum eigenen Spürsinn. Begleitet mit den

wohltuenden Klängen der Klangschalen dürfen alle bei einer Fantasiereise entspannen und in ihre eigene Fantasiewelt abtauchen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Bitte mitbringen: Turnmatte oder Unterlage, Decke, kleines Kissen, dicke Socken
Jeweils 1 Erwachsener mit Kind/Enkel (7 bis 10 Jahre)

10206 BAD LAASPHE

Montag, 27.10.25,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Raum:
Zum Steinchen, Wilhelmsplatz 3
7,50 EUR
Andrea Longerich

Zeit zu zweit – Entspannung mit Klangschalen für (Groß-) Eltern und Kind

10207 BAD LAASPHE

Montag, 1.12.25,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Raum:
Zum Steinchen, Wilhelmsplatz 3
7,50 EUR
Andrea Longerich



10208 BAD LAASPHE

Montag, 26.1.26,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Raum:
Zum Steinchen, Wilhelmsplatz 3
7,50 EUR
Andrea Longerich



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

Du liebst den Bauernhof und die Natur? Dann bist Du auf dem Naturhof Jochen Born genau richtig! Mit der Bauernhofpädagogin Heike Born, versorgt und fütterst Du die Bauernhoftiere (Schottische Hochlandrinder, Bentheimer Landschweine, Hühner, Kaninchen, Pferde, Hund und Katze) und erlebst spannende Abenteuer in der Natur. Wir freuen uns auf Dich! 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, der Beschilderung folgen!

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

Anmeldungen ausschließlich über unsere Website möglich
Teilnehmerbegrenzung: 30

10220 BAD BERLEBURG

Samstag, 20.9.25,
11.00-16.00 Uhr
Naturhof Born, In der Wester, Nähe der Reithalle, Beschilderung folgen!
45,- EUR
Heike Born

Eltern-Kind-Outdoorkurs (6-11 Jahre)

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

Kursinhalte:

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

Dazu kommen noch ein paar Spiele – es wird aber nicht alles vorher verraten!

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

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Pflichtausrüstung: wetterfeste Bekleidung inkl. Schuhe, evtl. Wechselbekleidung für Hin-/Rückreise, Kälteschutz inkl. Mütze und Handschuhe, Arbeitsschuhe (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. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10,00 EUR/Eltern-Kind-Paar, die vor Ort eingesammelt werden!

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

Aus rechtlichen Gründen dürfen nur Erziehungsberechtigte (= Eltern!) mit eigenem Kind/Kindern teilnehmen. (Bitte geben Sie bei der Anmeldung Alter und Geschlecht Ihres Kindes an.) Das Entgelt bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind werden 9,00 EUR und für das zweite Elternteil 26,20 Euro berechnet.

10221 HILCHENBACH

Samstag, 8.11.25,
9.00-17.00 Uhr
bschool Allenbach,
Stift-Keppel-Weg 16
53,- EUR inkl.
Raumnutzungsgebühr
Markus Stahl



Poi-Jonglage-Workshop (ab 8 Jahre)

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Bad Berleburg

Ihr sucht eine neue sportliche Herausforderung, die Geschick und Geduld erfordert?

Die man im Takt zur Lieblingsmusik, alleine für sich im eigenen Zimmer oder Garten üben kann?

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

Dann könnt ihr im Poi-Jonglage-Workshop erste leichte Moves



Quelle: Jacki/stock.adobe.com

erlernen, die die Grundlage für weiteres eigenständiges Training bilden. Hierfür stellen wir ein paar Übungspoi aus Stoff selbst her und ihr bekommt einen Einblick in die Vielfältigkeit dieser sehr interessanten Jonglage und Spinning-Technik. Für alle, die beim letzten Kurs dabei waren, werden neue Moves einstudiert.

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahre geeignet.

10222 BAD BERLEBURG

Freitag, 14.11.25,
16.00-17.30 Uhr
Jugendcafé am Markt
5,- EUR + 4,80€ Materialkosten/
Paar Übungspoi
Silvia Heinz



Selbstverteidigungstraining für Frauen

Sicheres Auftreten erleichtert das Leben ungemein, das ist bekannt. Nur wie erreicht man es? Gewiss nicht durch gutgemeinte Ratschläge.

Nach dem Motto: »Ich höre und vergesse, ich sehe und erinnere, ich tue und verstehe«.

In dem Kurs werden wir viele praktische Selbstverteidigungsübungen durchführen, welche auf die verschiedensten realitätsnahen Angriffe anwendbar sind. Dafür stehe ich als jahrzehntelanger Trainer für Frauenselbstverteidigungskurse.

Weitere Inhalte des Kurses werden sein:

+ Körpersprache, wie wirke ich auf andere

+ wie kann ich meine Stimme einsetzen

+ Notwehrrecht

+ technische Hilfsmittel / praktikabel oder eher nicht?

Keine Angst, Du musst nicht sportlich sein. Jeder soll das ausprobieren, was er in der Lage ist, umzusetzen.

Am besten lange Sport- oder legerere Sachen anziehen.

10240 WILNSDORF

Dienstag, 4.11.-2.12.25,
19.30-21.00 Uhr
Turnhalle des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
38,- EUR
Volker vom Hagen
5. Dan Ju-Jutsu / 2. Dan Karate
Trainer –B
17 Jahre Fachwart für Kampfsportarten für die ganze Polizei NRW



Demenzprävention

Dieser Vortrag informiert sie über die aktuellen Erkenntnisse aus der Forschung der Alzheimer Demenz und vaskulären Demenz und was sie schon ab dem mittleren Lebensalter für sich tun können um eine Demenz vorzubeugen oder hinauszuzögern.

10300 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 1.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Großer Gruppenraum des Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
Entgelt frei!

Manuela Afflerbach

Gerontopsychiatrische Fachkraft,
stellv. Einsatzleitung
Atempause
Wittgenstein



vhs Universität: Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf – vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristige Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert – im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut – es wird sich lohnen.

20001 ONLINE

Montag, 29.9.25,
19.00-20.00 Uhr
Online

Entgelt frei!

Jessica Schwarzer

Finanzjournalistin und Buchautorin



vhs Universität: Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

Zucker schmeckt verlockend süß und verleitet zum Übermaß. Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich in Form einer Übergewichtsepidemie, in einer steigenden Zahl an Diabetes- und Herz-Kreislauf-erkrankungen. Warum enthalten so viele Lebensmittel eigentlich Zucker? Warum gelingt es uns nicht, gesundes Schulessen anzubieten? Warum scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein? Und mit welchen Methoden schafft es ihre Lobby, Zuckersteuern oder Werbebeschränkungen für Ungesundes zu verhindern? Einblicke in ein gewaltiges Gesundheitsproblem – und ein Blick hinter die Kulissen der Politik rund ums Thema Zucker.

Bitte

beachten Sie:

Anmeldeschluss bei
Online-Vorträgen ist drei
Werktage vor Vortragbeginn.
Nach Ablauf der Anmeldefrist
erfragen Sie bitte in der
Verwaltung (0271 333-1519),
ob Sie noch am Vortrag
teilnehmen können.

20002 ONLINE

Donnerstag, 9.10.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Martin Rücker

Freier Investigativjournalist, Berlin



vhs Universität: Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Von Kleopatra bis Jeanne d'Arc – einige Frauen haben es in die Geschichtsbücher geschafft. Doch was ist mit den anderen? In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden.

20003 ONLINE

Dienstag, 14.10.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Nicole Klemens M.A.

Kunsthistorikerin, Dozentin und
Kunstvermittlerin in verschiedenen
Museen



vhs Universität: Zusammen- sein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist.

20004 ONLINE

Mittwoch, 12.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Ronja von Wurmb-Seidel
Autorin, Filmemacherin und
Journalistin



vhs Universität: Jakob Fugger

Jakob Fugger war einer der bedeutendsten Kaufleute der Renaissance. Der WebVortrag analysiert detailliert seine Handelsstrategien und Investitionen, die ihm zu einem beispiellosen Vermögen verhalfen. Zudem werden die wirtschaftli-

chen und politischen Auswirkungen seines Handelns auf Europa untersucht. Der WebVortrag bietet eine fundierte Einführung in das Leben und Wirken eines außergewöhnlichen historischen Akteurs.

20005 ONLINE

Dienstag, 18.11.25,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Stefan Birkle
Kunsthistorikerin, Dozentin und
Kunstvermittlerin in verschiedenen
Museen



vhs Universität: Die Geschichte der Wikipedia

Wikipedia wurde im Jahr 2001 von Jimmy Wales und Larry Sanger gegründet und hat sich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle für Millionen von Menschen weltweit entwickelt. Wie aber sahen die Anfänge der Seite aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation der Wikipedianer? Der WebVortrag gibt Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase der Wikipedia.

20006 ONLINE

Dienstag, 25.11.25,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Jakob Voß
Bibliothekswissenschaftler und In-
formatiker, Verbundzentrale des Ge-
meinsamen Bibliotheksverbundes



vhs Universität: Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken über die Lebensrealität der Menschen, und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab? Die Menschen liegen in ihren Einschätzungen zur Einkommensverteilung oft daneben und schätzen auch ihre eigene Position in der Verteilung falsch ein. Aber warum weichen unsere Einschätzungen so häufig von der Realität ab? Und welche Rolle spielt der Vergleich innerhalb unserer sozialen Gruppen? Die Ökonomin Dr. Judith Niehues vom Institut der deutschen Wirtschaft hat jahrelang zu Einkommen und Verteilung geforscht. Ihr WebVortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen und verspricht spannende Einblicke und anregende Diskussionen.

20007 ONLINE

Dienstag, 25.11.25,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Judith Niehues
Leiterin Forschungsgruppe Mikro-
daten, Institut der deutschen Wirt-
schaft Köln e.V.



**Für alle
Online-
Vorträge ist eine
Anmeldung
erforderlich!**

vhs Universität: Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 – wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen, als geplant.

20009 ONLINE

Dienstag, 2.12.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Nicole Klemens M.A.
Kunsthistorikerin, Dozentin und
Kunstvermittlerin in verschiedenen
Museen



vhs Universität: Macht KI uns alle dumm?

Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir – und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln?

20010 ONLINE

Dienstag, 2.12.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Prof. Dr. Martin Korte
Professor für Neurobiologie u.
Leiter der Abteilung Zelluläre
Neurobiologie an der TU
Braunschweig



FaktenSicher für Demokratie

Über die Veranstaltungsreihe: Unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bietet die ARD im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass?

Online-Vortrag: „Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf (ung)“; Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

20011 ONLINE

Donnerstag, 9.10.25,
18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Lena Cara Wernhöfer, Eva Matzel
(SWR/SR)

*Lena Cara Wernhöfer ist Kulturanthropologin und arbeitet als Dokumentationsredakteurin
Eva Matzel, Master Digitale Methodik der Geistes- und Kulturwissenschaften.*



Online-Vortrag: „Deepfake und Desinformation“ – Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

20012 ONLINE

Donnerstag, 23.10.25,
18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Kenneth Warmuth (WDR),
Medientechniker



Nähere
Informationen zu
den einzelnen Online-
Vorträgen „FaktenSicher für
Demokratie“ finden Sie auf
unserer Webseite:
vhs-siegen-
wittgenstein.de

**Halten Sie bitte neben Ihrem
Erstgerät für die Videokonferenz
auch ein Zweitgerät für
das Interaktionstool Mentimeter
bereit – am besten eignet
sich dafür ein internetfähiges
Smartphone!**

Online-Vortrag: „ARD-Retro: Zurück in die Zukunft“ – Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals

20013 ONLINE

Donnerstag, 6.11.25,
18.00-18.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Sara Tazbir (rbb),
Geisteswissenschaftlerin



Online-Vortrag: „Was macht die ARD wertvoll?“ – Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes

20014 ONLINE

Donnerstag, 6.11.25,
19.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Marc Heydenreich
*Marc Heydenreich hat Jura, VWL
und Politikwissenschaften studiert*



Online-Vortrag: „Desinformation als Gefahr für die Demokratie“ – Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

20015 ONLINE

Donnerstag, 20.11.25,
18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Caroline Uhl, Katja Hackmann (SR)



Online-Vortrag: „Newsroom“ – So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

20016 ONLINE

Donnerstag, 4.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Judith Schönicke (BR)

Judith Schönicke arbeitet seit vielen Jahren in der Nachrichtenredaktion



Online-Vortrag: „Pressefreiheit“ – Ein Grundrecht wird bedroht

20017 ONLINE

Donnerstag, 18.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)

Dr. Dietmar Schiller hat Politik- und Medienwissenschaft studiert

Dr. Nadya Luer hat Politikwissenschaft und Germanistik studiert



Online-Vortrag: „Desinformation entlarven“ – Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

20018 ONLINE

Donnerstag, 8.1.26,

18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft



Online-Vortrag: „Erinnerungskultur“ – Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

20019 ONLINE

Donnerstag, 22.1.26,

18.00-19.30 Uhr

Online

Entgelt frei!

Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)

Stefan Domke ist Journalist, Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History)



Jean Paul Sartre: „Die Hölle, das sind die anderen“.

Diese provozierende Diagnose unseres menschlichen Lebens entstammt dem Bühnendrama „geschlossene Gesellschaft“ des französischen existentialistischen Philosophen Jean Paul Sartre. Anders als sein Zeitgenosse Albert Camus wollte Sartre nicht durch Revolte die Absurdität seines unvermeidbaren Schicksals ertragen, sondern die Ursache dafür analysieren: Diese sieht er in der Fremdbestimmtheit des Menschen als ein durch die Urteile der Mitmenschen Gefangenen. In seinem philosophischen Hauptwerk das „Sein und das Nichts“ (1944!) begründet er diese Fremdbestimmtheit des Menschen. Entscheidend ist aber, dass er aus dem „Zirkel der Selbstbestätigung“ ausbrechen kann, und zwar durch das, was ihn als Individuum grundsätzlich von Tieren und Dingen unterscheidet: Durch sein Bewusstsein. Das Bewusstsein von der „Macht der Blicke“ und ihrer Urteile bietet zugleich die Möglichkeit der Befreiung als Voraussetzung für ein authentisches, individuell gestaltetes Leben, in dem der Einzelne selbst Verantwortung übernimmt. Sartres spätes Drama „Geschlossene Gesellschaft“ spiegelt im Rollenspiel von vier Personen ihr selbstgebautes soziales „Gefängnis“.

20020 KREUZTAL

Donnerstag, 4.12.25,

18.30-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

5,- EUR

Dr. Ingeborg Längsfeld

Die Vernunft der Aufklärung – eine Illusion?

Das Denkmodell Immanuel Kants im Lichte der Gegenwart.

Für Immanuel Kant war der Weltfrieden das höchste Ziel aller Geschichte. Aus der von ihm geschaffenen Formel: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ lassen sich sowohl das Recht im Staat als auch die Rechte der Staaten untereinander ableiten. Die nach dem 2. Weltkrieg von 52 Staaten verabschiedete Charta der vereinten Nationen mit dem Ziel der Erhaltung des Weltfriedens und der internationalen Sicherheit durch gemeinschaftlichen Beistand gegen Angriffskrieg oder Gewaltanwendung sowie für allgemeinen Schutz der Menschenrechte stellen insofern eine Verwirklichung des Kantischen Ideals dar. Seine „Idee des ewigen Friedens“ und der Wille, Menschenrechte global zu verbreiten, dienen jedoch heute oft zur Rechtfertigung ihres Gegenteils, nämlich des Krieges als eines letzten Mittels. Die Verfechter der Vernunft als Vermögen universaler Verständigung, damals Kant und



Quelle: vodoley/stock.adobe.com

heute Jürgen Habermas, werden den Befürwortern eines Rechtes des Stärkeren, damals Nietzsche und heute K.O. Hondrich, gegenübergestellt.

20021 KREUZTAL

Donnerstag, 15.1.26,
18.30-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der
Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen
Café und Metzgerei) benutzen.
5,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Fortschritt als Rückschritt – Ethik und technische Weltbeherrschung

Zeitgenössische Positionen der Ethik

Wir alle haben unterschiedliche Erfahrungen mit den Folgen des rasanten technischen Fortschritts in unserem täglichen Leben. Am markantesten sind Auswirkungen, insofern sie nicht mehr so wie früher sich auf das Umfeld des Handelnden beschränken, sondern weitreichender sind für viele andere Menschen, die natürliche Umwelt und die Generation nach uns. Bisher sichere traditionelle Werte werden aufgelöst und die zunehmende Vernetzung aller Menschen, Staaten und Kulturen erfordert persönliche moralische Entscheidungen. Gelesen und diskutiert werden die ethischen Ansätze des Heidegger-Schülers Hans Jonas, sein „Prinzip Verantwortung“, Jürgen Habermas' „Diskursethik“, Robert Spaemanns und Ernst Tugendhats „Gewissensethik“ und Sigmund Freuds „Instanzenmodell“, in welchem das Gewissen dem „Über-Ich“ zugeteilt wird. Auszüge der Texte werden verteilt.

Der Kurs verspricht eine interessante Diskussion der Modelle, die sowohl reizvoll als auch aktuell dadurch sind, dass sich ihre Schöpfer trotz ihrer Verschiedenartigkeit dennoch alle auf die ethischen Prinzipien Immanuel Kants zurück beziehen!

20022 KREUZTAL

Dienstag, 4.11.-18.11.25,
18.30-20.30 Uhr

Raum 301 der Weißen Villa,

Dreslers Park (Navi
„Am Park“ eingeben)
3 Abende
30,40 EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Zeitspuren in Siegerland und Wittgenstein: Ein neuer Blick auf das 19. Jahrhundert

Anlässlich des 50-jährigen Kreisjubiläums 2025 widmet sich der Vortrag der Gründung der Kreise Siegen und Wittgenstein (1816, 1817) und ihrer Geschichte im 19. Jahrhundert.

Die Geschichte beider Kreise ist von Beginn an eng miteinander verwoben. Ohne den Kreis Wittgenstein wäre der Kreis Siegen nicht zur Provinz Westfalen gelangt. Während das Wittgensteiner Land über Jahrzehnte einer der ärmsten Landkreise war, gehörte das Siegerland zu den wirtschaftlich ertragreichsten Neuerwerbungen Preußens. Im „preußischen 19. Jahrhundert“ erlebten die Siegerländer einen von Chaussee- und Eisenbahnbauten und einem wirtschaftlichen Strukturwandel begleiteten gewerblich-industriellen Aufschwung, und die Wittgensteiner konnten mit viel Eigeninitiative und bei einer schrittweisen Angleichung der Erwerbs- und Einkommensverhältnisse in Preußen und Deutschland – ähnlich dem heutigen Länderfinanzausgleich – an der stark von sozialen Unterschieden geprägten allmählichen Wohlstandsentwicklung teilhaben. Nicht weniger bedeutsam waren die Veränderungen im politischen und kulturellen Leben. Nach der gescheiterten Revolution von 1848 begann mit der Entstehung und Entwicklung der politischen Parteien ab den 1860er Jahren die allmähliche Demokratisierung in Preußen. Ohne diese Vorgeschichte ist die durch den Zivilisationsbruch der NS-Zeit unterbrochene, nach 1945 fortgesetzte demokratische und rechtsstaatliche Entwicklung in Deutschland und damit auch in Siegerland und Wittgenstein nicht denkbar. Bereits im 19. Jahrhundert waren die

Für alle
Online-
Vorträge ist eine
Anmeldung
erforderlich!

zwei Nachbarkreise in diesem Entwicklungsprozess durch vielfältige Beziehungen und regen Austausch miteinander verbunden.

20025 KREUZTAL

Donnerstag, 9.10.25,
18.30-20.30 Uhr

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

20026 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 28.10.25,
18.30-20.30 Uhr
Otto-Reiffenrath-Haus, Kleiner
Saal, Bahnhofstr. 1

5,- EUR
Dieter Pfau

Ahnenforschung/ Familienforschung

Wer bin ich und welche Vorfahren habe ich. Tauchen Sie ein in die Ahnenforschung und stärken Sie dabei Ihre Familienbande. Der Kursleiter Norbert Butters hat 5 Jahre lang intensiv Ahnenforschung betrieben. Er kennt die richtigen Vorgehensweisen und hat viele Tipps und Tricks dazu. Er hat nun seinen 5fachen Urgroßvater gefunden!

20029 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 16.9.-7.10.25,
18.30-20.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
4 Abende

32,- EUR
Norbert Butters

Das Schiedsamt – Schlichten statt Richten!

Das Schiedsamt ist in Deutschland eine ehrenamtlich ausgeübte Tätigkeit zur Schlichtung eines Streites.

Nach dem Motto „Schlichten statt Richten“ erarbeiten die Beteiligten selbst ein Ergebnis, das nur Gewinner kennt. Das heißt, das Ziel des Schiedsmannes, der Schiedsfrau liegt darin, im Rahmen einer vorgerichtlichen Streitschlichtung mit den beteiligten

Bürgerinnen und Bürgern einen Vergleich herbeizuführen. Hierbei ist die Vermittlung durch eine neutrale Schiedsperson zwischen den streitenden Parteien ein hilfreiches Instrument.

- Welche Konflikte werden behandelt?
- Bürgerliche oder zivilrechtliche Streitigkeiten wie:
 - Überwuchs von Wurzeln, Zweigen und Früchten
 - Hohe Hecken
 - Grenzabstände
 - Einfriedungen (Zäune auf der Grenze)
 - Hammerschlags- und Leiternrecht
 - Lärm, Gase Gerüche und sonstige erhebliche Beeinträchtigungen
 - Tiere
 - Streitigkeiten aus Verletzung der persönlichen Ehre
 - Ansprüche aus Miet-, Pacht-, und Werksverträgen

Strafsachen wie:

- Hausfriedensbruch
- Beleidigung
- Verleumdung und üble Nachrede
- Verletzung des Briefgeheimnisses
- Leichte Körperverletzung
- Bedrohung
- Sachbeschädigung

20100 BAD BERLEBURG

Dienstag, 7.10.25,
18.30-20.00 Uhr

Kleiner Gruppenraum des
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
Entgelt frei!

Jürgen Otto (BDS, BV Siegen)

20101 FREUDENBERG

Dienstag, 13.1.26,

18.30-20.00 Uhr

Altes Rathaus/Haus des Gastes

Krottorfer Straße 25,

57258 Freudenberg

Entgelt frei!

Jürgen Otto (BDS, BV Siegen)

Vorsitzender der Bezirksvereinigung Siegen, Bund Deutscher Schiedsfrauen und Schiedsmänner

Rechtsvorsorge in der „nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft“

Lebensgemeinschaften begegnen uns außerhalb einer Ehe inzwischen in vielen Erscheinungsformen: als Patchwork-Familie, Ehe ohne Trauschein, als späte Liebe, Senioren-WG, oder als Ledigen-Zweckgemeinschaft. Die Partner teilen einen gemeinsamen Haushalt, manchmal auch „Tisch und Bett“, übernehmen aber jedenfalls Verantwortung füreinander.

Der Gesetzgeber arbeitet an Regelungen für eine „Verantwortungsgemeinschaft“. Ob er es schaffen wird, alle rechtlichen Fragen dieser bunten Vielfalt von Lebensentwürfen zu lösen? – Vermutlich nicht. – Und wozu auch? Mit den passenden Verfügungen und Verträgen läßt sich die Rechtsvorsorge individuell regeln und gestalten. Wo das Erbrecht sinnvolle Lösungen nur für die Ehe mit gemeinsamen Kindern bereithält, können und sollten die Partner einer Lebensgemeinschaft aktiv werden.

In dem Vortrag kommen die wichtigsten rechtlichen Themen zur Sprache: Adoption, einseitiges/gemeinsames Vermögen, Testamentsregelungen, Vorsorgevollmacht. Es sollen Gestaltungsideen vorgestellt und auch diskutiert werden.

20104 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 8.10.25,

19.00-20.00 Uhr

Bürgerhaus, Am Marktplatz 1

5,- EUR

Frank Henk

Rechtsanwalt und Notar

Achtung – Trennung Scheidung

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

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

20105 BAD LAASPHE

Mittwoch, 19.11.25,

18.30-20.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

5,- EUR

Simone Göckus

Rechtsanwältin

Erbrecht verständlich

Wer sich im Erbrecht besser auskennt, kann seinen Nachlass besser regeln und Streitigkeiten zwischen den Erben verhindern.

Ziel des Vortrages ist es, durch Testament, Erbvertrag und Schenkung Vorsorge für den Erbfall zu treffen.

20106 KREUZTAL

Donnerstag, 11.12.25,

18.30-20.00 Uhr

Veranstaltungsraum der

Stadtbibliothek, Marburger Str. 10



Quelle: Bits and Spills/stock.adobe.com

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
5,- EUR

Simone Göckus
Rechtsanwältin

Anmeldung erforderlich

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

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

20107 NETPHEN

Mittwoch, 1.10.25,
19.00-20.30 Uhr
Rathaus Netphen, Ratssaal,
Amtsstr. 6
5,- EUR
Simone Göckus
Rechtsanwältin

Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente

Welche Zeiten zählen eigentlich für mein Konto bei der gesetzlichen Rentenversicherung? Diese Frage gehört mit zu den Themen, die beim Vortrag „Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente“ anschaulich erklärt werden. Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen bieten diesen Vortrag am Dienstag in Wilgersdorf an. In der Info-Veranstaltung geht es um sogenannte rentenrechtliche Zeiten, die später über Anspruch und Höhe der Rente mitbestimmen. Wie können Rentenversicherte überprüfen, ob auch alle rele-

vanten Rentenzeiten gespeichert sind? Worin besteht der Unterschied zwischen Rentenauskunft und Renteninformation und welche Schlüsse kann ich daraus ziehen? Was bringt beim Minijob der Eigenbeitrag? Auf diese Fragen gibt der Vortrag gute und verständliche Antworten. Er richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezugs und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

20110 WILNSDORF

Dienstag, 4.11.25,
18.00-19.30 Uhr
Bürgerhaus Wilgersdorf,
Hauptstr. 2
Entgelt frei!
Christian Hahneiser-Clark
Deutsche Rentenversicherung
Westfalen

Bessere Finanzen in 5 Schritten

In diesem Vortrag werden grundlegende Finanzthemen behandelt, die sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene von Interesse sind. Themen wie das persönliche Budget, Umgang mit Schulden sowie das Investieren in ETFs, Aktien und ähnliche Vermögensgegenstände werden behandelt. Es wird durch die wichtigsten Schritte geführt, um Schulden abzubauen, Guthaben aufzubauen und Geld effektiv arbeiten zu lassen. Mit praktischen Tipps und anschaulichen Beispielen wird gezeigt, wie man seine Finanzen in den Griff bekommt und langfristig erfolgreich investiert.

20112 BAD LAASPHE

Dienstag, 20.1.26,
18.00-19.30 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
Entgelt frei!
René Müller

Ein Angebot für pflegende Angehörige

Der Eintritt von Pflegebedürftigkeit und die damit verbundene häusliche Pflege bedeutet für Angehörige nicht selten eine große Herausforderung. Sowohl physische als auch psychische Belastungen erschweren den Pflegealltag, eigne Bedürfnisse treten zurück, Auszeiten fehlen. Erschwerend kommt die Unkenntnis

über Entlastungsangebote hinzu. Wo kann ich mir als pflegenden Angehörigen die passende Hilfestellung holen? Der Bedarf an Unterstützung und Information hat in der Vergangenheit aufgrund steigender Zahl der pflegenden Angehörigen stark zugenommen.

In freundlicher Atmosphäre bieten die Veranstaltungen in der VAMED Rehaklinik im Haus Odeborn viele Informationen über Entlastungsmöglichkeiten durch Leistungen der Pflegeversicherung sowie praktische Hilfestellungen und Tipps für den häuslichen Pflegealltag. Der persönliche Austausch, Selbstreflexion und Entspannungsübungen haben ebenso ihren Platz. Dabei sind ehrliche Seufzer und eine gute Prise Humor gleichermaßen willkommen. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

20115 BAD BERLEBURG

Montag bis Donnerstag,
22.9.-25.9.2025
13.00-16.00 Uhr
Vamed Rehaklinik
4 Tage
Entgelt frei!
Beate Kuhn

20116 BAD BERLEBURG

Montag bis Donnerstag,
13.10.-16.10.2025
13.00-16.00 Uhr
Vamed Rehaklinik
4 Tage
Entgelt frei!
Beate Kuhn

20117 BAD BERLEBURG

Montag bis Donnerstag,
10.11.-13.11.2025
13.00-16.00 Uhr
Vamed Rehaklinik
4 Tage
Entgelt frei!
Beate Kuhn

20118 BAD BERLEBURG

Montag bis Donnerstag,
8.12.-11.12.2025
13.00-16.00 Uhr
Vamed Rehaklinik
4 Tage
Entgelt frei!
Beate Kuhn



Wittgenstein-Krimi „Tod auf Halde“ – Lesung mit Wolfgang Breuer

Die Ermittler der Berleburger Kripo stehen vor einem Rätsel. Zwei Morde – unabhängig von einander und an unterschiedlichen Orten entdeckt. Und doch haben beide Gewaltverbrechen irgendwie mit einander zu tun.

Denn die Opfer müssen sich nicht nur gekannt haben. In beiden Fällen führen Spuren auf das Gelände einer ehemaligen Schiefergrube in Raumland. Hinterlassen von Tätern, nach denen plötzlich international gefahndet wird.

„Tod auf Halde“ ist der 13. Wittgenstein-Krimi aus der Feder von Wolfgang Breuer

30100 BAD BERLEBURG

Samstag, 13.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationen-treffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

7,- EUR

Wolfgang Breuer



Quelle: Fotosteller
Christiane

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Schreibwerkstatt – Weil in dir Geschichten stecken ...

Sie tragen schon lange eine Idee für eine Geschichte, ein Gedicht oder sogar einen Roman mit sich herum. Der richtige Einstieg will aber einfach nicht gelingen? Oder Sie spüren, dass das Schreiben Ihnen Freude bereiten könnte, wissen aber noch nicht genau, wie und wo Sie anfangen sollen? Dann sind Sie in unserer zweitägigen Schreibwerkstatt genau richtig!

Unter der einfühlsamen Anleitung von Vanessa Schönhardt, Schrift-

stellerin und studierte Literaturwissenschaftlerin, begeben wir uns gemeinsam auf eine kreative Reise in die Welt des Schreibens.

1. Termin: Inspiration finden und loslegen

Der erste Tag steht ganz im Zeichen des Anfangens. Wir beschäftigen uns mit typischen Hürden beim Schreiben und probieren unterschiedliche kreative Techniken aus, um Schreibblockaden zu lösen und erste Worte zu Papier zu bringen. Was macht einen gelungenen Anfang aus? Wie entwickelt man eine Idee weiter? Ob Gedicht, Kurzgeschichte oder Roman: Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen des literarischen Schreibens – spielerisch, experimentierfreudig und mit viel Raum für Ihre eigenen Gedanken.

2. Termin: Der erste eigene Text

Zum zweiten Termin bringen Sie Ihren ersten eigenen Text mit, ganz gleich, ob es sich um ein Gedicht, eine kurze Szene, eine Kurzgeschichte oder ein Kapitel handelt. In einer wertschätzenden Atmosphäre besprechen wir gemeinsam die entstandenen Texte, tauschen Erfahrungen aus und reflektieren: Was ist gut gelungen? Wo lagen Herausforderungen? So lernen Sie nicht nur aus Ihrem eigenen Schreiben, sondern auch durch das Feedback und die Perspektiven der anderen Teilnehmenden.

Diese Schreibwerkstatt bietet Raum für Entfaltung, Austausch und kreative Entdeckungen. Und vielleicht ist sie der Anfang einer ganz persönlichen Schreibreise...

30101 BAD LAASPHE

Samstag, 4.10.-8.11.25,

10.00-16.00 Uhr

(inkl. 1 Stunde Pause)

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

2 Termine

62,70 EUR

Vanessa Schönhardt

Autorenlesung aus „Julie und Wilson – Eine geheimnisvolle Freundschaft“ mit Astrid Wahl

„Julie und Wilson – Eine geheimnisvolle Freundschaft“ ist eine warmherzige Geschichte über Mut, Freundschaft und Vertrauen in sich und das Leben.

Die Erndtebrücker Autorin Astrid Wahl hat sich mit ihrem Kinderroman bereits einen festen Platz in den Herzen ihrer Leserinnen und Leser erobert. Ihre einfühlsam erzählte Geschichte begeistert jung und alt gleichermaßen. Mit einer tiefen Leidenschaft für die Natur und einer besonderen Verbundenheit zu ihren Figuren gelingt es der Autorin, wichtige Botschaften auf eine zugängliche und berührende Weise zu vermitteln. Auch auf der Frankfurter und Leipziger Buchmesse fand ihr Werk bei Fachbesuchern Zuspruch.

Zur Geschichte: Julies Bauwagen steht inmitten der Natur, nur wenige Kilometer von ihrem Elternhaus entfernt. Hier und bei den benachbarten Eseln verbringt sie ihre Freizeit am liebsten. An diesem Ort ist es egal, dass sie Asthma hat und vieles für sie schwieriger ist als für gesunde Mädchen.

An einem Frühlingsnachmittag taucht plötzlich ein geheimnisvoller Hund namens Wilson bei ihr auf. Die zehnjährige Julie erschreckt sich fürchterlich, als er sie anspricht. Wilson erklärt ihr, dass er ein Glückshund ist und es davon nur sehr wenige auf dieser Welt gibt. Julie glaubt dem selbstbewussten Hund zunächst kein Wort. Doch Wilson lässt nicht locker. Schließlich hat er eine ganz besondere Mission zu erfüllen.

Weise und mit viel Witz und Charme schafft er es, Julie zu immer neuen Abenteuern zu überreden. Nach und nach gewinnt Julie an Mut und Selbstvertrauen. Doch wird es Wilson gelingen, sie ganz aus ihrem Schneckenhaus zu befreien, um das Glück zu erfahren?

Der Roman eignet sich für alle Lesefreund:innen ab 8 Jahre.

30102 BAD LAASPHE

Freitag, 7.11.25, 16.00-17.30 Uhr

Haus des Gastes, Stadtbücherei, Wilhelmplatz 3

7,- EUR, Kinder bis 15 Jahre 3,00 EUR

Astrid Wahl

„Je tiefer der Wald“ – Lesung mit Daniel Kohlhaas

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

Der Gewinner der Sebastian Fitzek Thriller-Schule Daniel Kohlhaas liest aus seinem im CW Niemeyer Verlag erschienenen neuen Thriller:

Julia und Sebastian kämpfen erleben den Albtraum aller Eltern. Bei einem Spaziergang im oberbergischen Wald verschwindet ihre dreijährige Tochter Leni spurlos. Nach einiger Zeit brechen die Helfer die großangelegte Suche erfolglos ab und Julia und Sebastian winden sich durch einen Alltag voller gegenseitiger Schuldzuweisungen, Trauer, Zuvorsicht und Hoffnung. Doch Leni bleibt verschwunden.

Zehn Jahre später taucht in einer Nacht ein junges Mädchen auf. Es läuft einem Urlaubspaar geradewegs aus einem Waldstück in die Arme. Das einzige Wort, das es spricht: Leni.

Bilder der verschwundenen Leni, die mit einer Software bearbeitet wurden und das Mädchen zehn Jahre gealtert zeigen, weisen deutliche Ähnlichkeiten zu dem gefundenen Kind auf. Und so werden Julia und Sebastian informiert und sollen das Mädchen treffen.

Dort erwartet sie Dr. Vinzenz Reker, Kinder- und Jugendpsychologe, der das Mädchen betreut. Es vertraut ihm nur wenig später eine ungeheure Wahrheit an und alle begin-

nen sich zu fragen: Wer ist Leni?“

Um Voranmeldung wird gebeten: Tel 02733/7420 Whatsapp 01748602614 oder E-Mail info@buecherbuyeva.de

30103 HILCHENBACH

Freitag, 26.9.25,

19.00-20.30 Uhr

Buchhandlung „bücher buy eva“,

Markt 5

Lesung

10,- EUR

Daniel Kohlhaas

Anmeldung erforderlich

Wanderlesung: Vom Giller nach Altenteich und zurück

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

Die Wanderung ist im Buch „Wandern für die Seele“ von den beiden Autoren beschrieben. Es sind 11 km und wir starten vom Parkplatz Jugendwaldheim auf dem Giller. Der Rundweg geht über die Höhe bis Altenteich und dann wieder zurück zur Ginsburg. Unterwegs wird es verschiedene Stationen geben, an denen aus dem Buch gelesen wird. Auch für Pausen mit Picknick wird Zeit sein. Und natürlich viele Ausblicke über die Höhen.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Wer möchte, kann nach der Wanderung im Restaurant auf dem Giller einkehren (die Kosten sind nicht in der Teilnehmendengebühr enthalten).

Treffpunkt: Parkplatz Jugendwaldheim auf dem Giller.

Um Voranmeldung wird gebeten: Tel 02733/7420 Whatsapp 01748602614 oder E-Mail info@buecherbuyeva.de

30104 HILCHENBACH

Sonntag, 28.9.25, 9.30-13.30 Uhr

Treffpunkt: s.o.

Lesung

10,- EUR

das-wanderduo

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Büchervorstellung – Lesefutter für den Advent und die Weihnachtszeit

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



Quelle: Eva Maria Graß

Advents- und Weihnachtszeit stehen vor der Tür – die stimmungsvollste Zeit im Jahr. Draußen wird es kälter und ungemütlicher. Zeit um es sich im Haus vor dem brennenden Ofen oder in eine warme Decke eingehüllt auf dem Sofa gemütlich zu machen. Nicht fehlen darf dabei eine gute Buchlektüre.

Eva Maria Graß und Ihr Team der Buchhandlung „bücher buy eva“ stellen die schönsten Bücher der Advents- und Weihnachtszeit 2025 vor und geben einen Wegweiser durch die Vielzahl an Neuerscheinungen.

Weine aus der Tosch-Genusshütte runden die Buchempfehlungen ab. Anschließend gibt es reichlich Gelegenheit zum ausgiebigen Stöbern und Plaudern.

Um Voranmeldung wird gebeten: Tel 02733/7420 Whatsapp 01748602614 oder E-Mail info@buecherbuyeva.de

30105 HILCHENBACH

Dienstag, 25.11.25,

19.00-21.00 Uhr

Buchhandlung „bücher buy eva“,

Markt 5

10,- EUR

Eva-Maria Graß

Online auswählen
und anmelden
vhs-siegen-wittgenstein.de

Das Schöne an Jahreszeiten

Ein feinsinniger Literaturreisegang durch Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Der bekannte und literaturpreisgekrönte Siegener Malerdichter Olaf Neopan Schwanke führt in kurzweilig wie tiefsinnigen Textauswahlen durch den Kalender. In unseren Breiten gibt es ja Jahreszeiten – und zu allen Zeiten haben Dichterinnen und Dichter darauf eine eigene Antwort, einen eigenen sprachlichen Blick auf die Phänomene gefunden. Klischees und Typisches werden ebenso angesprochen wie widerlegt, es gilt, „das Schöne an Jahreszeiten“ herauszufinden – und wer die Rezipitationsweise von Schwanke kennt, weiß: das wird nicht ohne Spaß abgehen, versprochen. Übrigens: Wenn Sie ein Lieblingsgedicht zur Jahreszeit haben: Bringen Sie es bitte mit! Es wird dann Teil der Lesung, die Sie auf diese Weise mitgestalten.

• ... Ach, schon Herbst! (oder: Herbstzeit) – Lyrik und Gespräch mit Olaf neopan Schwanke

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

Das Schöne an Jahreszeiten ... Der Sommer geht – die Waagschale von „Stirb-und-Werde“ senkt sich langsam Richtung „Stirb“: Da rauschen die Gefühle von Abschied und Vergängnis durch Herz und Blut – und so ein bisschen

Melancholie tut der gestressten Selbstoptimierungsseele auch mal gut, es weitet sich die Perspektive auf Wesentliches. Mit Kästner, Kaleko, Benn, Eichendorf und Co. kommt Lyrik zu Wort, die die Seele streichelt – und voller Erntedank das Leben in allen Facetten feiert – Sie sind herzlich eingeladen.

30106 HILCHENBACH

Freitag, 31.10.25, 19.00-20.30 Uhr
Buchhandlung „bücher buy eva“, Markt 5

Lesung, 7,- EUR

Olaf n. Schwanke

• Das Schöne an Jahreszeiten ... Schon wieder Winterdienst! (oder: Winterweh mit Kerzen) – Lyrik und Gespräch mit Olaf neopan Schwanke

Immer seltener bleibt der Schnee liegen – aber dunkel, kalt und kurz sind die Wintertage dennoch. Gut, dass dann die feinen Feiertage kommen, in denen Lichter angezündet werden und die Menschen, sich gegenseitig wärmend, näher zusammenrücken. Gedichte zur Weihnachtszeit, Silvester und den rauen Tagen wärmen dann Herz und Hirn. Olaf N. Schwanke schwärmt mit Texten der letzten dreihundert Jahre vom Zusammenhalt, von der Liebe der Menschen zueinander, und ihren oft pointierten Gedanken, dem Dunklen helle Freude entgegenzustellen – da darf es auch bisschen nostalgisch werden. Sie sind herzlich eingeladen zu „Tannenduft und Osrambirnen“

(Erich Kästner) und andren spannenden Geschichten zur Weihnachtszeit. Auf dass die Kälte nur von außen kommt.

30107 HILCHENBACH

Donnerstag, 27.11.25,
19.00-20.30 Uhr
Buchhandlung „bücher buy eva“, Markt 5

Lesung, 7,- EUR

Olaf n. Schwanke

Märchen aus Afrika

Wollten Sie schon immer mal wissen, woher die Märchen der Welt stammen? Klar, aus Afrika, woher auch sonst. Aber auch Masanendawa musste lange danach suchen, bis sie erzählen konnte von einem Mann mit gleich zwei Herzen oder von dem Mann, der seine Frau wieder verloren hat und das aus lauter Dummheit. Oder davon, warum der Kilimandscharo so wütend wurde und dass es gar nicht so leicht ist, zu erkennen, wer nun wirklich der Idiot ist oder wie das Feuer zu den Menschen kam. Wenn auch Sie es wissen wollen, dann lauschen Sie heute den Märchen, die Masanendawa vor so langer Zeit zum allerersten mal erzählt hat.

30108 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9.25,
19.00-20.30 Uhr
Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
6,- EUR
Wiltrud Köser-Klöckner

Bekannte und unbekannte Grimm-Märchen

Wer kennt sie nicht, die Märchen der Brüder Jakob und Wilhelm Grimm? Aber alle 200? Und die der Urfassung von 1812? Und die von Bruder Ferdinand? Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie mit mir ein in die Welt bekannter und unbekannter Märchen der Brüder Grimm. Es warten kluge Köchinnen und Liebende, die sich verlieren und doch endlich wiederfinden darauf, entdeckt zu werden. Der Dummling wird endlich klug und



auch der Teufel muss wider Willen dem fröhlichen Helden zu seinem Glück verhelfen. Und das ist noch nicht alles.

30109 KREUZTAL

Donnerstag, 6.11.25,

19.00-20.30 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

6,- EUR

Wiltrud Köser-Klöckner

Rosen, Tulpen, Nelken...

Bringen Sie ihr Poesiealbum mit!

Es gab kaum einen größeren Schatz für ein heranwachsendes Mädchen in den fünfziger und sechziger Jahren als ein Poesiealbum. Alle mussten sie in unsere Alben schreiben, die Eltern, die Verwandten, die Freundinnen. Nur bei den Jungen waren wir zögerlich. Unsere Verse waren hochmoralisch, religiös, lustig, aber auch etwas kitschig. Und dann die Abziehbildchen, die Scherenschnitte, und ganz selten einmal ein Foto.

Schwelgen Sie bei einer Lesung in Erinnerungen und lassen sie uns gemeinsam die Atmosphäre der damaligen Zeit lebendig werden.

30110 KREUZTAL

Donnerstag, 30.10.25,

18.30-20.00 Uhr

Veranstaltungsraum der

Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

7,- EUR

Heidrun Vondung

Lesung und Gespräch: Meine Bestattung – Wünsche und Gedanken

Das Arbeits- und Lesebuch ist eine Anleitung und Hilfestellung, um Wünsche und Gedanken zur eigenen Bestattung zu dokumentieren. Zahlreiche sachliche Informationen, wertvolle Denkanstöße und einfühlsame Erläuterungen unterstützen am Ende jeden Kapitels bei der Entscheidung und Beantwortung der Fragen. Fertig ausgefüllt entsteht eine sehr wertvolle, detaillierte und äußerst persönliche

Anleitung zur eigenen Bestattung, die für Angehörige im Trauerfall eine große Hilfe darstellt. Der sensibel formulierte Inhalt des Buches entstand und wuchs durch persönliche Erfahrungen und die ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst. Die Autorin liest aus ihrem Buch und lädt im Anschluss an den Vortrag herzlich dazu ein, Fragen zu stellen, gemeinsam zu diskutieren und zu erzählen.

30111 KREUZTAL

Donnerstag, 13.11.25,

18.30-20.00 Uhr

Veranstaltungsraum der

Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

7,- EUR

Ulrike Grimm

Anmeldung nicht erforderlich

Schreibwerkstatt

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

Solchen und ähnlichen Fragen nähern wir uns mit unterhaltsamen Beispielen aus der Literatur, um unterschiedliche Schreibstile kennenzulernen, zu erproben und damit auf vielfältige Weise zu experimentieren. Im Mittelpunkt aber stehen Ihre Texte und Entwürfe.

Wir bieten Ihnen individuelle Betreuung und Förderung bei der Verwirklichung Ihrer Texte. Über-



Online auswählen und anmelden
vhs-siegen-wittgenstein.de

dies wird es Gelegenheit geben, eigene Entwürfe zur Diskussion zu stellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30112 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,

17.30-19.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth

94, Gebäude B, Raum B101

5 Abende

46,- EUR

Dr. phil. Michael Fassel

Bücher für den Herbst

Der Börsenverein des Deutschen Buchhandels zieht mit der Verleihung des Deutschen Buchpreises jeden Herbst viel Aufmerksamkeit auf sich. Doch wie gestaltet sich die Auswahl an Büchern? Was ist eine Longlist, was eine Shortlist? Im Rahmen der Veranstaltung blicken wir auf einige Buchpreisträger:innen der vergangenen Jahre und schauen uns beispielhaft Romananfänge an. Überdies wird es Zeit für einen Austausch geben. Gerne können Sie mit dem Buchpreis ausgezeichnete oder auch für den Buchpreis nominierte Romane vorstellen.

30113 WILNSDORF

Mittwoch, 8.10.25,

19.15-20.45 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth

94, Gebäude B, Raum B101

7,- EUR

Dr. phil. Michael Fassel

Anmeldung erforderlich

Online-Kurs: Lebendig erzählen – Von der Buchstabenuppe zum Prosawerk – ein Fernstudienseminar

Detaillierte Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-siegen-wittgenstein.de und unter www.vhs-schreibschule.de.

30120 ONLINE

Montag, 15.9.-15.12.25,

0.00-0.00 Uhr

Online

12 Wochen

110,- EUR, keine Ermäßigung möglich!

Elke Bockamp





VERANSTALTUNGEN FÜR NEUSTARTER – KURSE FÜR DEUTSCH SPRECHENDE ERWACHSENE

Lesen und Schreiben lernen – in kleinen Schritten

Können Sie trotz Schulbesuch nicht oder nur wenig Lesen und Schreiben? Dann kommen Sie doch in unseren Kurs „Lesen und Schreiben lernen – in kleinen Schritten“. Sie sind herzlich willkommen.

In einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre können Sie sich langsam wieder an das regelmäßige Lernen gewöhnen.

Der Kurs ist geeignet für Deutsch sprechende Erwachsene, die die Buchstaben noch einmal neu kennen lernen wollen. Im Kurs üben Sie das Schreiben und Lesen von einzelnen Wörtern und kleinen Texten.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Infos erhalten Sie telefonisch unter 0272 333-1522.

Ein Hinweis in eigener Sache:
Da wir über unser gedrucktes Programm betroffene Personen nicht erreichen können, bitten wir Sie, Menschen in Ihrer Umgebung auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

Teilnehmerbegrenzung: 5

30301 FREUDENBERG

Donnerstag, 6.11.25-29.1.26,
17.00-18.30 Uhr

Büscher Str. 4, Osterberg-Schule,
Raum 303

11 Abende

Entgelt frei!

Gisela Bäumer-Dreseler

30302 KREUZTAL

Mittwoch, 10.9.25-28.1.26, außer
3.1.26, 18.00-19.30 Uhr

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

16 Termine

Entgelt frei!

Heidrun Vondung

30303 NETPHEN

Dienstag, 9.9.25-27.1.26,

16.30-17.30 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt
oberer Schulhof), Steinweg 22

16 Termine

Entgelt frei!

Heidrun Vondung

Mit Vergnügen lesen –

Lesen-Kurs für Erwachsene

Das Angebot ist für alle Deutsch sprechenden Frauen und Männer gedacht, die schon Wörter und kurze Sätze lesen können, sich aber gern im Lesen und Verstehen von Texten verbessern wollen.

Zu Beginn werden einfache Texte (z.B. Rezepte, Postkarten, kurze E-Mails) gelesen. Mit zunehmender Übung werden längere Texte bis hin zu ersten kurzen Büchern gelesen.

Teilnehmerbegrenzung: 5

30304 WILNSDORF

Montag, 3.11.-8.12.25,

17.00-18.30 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B004

6 Abende

Entgelt frei!

Gisela Bäumer-Dreseler

Rechnen im Alltag –

Grundlagen

Im Alltag ist Rechnen genauso wichtig, wie Lesen und Schreiben. Für viele Situationen im Alltag, z. B. beim Einkaufen, Renovieren der Wohnung oder beim Kochen, benötigen wir verschiedene Rechenstrategien. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gerne ihre Rechenkenntnisse in den Grundlagen wieder erlernen oder auffrischen möchten. Das heißt, wir arbeiten mit den Grundlagen der Arithmetik: Plus, Minus, Mal und Geteilt.

Wir werden Kopfrechenstrategien, halbschriftliche und schriftliche Rechenwege erarbeiten und ganz praktisch üben, wie man diese für die verschiedenen Situationen im Alltag anwenden kann.

Eine Kursmappe kann bei der Kursleiterin gegen ein Entgelt in Höhe von 4,- Euro erworben werden.

30311 KREUZTAL

Donnerstag, 6.11.-27.11.25,

18.00-19.30 Uhr

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

4 Abende

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

Rechnen im Alltag – Vertiefung

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die den Einführungskurs besucht haben, sicher mit den dort erarbeiteten Funktionen arbeiten können und nun das Erlernte vertiefen möchten. Wir werden in diesem Kurs u.a. Bruchrechnung, Prozentrechnung und bei Bedarf auch Zinsrechnung behandeln. Für diesen Kurs wird ein Schüler-Taschenrechner oder ein Standard-Taschenrechner oder eine Rechnen-App des Smartphones benötigt.

Eine Kursmappe kann bei der Kursleiterin gegen ein Entgelt in Höhe von 4,- Euro erworben werden.

30312 KREUZTAL

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,

18.00-19.30 Uhr

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

4 Abende

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus



VERANSTALTUNGEN FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Lesen, Schreiben und Rechnen für Menschen mit geistiger Behinderung

In diesen Kursen können Menschen mit geistiger Behinderung sowohl ver-
lernte Grundkenntnisse neu erwerben als auch auf vorhandenem Wissen
wieder aufbauen.

Unsere Kurse sind auf alltägliche Lebenssituationen bezogen. In einer klei-
nen Gruppe wird auf individuelle Voraussetzungen eingegangen.

Teilnehmerbegrenzung: 5

30201 ERNDTEBRÜCK

Montag, 8.9.-25.12.25,
14.15-15.45 Uhr

AWO Siegen-Wittgenstein, Werk-
statt Schameder, Jägersgrund 16
16 Nachmittage

Entgelt frei!

Alla Woronow

30202 NETPHEN

Montag, 8.9.-15.12.25,
13.05-13.50 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

13 Termine

Entgelt frei!

Marianne Hofmeister

30203 NETPHEN

Montag, 8.9.-15.12.25,
13.55-14.40 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

13 Termine

Entgelt frei!

Marianne Hofmeister

30204 NETPHEN

Montag, 8.9.-15.12.25,
14.45-15.30 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

13 Termine

Entgelt frei!

Marianne Hofmeister

30205 NETPHEN

Donnerstag, 11.9.-30.10.25,
8.45-9.30 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

6 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

30206 NETPHEN

Donnerstag, 11.9.-30.10.25,
10.00-10.45 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

6 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

30207 NETPHEN

Donnerstag, 6.11.-11.12.25,
8.45-9.30 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

6 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

30208 NETPHEN

Donnerstag, 6.11.-11.12.25,
10.00-10.45 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

6 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

Grundlagen im Umgang mit PC und Internet für Menschen mit geistiger Behinderung – Einführung

In diesem Kurs können Menschen
mit geistiger Behinderung erste
Erfahrungen im Umgang mit PC
und Lernprogrammen machen.
Die Teilnehmenden werden an fest
installierten Computern arbeiten
und lernen. Zuerst werden sie sich
mit dem Zubehör des Computers
vertraut machen. Anschließend
werden verschiedene Programme
vorgestellt und der Zugang zum
Internet erklärt. Dabei berücksichti-
gen wir besonders die Online-Lern-
plattformen, die kostenlos zur Ver-
fügung stehen und Zuhause auch
mit mobilen Endgeräten genutzt
werden können.

In Kleingruppen wird auf die indi-
viduellen Bedürfnisse und Fragen
der Teilnehmenden eingegangen.

Teilnehmerbegrenzung: 5

30221 NETPHEN

Donnerstag, 25.9.-9.10.25,
10.45-11.30 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

3 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus

30222 NETPHEN

Donnerstag, 27.11.-11.12.25,
10.45-11.30 Uhr

AWO-Werkstatt Deuz,
Weiherdamm 3

3 Vormittage

Entgelt frei!

Christina Dahlhaus



Hinweise zu den Sprachkursen

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

Im 2. Semester 2025 hat die vhs Siegen-Wittgenstein 19 Sprachen im Angebot. Sollten Sie sich für eine Sprache interessieren, die nicht dabei ist, rufen Sie uns an. Wir informieren Sie auch gerne über das Angebot der Nachbar-Volkshochschulen.

Was lernen Sie?

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

Wie lernen Sie?

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

Wer unterrichtet Sie?

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

Welche Lernformate gibt es?

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

Welche Abschlüsse können Sie erwerben?

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

Lehrmaterial

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

Beratung

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

Wichtig

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



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

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

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

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

Alle Niveaustufen (A1–C2)

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

ENGLISCH

Let's start! – Englisch für Einsteiger:innen ohne

Vorkenntnisse – Stufe A1.1

Sie haben noch gar keine Kenntnisse oder Sie haben vor Jahren Englisch gelernt, es jedoch schon lange Zeit nicht mehr angewendet? Jetzt möchten Sie Englisch systematisch von Anfang an lernen oder wieder auffrischen? Dann ist genau dieser Kurs der richtige für Sie! Gemeinsam üben wir das Erlernte in kleinen Dialogen ein und erweitern unsere Kenntnisse. Welcome!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40201 BURBACH

Donnerstag, 25.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr

(außer 18.12.25)

Gemeinschaftliche
Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Christiane Heuschneider

40202 FREUDENBERG

Dienstag, 23.9.25-20.1.26,

19.30-21.00 Uhr (außer 16.12.25)

Pestalozzischule Siegen, Standort

Osterbergschule (Haupteingang),

Büschergrund, Büscher Str. 4

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Jan Philipp Bäumer

40203 KREUZTAL

Donnerstag, 25.9.25-15.1.26,

19.10-20.40 Uhr (außer 18.12.25)

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum

264, Eingang C (über unterem

Schulhof), Zum Erbstollen 5

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Giorgia Cozza

40204 NETPHEN

Montag, 22.9.25-19.1.26,

18.00-19.30 Uhr (außer 15.12.25)

Sekundarschule (Gebäudetrakt

oberer Schulhof), Steinweg 22

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Timm Sondermann-Knoche

Englisch – „Back to basics“ –

Auffrischkurs – Stufe A1

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

Wir beginnen nochmal „ganz von vorne“ im Lehrbuch und wiederholen so den Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik und werden vor allem sicherer im Sprechen. Welcome!

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40205 NEUNKIRCHEN

Mittwoch, 24.9.-10.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Gemeinschaftliche

Sekundarschule, Am Kirchweg 1,

Raum C-EG-2

10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN: 62,- EUR

Nurlana Mehtiyeva

Englisch –

Stufe A1.4 am Vormittag

Der Kurs kommt jetzt ins vierte Semester. Wer schon einmal 3-4 Semester Englisch an der vhs gemacht hat oder über ca. 2 Jahre Schulenglisch verfügt, ist hier genau richtig!

Lehrwerk: Easy English A1.1, ca. Lektion 12

40206 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,

10.30-12.00 Uhr

(außer 2.12.25 und 16.12.25)

Raum 101 der Weißen Villa,

Dreslers Park (Navi „Am Park“

eingeben)

13 Vormittage

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Juliane Mütherig

Englisch –

Stufe A1-A2 am Vormittag

Wir sind am Ende der Stufe A1 angelangt und werden im Laufe des Semesters mit der Stufe A2 beginnen. Wenn Sie mitmachen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Sie sollten ca. 3 Jahre Schulenglisch mitbringen.

Lehrwerk: Easy English A1.2, ca. Lektion 12

40207 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25-21.1.26,

9.00-10.30 Uhr

(außer 3.12. und 17.12.25)

Raum 101 der Weißen Villa,

Dreslers Park (Navi „Am Park“

eingeben)

13 Vormittage

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Gudrun Schneider

Englisch – Stufe A2.2

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Neue Teilnehmende mit ca. 3-4-jährigen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, vor allem Alltagssituationen zu trainieren, aber auch grammatische Grundstrukturen zu festigen. Den Schwerpunkt setzen wir auf Konversation.

STUFE A1 – GRUND- UND WIEDERHOLUNGSKURSE

Die Stufe A1 umfasst 5-6 Semester und richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder geringen Englischkenntnissen. Der Fokus liegt auf mündlichem Ausdruck und Grammatik, vermittelt durch viel Sprechen und abwechslungsreiche Übungen. Schnell können die Teilnehmenden einfache Alltagssituationen meistern und sich im Ausland verständigen.

Wer schon über ein gewisses Grundwissen verfügt, aber nochmal von vorne starten will, wählt A1.1. Teilnehmende mit Schulkenntnissen können in Auffrisch- oder Wiederholungskursen mit etwas schnellerem Tempo einsteigen.

Den eigenen Sprachstand kann man bequem online unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest testen.



Quelle: Alfred Dicks / Pixabay

Lehrwerk: Easy English A2.1, ab Lektion 7

40208 BAD LAASPHE

Montag, 15.9.25-19.1.26,
18.30-20.00 Uhr (außer 15.12.25)
Städt. Gymnasium,
Steinackerstr. 10
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Markus Hermann

Englisch – Stufe A2.4

Neue Teilnehmende mit ca. 3-4 jährigen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, vor allem Alltagssituationen zu trainieren, aber auch grammatische Grundstrukturen zu festigen. Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort!

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, ca. Lektion 8

40209 BAD BERLEBURG

Freitag, 19.9.25-23.1.26, außer
5.12. und 19.12.25,
10.30-12.00 Uhr
Johannes-Althusius-Gymnasium,
Im Herrengarten 11
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Felicitas Hegemann

Englisch – Stufe A2 am Vormittag

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

Lehrwerk: A New Start A2

40210 FREUDENBERG

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
10.15-11.45 Uhr (außer 17.12.25)
Rathaus Freudenberg, Besprechungsraum 300, Mörser Platz 1
13 Vormittage
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Wilhelm Walendy

Englisch – Stufe A2 am Vormittag

Kleiner Kreis und freundliches Ambiente. Das Lehrwerk auf der Stufe A2 dient als Baustein bei der Auffrischung der grammatischen Strukturen. Um das Gelernte zu

STUFE A2 – GRUNDKURSE UND WIEDERHOLUNGS- KURSE

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 Auffrischkurse für Teilnehmende, die schon Vorkenntnisse mitbringen. Unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

festigen, findet ein reger Austausch statt: Es wird viel geredet, diskutiert und gelacht.

Lehrwerk: Easy English A2.2, ab Lektion 4

40211 KREUZTAL

Freitag, 19.9.25-23.1.26,
10.30-12.00 Uhr
(außer 5.12. und 19.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
12 Vormittage
91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Deirdre Roth

Englisch – Read and Talk – Stufe A2 am Vormittag

„Read and Talk“ ist ein Kurs, in dem verschiedene Texte die Grundlage für interessante Gespräche bieten – dabei wird auch Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert und gefestigt. Die Freude an der englischen Sprache und ein entspanntes Miteinander stehen im Vordergrund. Voraussetzung sind ca. 4-5 Jahre Schullenglisch. Lehrmaterial: Let's talk now A2 (Basic conversation in English), ca Lektion 7

40213 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-27.1.26,
10.45-12.15 Uhr
(außer 2.12. und 16.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
13 Vormittage
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Gillian Laumanns

Restart English – Auffrischkurs – 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 Schullenglisch 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.

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40214 NETPHEN

Donnerstag, 25.9.-11.12.25,
18.00-19.30 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt
oberer Schulhof), Steinweg 22
10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN: 62,- EUR

vhs-Dozent:innen-Team

40215 KREUZTAL

Montag, 29.9.-15.12.25,
18.00-19.30 Uhr (am 1.12. und
8.12. im Städtischen Gymnasium)
Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN: 62,- EUR

Maria Anadae Lou Tamonan

Restart English – Auffrischkurs – Stufe A2 – Fortsetzung

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort: 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: Let's enjoy English, Review A2

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40216 WILNSDORF

Dienstag, 16.9.-9.12.25,
18.30-20.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B002
11 Abende

101,20 EUR / ab 10 TN: 68,20 EUR

Galina Kapustina

Englisch – Stufe A2 am Nachmittag

Wir nehmen uns Zeit, Strukturen auf der Stufe A2 zu wiederholen und zu festigen und haben dabei auch Spaß! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Let's talk now A2

40217 NETPHEN

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
14.30-16.00 Uhr (außer 18.12.25)

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

13 Nachmittage

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Juliane Mütterig

Englisch –

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!

Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

40218 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-26.1.26,
9.30-11.00 Uhr

(außer 1.12., und 8.12.25)
Raum 101 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)

13 Vormittage

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Barbara Schepp

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.

40220 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 17.12.25)

Johannes-Althusius-Gymnasium,
Im Herrengarten 11
13 Abende

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Karin Seidenstücker

STUFE A2-B1

Die Stufe A2-B1 setzt ca. 5-6jährige Englischkenntnisse voraus. Auf diesem Niveau kann man die meisten Situationen bewältigen, denen man z.B. auf Reisen begegnet und ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die vertraut sind (z.B. Familie, Hobbys, Arbeit, aktuelle Ereignisse). Die wichtigsten Grammatikstrukturen sind bekannt – die Kenntnisse werden vertieft und verfeinert.

Unter www.sprachtest.de oder www.cornelsen.de/sprachtest kann man einen Online-Test machen, um den eigenen Kenntnisstand zu ermitteln.

Englisch – 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! The course takes place every fortnight.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40221 HILCHENBACH

Montag, 29.9.-15.12.25,
18.00-19.30 Uhr

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

10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN: 62,- EUR

vhs-Dozent:innen-Team

Online-Kurs: Refresh your English – Stufe B1

Sie wollen Ihre 5-6jährigen Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Warum nicht mal online? Nur Mut!

Erst testen, dann anmelden!
Online-Einstufungstest für
Englisch allgemein unter
www.cornelsen.de/sprachtest
oder
www.sprachtest.de

An zehn 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 wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

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

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

Bitte beachten Sie: Anmeldeabschluss 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.

40222 ONLINE

Donnerstag, 25.9.-4.12.25,
19.00-20.30 Uhr
(inkl. Herbstferien NRW, außer 6.11.)

Online
10 Abende
125,- EUR
Heidi Haswell-Lückel



Online-Kurs: Improve your English – Stufe B1

Dieser abwechslungsreiche Onlinekurs schließt an das letzte Semester an. Die Englischkenntnisse werden

Erst testen, dann anmelden!

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



aufgefrischt und verbessert. Dazu gehören neben Grammatikübungen vor allem Sprech- und Hörübungen. Wir schauen

uns dazu u.a. kurze Filmclips an, lauschen kurzen Konversationen und sprechen über Alltägliches und „latest news“. Kleine Hausaufgaben sollen zudem die Schreibfertigkeiten verbessern. Voraussetzung sind 6-7 Jahre Schulenglisch.

Zu den technischen Voraussetzungen vgl. Kurs Nr. 40222

40237 ONLINE

Montag, 22.9.-1.12.25,
19.00-20.30 Uhr (inkl. Herbstferien NRW; außer 3.11.25)
Online
10 Abende
125,- EUR
Heidi Haswell-Lückel



Englisch – Go for it! – Stufe B1

Für diesen Kurs sollten Sie Kenntnisse mitbringen, die ca. 5-6 Jahren Schulenglisch entsprechen. Wir wiederholen und festigen die Strukturen der Stufe B1. Behandelt wird „a bit of everything“: Sprechen, Hören, Lesen, Land und Leute und das alles mit Muße! Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

40219 BURBACH

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 18.12.25)
Hellertalschule, Raum EG-05,
Killingstr. 1
13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Alexander Lohmann

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 oder einer Lektüre. Bei Diskussionen in der Zielsprache Englisch können Sie Ihren Wortschatz erweitern, wichtige Grammatikstrukturen wiederholen und natürlich auch Spaß haben! Lehrwerk: Fairway Refresher B1, ab Unit 5

40223 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
17.45-19.15 Uhr (außer 16.12.25)
Gemeinschaftliche
Sekundarschule, Am Kirchweg 1,
Raum C-EG-2
13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Nurlana Mehtiyeva

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.

40224 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,

11.15-12.45 Uhr (außer 18.12.25)
Bürgerhaus Wilgersdorf,
Hauptstr. 2
13 Vormittage
109,20 EUR / ab 10 TN: 83,20 EUR
Rosemary Sibilski

Brush up your English – Stufe B2

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

40225 FREUDENBERG

Montag, 15.9.25-19.1.26,
18.30-20.00 Uhr (außer 15.12.25)
Osterberg-Schule, Raum 212,
Betreuungsraum
13 Abende
109,20 EUR / ab 10 TN: 83,20 EUR
Gillian Laumanns

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.

40226 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25-21.1.26,
9.15-11.30 Uhr
(außer 3.12. und 17.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
13 Vormittage
148,20 EUR / ab 10 TN: 120,90 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.

40227 KREUZTAL

Donnerstag, 2.10.25-29.1.26,
10.30-12.00 Uhr
(außer 4.12. und 18.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
12 Vormittage
91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Ulrich Nauditt

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!

40228 NETPHEN

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
9.00-10.30 Uhr
(außer 17.12.25)
Wickels Hus, Heimatverein
Netphenland e. V., Marktplatz 3
13 Vormittage
142,- EUR / ab 10 TN: 106,60 EUR
inkl. Umlage der Raumkosten
Deirdre Roth

Easy Conversation – Stufe A2-B1 am Abend

You are looking for a chance to speak about different topics with other

KONVERSATIONS- KURSE – AB STUFE A2 AUFWÄRTS

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.

open-minded people? You want to refresh your vocabulary and grammar? You want to have fun? Then come along and join this class!

40229 FREUDENBERG

Dienstag, 23.9.-11.11.25,
18.00-19.30 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterbergschule (Haupteingang),
Büschergrund, Büscher Str. 4
6 Abende
55,20 EUR / ab 10 TN: 37,20 EUR
Jan Philipp Bäumer

40230 FREUDENBERG

Dienstag, 18.11.25-20.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 16.12.25)
Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterbergschule (Haupteingang),
Büschergrund, Büscher Str. 4
6 Abende
55,20 EUR / ab 10 TN: 37,20 EUR
Jan Philipp Bäumer

40231 WILNSDORF

Montag, 15.9.25-19.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 15.12.25)
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B003
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Anke Janczyk

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.

STUFE B2

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

Voraussetzung: ca. 6 Jahre Schulenglisch.

40232 KREUZTAL

Donnerstag, 2.10.25-29.1.26, 8.45-10.15 Uhr
(außer 4.12. und 18.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
12 Vormittage
91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Ulrich Nauditt

Weitere Informationen zu den Sprachkursen und dem Europäischen Referenzrahmen auf S. 31

(am 2.12. im Städtischen Gymnasium; außer 16.12.25)
Raum 103 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
13 Abende

109,20 EUR / ab 10 TN: 83,20 EUR
Sandra Zeffer

English – Advanced Conversation B2-C1

Do you enjoy interesting conversations in English? Then join this class where you get the opportunity to talk to like-minded people in a friendly and relaxed atmosphere. There will also be the chance to refresh grammar topics and broaden your vocabulary. Your English should be on a sound B2-level (www.sprachtest.de). A small fee will be charged for material.

40236 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26, 18.00-19.30 Uhr
(am 3.12. im Städtischen Gymnasium; außer 16.12.25)
Raum 101 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
13 Abende
109,20 EUR / ab 10 TN: 83,20 EUR
Deirdre Roth

FRANZÖSISCH

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 bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmendenzahl: 5

40301 BURBACH

Montag, 22.9.25-19.1.26, 18.00-19.30 Uhr (außer 15.12.25)
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A
12 Abende
110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Irina Pugina

40302 KREUZTAL

Mittwoch, 1.10.25-14.1.26, 18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 268, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Französisch – Stufe A1.2

Die ersten zwei Lektionen des Lehrwerks 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 5
Teilnehmerbegrenzung: 15

40303 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26, 18.00-19.30 Uhr (außer 18.12.25)
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B004
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Nelli Basova

Französisch – Stufe A1.4

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon einmal drei oder vier Semester Französisch an der vhs gelernt haben. Er setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Lehrwerk: Chapeau! A1, ca. Lektion 6

40304 NETPHEN

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26, 16.30-18.00 Uhr (außer 18.12.25)
VHS-Raum im DRK-Heim Irmgarteichen, Glockenstr. 20
13 Nachmittage
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Laurence Pietz

Französisch – Stufe A1.5

Wir lernen jetzt seit zwei Jahren zusammen und würden uns über neue Gesichter in unserer Gruppe freuen. Voraussetzung sind ca. 4-5 vhs Semester Französisch oder 2

English Evening Talk – Stufe B2

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 B2-level (www.sprachtest.de) then do not hesitate and come along! Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

40235 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-20.1.26, 18.00-19.30 Uhr



Jahre Schulfranzösisch.

Lehrwerk: On y va! A1, ca. Lektion 8
Mindestteilnehmendenzahl: 5

40305 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 17.12.25)
Johannes-Althusius-Gymnasium,
Im Herrengarten 11
13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Gilberte Barbara Scheitza

Französisch – Stufe A2.4

Wir befinden uns in der Mitte der Stufe A2. Wer schon einmal ca. 8-9 vhs Semester Französisch oder ca. 4 Jahre Schulfranzösisch hatte, ist herzlich willkommen. .

Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 7
Mindestteilnehmendenzahl: 5

40306 NETPHEN

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
18.30-20.00 Uhr (außer 17.12.25)
Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Französisch – Stufe A2.5 am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über einige Kenntnisse (ca. 4 Jahre Schulfranzösisch) verfügen. Anhand von abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen werden vorhandene Kenntnisse vertieft und erweitert.

Lehrwerk: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ca. Lektion 8

40307 BAD LAASPHE

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,

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

9.30-11.00 Uhr (außer 16.12.25)
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
13 Vormittage
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Magdalena Silvia Heimann

Französisch – Wiederholung und Vertiefung – Stufe A2

Wer schon einmal ca. zehn Semester Französisch an der vhs oder ca. 4 Jahre Schulfranzösisch als Vor-

kenntnisse mitbringt, ist herzlich willkommen. Wir wiederholen und festigen die Strukturen der Stufe A2.

Lehrwerk: Voyages Neu A2, ca. Lektion 6

40308 KREUZTAL

Mittwoch, 10.9.25-14.1.26,
18.00-19.30 Uhr
(am 3.12. im Städtischen Gymnasium; außer 8.10. und 17.12.25)
Raum 301 der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
13 Abende

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Doris Zöllner

Französisch – Wiederholung und Vertiefung – Stufe B1

Der Kurs ist besonders geeignet für Personen, die über gute Grundkenntnisse (ca. 5-6 Jahre Schulfranzösisch) verfügen. Er findet in einer lockeren und gemütlichen Atmosphäre statt. Dabei wiederholen und festigen wir schon bekannte Grammatik und Strukturen und sprechen über Dies und Das. Voraussetzung sind ca. 5-6 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Chapeau B1, ab Lektion 1

40309 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
19.40-21.10 Uhr (außer 18.12.)

Anzeige

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 · www.wgh-siegen.de

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B004
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Nelli Basova

Parler en français – Stufe A2-B1- Kleingruppenkurs

Sie haben schon einmal ca. 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.

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

Lehrmaterial: On y va B1, ca. Lektion 4

40310 FREUDENBERG

Donnerstag, 18.9.-18.12.25,
18.30-20.00 Uhr

Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterbergschule (Haupteingang),
Büschergrund, Büscher Str. 4

12 Abende

138,- 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!

40311 WILNSDORF

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,

11.00-12.30 Uhr (außer 17.12.25)

Bürgerhaus Wilgersdorf, Hauptstr. 2
13 Vormittage

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 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.

40400 BURBACH

Freitag, 12.9.-12.12.25,

10.30-12.00 Uhr

Hellertalschule, Raum EG-11,

Killingstr. 1

11 Vormittage

83,60 EUR / ab 10 TN: 68,20 EUR

Dr. Andrea Piccinno

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

Ein Kurs für Interessierte, die über keine Italienischkenntnisse verfü-

gen. 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.

40409 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 25.9.25-15.1.26,

18.00-19.30 Uhr

(außer 18.12.25)

Johannes-Althusius-Gymnasium,

Im Herrengarten 11

12 Abende

91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Rafael Dreyer

40401 KREUZTAL

Donnerstag, 25.9.25-15.1.26,

17.30-19.00 Uhr (außer 18.12.)

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum

264, Eingang C (über unterem

Schulhof), Zum Erbstollen 5

12 Abende

91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Giorgia Cozza

40402 WILNSDORF

Mittwoch, 24.9.25-14.1.26,

19.15-20.45 Uhr (außer 17.12.25)

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth

94, Gebäude B, Raum B003

12 Abende

91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Silvia Niermann-Müller

**Erst
testen, dann
anmelden!**

Online-Tests für Italienisch
allgemein: www.sprachtest.de
zum Lehrwerk „Espresso“:
www.hueber.de/nuovo-espresso
(in der Rubrik „Unterrichten“)
oder zum Lehrwerk „Dieci“:

Dieci | Unterrichten |
Einstufungstest
(hueber.de)

Italienisch – Stufe A1.2

Wir lernen jetzt seit einem halben Jahr zusammen. Wir werden etwa bei Lektion 4 beginnen. Wenn Sie also geringe Vorkenntnisse haben, freuen wir uns, wenn Sie dabei sind. Neben den Inhalten aus dem



Lehrwerk versuchen wir immer, praxisnahe Beispiele einzuüben und auch Infos zu Land und Kultur einzubringen. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Lehrwerk: Dieci A1, ca. Lektion 4

40403 NETPHEN

Die genauen Kursdaten standen bei Drucklegung noch nicht fest und können unter www.vhs-siegen-wittgenstein.de in der Rubrik „Sprachen“ eingesehen werden.

Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22

8 Abende

91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Ira Dextling

Italienisch – Stufe A1.4

Wir lernen jetzt seit drei Semestern zusammen – wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, würden wir uns über neue Teilnehmende im Kurs freuen!

Lehrwerk: Dieci A1, ca. ab Lektion 8

40404 WILNSDORF

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,

17.45-19.15 Uhr (außer 17.12.25)

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude B, Raum B003

13 Abende

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Silvia Niermann-Müller

Italienisch – Stufe A2.1 am Vormittag

Wir haben die Stufe A1 abgeschlossen und mit dem neuen Lehrwerk auf der Stufe A2 begonnen. Wenn Sie schon einmal ca. 7-8 Semester Italienisch an der vhs gelernt haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, freuen wir uns auf Sie!

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, ca. Lektion 3

40405 FREUDENBERG

Mittwoch, 10.9.-10.12.25,

10.30-12.00 Uhr

Pestalozzischule Siegen, Standort Osterbergschule (Haupteingang), Büschergrund, Büscher Str. 4

12 Vormittage

91,20 EUR / ab 10

TN: 74,40 EUR

Dr. Simona de Bellis

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-wittgenstein.de



Quelle: Enrique/Pixabay

Italienisch – Stufe B1 am Vormittag

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

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ca. Lektion 8

40406 BURBACH

Freitag, 12.9.-12.12.25,

9.00-10.30 Uhr

Hellertalschule, Raum EG-11,

Killingstr. 1

11 Vormittage

83,60 EUR / ab 10 TN: 68,20 EUR

Dr. Andrea Piccinno

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ca. Lektion 9

40407 FREUDENBERG

Mittwoch, 10.9.-10.12.25,

9.00-10.30 Uhr

Pestalozzischule Siegen, Standort

Osterbergschule (Haupteingang),

Büschergrund, Büscher Str. 4

12 Vormittage

91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Dr. Simona de Bellis

Italienisch – Stufe B1

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Stufe A2 abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse auf B1-Niveau (Voraussetzung ca. 5-6 Jahre Italienisch) erweitern und vertiefen möchten. Wir arbeiten

zusätzlich mit verschiedenen Materialien und sprechen über Dies und Das. Benvenuti!

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben!

40408 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,

18.00-19.30 Uhr (außer 17.12.25)

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum

171, Eingang C (über unterem

Schulhof), Zum Erbstollen 5

13 Abende

98,80 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Nadia Willke

spanisch

Schnupperkurs Spanisch – Kompakt A1 für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse

Sie überlegen, ob ein Spanischkurs etwas für Sie sein könnte? Sie möchten gerne erste Eindrücke von der Sprache, landestypische Gegebenheiten und das spanische Leben erhalten? Dann besuchen Sie diesen Kompaktkurs und wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, können Sie direkt im Anschluss einen Einsteigerkurs A1 besuchen! ¡Bienvenidos al mundo del español! Lehrmaterial wird gegen einen Unkostenbeitrag bereit gestellt.

40500 HILCHENBACH

Montag bis Donnerstag,

15.9.-18.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum

E 27 (linker Anbau), Jung-Stilling-

Allee 8

4 Abende

36,80 EUR / ab 10 TN: 24,80 EUR

Fäm Kleinschmidt

Buen Viaje! – Spanisch für die Reise – Stufe A1 – Fortsetzung

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen und weckt die Vorfreude auf eine Reise ins spanischsprachige Ausland! Er ist ideal für Menschen, die die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen sicher bewältigen wollen – ohne zu viel Grammatik: Sie trainieren Redewendungen und kleine Sätze für Ihren Aufenthalt. Sie sollten minimale Vorkenntnisse mitbringen (ca. 1 VHS-Semester)

Lehrwerk: Vivan las vacaciones, ab Lektion 4

40501 FREUDENBERG

Donnerstag, 18.9.-18.12.25,
18.00-19.30 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterberg-Schule, Büschergrund
(Seiteneingang rechts neben
Haupteingang), Büscher Str. 4
12 Abende
110,40 EUR / ab 10 TN: 86,80 EUR
María Fernanda Arias Rendón

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 A1, ab Lektion 1

40503 HILCHENBACH

Donnerstag, 25.9.25-22.1.26,
19.30-21.00 Uhr
(außer 18.12.25)
Carl-Kraemer-Realschule, Raum
E 27 (linker Anbau), Jung-Stilling-
Allee 8
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Fäm Kleinschmidt

40505 FREUDENBERG

Mittwoch, 17.9., 1.10., 5.11.,
19.11., 3.12., 17.12.25 und 14.1.
und 28.1.26 von 18.00-20.15 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterberg-Schule, Büschergrund
(Seiteneingang rechts neben
Haupteingang), Büscher Str. 4
8 Abende
91,20 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
María Fernanda Arias Rendón

40512 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 18.9.-11.12.25,
18.45-20.15 Uhr
Gemeinschaftliche Sekundar-
schule, Am Kirchweg 1, Raum
C-EG-2
11 Abende
83,60 EUR / ab 10 TN: 68,20 EUR
Carola Link

Spanisch – Stufe A1.2

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

Weitere
Informationen
zu den
Sprachkursen und
dem Europäischen
Referenzrahmen
auf S. 31

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1,
ab Lektion 4

40502 BAD BERLEBURG

Montag, 15.9.25-19.1.26,
17.15-18.45 Uhr (außer 15.12.25)
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

40504 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
19.40-21.10 Uhr
(außer 16.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
171, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Noemi Amanda Davila Wiegers

40506 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
19.45-21.15 Uhr (außer 17.12.25)
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B002
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Carlos Fernández da Silva

Spanisch – Stufe A1.4

Hola! Seit drei Semestern erlernen wir nun schon die spanische Sprache und stecken mitten in Band 1 von „Con gusto Nuevo A1“. Haben Sie Lust, mitzumachen? ¡Con mucho gusto! Es erwartet Sie eine

motiviert Gruppe und ein abwechslungsreicher Unterricht. ¡Hasta pronto!

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 8

40507 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
17.30-19.00 Uhr

(außer 18.12.25)
Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
13 Abende
119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

40508 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.15-19.45 Uhr (außer 17.12.25)



Quelle: Enrique Píxbay

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B002
13 Abende
106,40 EUR / ab 10 TN: 86,80 EUR
Carlos Fernández da Silva

40510 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 15.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
268, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
13 Abende
119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Luz Maria Grimm

Spanisch – Stufe A1-A2

Dieser Kurs läuft seit fünf Semestern und ist offen für alle, die einige Vorkenntnisse mitbringen. Wir sind am Ende der Stufe A1 angelangt und werden im Laufe des Semesters mit dem A2-Band beginnen.

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 10

40511 HILCHENBACH

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr (außer 18.12.25)
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
13 Abende
119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Fam Kleinschmidt

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A1, ca. Lektion 11

40513 FREUDENBERG

Mittwoch, 10.9, 24.9., 8.10., 29.10.,
12.11., 26.11., 10.12.25 und 7.1. und
21.1.26 von 18.00-20.15 Uhr
Pestalozzischule Siegen, Standort
Osterberg-Schule, Büschergrund
(Seiteneingang rechts neben
Haupteingang), Büscher Str. 4
9 Abende
102,60 EUR / ab 10 TN: 83,70 EUR
María Fernanda Arias Rendón

Spanisch – Stufe A2.2

Die Stufe A1 haben wir schon hinter uns gelassen! Durch gezielte Übungen können wir frei sprechen, zuhören und erzählen, aber auch schreiben und lesen. Alle, die in unsere Gruppe einsteigen möchten, sind herzlich willkommen. Bienvenidos!

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A2,
ab Lektion 2

40514 BAD BERLEBURG

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
17.30-19.00 Uhr
(außer 16.12.25)
Interkultureller Mehrgenerationen-
treffpunkt Bad Berleburg
Poststr. 40
13 Abende
119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Spanisch – Stufe A2.3

Unsere kleine Gruppe könnte Verstärkung gut gebrauchen – alle, die schon einmal ca. 7-8 Semester Spanisch an der vhs gelernt haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen, sind herzlich eingeladen!

Lehrwerk: Con gusto Nuevo A2, ca. Lektion 7

40515 HILCHENBACH

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
18.00-19.30 Uhr
(außer 16.12.25)
Carl-Kraemer-Realschule,
Raum E 27 (linker Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
13 Abende
119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Carlos Fernández da Silva

Spanisch – Qué hay de nuevo? – Stufe 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

40517 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr
(außer 18.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 268, Eingang C
(über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5
13 Abende
119,60 EUR / ab
10 TN: 80,60 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: Con gusto nuevo B1

40518 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
19.40-21.10 Uhr
(außer 18.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
170, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Luz Dary Kuhne

Online-Kurs: Spanisch – Stufe B1

Desde la pandemia participamos en este curso online y estamos felices porque así podemos continuar aprendiendo español. Vivimos en diferentes lugares, pero también ya nos hemos encontrado para tomar un café y conocernos en persona.

Conversamos, contamos o escribimos historias y así practicamos las lecciones del libro. Además repetimos, trabajamos los ejercicios del libro (Con Gusto Nuevo B1, Unidad 9) y muchos más ejercicios online según nuestros temas.

Todos son bienvenidos a nuestro grupo. También puedes participar una vez y así ver como funciona todo online. ¿Te animas? Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Regist-

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

rierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung. Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

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

Wenige Tage vor Kursbeginn bekommen Sie einen Zugangscode zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung. Der Kurs findet mit mindestens vier und max. acht Teilnehmenden statt.

40519 ONLINE

Mittwoch, 17.9.-17.12.25,
19.15-20.45 Uhr

Online

12 Abende

150,- EUR

Carola Link



Spanisch – Nos gusta hablar español! – Conversación fácil – 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.

Lehmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

40520 KREUZTAL

Dienstag, 30.9.-2.12.25,
18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 171, Eingang C (über
unterem Schulhof), Zum
Erbstollen 5

8 Abende
73,60 EUR / ab 10 TN: 49,60 EUR
Noemi Amanda Davila
Wiegers

Bitte beachten Sie:
Anmeldeschluss bei
Online-Vorträgen ist drei
Werktage vor Vortragbeginn.
Nach Ablauf der Anmeldefrist
erfragen Sie bitte in der
Verwaltung (0271 333-1519),
ob Sie noch am Vortrag
teilnehmen können.



Quelle: mustapha ibirri/Pixabay

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).

40522 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9., 2.10., 30.10.,
13.11., 27.11.25, und 8.1. und
22.1.26

18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 170, Eingang C
(über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5

8 Abende

100,- EUR

Luz Dary Kuhne

an der vhs gelernt haben oder über ganz geringe Vorkenntnisse verfügen.

Lehrwerk: Salam, ca. Lektion 3
Mindestteilnehmerzahl: 5

40601 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr
(außer 18.12.25)

Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 277, Eingang C
(über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5

13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Hadda Moussaoui

CHINESISCH

Chinesisch – Stufe A1.2

Diesers Kurs schließt an das letzte Semester an. Teilnehmer, die schon einmal 1-2 Semester Chinesisch gelernt haben, sind herzlich willkommen, ihre Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

Lehrwerk: Lóng, ab Lektion 5
Mindestteilnehmerzahl: 5

40700 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26,
18.00-19.30 Uhr

(am 1.12. und 8.12. im Städtischen
Gymnasium, außer 15.12.25)
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR
Shen Shen Marx

ARABISCH

Arabisch – Stufe A1.2

Dieser Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort und richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal ein Semester Arabisch

DÄNISCH

Online-Kurs: Dänisch – Stufe A2.1

Wer Dänemark kennt, liebt es: die freundlichen Menschen, hübschen Städtchen, lange Strände, Lakritz und dänisches Design. All das macht den Zauber des kleinen Königreichs aus. Wenn du schon ein Gespür für „hygge“ und „lykke“ entwickelt hast und tiefer in Sprache und Kultur eintauchen willst, bist du hier genau richtig.

Mit dem Lehrwerk *Vi snakkes ved* steigen wir in Kapitel 9 ein und lernen gemeinsam samstags online in der vhsCloud. Vorkenntnisse erforderlich.

Kom, lær dansk og hyg dig!

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung.

Technische Voraussetzungen sind gute Internetverbindung, Headset und Webcam.

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

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

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

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

40801 ONLINE

Samstag, 13.9.25-17.1.26,
10.00-11.30 Uhr (außer 4.10.25)

Online
13 Vormittage
162,50 EUR
Dirk Zöllner



Dänisch – Stufe B1

Dette kursus henviser sig til alle, der har gennemgået kursusbogen „Vi snakkes ved“ eller har tilsvarende danskendskaber. Vi arbejder med undervisningsmaterialet „Så kan du lære det – Dansk for fortsættelse“, som indeholder bl.a. en del autentiske interviews i videoer. Så lærer kursisterne at forholde sig til dansk som tales uden for sprogskolens mure. Vi fortsætter med kapitel 5 „Krop og motion“ og beskæftiger os desuden med falske venner, aktuelle emner og vi synger danske højskolesange. Det hele foregår i en afslappende atmosfære med fokus på talesprog, udtale og nogle skriftlige opgaver. Vi bruger også vhs-clouden. Hjertelig velkommen.

40802 WILNSDORF

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
19.30-21.00 Uhr
(außer 18.12.25)
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B003
13 Abende
98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 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.

40803 KREUTZAL

Montag, 22.9.-8.12.25,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreutzal, Raum
171, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
10 Abende
84,- EUR / ab 10 TN: 64,-
EUR
Mai-Britt von der Wipfel

Weitere
Informationen
zu den
Sprachkursen und
dem Europäischen
Referenzrahmen
auf S. 31

FINNISCH

Finnisch – Stufe A2 am Samstagvormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal ca. vier Jahre Finnisch gemacht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. An acht Vormittagen lernen Sie weitere Alltagsstrukturen der finnischen Sprache. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme*, Band 2, ab Lektion 8

40901 HILCHENBACH

Samstag, 13.9., 27.9., 11.10.,
8.11., 22.11., 13.12.25 und 10.1.
und 24.1.26
9.30-11.45 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule, Raum
E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-
Allee 8
8 Vormittage
110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Sandra Schwarzpaul

GRIECHISCH

Griechisch – Stufe A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon das griechische Alphabet lesen und schreiben können und auch sonst geringe Kenntnisse (Begrüßung, Frage nach Befinden, Zahlen) des Neugriechischen haben. Er hat im letzten Semester begonnen und freut sich auf neue Teilnehmer!

Lehrwerk: *Pame A1*, ca. Lektion 5

41002 KREUTZAL

Donnerstag, 18.9.25-15.1.26,
18.00-19.30 Uhr
(am 4.12. im Städtischen
Gymnasium; außer 18.12.25)

Raum 301 der Weißen
Villa, Dreslers Park
(Navi „Am Park“
eingeben)
13 Abende
98,80 EUR / ab 10
TN: 80,60 EUR
Eirini Utsch

NORWEGISCH

Norwegisch für Einsteiger:-innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1 am Samstagvormittag

Sie interessieren sich für Norwegen und die norwegische Sprache? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und findet alle 14 Tage am Samstagvormittag statt. Gelernt wird in entspannter Atmosphäre und das Lerntempo richtet sich dabei ganz nach der Lerngruppe.

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

41202 WILNSDORF

Samstag, 13.9., 27.9., 11.10., 8.11., 22.11. und 13.12.25,
9.00-11.15 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude A

6 Vormittage

82,80 EUR / ab 10 TN: 55,80 EUR

Kseniia Aleksandrova

setzungen 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: Anmelde-schluss 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

Mittwoch, 24.9.-10.12.25,

18.00-19.30 Uhr

(inkl. Herbstferien NRW; außer 29.10. und 5.11.25)

Online

10 Abende

125,- EUR

Claudia Schipper



Ort vor. Sie lernen die Basics der polnischen Sprache: Aussprache-Tricks für „sz“, „cz“ & Co., erste Begrüßungen, kurze Dialoge sowie Bestellungen im Café oder Restaurant – inklusive typischer Speisennamen.

Der Fokus liegt auf praktischer Kommunikation. Nebenbei gibt es spannende Einblicke in die polnische Kultur, Literaturtipps und hilfreiche Reiseinfos. Entdecken Sie die Sprache und die Gastfreundschaft Polens – mit Spaß und Neugier!

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

41400 KREUZTAL

Donnerstag, 25.9.25-22.1.26,
17.30-19.00 Uhr

(außer 4.12. und 18.12.25)

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

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Dr. Natasza Stelmazyk

Polnisch – Auffrischkurs – Stufe A1

Sie haben schon die Stufe A1 abgeschlossen oder schon einmal einige VHS-Semester Polnisch gemacht, aber das liegt schon etwas länger zurück und Sie suchen einen Wiedereinstieg?

Dann ist der Kurs für Sie genau richtig – Sie wiederholen und festigen nochmal die wichtigsten Strukturen auf der Stufe A1 und bekommen Infos rund um das Land und die Leute.

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

NIEDERLÄNDISCH

Online-Kurs: Niederländisch – Stufe A2.1

Der Kurs ist geeignet für alle, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Unser Ziel ist es, die erworbenen Sprachkenntnisse „vor Ort“ einsetzen zu können und mit den Niederländern oder Belgiern ins Gespräch zu kommen. Neben der Sprache werden Sie auch mit interkulturellen Informationen versorgt.

Lehrwerk: Wat leuk Aktuell A2, ab Lektion 2

Der Kurs findet statt auf der Lernplattform „vhs.cloud“ (eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung).

Zusätzlich zur Videokonferenz bekommen Sie im virtuellen Klassenraum Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung. Technische Voraus-

POLNISCH

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

„Polen ist schön“, das sagen viele, die es erlebt haben. In diesem Kurs reisen Sie sprachlich und kulturell durch unser Nachbarland und bereiten sich auf einen Besuch vor

Weitere Informationen zu den Sprachkursen und dem Europäischen Referenzrahmen auf S. 31



Quelle: akei150/stock.adobe.com

Mindestteilnehmerzahl: 5

41401 KREUZTAL

Donnerstag, 2.10.-11.12.25,
19.15-20.45 Uhr (außer 4.12.25)
Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
8 Abende
73,60 EUR / ab 10 TN: 49,60 EUR
Dr. Natasza Stelmaszyk

Polnisch – Stufe B1 – Kleingruppenkurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vor-
kenntnissen (ca. 10 VHS-Semester).
Wir werden mit der Stufe B1 begin-
nen und Strukturen der Stufe A2
wiederholen. Neue Teilnehmende
sind herzlich in unserer kleinen
Gruppe willkommen.

Lehrmaterial wird gegen einen
kleinen Unkostenbeitrag bereit ge-
stellt.

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

41402 WILNSDORF

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
18.00-19.30 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
94, Gebäude B, Raum B002
außer 17.12.
13 Abende
149,50 EUR
Kaja Szydagis

RUSSISCH

Richtig gut Russisch! – Minikurs zum Kennenlernen – Stufe A1.1

Sie interessieren sich für die rus-
sische Sprache, das Volk und die
Kultur Russlands? Dann sind Sie
hier richtig! An acht Abenden be-
kommen Sie einen ersten Eindruck
der russischen Sprache, lernen das
Alphabet, die Aussprache und die
ersten Sätze.

Lehrmaterial wird gegen einen Kos-
tenbeitrag zur Verfügung gestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 5

41601 KREUZTAL

Donnerstag, 25.9.-27.11.25,
18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
171, Eingang C (über unterem



Quelle: T1studio/stock.adobe.com

Schulhof), Zum Erbstollen 5

8 Abende

73,60 EUR / ab 10 TN: 49,60 EUR

Soja Fuhr-Boushmelev

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

Dieser Kurs wendet sich an Teil-
nehmende ohne Vorkenntnisse.
Sie werden zunächst die kyrillische
Schrift erlernen und im Anschluss
nützliche Strukturen, um sich in
einfachen Alltagssituationen zu-
rechtfinden zu können. Der Kurs
findet 14-tägig statt.

Lehrwerk wird bei Kursbeginn be-
kannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

41602 HILCHENBACH

Dienstag, 23.9., 7.10., 28.10.,
11.11., 25.11., 9.12.25 und 13.1.und
27.1.26

von 18.30-20.45 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum
E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-
Allee 8

8 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Soja Fuhr-Boushmelev

Russisch – Auffrischung und Vertiefung – Stufe A1

Sie haben die Stufe A1 abgeschlos-
sen aber das liegt schon länger zu-
rück und Sie suchen einen Wieder-
Einstieg? Dann bietet Ihnen dieser
Kurs an 10 Abenden Gelegenheit,
ihre Kenntnisse aufzufrischen und
zu vertiefen, um so wieder siche-
rer im Umgang mit der Sprache zu
werden.

Lehrwerk wird bei Kursbeginn be-
kannt gegeben.

Mindestteilnehmeranzahl: 5

41603 KREUZTAL

Montag, 22.9.-8.12.25,

19.40-21.10 Uhr

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

10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN: 62,- EUR

Soja Fuhr-Boushmelev

Russisch – Stufe A2-B1

Wir lernen jetzt seit fünf Jahren
Russisch an der vhs und würden
uns über neue Teilnehmende freuen.
Es werden weiter praktische
Alltagssituationen gelernt und
Strukturen mit Hilfe unseres A2-
Lehrwerks und weiterer Materialien
gefestigt und erweitert.

Lehrwerk: Otlitschno! Aktuell A2,
ab Lektion 8

41604 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26,

18.00-19.30 Uhr

(außer 15.12.)

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

13 Abende

119,60 EUR / ab 10 TN: 80,60 EUR

Soja Fuhr-Boushmelev

SCHWEDISCH

Schwedisch für die Reise – Stufe A1 am Samstagnachmittag

Sie planen eine Reise nach Schwe-
den und benötigen das sprach-
liche Rüstzeug? Dann besuchen
Sie diesen Kurs! An sieben Ter-
minen beschäftigen Sie sich mit

typischen Situationen (z.B. Hotel buchen, Essen und Trinken, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel etc.). Außerdem bekommen Sie Informationen zu Land und Leuten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrmaterial wird gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

Mindestteilnehmerzahl: 5

41701 HILCHENBACH

Samstag, 27.9., 11.10., 8.11., 22.11., 13.12.25 und 10.1. und 24.1.26 von 12.15-14.30 Uhr

Carl-Kraemer-Realschule, Raum E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8

7 Nachmittage

96,60 EUR / ab 10 TN: 65,10 EUR

Sandra Schwarzpaul

Schwedisch – Stufe A1.2

Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Jeder, der schon einmal ein oder zwei Semester Schwedisch an der vhs gemacht hat oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügt, ist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.

Lehrwerk: Tala svenska A1 plus, ca. Lektion 5

Mindestteilnehmerzahl: 5

41702 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26, 19.40-21.10 Uhr

(außer 15.12.25)

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5

13 Abende

119,60 EUR

Sandra Schwarzpaul

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 bei Kursbeginn bekannt gegeben

Mindestteilnehmerzahl: 5

41703 BAD BERLEBURG

Dienstag, 23.9.25-20.1.26, 19.00-20.30 Uhr

(außer 16.12.25)

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

12 Abende

110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR

Sandra Schwarzpaul

Schwedisch – Stufe A2 –

Wiederholung, Lektüre, leichte Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon einmal einige Semester Schwedisch (ca. 7-8 Semester) an der vhs gelernt haben und einen Wiedereinstieg suchen. Es werden die wichtigsten Strukturen der Stufe A2 wiederholt und gefestigt. Das gemeinsame Lesen einer Lektüre und der Austausch zu verschiedenen Themen sollen Lese- und Ausdrucksfertigkeit vertiefen.

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

41704 KREUZTAL

Montag, 22.9.-8.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5

5

10 Abende

92,- EUR / ab 10 TN:

64,- 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. 7 Jahre Schwedisch an der vhs gelernt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, bei uns einzusteigen.

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

41705 BAD BERLEBURG

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,

17.30-19.00 Uhr (außer 16.12.)

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

13 Abende

98,80 EUR / ab 10 TN: 80,60 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.

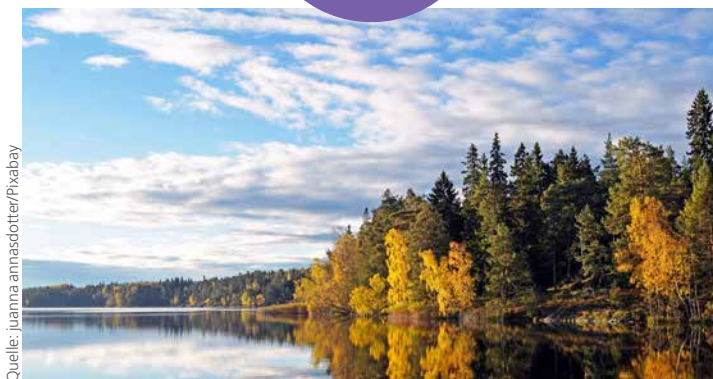
Lehrwerk: Ne güzel! A1,

ab Lektion 1

Mindestteilnehmerzahl:

5

Weitere Informationen zu den Sprachkursen und dem Europäischen Referenzrahmen auf S. 31



Quelle: juana annasdotter/Pixabay



Quelle: chandahal/stock.adobe.com

41900 KREUZTAL

Mittwoch, 1.10.25-21.1.26,
17.30-19.00 Uhr (außer 17.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
277, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Ali Ekber Doğan

Türkisch – Stufe A1.2

Der Kurs hat im letzten Semester
begonnen. Wer schon ganz geringe
Grundkenntnisse (1-2 VHS-Semes-
ter) hat, kann gerne mitmachen.
Abgesehen von der Sprachvermitt-
lung lernen Sie vom Dozenten auch
Vieles über Land und Leute!
Lehrwerk: Ne güzel! A1, ab Lektion 4
Mindestteilnehmerzahl: 5

41901 KREUZTAL

Mittwoch, 1.10.25-21.1.26,
19.10-20.40 Uhr (außer 17.12.25)
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
277, Eingang C (über unterem
Schulhof), Zum Erbstollen 5
12 Abende
110,40 EUR / ab 10 TN: 74,40 EUR
Ali Ekber Doğan

UNGARISCH

Ungarisch – Stufe A1.2

Dies ist die Fortsetzung des Kurses
aus dem letzten Semester. Die Teil-
nehmer haben schon einige ein-
fache Strukturen wie Begrüßung,
Frage nach dem Befinden, Zahlen,
Aussprache gelernt. Sie sind herz-
lich eingeladen, die kleine Gruppe

zu unterstützen! Der Kurs findet
14-tägig statt.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn be-
kannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

42001 HILCHENBACH

Donnerstag, 18.9., 2.10., 30.10.,
13.11., 27.11., 11.12.25 und 8.1.
und 22.1.26, 18.30-20.00 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule, Raum
E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-
Allee 8

8 Abende

73,60 EUR, ab 10 TN: 49,60 EUR
Szandra Zeffer

JAPANISCH

Online-Kurs: Japanisch – Stufe A2.5

Dieser Online-Kurs setzt die Arbeit
aus dem letzten Semester fort. In-
teressierte sollten Vorkenntnisse
mitbringen, die 8-9 VHS-Semester
entsprechen.

Lehrwerk: Marugoto A2, ab Lek-
tion 18

Der Kurs findet statt auf der Lern-
plattform „vhs.cloud“ (eine vorherige
Registrierung unter www.vhs.cloud ist Voraussetzung). Zusätzlich
zur Videokonferenz bekommen Sie
im virtuellen Klassenraum Aufga-
ben zur Vor- und Nachbereitung.
Technische Voraussetzungen sind
gute Internetverbindung, Headset
und Webcam.

Die Anmeldung zu dem Kurs er-
folgt in der üblichen Weise ent-
weder online über die Home-

page oder per Anmeldekarte.
Wenige Tage vor Kursbeginn be-
kommen Sie einen Zugangs-Code
zu diesem Kurs zugesandt. Bei Fra-
gen wenden Sie sich bitte an die
Fachbereichsleitung.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss
ist drei Werktage vor Kursbeginn.
Nach Ablauf der Anmeldefrist er-
fragen Sie bitte in der Geschäfts-
stelle (0271 3331519), ob eine Teil-
nahme noch möglich ist.

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

42201 ONLINE

Samstag, 13.9.25-17.1.26,
10.00-11.30 Uhr
(außer 4.10. und 20.12.)
Online

12 Vormittage

150,- EUR

Tomomi Müller-Matsuura



KOREANISCH

Koreanisch für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse – Stufe A1.1 am Wochenende

Machen Sie die ersten Schritte auf
Koreanisch an drei Wochenenden!
Zu Beginn lernen Sie die koreani-
sche Alphabet Hangeul lesen und
schreiben. Weiter geht es mit ein-
fachen Dialogen, Alltagssituationen
und grundlegender Grammatik der
koreanischen Sprache. Ganz ne-
benbei erfahren Sie etwas über die
koreanische Kultur. Der Kurs findet
freitags von 17.00-19.15 Uhr und
samstags von 9.30-12.45 Uhr.
Lehrmaterial wird bei Kursbeginn
bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 5

42301 HILCHENBACH

14./15.11, 28./29.11. und
12./13.12. freitags, 17.00-19.15 Uhr,
samstags, 9.30-12.45 Uhr (inkl.
15min Pause)

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

6 Termine

96,60 EUR / ab 10 TN: 65,10 EUR
Myung-Hwa Cho



Deutsch als Fremdsprache

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

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

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

Die Kursgebühren für Teilnehmer:innen ohne Berechtigungsschein betragen 458.- EUR je 100 Unterrichtseinheiten.

Die vhs Siegen-Wittgenstein bietet zahlreiche allgemeine und spezielle (Alphabetisierungs-)Integrationskurse in verschiedenen Städten des Kreisgebiets an.

Diese Intensivkurse umfassen 16 bis 20 Unterrichtseinheiten/Woche und finden am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend statt. Ziel der Integrationskurse ist die erfolgreiche Teilnahme an der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2 – B1) und dem Test „Leben in Deutschland“.

Kursorte und Termine sind auf webgis.bamf.de und auf vhs-siegen-wittgenstein.de veröffentlicht.

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

Prüfungen und Zertifikate

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



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

telc
LANGUAGE TESTS

Der Einbürgerungstest

Der Test umfasst 33 Fragen aus einem zentralen Fragenkatalog von über 300 Fragen. Dabei wird in den drei Bereichen Politik, Geschichte und Gesellschaft Grundwissen abgefragt.

Den interaktiven Fragenkatalog Einbürgerungstest können Sie unter bamf.de finden. Das Anmeldeformular für den Einbürgerungstest finden Sie auf der Website vhs-siegen-wittgenstein.de.

Termine für die Einbürgerungstests

(jeweils dienstags um 16.00 Uhr)

Termin	Anmeldeschluss
14.10.2025	05.09.2025
16.12.2025	07.11.2025
17.02.2026	09.01.2026

Prüfung A1 und A2:

18.09.2025	15.08.2025
26.11.2025	17.10.2025
21.01.2026	12.12.2025

Alphabetisierungs- kurse: Kostenlos

Niveaustufen A1 und A2:

2,40 € je Unterrichtseinheit

Niveaustufen B1 und C1:

2,70 € je Unterrichtseinheit

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierungskurs

Die Alphabetisierungskurse im Bereich Deutsch als Fremd-/Zweitsprache richten sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der Erwerb von elementaren Deutschkenntnissen. Die Schriftsprache steht im Fokus.

Der Kurs ist für Lernungsgewohnte geeignet.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49000 BAD BERLEBURG

Dienstag und Donnerstag,
16.9.25-22.1.26

9.30-11.00 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationen-
treffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

29 Vormittage

Entgelt frei!

Felicitas Hegemann

49001 ERNDTEBRÜCK

Dienstag und Donnerstag,
16.9.25-22.1.26

10.00-12.15 Uhr

Rathaus Erndtebrück,
Besprechungsraum 002

29 Vormittage

Entgelt frei!

Soja Fuhr-Boushmelev

49002 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,
15.9.25-21.1.26

18.40-20.10 Uhr
 Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
 169, Eingang C (über unterem
 Schulhof), Zum Erbstollen 5
 29 Abende
 Entgelt frei!
 Svetlana Hacenko

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A1

Sie haben keine (oder ganz geringe) Deutschkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen in den Kursen der Niveaustufe A1 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 A1.1/A1.2 und A1.3/A1.4. Der Kurs befindet sich im 1. Semester der Stufe A1
 Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49003 BAD BERLEBURG

Dienstag und Donnerstag,
 16.9.25-22.1.26
 11.15-12.45 Uhr
 Interkultureller Mehrgenerationen-
 treffpunkt Bad Berleburg
 Poststr. 40
 29 Vormittage
 139,20 EUR
 Felicitas Hegemann

49004 BURBACH

Mittwoch, 17.9.25-21.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Hellertalschule, Raum EG-11,
 Killingstr. 1
 15 Abende
 144,- EUR
 Jolanta Bartnik-Milz

49005 FREUDENBERG

Mittwoch, 17.9.25-21.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Büscher Str. 4, Osterberg-Schule,
 Raum 303
 15 Abende
 144,- EUR
 vhs-Dozent:innen-Team

49006 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,
 15.9.25-21.1.26, 9.00-11.15 Uhr
 Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers
 Park (Navi „Am Park“ eingeben)
 29 Vormittage
 208,80 EUR
 Svetlana Hacenko

49007 WILNSDORF

Montag, 22.9.25-19.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth
 94, Gebäude B, Raum B002
 13 Abende
 124,80 EUR
 Laurence Pietz

Der Kurs befindet sich im 2. Semester der Stufe A1
 Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49008 BAD LAASPHE

Mittwoch, 17.9.25-21.1.26,
 9.00-12.15 Uhr
 Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
 15 Vormittage
 144,- EUR / ab 10 TN: 195,30 EUR
 Andreas Weiß

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49009 BURBACH

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Hellertalschule, Raum EG-11,
 Killingstr. 1
 14 Abende
 134,40 EUR
 Jolanta Bartnik-Milz

49010 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
 277, Eingang C (über unterem
 Schulhof), Zum Erbstollen 5
 14 Abende
 134,40 EUR
 Masoud Esmaeili

49011 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,
 16.9.25-22.1.26
 18.40-20.10 Uhr
 Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum
 172, Eingang C (über unterem
 Schulhof), Zum Erbstollen 5

Erst testen, dann anmelden!

Bestimmen Sie Ihr Sprachniveau:
 Online-Einstufungstest für Deutsch
 allgemein unter
www.cornelsen.de/sprachtest
 oder www.sprachtest.de
 zum Lehrwerk „Schritte plus NEU“:
[www.hueber.de/schritte-plus-neu/](http://www.hueber.de/schritte-plus-neu/einstufungstest)
 einstufungstest
 (in der Rubrik
 „Unterrichten“)

29 Abende
 139,20 EUR
 Masoud Esmaeili

49012 KREUZTAL

Freitag, 19.9.25-23.1.26,
 17.00-20.15 Uhr
 Raum 301 der Weißen Villa,
 Dreslers Park (Navi „Am Park“
 eingeben)
 14 Abende
 134,40 EUR
 Svetlana Hacenko

Der Kurs befindet sich im 3. Semester der Stufe A1
 Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49013 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
 17.30-20.45 Uhr
 Städt. Gymnasium Kreuztal,
 Raum 276, Eingang C (über
 unterem Schulhof), Zum
 Erbstollen 5
 14 Abende
 134,40 EUR
 Svetlana Hacenko

49014 WILNSDORF

Dienstag und Freitag,
 16.9.25-23.1.26
 9.15-10.45 Uhr
 Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf,
 Rathausstr. 7
 24 Vormittage
 115,20 EUR
 Dorothea Marit Stegen

Der Kurs befindet sich im 4. Semester der Stufe A1
 Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49015 BAD LAASPHE

Dienstag und Donnerstag,
 16.9.25-22.1.26
 8.45-11.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
29 Vormittage
208,80 EUR
Andreas Weiß

Der Kurs befindet sich im 5. Semester der Stufe A1
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49016 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
17.00-20.15 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
134,40 EUR
Maria Wolf

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe A2

Sie haben die Niveaustufe A1 erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In Kursen der Niveaustufe A2 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 A2 umfasst die Teilstufen A2.1/A2.2 und A2.3/A2.4

Der Kurs befindet sich im 1. Semester der Stufe A2.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49017 WILNSDORF

Dienstag und Freitag,
16.9.25-23.1.26, 11.00-12.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus Wilnsdorf,
Rathausstr. 7
24 Vormittage
115,20 EUR
Dorothea Marit Stegen

Der Kurs befindet sich im 2. Semester der Stufe A2.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49018 BURBACH

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
17.15-20.30 Uhr
Hellertalschule, Raum EG-05,
Killingstr. 1
14 Abende
134,40 EUR
Deirdre Roth

49019 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,
15.9.25-21.1.26
17.00-18.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 169, Eingang C (über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5
29 Abende
139,20 EUR
Svetlana Hacenko

Der Kurs befindet sich im 3. Semester der Stufe A2.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49020 BURBACH

Donnerstag, 18.9.25-22.1.26,
17.15-19.30 Uhr
Hellertalschule, Raum EG-11,
Killingstr. 1
15 Abende
108,- EUR
Irina Pugina

Der Kurs befindet sich im 4. Semester der Stufe A2.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49021 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,
15.9.25-21.1.26
18.40-20.10 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
29 Abende
139,20 EUR
Maria Wolf

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B1

Sie haben bereits Kenntnisse der Stufe A2, 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 Anforderun-





Quelle: studio v-zwoelf/stock.adobe.com

49027 KREUZTAL

Freitag, 19.9.25-23.1.26,
17.00-19.15 Uhr
Gelbe Villa, Raum 103, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
14 Abende
113,40 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

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.

49028 KREUZTAL

Montag, 15.9.25-19.1.26,
17.00-19.15 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 264, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
14 Abende
113,40 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Prüfungsvorbereitung Telc B1

In diesem Kurs werden Sie an sechs Vormittagen in kompakter Form auf die Prüfung telc Deutsch B1 vorbereitet. Anhand von Modelltests wird die Prüfung simuliert und die Prüfungsteile eingeübt. Anschließend ist eine Anmeldung zu einer Telc B1 Prüfung möglich (zusätzliche Kosten: 150,- EURO), aber nicht verpflichtend. Fragen zum Kurs werden gerne beantwortet unter: j.viola@siegen-wittgenstein.de

49039 KREUZTAL

Samstag, 20.9.-15.11.25,
9.00-12.15 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
6 Vormittage, 64,80 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

gen in Ausbildung und Beruf vor. Die Niveaustufe B1 umfasst die Teilstufen B1.1/B1.2 und B1.3/B1.4. Der Kurs befindet sich im 1. Semester der Stufe B1.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49022 KREUZTAL

Montag und Mittwoch,
15.9.25-21.1.26
17.00-18.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
29 Abende
139,20 EUR
Maria Wolf

Der Kurs befindet sich im 3. Semester der Stufe B1.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49023 KREUZTAL

Dienstag und Donnerstag,
16.9.25-22.1.26
17.00-18.30 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 172, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
29 Abende
156,60 EUR
Masoud Esmaeili

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 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.

49024 BURBACH

Montag, 15.9.25-19.1.26,
17.15-19.30 Uhr
Hellertalschule, Raum EG-11, Killingstr. 1
14 Abende
100,80 EUR
Brigitte Kaczerowski

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B1-B2 Konversation

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

49025 FREUDENBERG

Dienstag, 16.9.25-20.1.26,
17.00-19.15 Uhr
Büscher Str. 4, Osterberg-Schule, Raum 303
14 Abende
113,40 EUR
vhs-Dozent:innen-Team

Deutsch als Fremdsprache/ DaZ – Stufe B1-B2 Konversation

49026 HILCHENBACH

Samstag, 20.9.25-24.1.26,
9.00-11.15 Uhr
Rondell, Gerberpark – Einkaufszentrum OG 1
14 Vormittage
113,40 EUR
Andrea Hartmann

Deutsch als Fremdsprache/DaZ – Stufe B1-B2 Konversation

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.



Multivision „Philippinen – 7107 Inseln voller Kontraste“

In Zusammenarbeit mit dem Literaturpflaster Bad Berleburg von: Tobias Hauser und David Hettrich

Hauser und Hettrich wanderten durch Urwälder zu den Kraterländern riesiger Vulkane. Mit Booten und Schiffen fuhren sie auf unter- und überirdischen Flüssen, Binnenseen und dem Ozean. Sie portraitierten die Menschen, sprachen mit Katholiken, die sich während der Osterprozessionen an Holzkreuze nageln lassen, lernten die Arbeit der Perlenzüchter kennen und trafen Tierschützer, die sich für die vom Aussterben bedrohten philippinischen Adler und Koboldmakis einsetzen. Auch die Unterwasserwelt ließen sie nicht im Verborgenen.

Wer mehr über die Philippinen erfahren möchte, sollte sich diese lebendige Bilderreise nicht entgehen lassen.

Tickets sind erhältlich an den bekannten Proticket-Vorverkaufsstellen und über www.proticket.de

50000 BAD BERLEBURG

Dienstag, 11.11.25,
19.30-21.10 Uhr
Vortragssaal des Bürgerhauses,
Am Marktplatz 1
10,- EUR / 5,00 EUR Schüler:innen
und Student:innen
Tobias Hauser, David Hettrich

Thomas Kerstein berichtet von seiner spannenden Reise durch Peru und Bolivien. Im Rahmen seiner Elternzeit durchquerte er mit seiner Frau und dem gemeinsamen fünfjährigen Sohn und vollgepackten Rucksäcken die vielfältigen Landschaften verschiedener südamerikanischer Länder.

Multivisionsvortrag: Peru und Bolivien – Elternzeit mal anders

Seine Reise führte ihn von den dichten, tropischen Regenwäldern des Amazonas mit ihrer unermesslichen Artenvielfalt über staubtrockene Wüsten bis zu den atemberaubenden, über 6.000 m hohen Eisriesen der Anden.

Einsame Nächte unter Sternenhimmel, die unermesslichen Weiten des Altiplano, Salzwüsten und rauchende Vulkane sind nur einige der Highlights, die die Familie auf ihrer Reise erlebte.

Doch eine Reise durch Südamerika ist nicht nur eine Entdeckungstour durch atemberaubende Landschaften, sondern auch ein Eintauchen in die reiche Geschichte und Kultur des Kontinents.

50001 BAD LAASPHE

Dienstag, 11.11.25,
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR
Thomas Kerstein
Anmeldung nicht erforderlich

Multivisionsvortrag: Chile und Argentinien – Elternzeit mal anders

In diesem Vortrag soll es um die beiden südlichsten Länder Chile und Argentinien gehen. Patagonien und Feuerland stehen dabei im Fokus.

Die Reise beginnt in der Atacama-Wüste im Norden Chiles, der tro-

ckensten Wüste der Erde mit ihren surrealen Landschaften, imposanten Vulkanen und sprudelnden Geysiren. Danach folgt Patagonien mit seinen beeindruckenden Gletschern, Seen, Fjorden und Granitnadeln – für viele ein ultimatIVES Sehnsuchtsziel – und endet schließlich in Feuerland, dem südlichsten Teil Südamerikas.

50002 BURBACH

Dienstag, 30.9.25,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus, Marktplatz 7
6,- EUR
Thomas Kerstein
Anmeldung nicht erforderlich

Multivisionsvortrag: Kalabrien und Apulien – Italiens unbekannter Süden

Bildlich sind die beiden Regionen die Spitze und der Absatz des Stiefels, als der sich Italien auf der Landkarte zeigt. Der wirtschaftliche Aufschwung ist im Süden noch nicht angekommen, aber deshalb sieht man hier viel Ursprünglichkeit und das trägt zum Charme dieser Regionen bei. Als Standquartier für die Erkundung Kalabriens bietet sich Tropea an, dessen Altstadt oben auf einem Bergsporn liegt. Von hier aus geht die Reise zu faszinierenden Städten und male- rischen alten Dörfern. Eine Boots- tour führt zu den Äolischen Inseln mit ihren immer noch aktiven Vul-

kanen. Der zweite Teil des Vortrags zeigt Apulien. Höhepunkte dieser Reise sind u. a. das märchenhafte Alberobello mit zahllosen Trulli und die Höhlenstadt Matera, beides ge- hört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die Reisereportage von Gerhard Braunöhler bietet mit brillanten Bildern auf großer Leinwand und mit ausgewählter Musik ein beson- deres Erlebnis. Dazu gibt es viele Informationen zu Land und Leu- ten. Weitere Informationen unter www.Bilderreisen-AV.de

50003 ERNDTEBRÜCK

Sonntag, 16.11.25,
17.00-19.00 Uhr
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
6,- EUR
Gerhard Braunöhler
Anmeldung nicht erforderlich

Multivisionsvortrag: Norwegen

Gerhard Braunöhler nimmt sein Publikum mit auf eine Reise nach Norwegen, zunächst durch den Sü- den. Im Freilichtmuseum Maihaug- en gibt es eine Unterrichtsstunde in Norwegisch und zum Peer-Gynt- Weg passt Musik von Edvard Grieg. Die Zuschauer erfahren, wie Ålesund zu einer Jugendstil-Stadt wurde und schauen sich eine alte Stabkirche an. Bergen zeigt sich bei ganz untypischem Wetter. Wei- ter geht es entlang der Westküste über die Lofoten bis zum Nordkap.

Auf dem Weg liegen faszinierende Städte wie Trondheim und Tromsø, dort lohnt ein Besuch der Eismeer- kathedrale und des nördlichsten botanischen Gartens.

Eine Reisereportage von Gerhard Braunöhler. Der Referent ist Foto- graf aus Leidenschaft. Seine bril- lanten Bilder auf großer Leinwand bieten im Einklang mit ausgewähl- ter Musik ein besonderes Erleb- nis. Weitere Informationen unter www.Bilderreisen-AV.de Zugang zum Ratssaal nur über den Eingang Burgstraße möglich!

50004 FREUDENBERG

Sonntag, 9.11.25,
17.00-20.00 Uhr
Rathaus Freudenberg, Ratssaal,
Eingang: Burgstraße
6,- EUR
Gerhard Braunöhler
Anmeldung nicht erforderlich

Besichtigung der Obernautalsperre

In Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Siegen-Witt- genstein

Unter fachkundiger Führung er- fahren Sie Wissenswertes über die regionale Trinkwasserversorgung, die Hochwasserentlastung sowie über die Geschichte, die Funktio- nen und die Technik der Talsperre. Die rund zweistündige Besichti- gung startet am Damm und führt vorbei an der Hochwasserentlas-

Online
auswählen
und anmelden

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



Obernaualtsperre

(Quelle: Wasserverband Siegen-Wittgenstein)

Online
auswählen
und anmelden
[vhs-siegen-
wittgenstein.de](http://vhs-siegen-wittgenstein.de)

tungsanlage über den Steg bis in den Entnahmeturm. Hier steigen Sie über eine Treppe 50 Meter hinab unter den Grund des Wasserkörpers und gelangen durch den Grundablasskanal auf die andere Seite des Dammes ins Schieberhaus. Der Rückweg zum Parkplatz erfolgt über ca. 250 Stufen. Festes Schuhwerk und eine warme Jacke sind erforderlich, ebenso müssen alle Teilnehmenden schwindelfrei sein und dürfen keine Platzangst haben. Kinder ab 11 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Treffpunkt: Linke Dammseite beim Informationsschild (unterhalb des Parkplatzes) – Zufahrt vor Brauersdorf, Straße „Zur Talsperre“.

50100 NETPHEN

Donnerstag, 16.10.25,

16.00-18.00 Uhr

Treffpunkt s.o.

6,- EUR

Wasserverband Siegen-Wittgenstein

Anmeldung erforderlich

Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Siegen – Fludersbach

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen und den KlimaWelten Hilchenbach.

Die Abfallentsorgungsanlage in Siegen-Fludersbach ist die größte Deponie im Kreisgebiet. In einem Rundgang werden uns Vertreter des Amts für Immissionsschutz und Kreislaufwirtschaft des Kreises Siegen-Wittgenstein an verschie-

denen Stationen durch die Deponie führen: Deponiegeschichte, Annahme von Erdaushub, Umladeanlagen für Bio-, Rest- und Sperrabfall, sowie Deponiegasverwertung und Sickerwasserbehandlung werden erläutert.

Treffpunkt: Deponie Fludersbach, Fludersbach 301, 57074 Siegen;

50101 ÜBERREGIONAL

Donnerstag, 18.9.25,

16.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Henning Klaas, Werner Henrichs

Anmeldung erforderlich

Anmeldung bis 11.9.25

Führung durch die „Schauhöhle Herbstlabyrinth“ in Breitscheid

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Breitscheid.

1994 durch Zufall entdeckt, gilt sie heute als eine der schönsten Tropfsteinhöhlen und gleichzeitig als viertgrößtes Höhlensystem Deutschlands. In dieser 1,5h 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

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Richtung Breitscheid kommend (Kiesweg oberhalb der Böschung). Achtung: Es ist nur ein kleines Hinweisschild vorhanden.

50102 ÜBERREGIONAL

Freitag, 7.11.25,

16.30-18.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

29,- EUR

Yanica Vitt, Joel Thielmann

Anmeldung erforderlich

Vom Altbau zum energieautarken Effizienzhaus

Im Vortrag erläutert Ihnen der Energieberater Ralf Womelsdorf, welche Maßnahmen an einem realen Wohnhaus in Wilnsdorf im Einzelnen durchgeführt wurden, um nahezu energieautark zu wohnen. Wärmedämmung, Ladeinfrastruktur für E-Fahrzeuge, neue Fenster, effiziente Heizungstechnik, Wärmerückgewinnung bis hin zur Nutzung der Sonnenenergie mit Speichertechnik sind nur einige Beispiele, die anhand der Sanierung des Wohnhauses aufgezeigt werden. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Eine sehr hohe Energieeffizienz und der Einsatz regenerativer Energien sind hier derzeit der Schlüssel zum Erfolg.

Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch die attraktivsten Förderprogramme zur Finanzierung oder zum Erhalt von Investitionszuschüssen vorgestellt.

50200 BAD LAASPPE

Donnerstag, 25.9.25,

18.30-20.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

Entgelt frei!

Ralf Womelsdorf

Anmeldung nicht erforderlich

Neue Heizung – welche ist die Richtige?

Das Gebäude-Energie-Gesetz (GEG) legt energetische Anforderungen an beheizte oder klimatisierte Gebäude fest. Welche Heizung darf ab 2024 neu eingebaut werden? Welche Heizung passt zu Ihrem Haus? Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick zu zukunftsfähigen Heizungssystemen und zeigt auf, welche Vor- und Nachteile es gibt. Erfahren Sie, wie Sie zukunftsfähige Heizsysteme wie eine Wärmepumpe, den Anschluss an ein Wärmenetz, Pelletheizung oder Solarthermie-Anlage in Ihrer individuellen Situation umsetzen können. Sie sind im Betrieb nicht nur gut für den eigenen Geldbeutel, sondern auch fürs Klima. Wenn Sie noch nicht komplett auf erneuerbare Energien umsteigen können, enthält der Vortrag Infos zu sogenannten Hybridheizungen, bei denen mehrere Wärmeerzeuger kombiniert werden.

50201 ERNDTEBRÜCK

Montag, 22.9.25,
18.30-20.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Solarenergienutzung – Solarthermie und Photovoltaik

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

50202 WILNSDORF

Dienstag, 23.9.25,
18.30-20.00 Uhr
Jugendtreff Wilnsdorf,
Rathausstraße 9
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Besuch einer Photovoltaik-Anlage

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

50203 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 27.9.25,
10.00-12.00 Uhr
In der Rose 8a, Erndtebrück-
Womelsdorf
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Besichtigung eines energieautark sanierten Einfamilienhauses

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 Sole-Wärmepumpe 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.

50204 WILNSDORF

Samstag, 27.9.25, 14.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: Marienweg 29,
Wilnsd.-Niederdielfen (Fam.
Womelsdorf)
Entgelt frei!
Ralf Womelsdorf
Anmeldung nicht erforderlich

Vortrag: Wasserstoff – Energieträger der Zukunft

In Zusammenarbeit mit den KlimaWelten Hilchenbach

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Wasserstoff ist, wo er in der Natur vorkommt und wie er technisch hergestellt wird. Was verbirgt sich eigentlich hinter den verschiedenen „Farben“ des Wasserstoffs – blau, grau und grün? Kann Wasserstoff wirklich als eine nachhaltige Alternative für fossile Energieträger in Heizungen und Autos dienen? Wie wird dieser Energieträger sicher gelagert und transportiert, denkt man an die Katastrophe von Lakehurst. Sie lernen die Potenziale und Grenzen von Wasserstoff kennen und erfahren, wo er heute bereits eingesetzt wird und welche neuen Anwendungsmöglichkeiten in Aussicht stehen. Ferner erfolgt ein Vergleich von Wasserstoff mit elektrischer Energie im Automobilbereich und der Heiztechnik. Wir erörtern, warum derzeit Elektroautos bevorzugt werden, während Wasserstoff in der Industrie an Bedeutung gewinnt.

50206 HILCHENBACH

Montag, 17.11.25,
18.30-20.00 Uhr
KlimaWelten Hilchenbach,
Kirchweg 17, 57271 Hilchenbach
6,- EUR
Thomas Wenzel
Anmeldung nicht erforderlich

Detaillierte Informationen zu den Online-Vorträgen der Verbraucherzentrale NRW erhalten Sie auf unserer Webseite www.vhs-siegen-wittgenstein.de. Die Links zu den jeweiligen Vorträgen werden Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugesandt. Dann bitte darunter nur die Überschriften der jeweiligen Vorträgen mit Kursnummer, Datum und Uhrzeit aufführen.

Online-Vortragsreihe Energie – Thema: Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

50210 ONLINE

Dienstag, 21.10.25,
18.00-19.30 Uhr
Online, Entgelt frei!
N.N.



Online-Vortragsreihe „Klimaanpassung“ – Thema: Schutz vor Starkregen

50214 ONLINE

Donnerstag, 18.9.25,
17.00-18.30 Uhr
Online, Entgelt frei!
Manuela Lierow



Online-Vortragsreihe „Mehr Grün am Haus“ – Thema: Grüne Oasen gestalten – Planungsschritte uns Basics für Mieter:innen

50211 ONLINE

Montag, 15.9.25,
12.00-12.30 Uhr
Online, Entgelt frei!
Annika Dobbers



Online-Vortragsreihe „Klimaanpassung“ – Thema: Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen

50215 ONLINE

Mittwoch, 29.10.25,
18.00-19.30 Uhr
Online, Entgelt frei!
Manuela Lierow



Online-Vortragsreihe „Mehr Grün am Haus“ – Thema: Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität – so geht’s!

50212 ONLINE

Mittwoch, 1.10.25,
17.00-18.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Annika Dobbers



Online-Vortragsreihe „Mehr Grün am Haus“ – Thema: Dachbegrünung – Für ein besseres Klima am eigenen Haus

50213 ONLINE

Mittwoch, 5.11.25,
17.00-18.00 Uhr
Online
Entgelt frei!
Annika Dobbers



Exoplaneten – Das James Webb Space Teleskop sucht die Erde 2.0

Sind wir allein im Weltall? Wie finden man Exoplaneten? Wie viele Exoplaneten gibt es? Warum sucht man mit dem James Webb Space Teleskop nach Exoplaneten? Was sind die besonderen Fähigkeiten des James Webb Space Teleskop für die Suche nach Exoplaneten? Ist die Erde 2,0 schon gefunden? Wenn ja, was nun?

Norbert Butters bringt Sie in seinem Vortrag auf den neuesten Stand in der Suche nach Exoplaneten.

50300 BAD LAASPHE

Montag, 3.11.25,
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR / 3,- EUR für Schüler:innen
Norbert Butters
Anmeldung nicht erforderlich

Schwarze Löcher – Die Schwergewichte im Universum

Schwarze Löcher sind aufgrund ihrer ungeheuerlichen Gravitation wahre Sternenfresser. Erfahren Sie in diesem Vortrag alles über den derzeitigen Stand der Wissenschaft. Wie bilden sich schwarze Löcher und was passiert, wenn schwarze Löcher mit Sternen oder Neutronensternen kollidieren. Wo sind sie? Sind schwarze Löcher eine Gefahr für die Menschheit?

50301 HILCHENBACH

Montag, 22.9.25,
18.30-20.00 Uhr
Kultureller Marktplatz Dahlbruch
(KMD) Raum 8.4
6,- EUR / 3,- EUR für Schüler:innen
Norbert Butters
Anmeldung nicht erforderlich

Mineralogie – Geologie – Bergbau

Zu den Buntmetallen gehören die schweren Nichteisenmetalle, wie Cobalt, Kupfer, Nickel, Blei, Cadmium oder Zink. Die Lagerstätten und die Mineralisation schauen wir uns an.

Auch in Deutschland gibt es vulkanische Landschaften. Wir sprechen über ihre Entstehung, die Gesteine, die es in solchen Landschaften gibt, und die Mineralien. Die Kursabende bieten ebenfalls Raum zum Erfahrungsaustausch. Zur Mineralienbestimmung gibt es Hinweise. Ein Stereomikroskop steht ebenfalls zur Verfügung. Die Teilnehmer können mit Hilfe ihrer eigenen Mineralien und Erfahrungen die Kursabende mitgestalten. Eine Exkursion wird nach Absprache durchgeführt. Termin und Ort werden im Kurs festgelegt und sind dann Bestandteil des Kurses.

50400 KREUZTAL

Mittwoch, 1.10.-26.11.25,
19.30-21.00 Uhr
Städt. Gymnasium Kreuztal,
Raum 171, Eingang C
(über unterem Schulhof),
Zum Erbstollen 5
7 Abende
57,40 EUR
Manfred Stettner

Asiatische Hornisse – eine neue Mitspielerin in unserer heimischen Fauna und Flora

Sie kommt von weit, weit her, ist körperlich etwas kleiner, dafür länger im Jahr aktiv: die asiatische Hornisse.

Was bedeutet das für uns hier in Wittgenstein?

Für die Flora & Fauna vor unserer Haustür, für die Menschen die genau dort Arbeit oder Hobby nachgehen?

Eine kurze Einführung in die Biologie dieser neuen Mitspielerin, die politischen und gesellschaftlichen Hintergründe und Aussichten ggf. Maßnahmen.

50500 BAD LAASPHE

Montag, 3.11.25, 18.00-19.30 Uhr
Städt. Gymnasium,
Steinackerstr. 10

6,- EUR

Juliane Berger

Wir feiern,
was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

In Zusammenarbeit mit Christliches Jugenddorf (CJD) Erndtebrück

Treffpunkt: Erndtebrück-Birkelbach, Christliches Jugenddorf (CJD), Zum Böhl 1, große Treppe des Hauptgebäudes

50501 ERNDETEBRÜCK

Dienstag, 30.9.25,
18.30-20.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

6,- EUR

Juliane Berger

Anmeldung nicht erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Insektensterben – was wissen wir darüber und was können wir dagegen unternehmen?

In Zusammenarbeit mit der Umweltberatung der Gemeinde Burbach und der vhs Siegen.

Rund 80% der Fluginsekten sind in unserem Land in den vergangenen 30 Jahren verschwunden. Wenn man bedenkt, dass 70 % aller Tierarten in Deutschland Insekten sind, kann man sich vorstellen, dass die Verluste nicht ohne Folgen für fast alle weiteren Arten bleiben. So hängen vier von fünf Blütenpflanzen von der Bestäubung durch Insekten, vornehmlich Bie-

nen, ab. Weiterhin brechen ganze Nahrungsnetze zusammen, da Insekten die Hauptnahrung für viele weitere Tierarten darstellen.

Der Vortrag nennt Gründe für den Niedergang der Insektenpopulation und zeigt Konsequenzen für Mensch und Natur in unserer Region auf.

Anmeldung erwünscht, Sie können aber gerne spontan vorbei kommen.

Das Entgelt von 6,- EUR wird vor Ort eingesammelt.

50502 BURBACH

Dienstag, 7.10.25,
18.30-20.00 Uhr
Bürgerhaus, Marktplatz 7
Vortrag und Gespräch
6,- EUR

Markus Fuhrmann

Brummerbunt – Der Garten als Insektenparadies

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Das Insektensterben schreitet voran – doch jeder von uns kann dazu beitragen, Lebensräume zu erhalten. Bereits kleine Maßnahmen im Garten, auf dem Balkon oder im Blumenkasten bieten Wildbienen, Schmetterlingen und vielen anderen Insekten dringend benötigten Lebensraum.

Der Vortrag zeigt, wie sich mit einfachen Mitteln und wenig Aufwand artenreiche, insektenfreundliche Flächen schaffen lassen. So wird Ihr Garten oder Balkon zum blühenden Paradies für summende Gäste.

Anmeldung erwünscht – spontane Teilnahme willkommen!

Die Gebühr von 6,- EUR wird im Kurs eingesammelt.

50503 NETPHEN

Dienstag, 16.9.25,
19.00-20.30 Uhr
Ev. Familienzentrum
„Rabennest“, Netphen-Deuz,
Am Freibad 16
6,- EUR
Markus Fuhrmann

Auf das Huhn gekommen

Wäre es nicht schön zu wissen, woher Ihre Eier kommen? Vielleicht sogar von den eigenen glücklichen Hühnern?

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die schon immer darüber nachgedacht haben, Hühner zu halten, sich bislang aber nicht getraut haben.

Er ist aber auch für alle Hühnerbesitzer:innen geeignet, die ihr Wissen gerne vertiefen möchten.

Wie ticken Hühner? Was sollte man über die Fütterung, Haltung und Pflege wissen.

Alle Teilnehmenden erhalten am Ende des Vortrages ein Handout mit den wichtigsten Fakten.

Das Entgelt in Höhe von 6,- Euro wird im Kurs eingesammelt.

50504 ERNDETEBRÜCK

Mittwoch, 5.11.25,
19.00-20.30 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6,- EUR

Anja Kuhles

Anmeldung nicht erforderlich



Quelle: Mary Struck/stock.adobe.com

Fachgerechte Pflanzung eines Obstbaumes mit anschließenden Erziehungsschnitten an jungen Obstbäumen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Zuerst erfolgt die Pflanzung eines Obstbaumes unter fachgerechter Anleitung. Anschließend wird an diesem Baum ein Erziehungsschnitt durchgeführt. Die Kursleitung erläutert den Kniff, wie im Herbst gepflanzte Obstbäume schon direkt geschnitten werden können, damit ein Erziehungsschnitt im Frühjahr vermieden werden kann.

Das nötige Hintergrundwissen über Erziehungsschnitt und Überwachungsschnitt wird ebenfalls in diesem Kurs an neu gepflanzten Obstbäumen aus dem Jahr 2024 vermittelt.

Treffpunkt: Der Treffpunkt in Erndtebrück wird Ihnen nach der Anmeldung bekannt gegeben.

50505 ERNDETEBRÜCK

Samstag, 15.11.25,

13.30-16.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

10,- EUR

Friedhelm Geldsetzer

Anmeldung erforderlich

Wurmbox – Kompostieren in der eigenen Wohnung

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen

Geruchsfrei kompostieren im eigenen Wohnzimmer?

Das geht mit einer Wurmbox! Mit wenigen, kostengünstigen Mitteln können die nützlichen Haustiere so gehalten werden, dass sie Bioabfälle aus der Küche in wertvollen Humus verwandeln, der danach wieder dem Garten oder den Zimmerpflanzen guttut.

Im Workshop werden die Grundlagen des Rohstoffkreislaufs und der Haltung von Kompostwürmern vermittelt. Anschaulich erklärt die Dozentin, was die Tiere brauchen um sich wohl zu fühlen – denn nur dann sind sie produktiv und nur dann riecht es nicht schlecht, sondern nach Waldboden. Ökologisch nachhaltig kann man so unter Um-

ständen sogar auf die Biotonne verzichten!

Das Entgelt von 6,- EUR bitte bar zum Vortrag mitbringen.

50506 KREUZTAL

Donnerstag, 11.9.25,

18.30-20.00 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

6,- EUR

Lisa Neumann

Anmeldung erforderlich

Motorsägenkurs – Sicherheit und Technik für Einsteiger:innen

In Zusammenarbeit mit der Wittgensteiner Berleburg'schen Rentkammer.

Lernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge. Unser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der Motorsägearbeit nach den anerkannten KWF-Standards.

Im Modul A1 werden wichtige Kenntnisse zur Handhabung, Sicherheitsausrüstung und Holzaufarbeitung vermittelt. Modul A2 baut darauf auf und vermittelt die Techniken der Schwachholzfällung. Ideal für Privat-, Waldbesitzer, Selbstwerber und alle, die sicher und effizient mit der Motorsäge arbeiten möchten. Praktische Übungen und erfahrene Instrukturen sorgen für eine fundierte Ausbildung. Die Teilnahme erfordert eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (PSA), die selbst mitgebracht

werden muss. Dazu gehören Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage sowie Handschuhe. Zudem muss die eigene Motorsäge mitgebracht werden. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 18 Jahre.

Mit diesem Kurs wird der Grundstein für eine sichere und professionelle Motorsägearbeit gelegt – praxisnah, fachgerecht und nach höchsten Standards.

50510 BAD BERLEBURG

Freitag, 10.10.25, 13.00-17.30 Uhr

Treffpunkt: Schulungsraum der Rentkammer, Limburgstraße 76, Bad Berleburg

und Samstag, 11.10.25, 8.00-15.00 Uhr, Treffpunkt wird im theoretischen Teil bekannt gegeben

2 Termine

200,- EUR Keine Ermäßigung möglich!

Achim Fischer, Oliver Beitzel

Anmeldung erforderlich

50511 BAD BERLEBURG

Freitag, 7.11.25, 13.00-17.30 Uhr

Treffpunkt: Schulungsraum der Rentkammer, Limburgstraße 76, Bad Berleburg

und Samstag, 8.11.25, 8.00-15.00 Uhr, Treffpunkt wird im theoretischen Teil bekannt gegeben.

2 Termine

200,- EUR Keine Ermäßigung möglich!

Achim Fischer, Oliver Beitzel

Anmeldung erforderlich



Quelle: Matthias Böhl

Vorsicht Baum fällt! Motorsägenschein – Der Führerschein für die Motorsäge

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Der Motorsägenschein gilt als Nachweis der Sachkunde für den sicheren Umgang mit Motorsägen und ist in vielen Wäldern (z. B. PEFC-zertifizierten Forsten) verpflichtend – insbesondere für private Brennholzelbstwerber:innen. In diesem zweitägigen Kurs erwerben Sie die erforderlichen Kenntnisse zu Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und nachhaltiger Waldwirtschaft. Der Kurs erfüllt die gängigen Anforderungen vieler Waldbesitzer:innen und Forstbetriebe. Bitte beachten: Für gewerbliche Anwender:innen gelten gesonderte Vorschriften und weiterführende Qualifikationen.

Die Motorsägenschulung umfasst:

- Sicherheitsregeln, Gesundheitsschutz und Unfallverhütungsvorschriften

- Persönliche Schutzkleidung und Schutzausrüstung
- Betriebsstoffe
- Wartung und Pflege der Motorsäge sowie Schärfen der Kette
- Schneidübungen
- Fällungsübungen

Teilnahmebedingungen:

Mindestalter 18 Jahre; die Teilnehmenden müssen 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, Schnittschuttschuhe oder -stiefel!

Ausführlichere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Webseite (<https://vhs-siegen-wittgenstein.de>).

50512 ÜBERREGIONAL

Freitag, 7.11.2025, 17:00-21:45

Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter, Raum 2.10, Markt 25, 57072 Siegen und Samstag, 8.11.2025, 8:00-13:00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal

Treffpunkt: s.o.

2 Termine

140,- EUR Keine Ermäßigung möglich!

Michael Schattinger

Anmeldung erforderlich

50513 ÜBERREGIONAL

Freitag, 21.11.2025, 17:00-21:45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause), KrönchenCenter, Raum 2.10, Markt 25, 57072 Siegen und Samstag, 22.11.2025, 8:00-13:00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) in Kreuztal

Treffpunkt: s.o.

2 Termine

140,- EUR Keine Ermäßigung möglich!

Michael Schattinger

Anmeldung erforderlich

Wenn Bäume Geschichten erzählen- ein herbstlicher Gang durch den Wald

Bäume erzählen von einer langen Geschichte und tiefen Verbundenheit mit uns Menschen. Unser Leben ist ohne sie kaum denkbar. Jede Baumart hat im Laufe ihrer langen Geschichte eigene Lebensstrategien und besondere Qualitäten entwickelt. Viele Märchen, Sagen und Geschichten erzählen uns von diesen Eigenheiten und unserer uralten Verbundenheit.

Auf einem ca. 3-stündigen gemütlichen Spaziergang wollen wir in die herbstliche Schönheit der vielfältigen Baumwelten eintauchen. Im Verweilen lauschen wir ihren Geschichten, erfahren von ihren Eigenschaften und Gaben und nehmen ihre Besonderheiten wahr.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter und häufigen Verweilen angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip), ggf. eigene Verpflegung.

Treffpunkt: Bad Berleburg-Stünzel, Buswendeplatz am Ende der Straße „Zum Festplatz“

50600 BAD BERLEBURG

Sonntag, 12.10.25,

10.00-13.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

6,- EUR

Grita-Annette Mengel

Naturkundliche Wanderung mit Wolfgang Lückert

Wir wandern in die Abenddämmerung und lassen uns überraschen, was uns die Natur uns bietet. Dafür bitte ein Fernglas mitbringen. An die Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk sind Pflicht. Bei Bedarf bitte eine Taschenlampe mitbringen.

50601 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 24.9.25,

17.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz

Sengelberg (ehemalige

Rothaarklink)

6,- EUR

Wolfgang Lückert

Anmeldung nicht erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

50602 BAD LAASPHE

Mittwoch, 10.9.25,

17.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: Stünzel, Parkplatz zum Festplatz

6,- EUR

Wolfgang Lückert

Anmeldung nicht erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

50603 BAD LAASPHE

Mittwoch, 17.9.25,

17.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: Harfeld Richtung

Richstein (Holzlagerplatz an der Straße)

6,- EUR

Wolfgang

Lückert

Anmeldung nicht erforderlich

Wir feiern,
was wir lieben.
50 Jahre Siegen-Wittgenstein

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

Pilzkundliche Wanderung für Einsteiger:innen

In Zusammenarbeit mit dem Pilzkundemuseum der Stadt Bad Laasphe.

Auf dem rund 2 km langen Naturerlebnispfad Siegquelle wird den Teilnehmenden die wunderschöne Vielfalt der Pilze erläutert. Wie leben Pilze, welche unterschiedlichen Fruchtkörperformen haben sich entwickelt und welche Merkmale haben die unterschiedlichen Pilzgruppen? Anhand der gefundenen Pilze werden die unterschiedlichen Bestimmungsmerkmale aufgezeigt. Auch der Speisewert einzelner Pilze wird beschrieben, jedoch steht dies nicht im Vordergrund der zweistündigen Exkursion. Da die Exkursion bei fehlendem Pilzwachstum abgesagt werden muss, wird um Anmeldung gebeten. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

50604 BAD LAASPHE

Donnerstag, 18.9.25,

16.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Siegquelle (Naturerlebnispfad)

6,- EUR

Volker Walther

Wir feiern,

was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Anmeldung erforderlich

Pilzkundliche Wanderung:

Bestimmung von Pilzen im Freudenberger Stadtwald

Pilzkundliche Führung in den Seelbachs- und Euelsbruchswald in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Freudenberg und der vhs Siegen.

Wie schon bei den Wanderungen in den letzten Jahren steht wieder im Vordergrund, die für unseren Wald typischen Pilze, ihre Lebensweise und Verbreitung, sowie Aspekte des Schutzes von Pilzen und die Regularien zum Sammeln aus der freien Natur für den privaten Bedarf kennen zu lernen.

Unter Führung von zwei Pilzsachverständigen sollen anhand der gefundenen Pilze nicht nur die essbaren Arten, sondern auch ihre Doppelgänger vorgestellt werden.



Quelle: Barbrofsberg/Pixabay

Begangen wird dabei ein ca. 1 bis 1,5 km langer Weg zum Seelbachs- und Euelsbruchswald.

Zur Bestimmung können auch Pilze mitgebracht werden. Ein Bestimmungsbuch und gutes Schuhwerk bitte nicht vergessen. Für Interessierte, die Funde zuhause nacharbeiten möchten, empfiehlt sich das Mitbringen kleiner Sammelgefäße und eines Notizblocks.

Im Anschluss an die Wanderung lädt der Heimatverein Freudenberg zur abschließenden Fundbesprechung und einem Erfahrungsaustausch in die Achenbach'sche Scheune, Krottorfer Straße (gegenüber dem Altstadtotel) ein.

Kinder unter 14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen sind entgeltfrei.

Das Entgelt von 6 Euro wird im Kurs eingesammelt.

Start/Ziel: Parkplatz am Ende der Friedenshortstraße

50605 FREUDENBERG

Mittwoch, 17.9.25,

14.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Ende der Friedenshortstraße

6,- EUR

Karl Gumbinger,

Monika Gumbinger

Wir feiern,

was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Anmeldung erforderlich

Pilzkundliche Wanderung:

Bestimmung der typischen

Pilze Siegerländer Hauberge

Pilzkundliche Führung durch Hauberge und Hochwaldflächen in Zusammenarbeit mit

dem SGV Buschhütten und der vhs Siegen.

Bei der Wanderung stehen die für unsere Wälder und Hauberge typischen Pilze im Vordergrund. Ziel ist es, ihre Lebensweise und Verbreitung, sowie Aspekte des Schutzes von Pilzen und die Regularien zum Sammeln aus der freien Natur für den privaten Bedarf kennen zu lernen. Unter Führung von zwei Pilzsachverständigen sollen anhand der gefundenen Pilze nicht nur die essbaren Arten, sondern auch ihre giftigen Doppelgänger vorgestellt werden. Zur Bestimmung können natürlich auch Pilze mitgebracht werden. Ein Bestimmungsbuch und gutes Schuhwerk bitte nicht vergessen. Für Interessierte, die Funde zuhause nacharbeiten möchten, empfiehlt sich das Mitbringen kleiner Sammelgefäße und eines Notizblocks.

Kinder unter 14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen sind entgeltfrei.

Das Entgelt von 6 Euro wird im Kurs eingesammelt.

Treffpunkt: Aufgrund der variierenden Sperrzone durch die Schweinepest wird Ihnen der Treffpunkt einige Tage vor Kursbeginn mitgeteilt.

50606 ÜBERREGIONAL

Sonntag, 21.9.25, 14.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

6,- EUR

Karl Gumbinger,

Monika Gumbinger

Wir feiern,

was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Anmeldung erforderlich

Archäologisches Schauenster oberes Edertal – Teil 2

Halbtagesexkursion zu original Schaulätzen der Eisenzeit (kurz EZ), rund um den „Krobel-Berg“ bei Birkelbach/Womelsdorf, Gemeinde Erndtebrück.

Noch vor 50 Jahren gab es für Wittgenstein nahezu keine archäologische Forschung/Ergebnisse, usw. In der Folgezeit ist dies grundlegend geändert worden, so dass Wittgenstein heute zu einer der reichhaltigsten Fundlandschaften der Eisenzeit in Deutschland gezählt werden muss! Dazu zählen Wallburgen/Siedlungen/Gräber/ein Gräberfeld (Nekropole)/Anlagen und bewiesene Wege – allesamt eisenzeitlich 800-0 vor der Zeitenwende. Gerade mit dem Blick auf diese Zeitstufe konnten etliche Fragen aktuell beantwortet werden:

Waren die Erbauer der Wallburg Aue als Elite im Birkefeiler Gräberfeld (6. Jh. v. d. Zw.) bestattet? Wer siedelte im 6. Jh. v. d. Zw. Bis zum 1 Jh. n. d. Zw. An der oberen Eder?

Gab es in der EZ Kontakte zwischen Edertal und der Unstruth? Was sagt ein Mikroklima über Kleinregionen in der EZ im Edertal aus?

Gab es in der EZ auch eine Eisenverhüttung bei uns?

Vieles zum Thema Wittgensteiner EZ wird bei der Exkursion erstmals angesprochen!

Bitte auf der Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk achten!

50607 ERNDETEBRÜCK

Sonntag, 21.9.25,
14.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Neues Dorfzentrum Birkelbach (Str. „Am Sportplatz“, Abzw. zur Str.

„Am Rücken“)

6,- EUR

Hans-Günter Radenbach

Anmeldung nicht erforderlich

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Wir feiern,
was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Essbare Wildpflanzen im Herbst – Delikatessen aus Wald und Flur

Wildpflanzen verfügen über eine unglaublich hohe Vitalstoff-Dichte und bieten daher eine wertvolle Ergänzung zum vorrangig auf Geschmack und Masse gezüchteten Kulturgemüse.

Gerade in unserer heutigen stressbelasteten Zeit haben wir einen erhöhten Bedarf an wertvollen Lebensmitteln, die uns nähren, stärken, immunisieren und ausgleichen. Lassen Sie sich bei diesem Spaziergang begeistern von der Vielfalt und Fülle, die die herbstliche Natur für uns bereithält. Sie lernen die wichtigsten essbaren Wildpflanzen im Herbst kennen und erfahren, wie man sie sicher bestimmt und worauf man beim Sammeln achten muss. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung und entdecken, wie Sie Ihre moderne Alltagskost mit diesen essbaren Wildpflanzen um ein Vielfaches gesünder, nachhaltig und kulinarisch aufwerten können!

Am Ende der Wanderung gibt es eine kleine Verköstigung. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und auf der Witterung angepasste Kleidung.

50609 HILCHENBACH

Sonntag, 21.9.25,

10.30-12.30 Uhr

Treffpunkt: SGV Wanderparkplatz Insbach (Nähe Wilh-Münker-Hütte)

<https://maps.app.goo.gl/KVmWPTQodHxEZJVCA>
10,- EUR (inkl. Verköstigung)

Anita Helmes

Apothekerin und Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. M. Strauß

Anmeldung erforderlich

Auf Schusters Rappen und dem Arschleder zur Grube Heinrichslegen

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. Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine Trinkflasche und ein einfaches Sitzkissen sind sinnvoll.

50610 KREUZTAL

Sonntag, 21.9.25,

10.00-14.00 Uhr

Treffpunkt: Kreuztal, Bahnhof Littfeld (Parkmöglichkeiten).

6,- EUR

Günther Kläs

Wanderung für Frühaufsteher zum Kindelsberg

Wenn der Tag erwacht, wandern wir über 4 Gipfel der Sonne entgegen.

Wandern ist gesund für Körper, Geist und Seele. Wir tauchen ein



Quelle: Pixels/Privatbay

in die Atmosphäre des morgendlichen, herbstlichen Waldes und bringen unseren Kreislauf auf dem Weg zum Kindelsberg in Schwung. Auf der ca. 8 km langen Wanderung wird Ihre Wanderführerin Ihnen etwas zur Geschichte vom Kindelsberg und der heimischen Flora erzählen. Unterwegs wird bei einer Rast auf der Martinshardt ein kleiner Imbiss angeboten.

Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bitte mitbringen: Eigenes Getränk
Der Imbiss wird von der Kursleitung gestellt (Kosten: 4 Euro). Die Kosten sind im Entgelt enthalten und bitte vor Ort in bar zu entrichten.

Treffpunkt: SGV Wanderheim Ferndorf, Kindelsbergstraße 138

50611 KREUZTAL

Samstag, 4.10.25,
6.30-9.30 Uhr

Treffpunkt: s.o.

10,- EUR (inkl. 4 EUR für Imbiss)

Annette Jäckel

Anmeldung nicht erforderlich

Rad- und Wandertourenplanung mit PC und Smartphone – Workshop

Möchtest Du mal nicht einfach drauflos wandern oder radeln, sondern Deine Tour von A bis Z digital planen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich! Egal, ob Du wissen willst, wie viele Kilometer vor Dir liegen, wie lange Du unterwegs sein wirst oder wie viele Höhenmeter auf Dich warten – wir zeigen Dir, wie Du all das ganz entspannt am PC vorbereitest und Deine Strecke einfach aufs Smartphone überträgst.

Mit Outdooractive, einer der beliebtesten Apps für Outdoor-Fans, lernst Du, Deine individuelle Wander- oder Radtour zu planen, Dich unterwegs zu orientieren und Deine Routen aufzuzeichnen. Du möchtest mal eine Tour von an-

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

deren Outdoor-Freunden ausprobieren? Kein Problem, auch das zeigen wir Dir! Die erlernten Kniffe lassen sich übrigens easy auf andere GPS-Systeme übertragen.

Was du brauchst? Dein Smartphone, eventuell Deinen Laptop.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und ggf. Laptop – und eine Prise Abenteuerlust.

50612 KREUZTAL

Montag, 24.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

20,- EUR

Frank Rother

Zertifizierter Wanderführer

Anmeldung erforderlich

Wilde-Kräuter-Tour in Netphen

Delikatessen am Wegesrand – hinsehen, abpflücken und aufessen? Allerwelts(un)kräuter, sie begleiten uns auf Schritt und Tritt. Nur wenige wissen, dass man sie essen kann und sie oft sogar eine ungewöhnliche Delikatesse oder Heilpflanze sind. Sie schmecken gut, sind wertvoll und gut bekömmlich. Allein die Brennnessel hat 20x mehr Vitamin C als Kopfsalat! Lust auf (noch) unbekannte Unkräuter? Begleiten Sie uns auf einem Kräuterspaziergang und erfahren Sie, wie Sie Wildkräuter finden, erkennen und auf einfache Art und Weise zu leckeren Delikatessen zubereiten.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und auf der Witterung angepasste Kleidung.

50613 NETPHEN

Montag, 15.9.25, 16.30-17.30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz

Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach)

6,- EUR

Frank Rother

50614 NETPHEN

Montag, 15.9.25, 18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz

Leimbachtal (an der B62 zwischen Netphen und Eschenbach)

6,- EUR

Frank Rother

Zertifizierter Wanderführer

Anmeldung erforderlich

Die Natur mit allen Sinnen erleben

Während wir durch die Natur streifen, zeige ich euch die verborgenen Schätze am Wegesrand. Ihr erfahrt was wo wächst und welche vermeintlich unscheinbaren Kräutlein ein verkannter Leckerbissen ist. Auf dieser Tour gewinnt ihr spannende Einblicke über wilde Kräuter, deren Möglichkeit zur Verwendung in der Küche, welche heilende Wirkung sie haben können und manche erzählen auch eine Geschichte. Vielleicht entdeckt ihr aber auch alte Bekannte neu und lasst euch von den inneren Werten der sogenannten „Unkräuter“ aus eurem Garten überraschen.

Das erwartet euch:

Erkennen und Bestimmen von heimischen Wildkräutern

Wissenswertes über die Anwendung in Küche und Naturheilkunde

Eine kleine Verköstigung

Praktische Tipps zum Sammeln und Verarbeiten

Spannende Geschichten, Anekdoten und Legenden zu heimischen Pflanzen

Bitte an das Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Eventuell ein Sitzkissen mitnehmen.

Materialkosten: 5,- € pro Person für Verköstigung, Giveaway und Informationsblatt.

Materialkosten und Entgelt sind vor Ort zu zahlen.

Treffpunkt: Parkplatz zwischen Rundersdorf und Anzhausen, Wiesenstraße (<https://maps.app.goo.gl/XzoTGC74uFEM8ACJ9>)

50615 WILNSDORF

Samstag, 20.9.25,

10.30-12.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

6,- EUR + Materialkosten

Sabine Schneider-Heidrich

Zertifizierte Wanderführerin

Anmeldung erforderlich

PFAS – Drum prüfe, wer sich ewig bindet!

Was sind PFAS (per- und polyfluorierte Alkylverbindungen) und warum sind sie überall – in unserer Kleidung, in Verpackungen, in Reinigungsmitteln und sogar im Trinkwasser? In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine faszinierende Reise in die Welt der sogenannten „Ewigkeitschemikalien“. Sie erfahren, wie diese Stoffe wirken, warum sie so schwer abbaubar sind und welche Risiken sie für Mensch, Tier und Umwelt darstellen. Wie kann man verseuchte Böden sanieren – und zu welchem Preis? Was können wir selbst tun, um uns effektiv zu schützen? Und sind PFAS vielleicht sogar ein Weckruf für eine umfassendere Veränderung unseres Konsumverhaltens? Tauchen Sie ein in ein hochaktuelles Thema, das uns alle betrifft – und lernen Sie, wie Wissen zur konkreten Handlung werden kann.

50700 BAD LAASPHE

Montag, 24.11.25,

18.30-20.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR

Thomas Wenzel

Anmeldung nicht erforderlich

Vortrag: Sicherstellung der Trinkwasserversorgung im Kreis Siegen-Wittgenstein in Zeiten des Klimawandels: Herausforderungen für den Wasserverband Siegen-Wittgenstein und seine tägliche Arbeit

In Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Siegen-Wittgenstein

Der Wasserverband Siegen-Wittgenstein (WVS) ist seit mehr als 70 Jahren für die Beschaffung, Aufbereitung und Bereitstellung von Trinkwasser für die Region verantwortlich. Jedes Jahr liefert er ca. 16 Mio. m³ Wasser an die kommunalen Wasserwerke seiner Verbandsmitglieder, zu denen neben dem Kreis Siegen-Wittgenstein und den elf Städten und Gemeinden des Kreises auch die Stadt Bie-



Quelle: episterra/stock.adobe.com

denkopf gehört. Das Wasser wird zum überwiegenden Teil über die Oberrhein- und die Breitenbachtalsperre gewonnen. Der Klimawandel stellt den WVS dabei zunehmend vor Herausforderungen. In dem Vortrag erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über die Organisation des Verbandes, sondern auch über die Einflüsse von steigenden Jahresdurchschnittstemperaturen, un stetigen Niederschlags- und Zufussmengen sowie Kalamitäten auf die Wasserverfügbarkeit und -aufbereitung sowie über Maßnahmen des WVS für ein nachhaltiges Wassermanagement.

50701 NETPHEN

Mittwoch, 8.10.25,

19.00-20.30 Uhr

Rathaus Netphen,

Ratssaal, Amtsstr. 6
6,- EUR

Dipl. Ing. Dirk Müller

Geschäftsführer des Wasserverbandes Siegen-Wittgenstein

Anmeldung erforderlich

Vortrag: Jede Stimme zählt! – Wirklich?

Haben Sie sich nicht auch schon Folgendes gefragt: Muss man ein erfahrener Kletterer sein, um ein Überhangmandat erreichen zu können? Finden jene, die ein Ausgleichsmandat besitzen, ihre innere Balance? Wenn ein Wahlergebnis rechnerisch einer Partei 42,7 Sitze beschert, wie lässt sich ein parlamentarisches Kettensägenmasker noch im letzten Moment verhindern? Ist Gerrymandering

eine neue Diätform oder eine ansteckende Krankheit?

In dem Vortrag geht es darum, wie Wahlen funktionieren, wie aus Stimmzetteln in Wahlurnen schließlich Sitzverteilungen in Parlamenten werden, welche unterschiedlichen Wahlsysteme es in der Welt gibt, was deren Vor- und Nachteile sind und wie man Wahlsysteme so manipulieren kann, damit man selbst bessere Gewinnchancen hat.

Es dreht sich alles um Fakten, Wissenschaftliches und auch Unterhaltsames.

50900 BAD LAASPHE

Freitag, 19.9.25,

18.00-19.30 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
3,- EUR

Prof. Volker Michel Michel

Anmeldung nicht erforderlich

Vortragsreihe Kunststoff – Thema 1: Kunststoffe – Fluch und Segen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wir begrüßen Sie zu einem faszinierenden Einblick in die Welt der Kunststoffe, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind! Unser erster Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen und breitgefächerten Anwendungen dieses allgegenwärtigen Materials. Wir werden gemeinsam entdecken, wie Kunststoffe unser tägliches Leben beeinflussen – von der Verpackung unserer Lebensmit-

tel über die Autos, die wir fahren und der Kleidung, die wir tragen. Es werden Möglichkeiten erörtert, wie Kunststoffe verantwortungsvoll genutzt werden können, um ihre Vorteile zu genießen, während wir gleichzeitig ihren negativen Einfluss auf die Umwelt minimieren.

51000 NEUNKIRCHEN

Montag, 3.11.25,
18.30-20.00 Uhr
Otto-Reiffenrath-Haus,
Kleiner Saal, Bahnhofstr. 1
6,- EUR
Thomas Wenzel
Anmeldung nicht erforderlich

Vortragsreihe Kunststoff – Thema 2: Mikroplastik – die (fast) unsichtbare Bedrohung In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Während wir die Vielfalt der Kunststoffe feiern, zeigen sie auch dunkle Seiten – die Umweltbelastung und die Probleme, die insbesondere durch Kunststoffmüll entstehen. In unserem zweiten Vortrag werden wir die (fast) unsichtbare, aber dennoch alarmierende Seite dieses Problems beleuchten. Mikroplastik, winzige Partikel, die unsere Ozeane, Böden und sogar die Luft verschmutzen, ist zu einer ernsthaften globalen Herausforderung geworden. Sie werden verstehen, wie Mikroplastik entsteht, wie es unsere Umwelt beeinflusst und welche Auswirkungen es auf unsere Gesundheit haben kann. Aber wir werden auch darüber sprechen, was wir als Individuen und als Gemeinschaft tun können, um dieser (fast) unsichtbaren Bedrohung zu begegnen. Lassen Sie sich inspirieren, Wege zu finden, Mikroplastik zu bekämpfen und eine nachhaltigere Zukunft zu schaffen.

51001 NEUNKIRCHEN

Montag, 10.11.25,
18.30-20.00 Uhr
Otto-Reiffenrath-Haus,
Seminarraum, Bahnhofstr. 1
6,- EUR
Thomas Wenzel
Anmeldung nicht erforderlich



Quelle: Jan Mateboer/pixabay

Vortrag: Bittere Wahrheiten über süße Schokolade In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Bad Laasphe und im Rahmen der Ausstellung „Make Chocolate Fair“

Schokolade ist für viele ein purer Genuss – doch hinter der süßen Versuchung verbirgt sich oft eine bittere Realität: Kinderarbeit, koloniale Kontinuitäten und Umweltzerstörung sind bis heute Teil der Kakaoindustrie.

Begleiten Sie uns auf eine Reise durch die Geschichte des Kakaos – von den Azteken bis in die Gegenwart.

Wie hängt unser Konsum mit globaler Gerechtigkeit zusammen? Was bedeutet faire Schokolade wirklich? Und welche Alternativen gibt es?

Ein Abend voller spannender Fakten, globaler Zusammenhänge – und einer süßen Überraschung zum Schluss:

Nach dem Vortrag laden wir Sie herzlich zur Schokoladenverkostung ein!

Für Interessierte ist der Weltladen ab 17 Uhr (Bahnhofstraße 15) geöffnet. Die Ausstellung „Make Chocolate Fair“ ist vom 6. – 13.10.25 im Haus des Gastes (Wilhelmsplatz 3) zu sehen.

52000 BAD LAASPHE

Mittwoch, 8.10.25,
18.30-20.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
Entgelt frei!

Christine Feiler
Fair-Handelsberaterin

Zertifizierte Ausbildung in der Erlebnispädagogik – Grundkurs

Moderne erlebnispädagogische Arbeit findet viele Anwendungsfelder in den Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit, in der Schule, in Trainings und Coachings und der Unternehmensberatung. Der Ausbildungskurs vermittelt den Teilnehmenden neben Zielen, Methoden und Prinzipien der Erlebnispädagogik auch die eigenständige Programmplanung anhand von theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen. Kern der Ausbildung ist eine erlebnispädagogische Haltung und reflektierte eigene Trainer:innenrolle auszubilden.

Inhalte:

- Historische Hintergründe und gesellschaftliche Verortung der Erlebnispädagogik
- Entwicklung der Erlebnispädagogik
- Inhalte und Vorgehensweisen
- Ziele und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik
- Theoretische und praktische Übungen
- Rollenspiele
- Waldseilgartentermin mit Hoch- und Niedrigseilelementen

Veranstaltungsort: CVJM Jugendbildungsstätte Siegerland, Neue Hoffnung 3, 57234 Wilnsdorf
Nähere Informationen zum Kurs und weiterführenden Kursen, z. B. zur Hochseilgartentrainer:in und Escape-Games unter www.hoodis.de

53000 WILNSDORF

7.-8.2.26 ohne Übernachtung und Verpflegung; 20.-22.2.26 mit Übernachtung und Verpflegung; 1.3.26 Waldseilgarten
Treffpunkt: s.o.

6 Termine
410,- EUR
Katja Seliger

**Anmeldung nur unter
www.hoodis.de**



So kommt's an – Die Kunst gelingender Kommunikation – Bildungswoche/Intensivkurs

Zielgruppe:

- Interessierte, die ihre Erfahrungen mit nicht erfolgreicher Kommunikation darauf zurückführen, dass „Meinen“, „Sagen“ und „Verstehen“ nicht automatisch übereinstimmen. Sie möchten die Prinzipien für das richtige Verstehen der Absichten ihres Gesprächspartners kennenlernen und die Anwendung dieser Prinzipien erlernen.

Inhalte:

- Kommunikationsmodelle voneinander abgrenzen: Rhetorik-Informatik-Verstehen-4 Seiten einer Botschaft.
- Gelingende Kommunikation anhand von Vortrags- und Dialogübungen aus Alltag und Beruf praktizieren.
- Kommunikationsstörungen durch das Hören von „versteckten Botschaften“ des Sprechenden erkennen, das heißt, sich der vier Seiten einer Botschaft bewusst sein: Sachinhalt – Beziehung – Selbstoffenbarung – Appell.



Quelle: pixabay

- Schwerpunkt „Verwechslung von Sachinhalt und Beziehung“ – Bedeutung der „psychosozialen Komponente“ von Kommunikation.

- Strategien zur Lösung von Konflikten im Privat- und Berufsleben.

Zeitlicher Ablauf:

Anmeldeschluss für Teilnehmende, die die Bildungswoche gemäß § 9 AWbG NRW beantragen möchten, ist der 29.8.2025

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

60301 KREUZTAL

Montag 6.10.2025, 8.15-14.30 Uhr,
Dienstag, 7.10.2025 bis Freitag,
10.10.2025, 09.00-15.15 Uhr
Gelbe Villa, Raum 101, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
5 Tage

140,- EUR

Dr. Ingeborg Längsfeld

Rhetorik und Kommunikation – Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung – Bildungswoche/ Intensivkurs

Zielgruppe:

Die kompakte Bildungswoche ist ideal für Interessierte, die sowohl im Beruf als auch im aktiven Alltag ihr rhetorisches Potenzial besser ausnutzen und ihre Körpersprache gezielt für eine bessere Kommunikation einsetzen möchten.

Inhalte:

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen geht es unterhaltsam und humorvoll um die Themen:

- Umwandlung von Lampenfieber und Redehemmungen in Präsenz und sicheres Auftreten
- Einsatz körpersprachlicher Wirkungsmittel
- Stimm- und Artikulationstraining
- Verbesserung von Atem- und Sprechtechnik
- Rhetorische (Grund-)Regeln
- Üben der freien Rede und des Sprechdenkens

- Vorbereiten, Strukturieren und Halten einer Rede oder eines Vortrags
- Argumente klar, überzeugend und engagiert vorbringen
- Kontakt zu Gesprächspartner:innen sowie Publikum herstellen
- Techniken des kooperativen Umgangs ausprobieren
- Gesprächsführung am Telefon
- Regeln für konstruktive Kritik
- Einsatz von Humor.

Auch durch mögliches Videofeedback erfahren Sie, wie Sie auf andere wirken und welche weiteren Entwicklungsmöglichkeiten Sie haben, um (noch) besser zu kommunizieren.

Die Materialkosten für Arbeitspapiere in Höhe von etwa 1,- EUR rechnen Sie bitte direkt mit Ihrem Kursleiter ab.

Zeitlicher Ablauf:

Anmeldeschluss für Teilnehmende, die die Bildungswoche gem. § 9 AWbG NRW beantragen möchten, ist der 28.11.2025.

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

60302 BAD LAASPHE

Montag bis Freitag,

12.1.-16.1.2026

9.45-16.00 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5 Tage

196,- EUR + Materialkosten

Frank Winterstein

Stimme und Körpersprache – reden, wirken, überzeugen

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 1,00 EUR rechnen Sie bitte direkt mit Ihrem Kursleiter ab.

60303 BAD LAASPHE

Sonntag, 5.10.25,

10.00-17.45 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

50,40 EUR + Materialkosten

Frank Winterstein

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, dem eigentlichen Hören und der entsprechenden Reaktion bilden auch die Art des Auftretens, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt sowie die richtige Atmung die Sprechsituation.

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Gesprächsführung vermittelt.:

- Grundlagen der Rhetorik
- guter Stimmeneinsatz
- 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 etwa 1,00 EUR



Quelle: pixabay

rechnen Sie bitte direkt mit Ihrem Kursleiter ab.

60304 BAD BERLEBURG

Sonntag, 30.11.25,

10.00-17.45 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

50,40 EUR + Materialkosten

Frank Winterstein

Störungen der Kommunikation – Das „4-Seiten-Modell“

Um unseren Gesprächspartner von unserem persönlichen Anliegen zu überzeugen, sind wir darauf angewiesen, dass er uns richtig verstanden hat. Dieses „richtige“ Verstehen ist grundlegend abhängig von der Kenntnis der benutzten Sprache. Dennoch kann es zu großen Missverständnissen kommen, weil der Partner in der gesprochenen Rede etwas hört, was vom Sprecher nicht gemeint war. Thema des ersten Kurses ist die Tatsache, dass wir alle mit vier „Schnäbeln“ sprechen und mit vier Ohren hören. Der Schwerpunkt liegt auf den „versteckten Botschaften“ einer Äußerung: Wir hören einen nicht beabsichtigten Vorwurf, reagieren entsprechend emotional und erschweren bzw. verhindern effektives Handeln. Die Ursachen dafür erkennen und ihre Beseitigung durch praktische Übungen sind Ziele des Kurses.

60305 KREUZTAL

Freitag, 14.11.-21.11.25,

18.00-20.15 Uhr

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

2 Abende

24,- EUR

Dr. Ingeborg Längsfeld

Das „Innere Team“ – kraftvoll handeln, stimmig kommunizieren

Im zweiten Kurs zur „Situationsgerechten Kommunikation“ beschäftigen wir uns mit dem Ziel der Kommunikation, sowohl effektiv als auch kooperativ zu handeln: Wir verbinden das richtige Verständnis des Partners mit den Erfordernissen der Handlungsweise, die eine be-

stimmte Situation erfordert. Dabei geht es um die Selbstbestimmung des Menschen, der sein Wollen und Handeln nach eigenen Maßstäben ausrichtet gemäß der Frage: Wie verhalte ich mich „richtig“? Die Frage nach dem „richtigen“ Verhalten stellt sich dem Lebenspraktiker immer im konkreten Augenblick: Wie soll der erboste Chef mit seinem hochempfindlichen Mitarbeiter reden, der wieder einmal bestimmte Pflichten nicht rechtzeitig erfüllt hat, aber aufgrund seiner Kreativität sehr wichtig für die Abteilung ist? Hierbei geht es um das richtige „Was“ und das angemessene „Wie“.

Der Kurs vermittelt das Arbeitsprogramm der doppelten „Stimmigkeit“:

- a) als Übereinstimmung mit mir selbst (authentisch sein) und
- b) als Übereinstimmung mit der Situation.

60306 KREUZTAL

Freitag, 12.12.-19.12.25,
18.00-20.15 Uhr

Raum 101 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
2 Abende
24,- EUR
Dr. Ingeborg Längsfeld

Bitte, danke, gern geschehen – Taktgefühl im Alltag

Wer Taktgefühl im Alltag zeigt, nimmt mit Empathie und vielleicht auch mit einem Lächeln das Gegenüber unmittelbarer für sich ein und kommt so leichter zum gewünschten Ziel oder findet auch schneller einen Kompromiss, der beide Parteien zufrieden stellt. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Ebenen des direkten Zusammentreffens von Angesicht zu Angesicht und des indirekten Zusammentreffens über Telefon, Soziale Medien etc.

Inhalte:

- Der erste Eindruck / Grüßen und Begrüßen
- Die Kunst sich vorzustellen / Menschen miteinander bekannt machen
- Small Talk / Körpersprache

- Telefon, Soziale Medien und Co
- Wie sag' ich's bloß?
- Konflikte beilegen
- Vorstellungsgespräch – was beachten
- Feste feiern

60307 NETPHEN

Donnerstag, 9.10.25,
17.00-21.00 Uhr

Ev. Familienzentrum „Rabennest“,
Netphen-Deuz, Am Freibad 16
32,- EUR
Sabine Böcher

Dem eigenen Stil auf der Spur



Gute Umgangsformen machen allen Beteiligten das Leben – auch im beruflichen Kontext – etwas leichter und mit einem Lächeln ausgeführt, auch freundlicher. In diesem Kurs richten wir einen Blick auf gängige Umgangsformen und üben diese – wenn es gewünscht wird – auch ganz praktisch ein. Sie werden sehen: Das macht Freude und strahlt positiv auf Ihr Gegenüber aus.

Inhalte:

- 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 gekannt vor?
- Was macht einen angenehmen „Small-Talker“ aus?
- Welche Sprache spricht Ihr Körper?
- Welche Kleidung für welchen Anlass?

60308 FREUDENBERG

Dienstag, 20.1.26,
17.00-21.00 Uhr

Rathaus Freudenberg, Raum 101,
Mörers Platz 1
32,- EUR
Sabine Böcher

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

Diese Infoveranstaltung findet in Kooperation mit der Zentralen Studienberatung der FernUniversität in Hagen statt.

Die Zentrale Studienberatung der FernUniversität informiert nicht nur über die Studiengänge, die wissenschaftlichen Weiterbildungsangebote, den Studienablauf und die Besonderheiten des Fernstudiums, sondern auch über die Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur auch nebenberuflich einen Universitätsabschluss zu erlangen.

Das Studienkonzept der Fernuniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium. Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden.

Diese Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Wichtig: Bei Interesse melden Sie sich bitte bis Dienstag, 04.11.2025 an. Bei einer späteren Anmeldung erfragen Sie bitte unter 0271 333 1519, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

60401 ONLINE

Donnerstag, 6.11.25,
17.30-19.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Team Zentrale Studienberatung



**Online
auswählen
und anmelden**

vhs-siegen-
wittgenstein.de



Microsoft PowerPoint, Word und Excel – Bildungswoche/ Intensivkurs

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat sicher mit den wichtigsten Office-Programmen umgehen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse in Word, Excel oder PowerPoint. Ein grundlegender Umgang mit Windows wird vorausgesetzt.

Was Sie lernen:

- PowerPoint: Präsentationen professionell gestalten, überzeugend präsentieren und für den Druck aufbereiten
- Excel: Tabellen anlegen, gestalten und mit einfachen Formeln auswerten
- Word: Texte erfassen, überarbeiten und optisch ansprechend formatieren
- Bonus: So nutzen Sie Excel- und Word-Daten effektiv in PowerPoint

Kursinhalt im Überblick:

Wir starten mit PowerPoint – von der Idee bis zur fertigen Präsentation. Danach geht es weiter mit Excel: Sie erstellen Tabellen, wenden grundlegende Formeln an und lernen, Zahlen optisch aufzubereiten. Anschließend tauchen wir in die Textverarbeitung mit Word ein. Zum Abschluss zeigen wir, wie Sie Inhalte aus Word und Excel direkt in Ihre Präsentationen einbinden.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach § 9 AWbG NRW anerkannt. Anmeldeschluss für die Beantragung ist der 12.09.2025.

60101 KREUZTAL

Montag bis Freitag,
27.10.-31.10.2025, 9.00-15.15 Uhr
Computerraum vhs, Weiße Villa,
Nebeneingang 2, Dreslers Park
(Navi „Am Park“ eingeben)
5 Tage
178,50 EUR inkl. 38,50 EUR Gerä-
tenutzung
Jens Ziegenhardt

Buchführung für Einsteiger:innen – Klar, verständlich, praxisnah

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 Dienstag,
29.9.-7.10.25, 19.00-21.15 Uhr
Carl-Kraemer-Realschule, Raum

E 28 (linker Anbau), Jung-Stilling-Allee 8
4 Abende
55,20 EUR
Katy H. Nowara

Haushaltsbuch 2.0 – Finanzübersicht per App

„Das Geld ist zu Ende, der Monat aber noch nicht.“ Wie behalten Sie Ihre Finanzen im Griff und sorgen dafür, dass am Monatsende noch etwas übrig bleibt? In diesem Kurs steht die praktische Nutzung einer Haushalts-App im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben einfach und übersichtlich digital erfassen und kategorisieren – schnell, flexibel und immer griffbereit auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

Gemeinsam installieren und konfigurieren wir eine passende App, mit der Sie Ihr persönliches Haushaltsbuch führen können. Dabei zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Finanzen im Blick behalten und Ihre Ausgaben besser steuern können.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (iOS oder Android) mit, voll aufgeladen und mit Ladekabel. Ihr Gerät sollte mit einem Apple- oder Google-Konto verknüpft sein. Halten Sie daher

Ihr Passwort bereit, um vor Ort die App aus dem Store herunterzuladen.

Die vhs Siegen-Wittgenstein übernimmt keine Haftung für mitgebrachte Geräte.

60510 WILNSDORF

Mittwoch, 12.11.-26.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Jugendtreff Wilnsdorf,

Rathausstraße 9

3 Abende

24,- EUR

Christian Saverschel

Pixel-Plausch: #SicherImNetz – Digitale Sicherheit für Einsteiger:innen

Was bedeutet eigentlich der Begriff „digitale Sicherheit“? Warum ist Sicherheit im Netz so wichtig? Welches sind häufige Gefahren (Phishing, Datenklau, unsichere Netzwerke)? Neben diesen Fragen beschäftigen wir uns mit folgenden Aspekten:

Sichere Passwörter & Passwort-Manager

- Wie man starke Passwörter erstellt

- Vorstellung einfacher Passwort-Manager (z. B. Bitwarden, Kee-Pass)

Zwei-Faktor-Authentifizierung

- Wie sie funktioniert und wo man

sie nutzen sollte (z. B. E-Mail, Amazon, Banken)

Sicher surfen im Internet

- HTTPS, Browser-Einstellungen, In-

- kognito-Modus

- Cookies und Tracking verstehen

Fake-Mails & Betrug erkennen

- typische Beispiele zeigen und analysieren

- Wie man Absender, Links und Sprache prüft

60601 KREUZTAL

Donnerstag, 9.10.25,

16.00-17.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek,

Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

8,- EUR

Pascal Baumann

Pixel-Plausch: #DatenWolke – Cloud für Einsteiger:innen

Was bedeutet eigentlich der Begriff „Cloud“ und wofür kann sie genutzt werden? Wir erklären das Grundprinzip dahinter und beleuchten gemeinsam folgende Aspekte:

- Beispiele: Google Drive, iCloud, OneDrive, Dropbox

Was kann ich in der Cloud speichern?

- Dokumente, Fotos, Kalender, Kontakte

neue Kursreihe Pixel-Plausch

Digitale Wissenshappchen –
verständlich serviert!

Bei unserer neuen Kursreihe „Pixel-Plausch“ trifft Ihr Wissenshunger auf das Know-How unser Kursleitungen: In lockerer Atmosphäre servieren wir Ihnen digitale Themen als leicht verdauliche Wissenshappchen – verständlich, kompakt und alltagsnah.

Schauen Sie herein, denken,
plaudern und lernen Sie mit –
wir freuen uns auf Sie!

Vorteile & Risiken

- Daten jederzeit und überall verfügbar
- Was passiert bei einem Hackerangriff? Datenschutz?

Einrichtung eines Cloud-Dienstes

- Live-Demo mit Upload, Teilen, Ordnerstruktur

Datenschutz & Sicherheit

- Verschlüsselung, Zugriffskontrollen
- Worauf man bei der Anbieterwahl achten sollte

60602 KREUZTAL

Donnerstag, 9.10.25,

18.00-19.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

8,- EUR

Pascal Baumann

Pixel-Plausch: #NetzABC – Wie geht eigentlich Internet?

Was genau ist eigentlich das Internet und wie können wir seine vielfältigen Möglichkeiten bestmöglich für unsere Zwecke nutzen? Wir werden uns gemeinsam mit dem „Surfen“ im World Wide Web beschäftigen, die wichtigsten Begrifflichkeiten klären, uns mit Tarifen, Geschwindigkeiten, Soft- und Hardware (Router, LAN, W-LAN) auseinandersetzen.

Falls vorhanden, bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop (plus Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60603 KREUZTAL

Samstag, 8.11.25,

15.00-17.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

10,70 EUR

Heidi Henning

Pixel-Plausch: #Digitaler-Schlüssel – Passwörter speichern, verwalten und schützen

Passwörter sind ein wichtiger Schutzmechanismus für digitale

Konten und Daten.

Doch wie verwaltet man Passwörter sicher und wie schützt man sie vor unbefugtem Zugriff?

Was sind die besten Methoden, um starke und einzigartige Passwörter zu erstellen und zu speichern? Im Kurs gibt es einen Überblick über die verschiedenen Methoden, um Passwörter sicher zu speichern, wie zum Beispiel der Passwort-Manager. Wir werden uns damit beschäftigen, wie man starke Passwörter erstellt und sich effektiv merkt.

Falls vorhanden, bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop (plus Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60604 KREUZTAL

Samstag, 15.11.25,

15.00-17.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

10,70 EUR

Heidi Henning

Pixel-Plausch: #HandyCheck – Smartphone und PC vor Angreifern schützen

Unsere Smartphones und PCs sind inzwischen zu wichtigen Werkzeugen für unseren Alltag geworden. Wir nutzen sie, um uns mit anderen zu vernetzen, online einzukaufen und vieles mehr. Doch leider sind sie auch anfällig für Angriffe von außen.

Wie können wir unsere Geräte vor Angreifern, „Malware“, Viren und anderen Schadprogrammen schützen und unsere persönlichen Daten sicher halten? Wir werden uns damit beschäftigen, wie man seine Geräte regelmäßig aktualisiert, welche Antivirus-Programme es gibt und wie man sich vor „Phishing“-Angriffen schützt.

Falls vorhanden bringen Sie gerne Ihr digitales Endgerät (plus Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60605 KREUZTAL

Samstag, 22.11.25,

15.00-17.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

10,70 EUR

Heidi Henning

Pixel-Plausch:

#SmartShopping – Bestellen und Bezahlen im Internet

Sie sitzen gemütlich auf der Couch im Wohnzimmer, surfen durchs Internet und finden einen Pullover und ein paar schicke Schuhe, die Sie gerne hätten. Aber was nun? Wie wird der gewünschte Artikel im Internet bestellt und wie bekommt der Verkäufer sein Geld? In diesem Kurs gibt es einen Überblick über den Bestellprozess und die gängigen Zahlverfahren im Internet, wie z.B. Überweisung, Lastschrift, Kreditkarte oder PayPal. Dabei gehen wir auch auf die jeweiligen Vor- und Nachteile ein. Falls vorhanden, bringen Sie gerne Ihr digitales Endgerät (plus Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60606 FREUDENBERG

Samstag, 29.11.25,

10.30-12.45 Uhr

Altes Rathaus/Haus des Gastes

Krottorfer Straße 25,

57258 Freudenberg

12,- EUR

Christian Saverschel

Pixel-Plausch: #FinanzenToGo – Online-Banking mit Smartphone und Computer

Nutzen Sie noch immer Überweisungsformulare und Kontoauszugsdrucker Ihrer Bank? Entdecken Sie jetzt, wie viel einfacher und flexibler Online-Banking sein kann! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, was Online-Banking überhaupt ist, wie Sie es einrichten

und sicher verwenden – ganz ohne Vorwissen.

Falls vorhanden bringen Sie gerne Ihr digitales Endgerät (plus Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60607 FREUDENBERG

Samstag, 13.12.25,

10.30-12.45 Uhr

Altes Rathaus/Haus des Gastes

Krottorfer Straße 25, 57258

Freudenberg

12,- EUR

Christian Saverschel

Ran an den Apfel – Apple iPhone, iPad und Mac für Einsteiger:innen

Sie haben sich gerade ein Apple-Gerät zugelegt – Glückwunsch! Ob iPhone, iPad oder Mac: Die Geräte sind leistungsstark, intuitiv und bieten viele praktische Funktionen für den Alltag. Doch der Anfang kann manchmal etwas überwältigend sein.

In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr neues Gerät sicher und sinnvoll nutzen. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Funktionen – anschaulich erklärt und direkt ausprobiert.

Für iPhone & iPad:

- Kontakte speichern und anrufen
- Fotos machen und verschicken
- Termine, Erinnerungen und Notizen anlegen

Für den Mac:

- Texte schreiben und speichern
- Dateien organisieren und wiederfinden

- E-Mails schreiben und versenden
Bringen Sie Ihre Fragen mit – wir nehmen uns Zeit für alles, was Ihnen wichtig ist. Am Ende des Kurses beherrschen Sie die Grundlagen und können Ihr Apple-Gerät souverän im Alltag einsetzen.

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes iPhone, iPad oder MacBook (inkl. Ladekabel). WLAN steht zur Verfügung. Das Gerät sollte bereits mit einem Apple-ID-Konto eingerichtet sein – bringen Sie dafür bitte das Passwort mit. Falls

vorhanden, auch Zugangsdaten zu Ihrer E-Mail-Adresse.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60611 WILNSDORF

Dienstag, 4.11.-25.11.25,

18.30-20.00 Uhr

Jugendtreff Wilnsdorf,

Rathausstraße 9

4 Abende

32,- EUR

Christian Saverschel

WhatsApp für Einsteiger:innen

Sie möchten schnell und unkompliziert mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben? Neben der klassischen SMS bieten sogenannte Instant-Messenger wie WhatsApp viele zusätzliche Möglichkeiten. Mit WhatsApp senden Sie nicht nur Textnachrichten, sondern auch Bilder, Videos und Sprachnachrichten – und führen ganz einfach Audio- oder Videotelefonate.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von WhatsApp kennen:

Nachrichten senden und empfangen, Sprachnachrichten nutzen, Fotos und Videos teilen, Gespräche führen, Gruppen erstellen, Umfragen starten und den eigenen Status gestalten. Auch die wichtigsten Einstellungen und Sicherheitsaspekte werden besprochen.

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes iPhone oder Android-Smartphone sowie ein Ladekabel. Das Gerät muss über eine aktive Mobilfunknummer verfügen. WLAN ist vor Ort verfügbar. WhatsApp

sollte idealerweise bereits installiert und eingerichtet sein. Bitte bringen Sie auch Ihr Passwort für den App Store (iOS) bzw. den Google Play Store (Android) mit.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60612 NETPHEN

Dienstag, 2.12.-9.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Rathaus Netphen, Raum 2211,

Amtsstr. 6

2 Abende

16,- EUR

Christian Saverschel

Smartphone und WhatsApp für Einsteiger:innen

Kamera, Navigationssystem, Zeitung, Telefon – Ihr Smartphone kann (fast) alles! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Gerät sicher bedienen und die wichtigsten Funktionen nutzen.

Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit WhatsApp ganz einfach Nachrichten, Fotos, Videos und Standorte teilen, auch in Gruppen mit Familie oder Freundeskreis.

Ideal für alle, die wenig oder keine Erfahrung mit dem Smartphone oder WhatsApp haben.

60613 KREUZTAL

Samstag, 10.1.-24.1.26,

15.00-18.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek,

Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

3 Nachmittage

48,- EUR

Heidi Henning



Quelle: Davide Angelini/stock.adobe.com

Bildbearbeitung am eigenen Laptop mit GIMP

Sie möchten mehr aus Ihren Fotos herausholen und sie professionell aufbereiten, ganz ohne teure Software? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder mit dem kostenlosen Programm GIMP optimal verwalten, bearbeiten und kreativ gestalten.

Das erwartet Sie:

- Fotos zuschneiden, drehen, verkleinern und optimieren
- Helligkeit, Farben und Bildqualität verbessern
- Rote Augen und Störstellen entfernen
- Retusche und Korrekturen vornehmen
- Bilder mit Effekten aufwerten

Für wen?

Ideal für alle, die mit Windows sicher umgehen und ihre Bildbearbeitung auf das nächste Level heben möchten – ob für Beruf, Hobby oder Social Media.

Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop (mit geladenem Akku oder Netzteil + Verlängerungskabel) und einem installierten Betriebssystem (Windows 8 oder höher). GIMP installieren wir gemeinsam zu Kursbeginn, oder Sie laden es vorab von gimp.org herunter.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60614 KREUZTAL

Samstag, 29.11.-13.12.25,

15.00-17.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

3 Nachmittage

40,- EUR

Heidi Henning

Umgang mit dem eigenen Laptop lernen – Einsteiger:innen

Sie möchten Ihren eigenen Laptop besser verstehen und sicher nutzen – ganz ohne Stress? In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für alle, die bisher wenig Erfahrung mit dem Computer haben und den Einstieg Schritt für Schritt lernen möchten.

Gerade im Alltag bietet der Laptop viele praktische Möglichkeiten: E-Mails an Familie und Freunde

schreiben, online einkaufen, Informationen finden oder einfach schöne Fotos speichern. All das kann den Alltag erleichtern und bereichern. Gleichzeitig ist ein sicherer Umgang mit dem Internet und dem Gerät wichtig, um sich gut geschützt im Netz zu bewegen.

Wir üben gemeinsam das Schreiben von Texten, das Speichern und Wiederfinden von Dateien, den Umgang mit Tastatur und Maus sowie die ersten Schritte im Internet. Es bleibt viel Raum für individuelle Fragen, ganz ohne Hektik.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Eigenes Laptop/ Notebook inkl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 8 oder höher) und eine Stromverteilerdose.

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60615 KREUZTAL

Freitag, 24.10.25-16.1.26, außer 07.11., 28.11. und 19.12.25,

15.00-18.00 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

7 Nachmittage

112,- EUR

Heidi Henning

neue Kursreihe Künstliche Intelligenz (KI) verstehen

Egal, ob Sie bislang nur wenige Berührungspunkte mit Künstlicher Intelligenz hatten oder bereits über Grundwissen verfügen: Unsere neue Kursreihe bringt Ihnen die Welt der Künstlichen Intelligenz verständlich und praxisnah näher. In abwechslungsreichen Vorträgen und Workshops erfahren Sie, wie KI funktioniert und hinter Anwendungen wie ChatGPT steckt und wie intelligente Systeme Ihren Arbeitsalltag erleichtern können.

Von ersten Schritten bis zu vertiefendem Know-how: Entdecken Sie, wie KI unsere Zukunft mitgestaltet – und wie Sie sie aktiv nutzen können.



Computerkurs für Einsteiger:innen

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Computer von Grund auf lernen? In diesem praxisnahen Kurs entdecken Sie die digitale Welt Schritt für Schritt – ganz ohne Vorkenntnisse!

Das erwartet Sie:

- Erste Schritte mit Maus und Tastatur – Texte schreiben leicht gemacht
- Dateien speichern, öffnen und organisieren – Ordnung auf dem PC schaffen
- Einstieg ins Internet – Webseiten sicher finden und nutzen
- E-Mails schreiben und empfangen – einfach kommunizieren
- Wichtige Tipps zum Schutz Ihrer Daten und zur sicheren Nutzung des Internets

Der Kurs in kleinen Gruppen bietet Ihnen:

- Persönliche Betreuung
- Viel Raum zum Üben
- Zeit für Ihre Fragen

Ideal für alle, die sich zum ersten Mal an den Computer wagen – in entspannter Atmosphäre und verständlicher Sprache.

60617 BAD LAASPHE

Mittwoch, 10.9.-1.10.25,
17.00-18.30 Uhr

Computerraum des Städt.

Gymnasiums, Steinackerstr. 10

4 Nachmittage

40,80 EUR inkl. 8,80 EUR

Gerätenutzung

Clemens Urban

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen: Ein Blick in die Zukunft für Einsteiger:innen

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst nicht mehr Science-Fiction, sondern Teil unseres Alltags. In diesem Kurs bieten wir Ihnen einen spannenden Einstieg in die Welt der KI. Erfahren Sie, was hinter Technologien wie Sprachassistenten, selbstfahrenden Autos und personalisierten Empfehlungen steckt. Wir zeigen Ihnen verständlich, wie KI funktioniert und welche Chancen und Herausforderungen sie mit sich bringt.

Inhalte:

Was ist Künstliche Intelligenz?

- Einfacher Einstieg in die Grundlagen von KI
- Historische Entwicklung: Von den Anfängen bis heute
- Unterschied zwischen Künstlicher Intelligenz, Maschinellem Lernen und Deep Learning, Chatbots, etc.

Alltägliche Anwendungsfälle

- KI in unserem Alltag: Sprachassistenten, Empfehlungsalgorithmen (z.B. Netflix, Amazon)
- KI im Beruf: Automatisierte Prozesse, Chatbots und virtuelle Assistenten

Interaktive Demonstration

- Praktisches Beispiel: Einfache Nutzung eines KI-Tools (z.B. ChatGPT Chatbot oder Bildklassifikations-Demo)
- Darstellen von KI mit einem benutzerfreundlichen Online-KI-Tool (z.B. Tensorflow-Playground)

Chancen und Herausforderungen von KI

- Vorteile: Effizienzsteigerung, Verbesserung von Dienstleistungen
- Herausforderungen: Datenschutz, ethische Fragestellungen, Arbeitsmarkt

Zukunft der KI

- Trends und Entwicklungen
- Wie könnte KI in Zukunft unser Leben beeinflussen?

Teilnehmende benötigen lediglich Papier und Stift.

60621 NETPHEN

Freitag, 26.9.25,

15.00-18.00 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22

16,- EUR

Pascal Baumann

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen: Vertiefte Einblicke für Fortgeschrittene

Tauchen Sie tiefer in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein, ganz ohne Programmierkenntnisse! Dieser Kurs bietet Ihnen leicht verständliche Erklärungen zu neuro-

Online
auswählen
und anmelden
vhs-siegen-
wittgenstein.de

nalen Netzen und Datenverarbeitung. Sie lernen, wie KI-Tools wie Chatbots etc. unseren Alltag bereichern und wie Sie diese praktisch nutzen können.

Durch anschauliche Beispiele und praktische

Übungen wird KI greifbar und anwendbar. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste KI-Kenntnisse haben und diese vertiefen möchten – ohne technisches Vorwissen.

Inhalte:

Technologie hinter Künstlicher Intelligenz

- anschauliche Erklärungen zu Maschinellem Lernen und Deep Learning
- Wie funktioniert ein neuronales Netz? – Visualisierte Erläuterung ohne technische Tiefe
- Was bedeutet das „Training“ von KI-Modellen? Verstehen der Konzepte ohne Programmierung

Datennutzung in KI

- Warum sind Daten so wichtig für KI?
- Beispiele für Datenverarbeitung in alltäglichen Anwendungen wie Bilderkennung und Sprachverarbeitung
- interaktive Übung: Verstehen, wie KI auf Basis von Daten Entscheidungen trifft

Einführung in KI-Tools

- Überblick über Tools, die es ermöglichen, KI-basierte Anwendungen zu nutzen
- Praktische Beispiele: Wie können diese Tools im beruflichen und privaten Alltag helfen, ohne dass technisches Vorwissen nötig ist? (z.B. Chatbots, Bilderkennungs-Apps)

Implikationen für zukünftige Entwicklungen

- Praxisbeispiele: Wie prägen bereits heute KI-Technologien unseren Alltag?
 - effiziente Nutzung von KI-Tools: Zum Beispiel, wie man mit ChatGPT richtig recherchiert und Aufgaben automatisiert
- Praktische Übungen um KI greifbar zu machen

Teilnehmende benötigen lediglich Papier und Stift.

60622 NETPHEN

Freitag, 10.10.25,
15.00-18.00 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt
oberer Schulhof), Steinweg 22
16,- EUR

Pascal Baumann

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen: Erste Schritte mit ChatGPT

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie das KI-Tool ChatGPT effektiv nutzen können. Mithilfe einfacher Übungen sammeln Sie erste Erfahrungen, z. B. beim Erstellen von Social-Media-Posts und Umformulieren von Texten in gewünschtem Stil. Im nächsten Schritt optimieren wir die Eingaben für noch bessere Ergebnisse.

Anschließend lernen Sie in den fortgeschrittenen Übungen, wie ChatGPT Ihnen bei der Ideenfindung, der Erstellung von Dialogen oder Planungen (z. B. Tagespläne, Reisepläne) hilft. Weitere Anwendungsfälle wie Übersetzungen, Rechtschreib- und Grammatikprüfungen, Argumentationshilfen, kreative Schreibaufgaben, Rezeptideen und das Generieren von Quizfragen erweitern Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Tool. Abschließend besprechen wir die Grenzen und Risiken von ChatGPT, um Ihnen einen sicheren Umgang mit der KI zu ermöglichen.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop/ Notebook/Mac inkl. Netzteil.

Sie benötigen einen Google-, Apple- oder Microsoft-Account für die Registrierung bei OpenAI (ChatGPT), sowie Zugriff auf Ihren Mailaccount für die Registrierung. Die vhs haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60623 BURBACH

Donnerstag, 13.11.-20.11.25,
18.30-20.00 Uhr

Alte Vogtei, „Auf dem Ollern“,
Ginnerbach 2

2 Abende

16,- EUR

Jonas Winkel

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen: Wie KI Ihren Alltag und Beruf erleichtert

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Lebens, doch viele wissen nicht, wie sie KI gezielt für sich nutzen können. In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, was hinter modernen KI-Systemen wie ChatGPT oder Gemini steckt und wie Sie diese sowohl privat als auch beruflich sinnvoll einsetzen.

- verständlich & praxisnah – keine Vorkenntnisse erforderlich
- Alltag & Beruf – konkrete Anwendungsbeispiele für beide Bereiche
- interaktive Übungen – direkt ausprobieren und selbst erleben

Ob für Recherche, Produktivität, kreative Ideenfindung oder berufliche Aufgaben – Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit KI-gestützten Systemen effizienter arbeiten und neue Möglichkeiten entdecken. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und nützlich KI sein kann!

Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop mit geladenem Akku oder Kabel mit Verlängerungsschnur und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 8 oder höher). Die vhs haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60624 KREUZTAL

Mittwoch, 05.11. und Freitag,
07.11.25, 17.30-20.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen
Café und Metzgerei) benutzen.

2 Abende, 32,- EUR

Tizian Verheul

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen: Effizienter Arbeiten mit ChatGPT

Künstliche Intelligenz ist längst in der Arbeitswelt angekommen – doch nutzen Sie ihr volles Potenzial? In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie ChatGPT gezielt als Werkzeug für Ihren Berufsalltag einsetzen, um Zeit zu sparen, produktiver zu arbeiten und Routineaufgaben zu automatisieren.

- optimierte Kommunikation – bessere E-Mails, Berichte & Dokumentationen
- Datenanalyse & Automatisierung – effizienteres Arbeiten mit Tabellen & Prozessen
- Kundensupport & Vertrieb – schnellere Antworten, bessere Texte, überzeugendere Angebote

Sie lernen, wie Sie KI sinnvoll in Ihren Arbeitsalltag integrieren, um sich auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu konzentrieren. Anhand konkreter Beispiele und interaktiver Übungen testen Sie selbst, wie ChatGPT Ihre individuellen Herausforderungen im Job erleichtern kann – von der Projektplanung über die Texterstellung bis hin zur Optimierung interner Abläufe. Bringen Sie Ihre Produktivität auf das nächste Level!

Bitte mitbringen: Ihren eigenen Laptop mit geladenem Akku oder Kabel mit Verlängerungsschnur und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 8 oder höher). Die vhs haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.



Quelle: iissca/stock.adobe.com

60625 KREUZTAL

Mittwoch, 26.11. und

Freitag, 28.11.25

17.30-20.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen
Café und Metzgerei) benutzen.

2 Abende

32,- EUR

Tizian Verheul

Podcasting für Einsteiger:innen

Der Podcast – quasi eine Radiosendung im Internet – ist zum Trendmedium geworden. Was ein Podcast genau ist, wie man einen eigenen erstellt und was im Vorfeld zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Welche technische Ausrüstung benötige ich? Welche Kosten kommen auf mich zu? Wovüber soll ich sprechen? Wir lüften die Geheimnisse der Fachbegriffe, klären Ihre offenen Fragen und Sie bekommen vielleicht Lust, in einem eigenen Podcast über Ihr Herzenthema zu erzählen.

Im praktischen Teil des Kurses nehmen wir dann eine kleine Beispiel-Podcastfolge (max. 2 Minuten) auf und bearbeiten in ersten Schritten die Tonspur mit dem kostenlosen Programm Audacity. Sie erfahren, wie man sich auf einer (ebenfalls kostenlosen) Podcast-Plattform anmeldet und die passenden Einstellungen vornimmt.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit geladenem Akku oder Kabel mit Verlängerungsschnur und bereits installiertem Betriebssystem. Wenn möglich, bringen Sie zusätzlich ein eigenes und mit Ihrem Laptop kompatibles Mikrofon sowie einen Kopfhörer mit. Sollten Sie über kein eigenes Mikrofon verfügen, wenden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an die zuständige Fachbereichsleitung (0271 333-1520).

Die vhs Siegen-Wittgenstein haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

60626 BAD LAASPE

Donnerstag, 30.10.-20.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

4 Abende, 32,- EUR

Andrea Stracke



Quelle: Thaspol/stock.adobe.com

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Microsoft Word – Textverarbeitung für Einsteiger:innen

Möchten Sie mehr aus Ihren Word-Dokumenten herausholen? In diesem Word-Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Texte nicht nur einfach tippen, sondern effektiv und sinnvoll formatieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Dokumente mit wenigen Handgriffen optisch ansprechend gestalten und durch die Nutzung von Tabellen und grafischen Elementen aufwerten. Im Rahmen des Kurses wird auch auf die individuellen Schwerpunkte der Teilnehmenden eingegangen.

Kursinhalte:

Texte formatieren:

- Grundlagen der Textformatierung
- Einsatz von Schriftarten, -größen und -farben
- Absatz- und Zeichenformatierung

Einfügen von Tabellen:

- Erstellen und Anpassen von Tabellen
- Formatieren von Tabellen für eine bessere Übersicht
- Daten in Tabellen organisieren

Einfügen grafischer Elemente:

- Einfügen und Bearbeiten von Bildern und Formen
- Nutzung von SmartArt-Grafiken
- Diagramme erstellen/anpassen

Formatvorlagen:

- Nutzung von Standard- und benutzerdefinierten Vorlagen
- Erstellen von konsistenten und professionellen Dokumenten

Dokumentvorlagen:

- Verwendung und Anpassung von Vorlagen

- Erstellen eigener Vorlagen für wiederkehrende Dokumenttypen
- effizientes Arbeiten mit Vorlagen

60630 BAD BERLEBURG

Samstag, 22.11.25,

9.00-15.00 Uhr

Großer Gruppenraum des
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
40,80 EUR inkl. Gerätenutzung
Reinhard Bahr

Microsoft Word und Excel – Grundlagen intensiv (Online-Kurs)

Zielgruppe:

Personen mit keinen oder geringen Kenntnisse in Word und Excel

Lernziele:

- effiziente und sichere Anwendung der Programme
- solides Grundlagenwissen

Lerninhalte in Word (unvollständiger Auszug):

- Markierungstechniken
- Zeichenformatierung
- Absatzformatierung
- Einzüge und Tabstopps
- Tabellen erstellen
- Seitenlayout

Lerninhalte in Excel (unvollständiger Auszug):

- Markierungstechniken
- Formeln eingeben
- Zellen formatieren
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben



Quelle: onephotostock-adobe.com

Bitte beachten Sie:

Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist drei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271 333-1519), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

- Tabellenstruktur bearbeiten
- Aufbau und Eingabe einfacher Funktionen

Teilnahmevoraussetzungen:

- PC oder Notebook mit Microsoft Word und Excel
- Internetanschluss
- Erfahrung in der Bedienung eines Internet-Browsers
- sicherer Umgang mit Dateien und Ordern
- Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.
- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60631 ONLINE

Montag und Mittwoch,
27.10.-19.11.25
19.00-21.15 Uhr
Online
8 Abende
96,- EUR
Jens Ziegenhardt



Microsoft Word und Excel – Grundlagen intensiv

Vorkenntnisse in Word und Excel sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Haben Sie geringe Vorerfahrungen, ist der Kurs ebenfalls perfekt für Sie, denn er erfolgt nach dem Prinzip „learning by doing“. Ihr Kursleiter ist hier weniger ein unterrichtender Lehrer, sondern mehr ein Mentor, der Ihnen die Funktionen direkt am Computer

erklärt und zeigt. Anhand von Aufgabenblättern dürfen Sie sich den Lerninhalt in ihrem eigenen individuellen Tempo erarbeiten. Der Kursleiter hilft Ihnen, wenn es mal hakt und überprüft anhand des Ergebnisses, inwiefern Sie das Thema beherrschen. Sie lernen, wie Sie in Word Schrift und Absätze formatieren, mit Aufzählungen arbeiten, Texte einrücken sowie Bilder und Grafiken einfügen und bearbeiten. Bei Excel stehen die Formatierung von Zellen und die Erstellung einfacher Formeln im Vordergrund.

60632 BURBACH

Dienstag, 16.9.-18.11.25,
18.15-20.30 Uhr
Computerraum 119,
Gemeinschaftliche Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
8 Abende
122,40 EUR inkl. Gerätenutzung
Klaus-Udo Michaelis

Microsoft Word und Excel – Fortgeschrittene (Online-Kurs)

Zielgruppe:

- Personen mit Basiswissen in Word und Excel (darf mit Unsicherheit behaftet sein)

Lernziele:

- Festigung von Grundlagen
- erweiterte Kenntnisse über Techniken und programmspezifische Funktionalitäten

Lerninhalte in Word (unvollständiger Auszug):

- Auffrischung von Grundlagen
- Tabellen/Tabulatoren
- Autotexte
- Kopf- und Fußzeilen

- Abschnittswechsel
 - Dokumentvorlagen
 - Formatvorlagen
 - Spaltentext
 - Serienbriefe
 - Inhalts-/Stichwortverzeichnisse
 - Arbeiten in Gliederungsansicht
- Lerninhalte in Excel (unvollständiger Auszug):**

- Auffrischung elementarer Grundlagen
- Zellbezüge (relativer, absoluter und gemischter Bezug)
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Erweitertes Spektrum einfacher Funktionen
- Erweitertes Spektrum spezieller Funktionen
- Diagramme
- bedingte Formatierung

Teilnahmevoraussetzungen:

- PC oder Notebook mit Microsoft Word und Excel
- Internetanschluss
- Erfahrung in der Bedienung eines Internet-Browsers
- sicherer Umgang mit Dateien und Ordern
- Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.
- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60701 ONLINE

Montag und Mittwoch,
24.11.-17.12.25
19.00-21.15 Uhr
Online
8 Abende
96,- EUR
Jens Ziegenhardt



Microsoft Word und Excel – Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits am Kurs „Word und Excel – Grundlagen intensiv“ teilgenommen haben oder über vergleichbare Grundkenntnisse verfügen. Sie lernen nach dem Prinzip „learning by doing“ anhand von Aufgabenblättern, wie Sie in Word Tabellen einfügen und formatieren, mit Formen und Grafiken arbeiten und Serienbriefe erstellen. Bei Excel lernen Sie komplexere Formeln sowie Diagramme zu erstellen und diese zu formatieren, mit Zellbezügen zu arbeiten und verschiedene Tabellen innerhalb von Excel oder mit Word zu verknüpfen. Je nach Zeit und Interesse nehmen wir gerne noch Aufgaben aus dem Bereich der Statistik hinzu.

60702 BURBACH

Dienstag, 13.1.-3.3.26,
18.15-20.30 Uhr
Computerraum 119,
Gemeinschaftliche
Sekundarschule, Killingstr. 10,
Gebäude 1, Eingang A
8 Abende
122,40 EUR inkl. Gerätenutzung
Klaus-Udo Michaelis

Microsoft Excel Spezial – Weiterführung Intensiv (Online-Kurs)

Zielgruppe:

Personen mit solidem Basiswissen in Excel

Lernziele:

- Kenntnisse über breiten Anwendungsbereich und Nutzungsmöglichkeiten

Lerninhalte (unvollständiger Auszug):

- Namen in Formeln einsetzen
- 3-D Bezüge
- Matrix-Formeln
- Funktionen verschachteln
- erweitertes Spektrum spezieller Funktionen
- Zeitberechnungen durchführen
- Daten sortieren und filtern
- Datenbankfunktionen
- Daten kombinieren und konsolidieren

- Teilergebnisse bilden
 - Gültigkeitsprüfung
 - Arbeitsblatt, -mappe schützen
 - bedingte Formatierung
- ### Teilnahmevoraussetzungen:
- PC oder Notebook mit Microsoft Word und Excel
 - Internetanschluss
 - Erfahrung in der Bedienung eines Internet-Browsers
 - sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern
 - Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.
 - Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60703 ONLINE

Dienstag und Donnerstag,
13.1.-29.1.26
19.00-21.15 Uhr
Online
6 Abende
72,- EUR
Jens Ziegenhardt

vhs WebVortrag: Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf – vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die An-

lageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert – im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut – es wird sich lohnen.

60801 ONLINE

Montag, 29.9.25,
19.00-20.00 Uhr
Online
Entgelt frei!

Jessica Schwarzer
AI Strategy Expert, Speaker,
Entrepreneur



vhs WebVortrag: KI für die tägliche Arbeit nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie verändert bereits heute grundlegend, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch wie können wir KI konkret im Arbeitsalltag einsetzen, um produktiver, kreativer oder effizienter zu sein? In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren – sei es zur Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung oder zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Der Fokus liegt auf konkreten Anwendungen, leicht umsetzbaren Tipps und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen der Technologie. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Berührungspunkte abzubauen und einen



Quelle: Vane Nunes/stock-adobe.com

souveränen Umgang mit KI im eigenen Arbeitskontext zu ermöglichen.

60802 ONLINE

Donnerstag, 23.10.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Anna Rüde

AI Strategy Expert, Speaker, Entrepreneur



vhs WebVortrag: Gamification und Lerninnovation

Gamification, definiert als die Anwendung spieltypischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten, hat sich als vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Lernmotivation und -effektivität erwiesen. Das Ziel dieses WebVortrags ist es, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification zu vermitteln und praktische Strategien zur Implementierung in Bildungsprozesse zu erörtern.

60803 ONLINE

Dienstag, 4.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Tobias Baumeister

AI Strategy Expert, Speaker, Entrepreneur



vhs WebVortrag: Wenn die Zeitfalle zuschnappt – Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

Wir kennen es alle: Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Dann bleibt der Wunsch nach Ruhe meist auf der Strecke. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Sie führen vielfach zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Unter-

suchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten Zeit der kapitalistischen Spätmoderne. Heilsame Prozesse der Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?

60804 ONLINE

Mittwoch, 19.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs



vhs WebVortrag: Die Geschichte der Wikipedia

Wikipedia wurde im Jahr 2001 von Jimmy Wales und Larry Sanger gegründet und hat sich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle für Millionen von Menschen weltweit entwickelt. Wie aber sahen die Anfänge der Seite aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation der Wikedianer? Der WebVortrag gibt Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase der Wikipedia.

60805 ONLINE

Dienstag, 25.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Dr. Jakob Voß



vhs WebVortrag: Macht KI uns alle dumm?

Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir – und wo

müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln?

60806 ONLINE

Dienstag, 2.12.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Martin Korte



Microsoft PowerPoint – Grundlagen und Weiterführung (Online-Kurs)

Zielgruppe:

Personen mit keinen oder geringen Kenntnissen in PowerPoint

Lernziele:

- effiziente und sichere Anwendung von PowerPoint
- Vermittlung breiter Kenntnisse über Techniken und programmspezifische Funktionalitäten

Lerninhalte:

Der Kursschwerpunkt liegt auf dem Erstellen, Gestalten und Vorführen von Präsentationen. Zu diesen Themen werden praktische Übungen durchgeführt, die das Trainieren und Festigen der Techniken und Hilfsmittel zum Ziel haben, die PowerPoint für diese Aufgaben bereitstellt. Zusätzlich werden zahlreiche Tipps und Tricks vermittelt. Zum Abschluss gibt es Ratschläge bezüglich der Farbwahl und Farbzusammensetzung, den geeigneten Schrift- und Satzarten und dem Umfang der Informationen pro Folie.

Teilnahmevoraussetzungen:

- PC oder Notebook mit Microsoft PowerPoint und Internetanschluss
- Erfahrung in der Bedienung eines Internet Browsers
- sicherer Umgang mit Dateien und Ordern
- Dieser Online-Kurs nutzt die vhs.cloud, die Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Weitere Informationen zur vhs.cloud sowie den technischen Voraussetzungen finden Sie unter www.vhs.cloud.
- Ein Headset ist zwingend erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, dieses vor dem ersten Kursabend zu konfigurieren und zu testen!

60901 ONLINE

Dienstag und Donnerstag,
23.9.-9.10.25
19.00-21.15 Uhr
Online
6 Abende
72,- EUR
Jens Ziegenhardt



Microsoft Outlook – Ordnung im Postfach

Entdecken Sie die Welt von Outlook und lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails effizienter verwalten und organisieren können! Dieser Outlook-Grundlagenkurs bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die wichtigsten Funktionen und Werkzeuge dieses leistungsstarken Programms. Der Kurs beinhaltet:

Einführung in Outlook:

- grundlegende Funktionen und Benutzeroberfläche
- Anpassen der Einstellungen für eine optimale Nutzung

Regeln erstellen und anwenden:

- Automatisierung der E-Mail-Verwaltung
- Erstellen von Regeln zum Sortieren, Weiterleiten und Löschen von E-Mails

E-Mails verschicken:

- Verfassen und Formatieren von E-Mails
- Anhänge hinzufügen und E-Mails an mehrere Empfänger senden
- Nutzung von Signaturen und Vorlagen

Ordner verwalten:

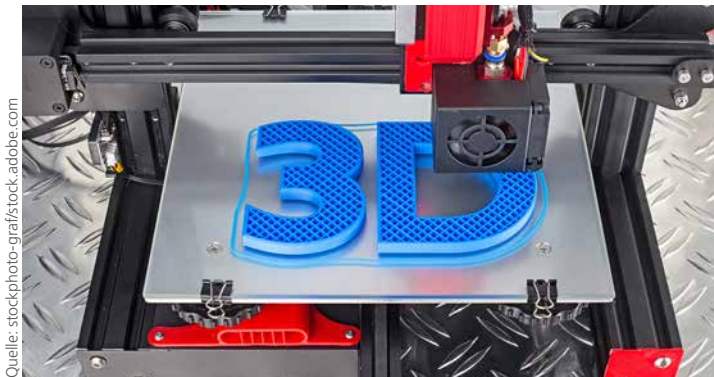
- Erstellen und Organisieren von Ordnern
- Archivierung und Wiederherstellung von E-Mails
- Tipps zur Ordnerstruktur

61001 BAD LAASPHE

Samstag, 15.11.25,
9.00-15.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
32,- EUR
Reinhard Bahr

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

3D-Druck gewinnt bei der individuellen Herstellung von (Ersatz-) Teilen zunehmend an Bedeutung. Auch für die Anwendung zu Hause



Quelle: stockphoto-graf/stock.adobe.com

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?
- Was kosten die Drucker, was kostet das Material?

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

61201 WILNSDORF

Mittwoch, 29.10.25,
18.00-21.00 Uhr
Jugendtreff Wilnsdorf,
Rathausstraße 9
5,- EUR
Joachim Böttcher

Sichere Nutzung von Smartphone, Tablet, Notebook & Co.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Senioren-Servicestelle der Stadt Bad Laasphe statt.

Der Kurs befasst sich mit der sicheren Nutzung dieser modernen Medien. Wie handhabe ich ein Smartphone oder Tablet, damit mein Gerät die gewünschte Leistung erbringt? Für welchen Tarif entscheide ich mich? Welche Kosten

kommen monatlich auf mich zu?

Ein Smartphone oder Tablet bietet viele Nutzungsmöglichkeiten. Wir lernen einige davon kennen. Es gibt eine Menge Apps, die man sinnvoll einsetzen kann. Über das Internet kann man mit Freunden in Kontakt treten. Das Einrichten von E-Mail-Postfächern gehört dazu. Sie können dann mit Ihrem Smartphone oder Tablet alle Ihre Mails überwachen. Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungstreise 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.

61311 BAD LAASPHE

Mittwoch, 29.10.-12.11.25,
17.00-18.30 Uhr
Computerraum des Städt.
Gymnasiums, Steinackerstr. 10
3 Nachmittage
24,- EUR
Clemens Urban

Digitale Sprechstunde – Smartphone, Tablet, Notebook & Co.

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres digitalen Geräts? Ob Laptop, Tablet oder Smartphone: In dieser individuellen Sprechstunde erhalten Sie persönliche Unterstützung, genau abgestimmt auf Ihre Anliegen. Egal ob es um Einstellungen,

Apps, E-Mails oder allgemeine Bedienung geht – hier nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen.

Damit wir Sie optimal beraten können, nehmen Sie bitte spätestens 14 Tage vor Ihrem Termin Kontakt mit dem Dozenten auf. Schildern Sie kurz Ihr Anliegen, so kann sich der Dozent gezielt vorbereiten. Sollte sich dabei herausstellen, dass Ihr Anliegen nicht behandelt werden kann, ist eine kostenfreie Abmeldung selbstverständlich möglich.

Die Kontaktdaten des Dozenten erhalten Sie über die Fachbereichsleitung der vhs Siegen-Wittgenstein. Bitte bringen Sie Ihr Gerät zum Termin mit.

Teilnehmerbegrenzung: 1

61321 BAD LAASPHE

Dienstag, 4.11.25,

16.00-16.45 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

23,- EUR

Reinhard Bahr

61322 BAD LAASPHE

Dienstag, 4.11.25,

17.00-17.45 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

23,- EUR

Reinhard Bahr

61323 BAD LAASPHE

Dienstag, 4.11.25,

18.00-18.45 Uhr

Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3

23,- EUR

Reinhard Bahr

61324 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 5.11.25,

16.00-16.45 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

23,- EUR

Reinhard Bahr

61325 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 5.11.25,

17.00-17.45 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

23,- EUR

Reinhard Bahr

61326 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 5.11.25,

18.00-18.45 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

23,- EUR

Reinhard Bahr

61327 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 6.11.25,

16.00-16.45 Uhr

Computerraum des Berufskollegs

Wittgenstein, Am Breitenbach 1

23,- EUR

Reinhard Bahr

61328 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 6.11.25,

17.00-17.45 Uhr

Computerraum des Berufskollegs

Wittgenstein, Am Breitenbach 1

23,- EUR

Reinhard Bahr

61329 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 6.11.25,

18.00-18.45 Uhr

Computerraum des Berufskollegs

Wittgenstein, Am Breitenbach 1

23,- EUR

Reinhard Bahr

10-Finger-Tastschreiben am PC (Online-Kurs)

Sie möchten das 10-Finger-System am Computer erlernen und künftig Texte flüssig und ohne Blick auf die Tastatur schreiben? In diesem Onlinekurs üben Sie an 8 Terminen Schritt für Schritt das gesamte Tastaturfeld. Ziel ist es, Ihre Schreibgeschwindigkeit zu erhöhen und die Tastatur sicher zu beherrschen. Durch abwechslungsreiche Übungen im Kurs und zu Hause festigen Sie Ihre Fähigkeiten. Am Ende schreiben Sie „blind“ und nahezu fehlerfrei.

Teilnehmende erhalten bei einer Anwesenheit von mindestens 80% eine Teilnahmebescheinigung.

Der Kurs findet über die Lernplattform vhs.cloud statt. Eine vorherige Registrierung unter www.vhs.cloud ist erforderlich. Technische Voraussetzungen sind eine stabile Internetverbindung und ein Headset.

Einige Tage vor Kursstart erhalten Sie per E-Mail Ihren Zugangscode sowie alle nötigen Informationen zum Kursablauf.



Quelle: YK/stock.adobe.com

Wichtig: Der Anmeldeschluss ist drei Werktage vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Frist können Sie in der Geschäftsstelle unter 0271 333-1519 nach freien Plätzen fragen.

61401 ONLINE

Mittwoch, 1.10.-3.12.25,

17.30-19.00 Uhr

Online

8 Nachmittage

67,20 EUR

Carola Link



Junge vhs: Tippen wie ein Pro – Schnell und sicher schreiben mit 10 Fingern

Tippen ohne hinzusehen, und das auch noch richtig flott? In diesem Kurs bringst du deinen Fingern bei, wie sie ganz automatisch über die PC-Tastatur fliegen. Mit der 10-Finger-Methode lernst du in nur 10 Nachmittagen alle Buchstaben und Zahlen, Schritt für Schritt und ohne Stress. So schreibst du bald flüssig, fehlerfrei und ohne ständig auf die Tasten zu schauen – egal ob für Schule, Ausbildung oder Freizeit. Eine Teilnahmebescheinigung ist im Preis schon drin!

61402 BURBACH

Donnerstag, 18.9.-4.12.25,

17.00-18.30 Uhr

Computerraum 119,

Gemeinschaftliche

Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A

10 Nachmittage

55,- EUR inkl. 22,- EUR

Gerätenutzung

Carola Link





Detaillierte Informationen zu allen Online-Vorträgen „vhs culture“ entnehmen Sie bitte unserer Webseite www.vhs-siegen-wittgenstein.de. Die Teilnahme ist wie gewohnt entgeltfrei. Der Link für die einzelnen Vorträge wird Ihnen wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugesandt. Referentin ist jeweils Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

vhs culture: Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

70004 ONLINE

Dienstag, 9.12.25,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

70005 ONLINE

Dienstag, 13.1.26,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

70006 ONLINE

Dienstag, 27.1.26,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

70007 ONLINE

Dienstag,
3.2.26,
19.00-20.00 Uhr



vhs culture: Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

70000 ONLINE

Dienstag, 16.9.25,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

70001 ONLINE

Dienstag, 21.10.25,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

70002 ONLINE

Dienstag, 4.11.25,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



vhs culture: Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

70003 ONLINE

Dienstag, 18.11.25,
19.00-20.00 Uhr
Entgelt frei!



Ein Tag mit der Stimme

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

Wir gebrauchen die Stimme jeden Tag zum Sprechen. Die Singstimme ist vielen Menschen ungewohnt. 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.

70100 KREUZTAL

Sonntag, 18.1.26,
10.00-17.00 Uhr

Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
58,30 EUR + Materialkosten
Christina Schmitt

Anmeldung erforderlich

Wochenendworkshop:

Singen – die eigene Stimme erleben

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

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



Quelle: Alliance/stock.adobe.com

- 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

Bitte mitbringen: warme Socken
Es entstehen Materialkosten.

70101 ÜBERREGIONAL

Freitag, 5.9.25 von 18:00-21:00 Uhr und

Samstag, 6.9.25 von 9:30-16:30 Uhr

KrönchenCenter, Markt 25
(Oberstadt), Siegen
2 Termine

127,- EUR + Materialkosten
Christina Schmitt

70102 ÜBERREGIONAL

Freitag, 23.1.26 von 18:00-21:00 Uhr und

Samstag, 24.1.26 von 9:30-16:30 Uhr

KrönchenCenter, Markt 25
(Oberstadt), Siegen
2 Termine

127,- EUR + Materialkosten
Christina Schmitt

Anmeldung erforderlich

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 5

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 7 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende Per-

sonen nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802). Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht. Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

70104 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 11.9.-30.10.25,
19.30-21.00 Uhr
Realschule, Ederfeldstr. 4
6 Abende

66,30 EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 5-6

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 9 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende Personen nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802). Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht. Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

70105 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 11.9.-30.10.25,
18.00-19.30 Uhr
Realschule,
Ederfeldstr. 4
6 Abende

66,30 EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene 6

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits mindestens 11 Kurse bei Frau Krämer besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Quereinsteigende Personen nehmen bitte zu Fragen der Eignung unbedingt vor der Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel.: 02753/7489802).

Eine eigene Gitarre und die Freude am Singen sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht. Arbeitsmaterialien werden gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

70106 ERNDTEBRÜCK

Donnerstag, 6.11.-11.12.25,
19.30-21.00 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

6 Abende

66,30 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 Popsongs 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).

70107 NETPHEN

Samstag, 27.9.25,
10.00-14.00 Uhr

Sekundarschule (Gebäudetrakt D, oberer Schulhof), Steinweg 22
29,- EUR + Materialkosten
Kathrin Krämer

Beat verbindet – Cajon für Einsteiger:innen

Die Cajon (spanisch für Kiste) hat sich vom Straßeninstrument zum beliebten Allrounder für Percussion-Fans entwickelt. Einfach zu erlernen, trainiert sie Rhythmusgefühl, Motorik und Konzentration – und macht dabei richtig Spaß. Nebenbei sorgt das gemeinsame Trommeln für Entspannung und Stressabbau.

Im Kurs lernen Sie Grundtechniken, einfache Grooves und kleine Improvisationen in lockerer Runde. Wichtig: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine eigene Cajon mitgebracht wird (ggf. telefonisch). Leihinstrumente sind für 7,- EUR pro Kurs verfügbar (zahlbar am ersten Termin). Für alle ab 15 Jahren.

70108 WILNSDORF

Samstag, 13.9.-27.9.25,
16.00-18.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth

94, Gebäude B, Raum B002

3 Nachmittage

40,- EUR + Materialkosten

Franz-Josef Wessely

70109 WILNSDORF

Samstag, 8.11.-22.11.25,
16.00-18.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth

94, Gebäude B, Raum B002

3 Nachmittage

40,- EUR +

Materialkosten

Franz-Josef

Wessely

Improvisieren – aber wie?

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen

Musik ohne Noten? Fliegen in der Welt des Klangs? Wer sich dieser Erfahrung öffnen möchte, findet hier eine intensive Hilfestellung.

Der Kurs bietet Einsteiger:innen aller Melodieinstrumente Einsichten in die Struktur und Funktion von Tonleitern und Akkorden, in harmonische Zusammenhänge von Klangfolgen, in das Fallgesetz der Musik (Quintfall) und eröffnet so die Möglichkeit über Blues-, Jazzstücke und Schlager frei zu improvisieren. Instrumente können ab dem dritten Abend mitgebracht werden. Es entstehen Materialkosten!

70110 SIEGEN

Mittwoch, 24.9.-12.11.25,
18.00-19.30 Uhr

Vortragsraum im KrönchenCenter,
Markt 25 (Oberstadt), Siegen

6 Abende

82,- EUR + Materialkosten

Klaus Zarmutek

RenaissDance

Nach mehrjähriger Pause endlich wieder ein Anfängertanzkurs für Paare jeden Alters mit Tänzen von Walzer bis Discofox!

70200 BAD BERLEBURG

Dienstag, 23.9.-9.12.25,
19.30-21.00 Uhr

Obere Pausenhalle der Realschule
auf dem Stöppel, Hermann-
Böttger-Str. 7

10 Abende, 45,- EUR pro Person
Dieter Leopold

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de



Cajon – eine tolle Kiste

Quelle: u_veuaj300/Pixabay

70201 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 24.9.-10.12.25,

18.00-19.30 Uhr

Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
10 Abende

45,- EUR pro Person

Dieter Leopold

Orientalischer Tanz

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 Turnschlappen, evtl. ein Hüfttuch.

70203 NETPHEN

Donnerstag, 6.11.25-29.1.26,

19.00-20.30 Uhr

Neue Sporthalle am Gymnasium

(Gymnastikraum/Spiegelraum),

Haardstr. 35

11 Abende

92,40 EUR

Elke Habeeb



Sound Stories – Dein Hörspielprojekt

Hörspiele faszinieren Sie? Und Sie wollen wissen, wie man sowas selbst macht? Dann rein ins Mikrofonabenteuer!

Schauspieler, Sprecher und Hörspielproduzent Michael Heuel zeigt Ihnen, wie aus Ideen, Stimmen und Sounds echte Sound Stories werden.

Von Technik und Schnitt bis zu Schauspielübungen und Sounddesign: Hier lernen Sie die Basics und probieren sich direkt aus.

Und das Beste: Am Ende des Tages entsteht gemeinsam ein Minihörspiel. Ihre Stimme? Mit dabei! Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Klang und Kreativität.

70300 KREUZTAL

Samstag, 15.11.25,

11.00-15.30 Uhr

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

46,50 EUR

Michael Heuel

Freiberuflicher Schauspieler

Theaterworkshop – mehr als nur Zuschauen!

Einfach mal den Kopf frei bekommen, der eigenen Spontanität vertrauen und in andere Rollen schlüpfen.

In diesem Workshop wollen wir durch gemeinsames Theaterspielen die eigenen Stärken erkennen, die Körperwahrnehmung und das Sprachbewusstsein schulen und Lust am Spiel und der eigenen fantasievollen Ausdruckskraft wecken.

Dieser Workshop ist besonders für Theatereinsteiger:innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Mindestalter: 17 Jahre

70301 BAD LAASPHE

Samstag, 11.10.25,

13.00-17.00 Uhr

Haus des Gastes

53,- EUR

Anne Decker

Regisseurin, Dramaturgin,

Performerin

Lichtbildfreunde Siegen-Wittgenstein

In dieser Fotogruppe können Sie sich über Fotos, Videos und das dazu benötigte Zubehör austauschen. Im Mittelpunkt stehen die Umsetzung kreativer Ideen, bzw. mit welchen technischen Möglichkeiten sich diese Ideen in die Realität umsetzen lassen. Hierfür ergeben die verschiedenen fotografischen Schwerpunkte der einzelnen Gruppenangehörigen ein buntes und vielfältiges Programm. Fragen und Unsicherheiten werden dabei berücksichtigt, beantwortet und Hilfestellungen gegeben.

Innerhalb der Gruppe werden auch unterschiedliche Projektideen besprochen und umgesetzt.

Das Themenspektrum ist vielfältig und umfasst Arbeitswelt, Architektur, Drohnen Aufnahmen, Nachtaufnahmen, Natur und Landschaft, Porträtfotografie, Tierfotografie und vieles mehr. Fachkenntnisse und Spezialwissen sind nicht erforderlich. Egal ob mit Kamera, oder Smartphone, Interessierte sind herzlich willkommen.

Grundlegendes Basiswissen über Blende, Belichtungszeit, Brennweite sowie der Umgang mit der eigenen Kamera wäre wünschenswert, ist aber nicht zwingend erforderlich.

70400 KREUZTAL

Donnerstag, 11.9., 30.10., 20.11.,

27.11., 11.12. und 18.12.25 und

15.1.26, 18.00-21.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

7 Termine

6,- EUR

Sebastian Ewald, Peter Wolff,

Matthias Marx



Quelle: Photographie.eu/stock.adobe.com

Grundlagen der Digitalfotografie

Sie besitzen eine neue Spiegelreflex-, oder Systemkamera? Was sind Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, ISO, RAW und JPG? Wie funktioniert eine Belichtungsautomatik und welche Eingriffsmöglichkeiten haben Sie? Welche Brennweite und welches Objektiv? Wie setze ich Filter sinnvoll ein? In diesem Kurs werden diese Dinge erklärt und die Möglichkeiten an der eigenen Kamera gleich ausprobiert und umgesetzt.

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

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

Parkmöglichkeit an Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben).

70401 KREUZTAL

Donnerstag, 6.11.25,
17.30-21.30 Uhr

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

28,- EUR + Materialkosten

Michael Berres

70402 KREUZTAL

Donnerstag, 8.1.26,
17.30-21.30 Uhr

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

28,- EUR + Materialkosten

Michael Berres

Fotowalk Industriekultur Eisenbahnmuseum Dieringhausen

Herzstück des Museums ist der historische Lokschruppen mit elf Ständen aus dem Beginn des 20. Jahrhunderts mit dazugehöriger Drehscheibe. Auf dem ca. 11.000 m² großen Areal finden sich noch



alle Anlagen, die zu einem echten Dampf-Bahnbetriebswerk gehören. Da am 14. September Freitag ist, werden wir wahrscheinlich das Anheizen der Dampflok „Waldbröl“ beobachten können. Mit der grundlegenden Bedienung der eigenen Kamera sollten Sie sich gut auskennen! Ausrüstung: Digitale Spiegelreflexkamera, evtl. Stativ und Fernauslöser, festes Schuhwerk! Nach einer Gruppenführung können wir das Museum und das Gelände auf eigene Faust erkunden.

Wir treffen uns um 12.00 Uhr mit eigenen PKW auf dem Mitfahrerparkplatz A4 Olpe/Wenden. Wenn gewünscht, können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Zusätzliche Kosten: ca. 10 EUR pro Person für Eintritt und Führung.

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

70403 ÜBERREGIONAL

Samstag, 13.9.25,
13.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

27,- EUR

Michael Berres

Fotowalk „Startrails und Milchstraßenzentrum am Druidenstein bei Kirchen“

Mit dem Begriff Startrails sind nächtliche Bilder gemeint, auf denen Sterne zu sehen sind, die so lange belichtet werden, dass man die Erddrehung sieht. Während der Aufnahme dreht sich die Erde weiter und so kommen Lichtspu-

ren der Sterne zustande. Vor den Startrails werden wir das Milchstraßenzentrum fotografieren.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflex-, Bridge oder Systemkamera, möglichst weitwinkliges Objektiv, Stativ, programmierbarer Fernauslöser, starke Taschenlampe, volle Akkus, warme, zweckmäßige Kleidung und eine Sitzmöglichkeit.

Treffpunkt: Kirchen, Ortsteil Offhausen, wolkenfreier Himmel vorausgesetzt. Adresse fürs Navi: Zum Sangeshof, weitere Infos ein paar Tage vor der Veranstaltung über die Kursleitung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben. Sollten Sie an dem alternativen Termin verhindert sein, ist eine Abmeldung ohne Kosten möglich.

70404 ÜBERREGIONAL

Samstag, 27.9.25,
20.00-0.30 Uhr

Treffpunkt: s.o.

29,- EUR

Michael Berres

Fotowalk: Melaten-Friedhof Köln

Themen: Landschaftsfotografie, Makrofotografie

Der Melaten-Friedhof ist der Zentralfriedhof von Köln und ist gemessen an der Anzahl der Grabstätten, ca. 56.000 der größte Friedhof in Köln. Der Friedhof wurde 1980 unter Denkmalschutz. Er ist heute ein anziehendes Ausflugsziel, vor allem wegen der vie-

len hier bestatteten Prominenten, der interessanten Grabmäler und des parkartigen Charakters der Anlage, die ein Biotop mitten in der Großstadt darstellt.

Ausrüstung: Digitale Spiegelreflex-, oder Systemkamera, wenn vorhanden verschiedene Objektive.

Wir treffen uns um 13:00 Uhr auf dem Mitfahrerparkplatz an der A4 in Wenden-Gerlingen (Kreuz Olpe-Süd). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bzw. Handynummer an.

70405 ÜBERREGIONAL

Samstag, 4.10.25,

13.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

46,- EUR

Michael Berres

Beton-Workshop

Beton ist eines der Materialien, aus denen unsere Welt gemacht ist, ein unendlich vielseitiger Werkstoff, der auch Hobbykünstler:innen und Freizeithandwerker:innen reizt. Wer sich an größere Objekte herantrauen möchten, erhält in diesem Workshop Hinweise und technische Unterstützung:

Der Workshop besteht aus zwei Teilen. Im ersten Termin wird – nach Vermittlung einiger Grundkenntnisse zum Werkstoff Beton – besprochen, was gemacht werden soll und kann – und wie es geht. Die Teilnehmenden erstellen dann selbst zuhause ihre Gussform, etwa aus Holz, alten Verpackungen oder Gefäßen. Im zweiten Termin werden gemeinsam die mitgebrachten Formen mit Beton gefüllt. Die Materialkosten von 5 Euro, werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

70500 BAD BERLEBURG

Freitag, 19.9.25,

18.00-19.30 Uhr (Grundlagen/ Besprechung Ablauf)

Freitag, 10.10.25,

17.00-21.00 Uhr (praktischer Teil/ Betonieren)

Treffpunkt: Betonwerk Raumland
2 Abende

24,- EUR + Materialkosten

Jörg Martin



Quelle: Tanja Blankenstein

Drück mich! Form mich! Brenn mich! – Eine kleine Einführung ins keramische Gestalten

Ob Tasse, Vase, Drachen oder Deko: In diesem zweitägigen Workshop mit Künstler Olaf neopan Schwanke (Siegen) formen wir aus schnödem Ton echte Lieblingsstücke. Am ersten Samstag wird gebaut, geknetet und modelliert, was das Zeug hält. Nach dem Schrühbrand (macht der Profi) wird beim zweiten Termin wild glasiert: knallbunt, edel, glitzernd oder total verrückt.

Mitbringen: Ideen, altes Handtuch, Snacks & Neugier. Ton & Glasuren werden vor Ort abgerechnet (ca. 4,- bis 12,- EUR). Brennkosten sind in der Kursgebühr inbegriffen. Fertige Kunstwerke gibt's später zum Abholen.

70501 ERNDTEBRÜCK

Samstag, 27.9.25, 13.00-17.00 Uhr und

Samstag, 8.11.25, 13.00-16.00 Uhr
Rothaarsteig-Schule (ehem. Hauptschule), Hachenbergstr. 19
2 Tage

65,- EUR + Materialkosten

Olaf n. Schwanke

In Farbe gedacht – Acrylmalerei von klassisch bis kreativ

Eintauchen in Farbe, Form und Fantasie: In diesem Kurs finden Sie Ihren eigenen Ausdruck – ob in Landschaften, Porträts, Stilleben, Tieren, Collagen oder abstrakter Malerei. Die freischaffende Künstlerin Gigi Scheitza begleitet Sie mit

fachlichem Gespür und kreativen Impulsen. Im Vordergrund stehen Experimentierfreude, das Spiel mit Techniken – und die Entfaltung Ihres persönlichen Stils.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Radiergummi, dickes Zeichen- oder Malpapier, 2 Leinwände (Größe nach Wunsch), mehrere Plastikbecher, verschließbare Plastikdose, Pinsel in verschiedenen Größen, alte Lappen oder Küchenrolle, Fön, Kittel oder altes Hemd. Bei Bedarf können Acrylfarben und Pinsel bei der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

70600 BAD BERLEBURG

Dienstag, 9.9.-28.10.25,

18.00-20.00 Uhr

Gymnasium Bad Berleburg,
6 Abende

65,60 EUR + Materialkosten
Gilberte Barbara Scheitza

MittwochsMalerei – Acrylmalerei für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie spielerisch neue Herangehensweisen der Acryl-Malerei kennenlernen und ihre eigene Bildsprache weiterentwickeln. Durch praktische Übungen zu Farbe, zum Mischen, zu Aufbau und Komposition erweitern Sie ihre künstlerischen Möglichkeiten. Eigene Motive sind gerne willkommen.

Bitte mitbringen: Ihre Malerutensilien, Acrylfarben, 2 Wasserbehälter, eine Schutzfolie für den Tisch, Lappen, Papier und Bleistift.

70601 HILCHENBACH

Mittwoch, 1.10., 29.10., 19.11. und 10.12.25,
18.00-21.00 Uhr
Kultureller Marktplatz Dahlbruch (KMD), Raum 8.3
4 Termine
94,40 EUR + Materialkosten
Sabine Helsper-Müller

GestaltWandler – Portraitmalerei und abstrakte Kunst

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben: Ob realistische Porträts oder freie, abstrakte Kompositionen – dieser Kurs bietet Raum für Kreativität und persönliche Ausdrucksformen. Unter Anleitung des Künstlers Sami Geberemariam lernen Einsteiger:innen die Grundlagen der Acrylmalerei, während Fortgeschrittene ihre Techniken verfeinern und eigene Ideen umsetzen können. Malen Sie sich Ihr eigenes Kunsterlebnis!

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Rakel, Lappen sowie Leinwand.

70602 KREUZTAL

Freitag, 31.10.-5.12.25,
17.00-19.15 Uhr
Kunstraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
6 Abende
86,40 EUR + Materialkosten
Sami Geberemariam

Farbrausch – 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 Papp-teller, 1 Buntstift, grau oder braun, Radiergummi, 2 Wassergefäße, Küchenpapier, Schürze oder Kittel. 3,- EUR Materialkosten für Kopien werden im Workshop eingesammelt.

70603 NETPHEN

Samstag, 6.12.25,
11.00-16.00 Uhr
Werkraum der Sekundarschule (Gebäudetrakt oberer Schulhof), Steinweg 22
30,70 EUR + Materialkosten
Susanne Krüger

70604 WILNSDORF

Samstag, 20.9.25,
11.00-16.00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude A, Kunstraum 1
30,70 EUR + Materialkosten
Susanne Krüger

Bunt & Blumig – Aquarell-Workshop für Einsteiger:innen

Sie lernen die faszinierende Technik der Aquarellmalerei kennen. Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt wunderschöne, zarte Blumen kreieren – perfekt für Postkarten, Bilder oder Ihr eigenes kreatives Tagebuch!

Lerninhalte: Einführung in die Aquarellmalerei: Farben, Pinsel und Papier; Grundtechniken: Lasieren, Nass-in-Nass, Trocken-Technik; Komposition und Farbharmonie speziell für Blumenmotive.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (mind. 200g/m²), Aquarellfarben, verschiedene Rundpinsel in den Größen 2, 6, 10, Schwamm, Papiertücher, Wasserbecher, Föhn (zum Trocknen der Farben)
Es entstehen geringe Materialkosten, die vor Ort in bar eingesammelt werden.

70605 BURBACH

Samstag, 20.9.25,
9.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Minuten Pause)
Hellertalschule, Raum EG -11
28,20 EUR + Materialkosten
Anna Wojnowska-Orzel

Landschaftsmalerei Workshop für Einsteiger:innen

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Licht, Tiefe und Atmosphäre in Ihren Bildern erschaffen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Magie der Landschaftsmalerei! Sie werden in die Grundlagen der Landschaftsmalerei eingeführt. Mit einfachen Techniken lernen Sie Himmel, Wasser, Berge und Wiesen stimmungsvoll darzustellen. Dank Haartrocknern können wir die Trocknungszeit verkürzen und schneller neue Schichten auftragen.

Lerninhalte: Einführung in Farben, Pinsel und Papier für Landschaftsmalerei; Grundtechniken: Lasieren, Schichten, Farbverläufe und Details setzen; Tipps für Perspektive, Tiefe und Lichtstimmung.

Bitte mitbringen: Hochwertige Farben (z. B. Aquarell, Gouache oder Acryl), verschiedene Flach- und Rundpinsel in den Größen 4, 8, 12, spezielles Papier für die gewählte Maltechnik, Schwamm, Papiertücher, Wasserbecher, Föhn

70606 BURBACH

Samstag, 27.9.25,
9.00-14.00 Uhr
(inkl. 30 Minuten Pause)
Hellertalschule, Raum EG-11, Killingstr. 1
28,20 EUR + Materialkosten
Anna Wojnowska-Orzel

„Blumen in wehenden Mähen“ – Bilderausstellung von Anna Wojnowska-Orzel

Veranstalter: Kulturbüro Burbach

Die vhs Dozentin Anna Wojnowska-Orzel und das Kulturbüro Burbach laden zur Ausstellungseröffnung ein. Anna Wojnowska-Orzel hat ihr Kunststudium mit Schwer-

Online
auswählen
und anmelden
vhs-siegen-
wittgenstein.de

punkt Druckgrafik in Polen abgeschlossen und über ein Jahrzehnt im Regionalmuseum in Pinczów gearbeitet. Sie ist Mitglied des Polnischen Verbands der Bildenden Künstler (ZPAP).

Interessierte können sich die Ausstellung bis Sonntag, 5.10.25 anschauen. Öffnungszeiten der Römergalerie Burbach: Mittwoch und Freitag: 12:00-17:00 Uhr, Donnerstag, 8:00-17:00 Uhr, Samstag und Sonntag: 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Römergalerie Burbach, Nassauische Straße 8, 57299 Burbach

70607 BURBACH

Freitag, 12.9.25,
19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: s.o.

Entgelt frei!

Anna Wojnowska-Orzel

Anmeldung nicht erforderlich

Mini-Kurs: Aquarellmalerei für Einsteiger:innen

Dieser Kurs gibt Einsteiger:innen Tipps um sich in dem „Universum der Aquarellmalerei“ zurecht zu finden. Wir sprechen über die richtigen Farben, das Papier und die Malutensilien.

Mit der Aquarellmalerei ist vieles möglich: wir fertigen z.B. Blumen- und Landschaftsaquarelle in der verschwommenen Nass-in-Nass-Technik an. Das Arbeiten mit der Wachstechnik oder die Lasurtechnik werden erläutert und ausprobiert. Die Farbgebung kann hauchzart wirken oder auch knallbunt sein, je nach Geschmack. Das Spektrum der Motive ist so unerschöpflich wie die Art und Weise in der Sie ihr Gemälde ausführen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mindestens die 3 Grundfarben: gelb, rot und blau (natürlich kann auch sonstiges vorhandenes Material mitgebracht werden), Aquarellblock mittlerrau ca. 30x40 cm oder größer, mehrere dicke und dünne Rundpinsel für Aquarell, 1 kleiner Schwamm, 1 Bleistift 2B, Radiergummi, 1 Mischpalette

mit Vertiefungen oder mehrere Schraubdeckel von Gläsern zum Anmischen von Farben, Maskiermittel für Aquarell (Rubbelkrepp), 1 weiße Kerze, 2 Wassergefäße, Zeitungspapier zum Auslegen der Tische, Küchenrolle, Papier, Schürze oder Malkittel

3 Euro für Farbkopien werden im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

70608 WILNSDORF

Montag, 29.9.-3.11.25,
18.00-20.15 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude A, Kunstraum 1
4 Tage

55,20 EUR + Materialkosten

Susanne Krüger

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 Wachstechnik vorgestellt. Es dürfen aber auch eigene Vorlagen mitgebracht werden, z.B. können Fortgeschrittene schon angefangene Aquarelle mitbringen, die dann im Workshop fertiggestellt werden. Natürlich können auch neue Bilder begonnen und eigene Ideen umgesetzt werden.

Bitte mitbringen:

mindestens 6 verschiedene Aquarellfarben, Aquarellblock mittlerrau DIN A4 oder größer, Rubbelkrepp, 2 Wassergefäße, Bleistift 2B, Radiergummi, 2 Rundpinsel für Aquarellmalerei (Größe 2-4 und 10-12), Schwamm, 1 weiße Kerze, Küchenpapier, sonstige vorhandene Materialien, Schürze oder Malkittel.

3,00 EUR Materialkosten für Farbkopien werden im Workshop eingesammelt.

70609 WILNSDORF

Samstag, 15.11.25,

11.00-16.00 Uhr

Gymnasium Wilnsdorf, Hoheroth 94, Gebäude A, Kunstraum 1

30,70 EUR + Materialkosten

Susanne Krüger

Urban Sketching – Skizzen statt Selfies!

Urban Sketching heißt: Mit Stift in der Hand die Stadt erkunden – spontan, direkt und mitten im Geschehen. Gemeinsam mit Gigi Scheitza streifst du durch Bad Berleburg, schnappst dir spannende Motive und hältst Alltagsszenen, Gebäude und Plätze mit flotten Strichen fest.

Wie du dabei mit wenigen Linien echte Hingucker aufs Papier zauberst? Zeigt dir Gigi ganz locker unterwegs. Und wenn es regnet, wird drinnen im JAG weiter gezeichnet. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust aufs Zeichnen!

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Zeichenpapier, Bleistifte, Fineliner oder andere Zeichenmaterialien nach Wahl, ein kleiner Hocker

Online
auswählen
und anmelden
vhs-siegen-
wittgenstein.de



Quelle: Susanne Krüger

zum Sitzen, Zeichenbrett mit Tragegurt (z. B. Zeichenmappe oder Klemmbrett mit Schultergurt) für Flexibilität beim Skizzieren

70610 BAD BERLEBURG

Montag, 8.9.-29.9.25,

17.30-19.00 Uhr

Johannes-Althusius-Gymnasium

Bad Berleburg,

Kunstraum

4 Abende

32,80 EUR

Gilberte Barbara Scheitza

Wir feiern,

was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Urban Sketching

Alter Flecken, Kunst, Landschaft, Architektur, Alter Flecken ... Was passiert, wenn ich nur das zeichne, was ich gerade anschau? In raschen und konzentrierten Skizzen und Kritzeleien werden wir gemeinsam den Alten Flecken und die Stadtlandschaft erkunden. Es werden unterschiedliche Zeichentechniken vorgestellt und geübt. Ziel ist es, die Auge-Hand-Koordination zu schulen und ganz eigene, ungewöhnliche Zeichnungen anzufertigen. Bitte bringen Sie Ihr Skizzenbuch, Bleistifte unterschiedlicher Härte sowie Ihre Lieblingsstifte oder kleine Aquarell-Ausrüstung mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.

Bei Regen findet der Kurs allerdings im Museum statt (in dem Fall geänderte Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr)

Treffpunkt: 4FachwerkMittendrin-Museum

Eintritt Museum: 3,- EUR, bitte vor Ort zahlen

70611 FREUDENBERG

Samstag, 11.10.25,

13.00-16.00 Uhr

4Fachwerk

MittendrinMuseum, Mittelstraße 4
22,- EUR + Eintritt Museum

Sabine Helsper-Müller

Wir feiern,

was wir lieben.

50 Jahre Siegen-Wittgenstein

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Meereslandschaft Rügen“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, in nur wenigen Stunden mit dieser Nass-in-Nass-



Quelle: Heiko Fiedler

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.

Während des gesamten Kurses werden Sie von dem zertifizierten Bob Ross Instructor Heiko Fiedler angeleitet. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem fertigen Gemälde nach Hause, das erfahrungsgemäß nicht nur Sie selbst beeindrucken wird.

Alle notwendigen Materialien, wie z.B. Nutzen der Staffelei, Leinwand, Grundierungen, Farben, Pinsel, Verdünnungs- und Reinigungsmittel sowie die Werkzeugnutzung sind in der Kursgebühr enthalten und werden gestellt.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen oder einen Pappkarton für den Schutz beim Transport Ihres Bildes (40cm X 50cm), da die Ölfarben sehr langsam trocknen.

Info zur Bob Ross Maltechnik unter www.youtube.de. Weitere Informationen unter www.heiko.fiedler.com

70612 KREUZTAL

Samstag, 22.11.25,

9.00-17.00 Uhr

Terrassensaal der Weißen Villa,

Dreslers Park (Navi „Am Park“

eingeben)

95,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung

Heiko Fiedler

Certified Ross Instructor

Bob Ross – Tagesmalkurs – Landschaftsmalerei in Öl – Motiv „Frozen Beauty“

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

70613 SIEGEN

Samstag, 6.12.25,

10.30-16.30 Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.15,

Markt 25, 57072 Siegen

95,- EUR inkl. 50,00 EUR Material und Gerätenutzung

Heiko Fiedler

Certified Ross Instructor

Realistisch Zeichnen lernen

Ob Mensch, Tier oder Natur: in diesem Kurs lernen Sie, Motive realistisch und lebendig darzustellen. Mit gezielten Übungen verbessern Sie Ihre Hand-Auge-Koordination und vertiefen Schritt für Schritt Ihr Verständnis von Technik, Licht und Schatten, Anatomie und Perspektive.

Gestartet wird mit Bleistift und Papier. Im Verlauf haben Sie die Möglichkeit, auch mit Pastellkreiden, Buntstiften, Kohle oder Tusche auf verschiedenen Papieren zu experimentieren. So entdecken Sie Ihre bevorzugten Materialien und Techniken und finden Ihren eigenen Stil.

Die Materialkosten von 3,- EUR werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, einfaches Papier DIN A4.

70614 BAD BERLEBURG

Dienstag, 9.9.-7.10.25,

18.00-20.00 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein, Am Breitenbach 1

5 Abende

54,70 EUR + Materialkosten

Anke Althaus-Aderhold

Zeichnen: Sehen, zeichnen, frei gestalten

In Zusammenarbeit 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 Versuchsansordnungen im Krönchen-Center vermittelt und besprochen werden.

Mit Bleistift, Zeichenkohle, Kreide und Pinsel werden davon erste Eindrücke auf Papier skizziert und fixiert. Wir überprüfen die angewandten zeichnerischen Mittel auf ihre Bildwirkung hin und suchen so nach einem individuellen Zugang zu den jeweiligen Bildthemen. Neben diesen klassischen Zeichenmethoden experimentieren wir auch mit kreativen Techniken wie Frottage, Collage und der Verwendung von Farbe in unseren Bildern. Daneben bietet der Kurs genug Freiraum, um auf die jeweiligen Interessen der Teilnehmenden einzugehen und direkte Hilfestellung bei zeichnerischen Fragen zu geben.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie sollten aber Freude am gemeinsamen Gestalten und Ausprobieren haben.

Bitte bringen Sie Ihre gewohnten Zeichenmaterialien wie z. B. Bleistifte, Zeichenblock und Papier mit. Weitere Materialien wie Tusche, Pinsel, Farbe und weitere Zeichenstifte werden zur Erprobung bereitgestellt.

70615 SIEGEN

Mittwoch, 8.10.-10.12.25,

18.15-20.30 Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.15,

Markt 25, 57072 Siegen

8 Abende

94,- EUR

Benno Derda

Bildnerische Gestaltungsfreude (wieder) neu für sich entdecken

Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen geeignet.

Eigentlich ist keine Person Anfänger:in. Jede Person hat als Kind mit Experimentierfreude und Gestaltungsdrang Bildwerke geschaffen. Einfach so, mit Freude und ohne Druck.

Wir wollen die Angst vor der leeren Fläche verlieren und ohne Ergebnisdruk einfach mal machen. Ziel ist die Freude am bildnerischen Gestalten und nicht das perfekte Bildergebnis.

Dazu widmen wir uns dem prozessorientierten, experimentellen Farbauftrag mit verschiedenen Malwerkzeugen auf verschiedenen Malgründen.

Je nach Gestaltungsdrang können in einem zweiten Schritt die Bildergebnisse amorph ausgestaltet und/ oder mit konkreten Bildmotiven ergänzt werden.

Bitte mitbringen: Farbkasten, verschiedene Pinsel und Malwerkzeuge, Wasserbecher, altes Handtuch, Alle weiteren Materialien, z. B. Papier werden von der Kursleitung gestellt. Die Materialkosten von 10,- EUR bitte zum Kurs mitbringen.

70617 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 16.9.-7.10.25,

18.30-20.00 Uhr

Rothaarsteig-Schule (ehem. Hauptschule), Hachenbergstr. 19

Zugang über Mozartstraße, oberer Gebäudetrakt

4 Abende

39,60 EUR + Materialkosten

Franziska Afflerbach

Farbgefühl – Intuitives Malen (Schnupperkurs)

Kreativ, frei, intuitiv – Dein Mal-Event zum Ausprobieren!

Lust auf Farbe und freies Spiel?

Dann ist Intuitives Malen genau dein Ding! Ganz ohne Vorgaben, nur mit Gefühl und Neugier tauchst du ein in einen kreativen Flow – bunt, locker, überraschend. Ob Buntstifte, Pastell, Acryl oder Aquarell, du greifst zu, was dich inspiriert. Musik, Natur oder deine eigene Fantasie bringen die Ideen zum Fließen.

Vorkenntnisse? Brauchst du nicht. Nur Lust aufs Ausprobieren.

Alle malen für sich aber innerhalb einer Gruppe. Am Ende werfen wir einen neugierigen Blick auf die entstandenen Kunstwerke.

Ein bunter Nachmittag voller Spaß, Entdeckung und neuer Perspektiven. Einfach kommen und loslegen!

70618 KREUZTAL

Samstag, 8.11.25,

10.00-13.00 Uhr

Raum 101 der Weißen

Villa, Dreslers Park

(Navi „Am Park“

eingeben)

25,- EUR + Materialkosten

Stefanie Strack



**Online
auswählen
und anmelden**

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Farbgefühl – Intuitives Malen für Einsteiger:innen

Malen befreit – und intuitives Malen ganz besonders. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt der Farben ein, ohne Vorgaben, ohne Druck. Stattdessen folgen wir der eigenen Intuition, lassen Bilder entstehen und entdecken dabei neue Perspektiven. Nach einem kurzen Einstieg geht es direkt ans kreative Tun: Mit Materialien wie Pastellkreiden, Aquarell, Acrylfarben oder Wachsmalkreiden experimentieren wir frei und spielerisch. Musik, Natur oder der Moment selbst dienen uns dabei als Inspiration.

Alle malen für sich – und doch im Miteinander. Am Ende betrachten wir die entstandenen Werke in der Gruppe, teilen Eindrücke und lassen uns von der Vielfalt der Ergebnisse überraschen.

Dieser Kurs ist mehr als Malen: Er lädt ein zum Entspannen, Austauschen und Staunen. Einfach kommen und sich inspirieren lassen!

Es entstehen Materialkosten

70619 KREUZTAL

Samstag, 15.11.-29.11.25,

10.00-13.00 Uhr

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

3 Vormittage

57,20 EUR + Materialkosten

Stefanie Strack

Zentangle® „Black and White“

Im Kurs „Black and White“ – wird mit weißem Gel Stift auf schwarzen Kacheln gezeichnet. Mit neuen Mustern und durch Einsatz von weißem Kreidestift erfolgen effektvolle Tangles und Schattierungen, die Ihnen ganz neue Möglichkeiten der kreativen Gestaltung bieten.

Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Basiskurses bei einem CZT ist wünschenswert.

Für Materialien wie schwarze Kacheln, Papierwischer sowie Gel- und Kreidestifte, entstehen zusätzliche Kosten über ca. 8,00 EUR, die von der Dozentin zum

Selbstkostenpreis im Kurs eingesammelt werden.

70620 FREUDENBERG

Samstag, 20.9.25,

9.30-12.00 Uhr

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4

18,- EUR + Materialkosten

Nadine Maihack-Stanzel

Kreative Weihnachtskarten und Geschenkanhänger mit Zentangle® gestalten

Weihnachten steht vor der Tür und bietet die perfekte Gelegenheit, um mit liebevoll gestalteten Karten Freude zu verschenken! In diesem Kurs wird gemeinsam eine Weihnachtskarte sowie Geschenkanhänger kreiert. Neben dem gemeinsamen Malen erhalten Sie zahlreiche kreative Anregungen, Ideen und Tipps zur Gestaltung von Karten und Geschenkanhängern. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, um Ihren Weihnachtsgrüßen eine ganz persönliche Note zu verleihen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten und ist für jeden geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent erforderlich – bringen Sie einfach Freude am kreativen Gestalten und Ausprobieren mit.

Bitte mitbringen: Fineliner (Stärke 0,25 mm bis max. 0,4 mm), 1 Bleistift (HB), Papierwischer oder alternativ 2-3 Wattestäbchen. Bunt-/Gel- oder Filzstifte in Ihren Lieblingsfarben. 2-3 weiße Blankokarten (Post- oder Klappkarten) sowie 2-3 Geschenkanhänger, alternativ zugeschnittener weißer Karton (mind. 200 – 250 g/m²).

70621 FREUDENBERG

Freitag, 21.11.25,

16.00-17.30 Uhr

Osterberg-Schule, Büscher Str. 4

10,- EUR + Materialkosten

Nadine Maihack-Stanzel

Druckgrafik: Holzschnitt und Hochdruck erproben

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die älteste und elementare grafische Technik, den Holzschnitt, kennen.

Weiche Holzplatten, in die wir unsere Motive direkt eindrücken oder mit Schnitzwerkzeugen reliefartig heraus arbeiten, dienen uns im Holzschnitt als Druckstock. Der Kurs vermittelt Ihnen den grundlegenden Umgang mit den benötigten Werkzeugen, Holz, Farben und Druckpresse und soll Ihre gestalterische Kreativität anregen! Ziel der gemeinsamen Arbeit ist neben der praktischen Gestaltung, die sich auch zuhause fortsetzen lässt, die Suche nach einem individuellen graphischen Thema und einer eigenen Ausdrucksweise.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie sollten aber Freude am gemeinsamen Gestalten und Ausprobieren haben.

Alle benötigten Materialien werden im KrönchenCenter zur Verfügung gestellt. Es entstehen Material – Verbrauchskosten von ca. 15,- Euro, die vor Ort eingesammelt werden.

Bitte tragen Sie ältere dunkle Kleidung oder einen Kittel bzw. Schürze da sich die Druckfarbe nicht wieder aus der Kleidung entfernen lässt. Gerne können Sie bereits vorhandene Schnitzwerkzeuge wie Beitel mitbringen, ansonsten nutzen wir die Werkzeuge die im KrönchenCenter vorhanden sind.

70625 SIEGEN

Mittwoch, 14.1.-4.2.26,

16.30-18.45 Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.15,

Markt 25, 57072 Siegen

4 Abende

66,- EUR + Materialkosten

Benno Derda

Online-Workshop: Aquarellmalerei – Aquarelle aus der Küche

In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Ob Einsteiger:in ohne Erfahrungen mit Aquarellmalerei oder einfach auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen – in diesem Workshop nehmen wir uns Motive vor, die in der Küche in jeder Ecke die Blicke auf sich ziehen und hal-

ten sie in locker leichten Aquarellen fest. Dabei erfahren Sie auch, was die Malerei mit Aquarell so besonders macht, und bekommen viele Tipps für Ihre eigenen Werke. Material für diesen Kurs: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel in unterschiedlichen Größen, Wasser, Mallappen, Tesakrepp, fester Karton oder Brett zum Fixieren des Papiers.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

70630 ONLINE

Sonntag, 21.9.25,
10.00-14.30 Uhr
Online
33,- EUR
Anja Ebelborn



Online-Workshop: Handlettering zu Weihnachten In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Verleihen Sie Ihren Weihnachtsdekorationen, Karten und Geschenken mit kunstvollen Handlettering-Elementen eine persönliche und festliche Note. In diesem Online-Workshop lernen Sie verschiedene Schriftstile und Gestaltungstechniken.



Handlettering

Quelle: Anja Ebelborn

Bitte beachten Sie:
Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist zwei Werktage vor Vortragsbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271 333 1519), ob Sie noch an dem Vortrag teilnehmen können.

niken kennen, um stimmungsvolle Lettering-Arbeiten für die Weihnachtszeit zu erschaffen.

Material für diesen Kurs:

Karten-Rohlinge oder mind. 100 gr. Starkes weißes glattes Papier, Fineliner in verschiedenen Stärken, Brushpen in schwarz und hellgrau und/oder in weihnachtlichen Farben, Gelstifte in gold und/oder silber, weiß.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Informationen zur Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie nach Ihrer Kursanmeldung.

70631 ONLINE

Sonntag, 16.11.25,
10.00-14.00 Uhr
Online
28,- EUR
Anja Ebelborn



Online-Workshop: Zeichnen mit Farbstiften – Lichter der Nacht In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Unterschiedliche Lichtquellen wie Straßenbeleuchtung und Mondschein verleihen nächtlichen Szenarien eine besondere diffuse Stimmung, die in diesem Workshop mit hochpigmentierten Farbstiften eingefangen wird. Was macht eine Nachtszene aus? Worauf ist besonders zu achten? Schritt für Schritt erlernen Sie anhand von kleinen Bildausschnitten, wie Sie Polychromos oder andere Farbstifte einsetzen können. Dabei liegt der Fokus auf Farbverläufen und Verblendungen.

Material für diesen Workshop: Papiere – weiß, beige, dunkle Farbtöne wie dunkelblau, braun, schwarz, hochpigmentierte Farb-

stifte, Papierwischer, Baby-Öl, Papiertücher, Baby-Tücher mit Öl. 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.

70632 ONLINE

Sonntag, 7.12.25,
10.00-14.30 Uhr
Online
33,- EUR
Anja Ebelborn



Online-Kurs: Mit dem eigenen Bullet/Art Journal ins neue Jahr In Zusammenarbeit mit der vhs Dinslaken-Voerde-Höxter und der vhs Gelderland.

Online-Kurs plus tutorierte Selbstlernphase mit praktischen Übungen (17. bis 23.01.26). Benötigt werden ein DIN A5 oder DIN A4 großes Blanko-Buch und Materialien wie Filzstifte, Bleistifte, Buntstifte, Lineal, ggfs. Washi-Tapes, Sticker etc.

Zur Info:

Samstag, 17.01.2026
15:00-18:15 Uhr –

1. Live-Online-Konferenz

Einführung in die Arbeitsumgebung, Einführung in die Systematik des Bullet Journaling; Materialien, Apps, Vorgehensweise, inhaltliche Gestaltungsmöglichkeiten wie Kalenderansichten, Deckblätter, Habit-Ticker.



Journaling

Quelle: Anja Ebelborn

Selbstlernphase

17.01. bis 24.01.2026

(4 UE Betreuungszeit)

Praxisübung zum Erstellen eines eigenen Bullet Journals und Reflexion über Inhalt und Aussehen.

In dieser Phase steht die Kursleitung für Rückfragen und Tipps zur Verfügung.

Samstag, 24.01.2025

15:00-18:15 Uhr –

2. Live-Online-Konferenz

Farbliche und inhaltliche Gestaltungsmöglichkeiten, verschiedene Schriften, Umgang mit Brushpens, Tipps für die tägliche/monatliche Arbeit mit dem Bullet Journal

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.

70633 ONLINE

Samstag, 17.1.-24.1.26,

15.00-18.15 Uhr

Online

2 Abende

72,- EUR

Anja Eßelborn



Der Einstieg ins Plottern – Weihnachtliche Basteleien für Einsteiger:innen

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen

Detaillierte Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-siegen-wittgenstein.de.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs richtet sich einerseits an Kreative, die ausprobieren möchten, wie so ein Gerät funktioniert, der Kurs eignet sich aber ebenso besonders für Cameo- oder Portrait-Besitzer:innen, die (noch) nicht viel Erfahrung mit ihrer Maschine (Baureihe egal) haben und sich etwas Anleitung wünschen. Erfahrungen mit Grafikprogrammen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Auch für Mac-Nutzer geeignet, da die Oberfläche der Steuerungssoftware identisch ist.

Bitte mitbringen:

- wenn vorhanden, die eigene Cameo oder Portrait (für eine begrenzte Teilnehmerzahl können Plotter der vhs Siegen genutzt werden (bitte bei der Anmeldung angeben))
- ein eigenes Notebook mit aktueller Silhouette Studio-Software
- Weitere Utensilien (Schere, Lineal, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt

Materialkosten von ca. 10-15 Euro werden im Kurs direkt mit der Dozentin abgerechnet

70650 SIEGEN

Samstag, 11.10.25, 9.30-16.30

Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.13,

Markt 25, 57072 Siegen

55,- EUR + Materialkosten

Anka Hirschauer

Noch mehr Advents- und Weihnachts-Spaß mit dem Plotter

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen

Dekorierte Christbaumkugeln, kleine Geschenke, Adventskalender – man kann mit einem Plotter tolle, individuelle kleine Werke zaubern. Sie gestalten unter Anleitung Ihre eigenen Entwürfe und lernen, wie Sie mit Hilfe des Silhouette Studio Programmes und den Cameo und Portrait Schneideplottern einfache oder auch aufwendigere Projekte realisieren können.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Fortgeschrittene, als auch an Einsteiger:innen mit Grundkenntnissen. Absoluten Neulingen empfehlen wir zunächst den Einsteiger:innen-Kurs.

Bitte mitbringen:

- wenn vorhanden, die eigene Cameo oder Portrait
- ein eigenes Notebook mit aktueller Silhouette Studio-Software
- Weitere Utensilien (Schere, Lineal, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt

Materialkosten von ca. 10-15 Euro werden im Kurs direkt mit der Dozentin abgerechnet

Online
auswählen
und anmelden
[vhs-siegen-
wittgenstein.de](http://vhs-siegen-wittgenstein.de)

70651 SIEGEN

Samstag, 8.11.25,

9.30-16.30 Uhr

KrönchenCenter,

Raum 2.13, Markt 25,

57072 Siegen

55,- EUR + Materialkosten

Anka Hirschauer

Neue Materialien und Werkzeuge – Plottern für Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit der vhs Siegen.

In diesem Kurs werden wir die Möglichkeiten Ihres Silhouette Plotters weiter ausloten. Neue Materialien und Werkzeuge werden wir ausprobieren. Und wie immer bleibt es nicht bei „grauer“ Theorie, sondern wir erstellen eigene, individuelle Werke – zum Verschenken, zum Behalten und auf jeden Fall zum Inspirieren weiterer, eigener Ideen!

Voraussetzungen:

Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Fortgeschrittene mit eigenem Silhouette Cameo Plotter. Leider können die Portrait Modelle hier aufgrund eingeschränkter Einsatzmöglichkeiten nicht verwendet werden.

Bitte mitbringen:

- die eigene Cameo (Modellreihe egal)
- ein eigenes Notebook mit aktueller Silhouette Studio-Software
- Weitere Utensilien (Schere, Lineal, etc.) werden Ihnen vor Kursbeginn noch mitgeteilt
- Materialkosten von ca. 10-15 Euro werden im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet

70652 SIEGEN

Samstag, 15.11.25, 9.30-16.30 Uhr

KrönchenCenter, Raum 2.13,

Markt 25, 57072 Siegen

55,- EUR + Materialkosten

Anka Hirschauer

Faden für Faden – Mit dem Spinnrad zum eigenen Garn

In diesem Kurs lernen Sie, aus Rohwolle mit dem Spinnrad Ihr eigenes Garn zu spinnen, Schritt für Schritt und ganz ohne Vorkenntnisse. Sobald Sie den Rhythmus verinner-

licht haben, wird das Spinnen zu einer nahezu meditativen Tätigkeit, die Kreativität und Entspannung verbindet.

Sie arbeiten mit verschiedenen Wollarten, von naturbelassener Tier- oder Pflanzenfaser bis hin zu farbenfrohen, vorbereiteten Vliesen. So entstehen ganz individuelle Garn-Kreationen.

Spinnräder werden gestellt, eigene Geräte dürfen gern mitgebracht werden.

Begleitend zum praktischen Arbeiten erhalten Sie Grundlagenwissen zur Materialkunde, zur Vorbereitung der Fasern sowie zum Verzwirnen und Färben des fertigen Garns. Die Materialkosten (ca. 5 bis 10 EUR) für 300g Wolle werden im Kurs eingesammelt. Zusätzliche Wolle kann bei der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erworben werden. **Bitte mitbringen:** dicke Socken und ein Handtuch

70800 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 11.9.-9.10.25,
19.00-21.00 Uhr

Gemeindehaus Elsoff der Ev.

Lukas-Kirchengemeinde im Eder-
und Elsofftal, Kirchstr. 7a
5 Abende

54,70 EUR + Materialkosten
Anke Althaus-Aderhold

Filzen – Taschen

In diesem Kurs filzen wir aus Bergschafwolle eine kleine Umhängetasche (25x25 cm) mit einem Klappendeckel und einer Innentasche – dünn und stabil zugleich. Vorkenntnisse im Filzen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 3 Handtücher, eine alte Plastikschüssel (nicht zu klein, es müssen beide Hände reinpassen)

Materialkosten 10 Euro, werden vor Ort von der Kursleitung eingesammelt.

70801 BAD BERLEBURG

Samstag, 20.9.25,
10.00-14.00 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein,
Am Breitenbach 1
Wochenendkurs

30,- EUR + Materialkosten
Elisabeth Demuth



Quelle: Jennifer Jünger-Daub

Adventsspirale

Filzen – Adventsspirale

An diesem Tag wollen wir gemeinsam das alte Kunsthandwerk des Nassfilzens und das moderne Handwerk des Nadelfilzens miteinander verbinden. Wir erschaffen individuelle Adventsspiralen, die sowohl als besonderes Weihnachtsgeschenk, als auch für die eigene Deko verwendet werden können. (Für genauere Informationen mit Bild und Videomaterial bitte folgenden Link verwenden: <https://sites.google.com/view/gewaldig/startseite>). In diesem Kurs können sich sowohl Filzeinsteiger:innen, als auch Filzgeübte austoben. Die Grundtechniken werden vermittelt; gleichzeitig ist ein hohes Maß an eigenständigem Schaffen und Ausprobieren möglich. Eigene Ideen sind erwünscht! Das Material wird im Kurs zum Einkaufspreis zur Verfügung gestellt. Für Materialauswahl und Farbwünsche setzt Euch bitte mit der Kursleiterin in Verbindung (0151/58889437). Auch Fragen zum Workshop können dann beantwortet werden.

Bitte mitbringen: 3 alte Handtücher, eine alte Schüssel (Größe: zwei Hände müssen hineinpassen). Die Materialkosten in Höhe von 12,- € werden vor Ort von der Kursleitung eingesammelt.

70802 WILNSDORF

Samstag, 8.11.25, 10.00-14.00 Uhr
Gymnasium Wilnsdorf,
Hoheroth 94, Gebäude A
Wochenendkurs, 45,- EUR + Materialkosten, Jennifer Jünger-Daub

Goldschmieden nach eigenen Ideen

Unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin fertigen Sie Ihren eigenen Schmuck aus Silber (in Absprache mit der Kursleiterin auch in Gold) nach Ihren individuellen Vorstellungen. Sie sägen aus Blech aus, biegen, schmieden, feilen & polieren. So entsteht ihr Ring, Anhänger oder Ohrschmuck. Materialkosten ab 50 EURO, je nach Verbrauch und Anzahl der Schmuckstücke werden direkt nach Kursende mit der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis abgerechnet. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den Materialien hergestellt werden, die bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistift, Werkzeug wird gestellt.

70803 BURBACH

Montag, 8.9.-29.9.25,
19.00-21.00 Uhr
Werkstatt, Zum Großen Stein 3,
Holzhausen
4 Abende
83,20 EUR + Materialkosten
Gloria Schulz

70804 BURBACH

Montag, 3.11.-24.11.25,
19.00-21.00 Uhr
Werkstatt, Zum Großen Stein 3,
Holzhausen
4 Abende
83,20 EUR + Materialkosten
Gloria Schulz

Flechten mit Weide – Meisenring

Dieser Futterplatz ist heiß begehrt. Mit Hilfe einer kleinen Vorrichtung flechten wir zwei Meisenringe.

Die Materialkosten betragen 6,- EUR und werden vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere!

Die verbindliche Anmeldung muss spätestens bis 15 Tage vor Kursbeginn (23.10.2025) erfolgen, da die Weide eingeweicht werden muss. Das Foto zum Kurs und weitere Infos zur Kursleiterin unter www.flechtwerkstatt-feuersbach.de

70805 HILCHENBACH

Freitag, 7.11.25,

16.00-20.00 Uhr

Kultureller Marktplatz Dahlbruch (KMD)

30,- EUR + Materialkosten

Babette Siebel

Klöppeln

Manch einer denkt an Deckchen und Borten. Das war früher – als Klöppeln überwiegend zum Brot-erwerb diente.

Wir klöppeln heute aus Spaß an dieser alten Handarbeit. Neben dem Erlernen der Grundtechniken gehört auch der eigene Entwurf von zeitgemäßen Arbeiten zu unseren Zielen.

Im Kurs erhalten Sie die nötigen Unterlagen und Hilfen.

70806 KREUZTAL

Mittwoch, 24.9.-26.11.25,

18.00-20.15 Uhr

Städt. Gymnasium Kreuztal, Raum 170, Eingang C (über unterem Schulhof), Zum Erbstollen 5
8 Abende

98,40 EUR + Materialkosten

Bettina Thiel

Fadengrafik: Individuell und wunderschön gestaltete Postkarten

Fadengrafik ist eine faszinierende und sehr alte Technik. Dazu werden mit einer Lochschablone schöne Motive auf die Karte gestochen und anschließend mit einem dünnen Faden die gesto-

chenen Löcher dem Muster nach verbunden. Besondere Effekte entstehen, wenn Sie Glitzer-Fäden benutzen. So entstehen filigrane Kunstwerke auf Karten, Bildern, Lesezeichen oder Anhängern.

Bitte mitbringen: Bastel- oder Maniküerschere, eine sehr dünne Nadel, sehr dünnes Stick- oder Seidengarn (Nadel und Garn sollten zueinander passen), Rolle Tesafilm. Nähere Informationen zum Thema Fadengrafik finden Sie online unter dem Schlagwort „Fadengrafik“.

Materialkosten (ca. 5,- EUR) werden im Kurs abgerechnet.

70810 NETPHEN

Samstag, 13.9.25,

10.00-12.00 Uhr

Heimatismuseum, Lahnstr.

12,- EUR + Materialkosten

Katharina Flek

Anmeldung erforderlich

Dekorative Adventskränze und Gestecke

Wir verwandeln in diesem Kurs verschiedenartiges Grün in einen professionell gebundenen Kranz oder ein schönes Gesteck.

Unser Kursleiter steht Ihnen beim Binden und Stecken mit Rat und Tat zur Seite. So gestalten Sie selbst in entspannter Atmosphäre einen Teil des Festschmucks selbst. Es besteht reichlich Gelegenheit zum Austausch und zur gegenseitigen Inspiration.

Grünschnitt wird im Kurs vom Kursleiter bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Kranzrohling, Gesteckvorrichtung, Astschere, Seitenschneider, Bindedraht und falls gewünscht besondere Dekorationsobjekte (Kerzen, Kerzenhalter, Bänder, Schleifen, etc.).

Wer möchte, kann das Material auch im Kurs, z. B. Kranzrohling, von der Kursleitung zum Selbstkostenpreis käuflich erwerben (Materialkosten abhängig vom Verbrauch).

71000 BAD BERLEBURG

Freitag, 21.11.25,

17.00-19.00 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationen-treffpunkt Bad Berleburg

Poststr. 40

10,- EUR + ggf. Materialkosten

Dieter Stracke

Seifensieden

Nach einer kurzen theoretischen Einführung stellen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Siederin 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, Spül- und Handtuch.

Achtung: Die Seifen müssen aushärten und können nicht sofort am Kursende mitgenommen werden. Details erhalten Sie im Kurs.

Maximal 13,00 EUR Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Mindestalter 18 Jahre!

71200 BURBACH

Donnerstag, 25.9.25,

18.30-21.30 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen

Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A

20,40 EUR + Materialkosten

Verena Braun

Anmeldung erforderlich

71201 BURBACH

Donnerstag, 9.10.25,

18.30-21.30 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen

Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A

20,40 EUR + Materialkosten

Verena Braun

Anmeldung erforderlich

Online
auswählen
und anmelden
[vhs-siegen-
wittgenstein.de](http://vhs-siegen-wittgenstein.de)



vhs Health: Cholesterin natürlich senken

Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf das Herz-Kreislauf-Risiko positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und diese erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Cholesterin

geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam ist. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden

80001 ONLINE

Donnerstag, 25.9.25,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Ulrich Laufs

Direktor Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Universitätsklinikum Leipzig



oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

80002 ONLINE

Donnerstag, 16.10.25,

19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Stefan P. Renner

Chefarzt Frauenklinik,

Endometriosezentrum,

Klinikverbund Südwest



vhs Health: Endometriose.

Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm

vhs Health: Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe

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.



der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

80003 ONLINE

Donnerstag, 23.10.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Roland Brandt

Institut für Neurobiologie der Universität Osnabrück



vhs Health: Rheumatische Erkrankungen

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und

Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten

80004 ONLINE

Donnerstag, 6.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Torsten Witte

Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover



vhs Health: 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! Andernfalls 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 ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

80005 ONLINE

Donnerstag, 20.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Prof. Dr. med. Christian Opherke

Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn



vhs Health: Lipödem – Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipoedema Association

Kaum ein Krankheitsbild in Deutschland sorgt derzeit für so viel Verunsicherung wie das Lipödem-Syndrom, Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80% der Frauen, die mit der ärztlichen Diagnose Lipödem in die Charité nach Berlin oder in das Europäische Zentrum für Lymphologie nach Hinterzarten überwiesen werden, falsch diagnostiziert – mit anderen Worten: diese Frauen haben gar kein Lipödem.

Der WebVortrag räumt mit vielen, vor allem in den sozialen Medien verbreiteten Mythen über das Lipödem auf und zeigt die Abgrenzung zum Lymphödem, einer völlig anderen Erkrankung, die fälschlicherweise oft mit dem Lipödem in einen Topf geworfen wird. Darüber hinaus wird der wichtige Einfluss sowohl seelischer Belastungen als auch der Adipositas (starkes Übergewicht) auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Im Anschluss an den WebVortrag beantwortet der Referent Fragen der Teilnehmer.

80006 ONLINE

Donnerstag, 27.11.25,
19.00-20.00 Uhr

Entgelt frei!

Tobias Bertsch

Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipoedema Association



Bitte beachten Sie:
Anmeldeschluss bei Online-Vorträgen ist drei Werktage vor Vortragbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist erfragen Sie bitte in der Verwaltung (0271 333-1519), ob Sie noch am Vortrag teilnehmen können.

vhs Health:

Autoimmunkrankheiten

Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen und Krankheiten, aber bei Autoimmunerkrankungen erkennt es bestimmte Zellen oder Gewebe als fremd und greift sie an. Es gibt viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen, darunter rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Typ-1- Diabetes.

Die genauen Ursachen sind oft unklar, können aber genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Infektionen umfassen. Die Symptome variieren je nach Erkrankung und können von Müdigkeit und Gelenkschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Organproblemen reichen. Die Behandlung zielt in der Regel darauf ab, das Immunsystem zu regulieren und die Symptome zu lindern. Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

80007 ONLINE

Donnerstag, 22.1.26,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Faranaz Atschekzei

Gruppen-/Laborleiterin, AG Molekulare Immunologie, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover



vhs Health: Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das



Online auswählen und anmelden

vhs-siegen-wittgenstein.de

Angebot des ZPM richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekulargenetischer Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen. Eine Vielzahl dieser Veränderungen können als Ansatzpunkt für eine zielgerichtete Krebstherapie genutzt werden. In der Entzündungsmedizin wird der Ansatz der personalisierten Versorgung derzeit ausgeweitet, mit dem Ziel, die Molekularen Entzündungsboards (MEB) ebenfalls in der Krankenhausversorgung zu verstetigen. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Alternsmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustoßen.

80008 ONLINE

Donnerstag, 29.1.26,
19.00-20.00 Uhr

Online

Entgelt frei!

Fee Schmitt



Mit Schüßler Salzen zufrieden, glücklich und gesund durch Herbst und Winter

Beschwerden vom Wandern, die Rotznasen laufen, der Husten quält, das Fieber steigt und das

Bett muss gehütet werden. Die Niedergeschlagenheit macht sich im November breit. Die Weihnachtsvorfreude endet meistens mit Stress. All das wollen wir weder für uns noch für unsere Liebsten. Wir wollen doch alle nur zufrieden, glücklich und gesund durch den Herbst und Winter kommen.

Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Liebsten mit Schüßler Salzen einfach und unkompliziert unterstützen können.

1 Abend 1,5 Stunden

Handout inclusive

80010 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 10.9.25,

18.30-20.00 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

5,- EUR

Heike Ochel-Herwig

Anmeldung nicht erforderlich

Schüssler Salze: alt bekannt – top aktuell – Teil 1

Unkomplizierter Einstieg in die Anwendung der Schüßler Salze.

Gezielt in der Wirkung, einfach in der Anwendung, ganz ohne Risiko vom Baby bis ins hohe Alter.

Fühlen Sie sich müde und schlapp oder haben schwere Beine, Allergien, Arthrose, Hautprobleme, Wechseljahrsbeschwerden oder kneift es hier und zwicket es da? Oder wollen Sie ihren Angehörigen helfen ihr Immunsystem zu stärken, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern?

Dann steigen Sie ein in die Grundlagen-schulung. Sie erhalten einen Überblick über die wesentlichen

und vielfältigen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der Schüßler Salze und eine ausführliche Darstellung der Antlitzanalyse mit Übungseinheiten.

Basismittel Nr. 1 – 12 und Erweiterungsmittel Nr.14, 15, 21, 22, 24, 26 und 27

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte.

80011 ERNDEBRÜCK

Mittwoch, 17.9.-1.10.25,

18.00-19.30 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

3 Abende

22,80 EUR inkl. Workbook

Heike Ochel-Herwig

Schüssler Salze: alt bekannt – top aktuell – Teil 2

80012 ERNDEBRÜCK

Mittwoch, 29.10.-12.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Realschule, Ederfeldstr. 4

3 Abende

22,80 EUR inkl. Workbook

Heike Ochel-Herwig

Homöopathische Reiseapotheke

Dieser Vortrag möchte Ihnen die homöopathische Reiseapotheke näherbringen und zeigt Ihnen anschaulich, wie Sie das passende Arzneimittel für das jeweilige Problem finden. Ob Verletzungen, Reiseübelkeit oder Insektenstiche – das richtige Mittel ist dabei. Sie erhalten dazu ein Skript.

80014 KREUZTAL

Donnerstag, 25.9.25,

18.00-19.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

5,- EUR

Anita Helmer-Upphoff

Heilpraktikerin

Homöopathie für Säuglinge und Kleinkinder:

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Prinzipien der Homöopathie, um dann die wichtigsten Arzneien vorgestellt zu bekommen, die Sie bei Verletzung oder leichtem Infekt ihres Kindes

gezielt einsetzen können. Sie erhalten ein Skript.

80015 KREUZTAL

Donnerstag, 13.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Seminarraum der Stadtbibliothek, Marburger Str. 10

Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.

5,- EUR

Anita Helmer-Upphoff

Heilpraktikerin

Sodbrennen & Reflux – Wenn der Magen Feuer fängt

In Kooperation mit der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Burbach.

Sodbrennen, saures Aufstoßen oder ein drückendes Gefühl nach dem Essen? Wenn Ihr Magen regelmäßig rebelliert, sind Sie nicht allein! Doch was steckt wirklich dahinter – und vor allem: Was können Sie dagegen tun?

Apotheker Nils N. Krumm nimmt Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt des Verdauungssystems. Holen Sie sich wertvolle Tipps, um Ihren Magen wieder ins Gleichgewicht zu bringen und sich rundum wohler zu fühlen!

80016 BURBACH

Donnerstag, 18.9.25,

18.30-20.00 Uhr

Bürgerhaus, Marktplatz 7

Entgelt frei!

Nils Niklas Krumm

Apotheker

Anmeldung nicht erforderlich

Mikronährstoffräuber – Wenn Medikamente den Körper auslaugen

In Kooperation mit dem Familienbüro der Gemeinde Burbach.

Erschöpfung, Muskelkrämpfe oder Konzentrationsprobleme – oft sind es nicht nur Stress oder Ernährung, sondern auch Medikamente, die dem Körper wichtige Mikronährstoffe entziehen. Apotheker Nils N. Krumm informiert, welche Arzneimittel Mangelzustände auslösen können und wie man gezielt gegensteuert. Der Vortrag richtet sich an alle, die regelmäßig Me-

dikamente einnehmen, ihre Gesundheit aktiv unterstützen oder einfach mehr über die versteckten Nebenwirkungen gängiger Arzneien erfahren möchten.

80017 BURBACH

Dienstag, 18.11.25, 18.30-20.00 Uhr

Bürgerhaus, Marktplatz 7

Entgelt frei!

Nils Niklas Krumm

Apotheker

Anmeldung nicht erforderlich

Kräutertee – schmackhaft und gesund

Tee ist ein Genuss und gleichzeitig dazu eine angenehme und meist wohlschmeckende Medizin. Schon Paracelsus wußte: „Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen.“ Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie einen „Heiltee“ fachgerecht zubereiten und tauchen Sie ein in die Vielfalt der Rezepturen.

80018 FREUDENBERG

Dienstag, 28.10.25,

19.00-20.30 Uhr

Altes Rathaus/Haus des Gastes

Krottorfer Straße 25,

57258 Freudenberg

5,- EUR

Dagmar Klüser

Das Immunsystem stärken – Erkältungen vorbeugen:

Winterzeit = Erkältungszeit!

Was wir jeden Tag tun können, um unserem Immunsystem auf die Sprünge zu helfen und unsere Abwehrkräfte stabil zu halten ist Thema dieses Abends.

80019 FREUDENBERG

Dienstag, 27.1.26,

19.00-20.30 Uhr

Altes Rathaus/Haus des Gastes

Krottorfer Straße 25,

57258 Freudenberg

5,- EUR

Dagmar Klüser

Fit & Gesund: Modul 1 – Ernährung als Fundament

Was esse ich wirklich – und wie wirkt sich das auf Energie, Wohlbefinden und Gewicht aus? In dieser Einheit geht es um alltags-taugliche Ernährung, die sättigt,

schmeckt und fit macht. Wir räumen mit typischen Mythen auf, sprechen über Blutzucker, Sättigung und sinnvolle Mahlzeitenstruktur und stellen gemeinsam gesunde, einfache Gerichte zusammen.

80020 BAD LAASPHE

Donnerstag, 8.1.26,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5,- EUR
René Müller

Fit & Gesund: Modul 2 – Bewegung & Kraft im Alltag

Bewegung ist mehr als Sport! In diesem Teil zeigen wir, wie man mit kleinen Veränderungen mehr Aktivität in den Alltag bringt und warum gezielter Kraftaufbau auch für Einsteiger*innen enorm wichtig ist. Mitmachen erwünscht: Es gibt einfache Übungen für Zuhause und Tipps für mehr Motivation im Alltag.

80021 BAD LAASPHE

Donnerstag, 15.1.26,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5,- EUR
René Müller

Fit & Gesund: Modul 3 – Schlaf, Stress & Regeneration

Guter Schlaf, weniger Stress, mehr Energie: In diesem Modul widmen wir uns der oft vernachlässigten Regeneration. Wir beleuchten, wie Stresshormone wirken, wie Schlaf den Stoffwechsel beeinflusst und welche Strategien helfen, um Körper und Geist gezielt zu entspannen.

80022 BAD LAASPHE

Donnerstag, 22.1.26,
18.00-19.00 Uhr
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3
5,- EUR
René Müller

Wie bekomme ich mein Gewicht unter Kontrolle?

Rauf geht es leicht. Doch wie geht es runter? Immer mehr Menschen leiden unter einem zu hohen Gewicht. Beschwerden machen sich,

zum Gewicht, auch noch breit. Die unzähligen Versuche Gewicht zu reduzieren, bleiben erfolglos oder der Yo-Yo-Effekt setzt wieder ein. Warum ist das so?

Hinter vielen Vorgängen rund um die Gewichtsabnahme stecken Zusammenhänge.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler liefert für manche scheinbar undurchschaubaren Abläufe neue Zugänge, die verblüffend und auch sehr naheliegend sind.

Es wird keine Ruck-Zuck-Diät versprochen, doch nur wenn die Zusammenhänge klar werden, sind die notwendigen Maßnahmen einleuchtend und können mit der notwendigen Konsequenz verfolgt werden. Der Erfolg bleibt dann nicht mehr aus.

80025 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 14.1.26,
18.30-20.00 Uhr
Großer Gruppenraum des
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
5,- EUR inkl. Handout
Heike Ochel-Herwig

Ich nehme ab

Dauerhaft Gewicht reduzieren durch Ernährungsumstellung, ich nehme ab. Das eigene Gewicht zu reduzieren ist der Wunsch vieler Menschen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung führt langfristig zum Erfolg. Wie dieses genau gelingt ist das Thema dieses Kurses. Die einzige Voraussetzung ist der Wille etwas ver-

ändern zu wollen. In einer Gruppe Gleichgesinnter gelingt dieses mit Spaß und vielen Aha-Momenten. Die Inhalte des Kurs entsprechen den Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Kopierkosten i.H.v. 2 EUR werden am Anfang des Kurses eingesammelt.

80027 KREUZTAL

Dienstag, 16.9.-4.11.25,
18.00-20.00 Uhr
Terrassensaal der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
6 Abende
60,80 EUR
Anke Koch-Mühlnickel
Diplom-Oecotrophologin

Sturzprävention: Für mehr Sicherheit und Mobilität. Trittsicher durchs Leben! Bewegungskurse sollen Sturzrisiko minimieren.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen. Laut Bundesinitiative für Sturzprävention fallen mehr als ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal im Jahr hin. Oft hat das einschneidende körperliche und psychische Folgen. Um dem vorzubeugen, sollten ältere Menschen Balance und Kraft sowie die Beweglichkeit der Gelenke trainieren, um sich für den Alltag stark zu machen. Sie lernen Übungen kennen, die Sie zuhause anwenden können. Das Ergebnis wird eine reduzierte Verletzungsgefahr und somit eine höhere Lebensqualität sein.

80028 BAD BERLEBURG

Freitag, 17.10.-19.12.25,
11.00-12.00 Uhr

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de



Quelle: Mykola Komarovskiy/stock.adobe.com

Großer Gruppenraum des
Bürgerhauses, Am Marktplatz 1
10 Vormittage
50,70 EUR
Bernd Weiskirch

Mobilisationstraining und Sturzprophylaxe für den Alltag

Beweglichkeit und Trittsicherheit nehmen mit zunehmenden Alter ab. Dem kann mit effektiven Übungen entgegengewirkt werden. Diese werden individuell angepasst und täglich ohne großen Aufwand durchgeführt.

Sie fördern den Gleichgewichtssinn, wirken Schwindel entgegen und lösen Muskelverspannungen. Bitte Isomatte und Kopfstütze mitbringen.

80029 FREUDENBERG

Donnerstag, 11.9.-9.10.25,
18.45-19.30 Uhr

Sängerheim Freudenberg

5 Abende

19,- EUR

Dr. Hans-Martin Kretzer

Mein Tag für die Gesundheit In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Laasphe.

Lernen Sie Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und Erholungsphasen lassen Körper, Geist und Seele in die richtige Balance kommen um den Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich begegnen zu können. Die Fülle des Angebots in der großen Wellnessabteilung des Landhotel Doerr macht es Ihnen leicht, den Alltag hinter sich zu lassen.

Nach einem Begrüßungstrunk sind Bauch-Beine-Po, Yoga, Entspannung auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Mittagessen können Sie je nach Wunsch Aqua-Fitness oder einen Spaziergang machen.

Ergänzend können Sie Swimmingpool, Whirlpool, Sauna, Wärmeliegen und Tauchbecken auch noch nach Kursende zur Entspannung genießen.

Dies ist ebenso im Preis enthalten, wie das gemeinsame Mittagessen.

Bitte beachten Sie, dass bei einer Berechtigung zur Kostenbefreiung bzw. Kostenermäßigung, das Mittagessen nicht inbegriffen ist. **Bitte mitbringen:** Sport- und Badetaschen, Bademantel, Iso-Matte, Wollsocken und Wolldecke.

80030 BAD LAASPHE

Sonntag, 9.11.25,

9.00-18.00 Uhr

Landhotel Doerr, Feudingen,

Sieg-Lahn-Str. 8

77,- EUR

Ingrid Leinweber,

Manuela Haßler

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. Neue Studien weltweit bestätigen aktuell seine vielfältige positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

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 vor allem ihr einfaches stilles Sein, – all das beruhigt und schenkt uns Kraft.

In einer ca. 3,5 stündigen Auszeit wollen wir in die Atmosphäre des Waldes eintauchen. Wir lernen verschiedene Baumarten in ihrer besonderen Eigenheit und Wirkung auf uns kennen.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk, sowie dem Wetter und häufigen Verweilen angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip);

Bitte mitbringen: eigene Verpflegung /Getränk, Snack) und eine Sitzunterlage.

80031 BAD BERLEBURG

Sonntag, 14.9.25,

10.00-13.30 Uhr

Treffpunkt: Bad Berleburg-Stünzel,

Buswendeplatz am Ende der

Straße „Zum Festplatz“

5,- EUR

Grita-Annette Mengel

Achtsamkeit in der Natur

„Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ (Karl Valentin)

Mit Achtsamkeit und Gelassenheit den Herausforderungen des Lebens begegnen. Lerne die 7 Säulen der Achtsamkeit kennen, und wie Du über Ruhe und körperliche Bewegung ein besseres Körpergefühl bekommst. Durch Selbstfürsorge kannst Du auf Stress, Hektik und negative Einflüsse gelassen reagieren. In einem ca. dreistündigen Spaziergang gehen wir all diesen Dingen nach und überlegen, wie man die einfachen aber effizienten Praktiken im alltäglichen Leben einsetzen kann.

Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und etwas zu trinken denken.

80032 BAD LAASPHE

Samstag, 11.10.25,

13.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Berghütte „Zur Teufelskanzel“ (Sebastian-Kneipp-Str. 20)

15,20 EUR

Ulla Meichsner

Powerwalking mit Hund

Schnupperkurs zum Kennenlernen: In diesem Kurs lernen Sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand, wie die Gassirunde zur Fitnessstunde wird! Wir walken mit unseren Vierbeinern an der Leine, ca. 4 km mit 3 Fitnessstops für Kräftigungsübungen. Der Hund wird ausgelastet, die Fitness von Hund und Halter steigt und die Bindung wird gestärkt. Jedes Mensch-Hunde-Team ist willkommen!

Bitte unbedingt mitbringen: Leine oder Joggingleine!

Es können alle (Folge-)kurse gebucht werden, egal ob Sie schon ein ‚Schnupperangebot‘ ausprobiert haben.

80035 WILNSDORF

Donnerstag, 4.9.-18.9.25,

17.00-18.00 Uhr

Sportplatz Anzhausen

3 Nachmittage

15,20 EUR

Jeannette Schonlau

80036 WILNSDORF

Donnerstag, 25.9.-9.10.25,
17.00-18.00 Uhr
Sportplatz Anzhausen
3 Nachmittage
15,20 EUR
Jeannette Schonlau

80037 WILNSDORF

Donnerstag, 30.10.-4.12.25,
17.00-18.00 Uhr
Sportplatz Anzhausen
6 Nachmittage
30,40 EUR
Jeannette Schonlau

80038 WILNSDORF

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,
17.00-18.00 Uhr
Sportplatz Anzhausen
4 Nachmittage
20,30 EUR
Jeannette Schonlau

Achtsamkeit und Stressabbau mit Pferd und Natur – Achtsam und entspannt durch Dein Leben

Wir alle wollen im Leben gelassen und souverän agieren und Stress reduzieren. In diesem Kurs versuchen wir aufzudecken, wie Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen unser Leben beeinflussen und bestimmen.

Sie erhalten aufschlussreiche Erkenntnisse aus dem Human Design und erfahren wie Sie Ihrer Einzigartigkeit entsprechend gesund und gestärkt durchs Leben gehen können.

Finden Sie Ihre ganz individuellen Ressourcen. Wir führen prakti-

sche Übungen und Interaktionen mit und ohne Pferd durch. Die Nähe zur Natur und zu den Pferden ermöglicht dabei einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und ein achtsames Gespür für eigene Handlungsmuster.

Das Seminar findet überwiegend im Freien statt. Bitte an entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk denken. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Pferden vorausgesetzt. Es wird nicht geritten, das Seminar findet ausschließlich am Boden statt. Alle angemeldeten Teilnehmer die daran interessiert sind Einblicke in eine individuelle persönliche Schatzkarte auf Basis des Human Design erstellt zu bekommen, können sich gerne im Vorfeld an Karin Kunze (mobil 01772 139750) wenden. Die Dozentin erstellt Ihnen ein kostenloses kleines Handout.

80040 BAD BERLEBURG

Sonntag, 14.9.25,
11.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Pferdehof, In der Wester 16
85,- EUR
Claudia Keßler, Karin Kunze

Achtsamkeit und Stressabbau mit Pferd und Natur – Die Kraft der Gedanken

Dieses Seminar möchte vermitteln, wie wir lernen loszulassen, was uns bedrückt und stresst und anzunehmen, was uns hilft.

Wissenschaftlich fundierte und sachgerechte Informationen über

Stressursachen und Stressreaktionen verändern den Umgang mit Stress. Der richtige Umgang mit Stress kann erlernt werden.

Vermittelte Fertigkeiten und Methoden geben den Teilnehmern das Rüstzeug, um Stress zu bewältigen.

In diesem Workshop lernen wir unsere Antreiber und Stressverstärker kennen, so dass wir ggf. unsere Einstellungen hinterfragen und neue Denkweisen entwickeln können. Wir führen praktische Übungen und Interaktionen mit und ohne Pferd durch. Die Nähe zur Natur und zu den Pferden ermöglicht dabei einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und ein achtsames Gespür für eigene Handlungsmuster. Das Seminar findet überwiegend im Freien statt. Bitte an entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk denken. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Pferden vorausgesetzt. Es wird nicht geritten, das Seminar findet ausschließlich am Boden statt. Alle angemeldeten Teilnehmer die daran interessiert sind Einblicke in eine individuelle persönliche Schatzkarte auf Basis des Human Design erstellt zu bekommen, können sich gerne im Vorfeld an Karin Kunze (mobil 01772 139750) wenden. Die Dozentin erstellt Ihnen ein kostenloses kleines Handout.

80041 BAD BERLEBURG

Sonntag, 5.10.25,
11.00-15.00 Uhr
Treffpunkt: Pferdehof, In der Wester 16
85,- EUR
Claudia Keßler, Karin Kunze

Drums Alive

Gestresst von der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen?

Dann ist eine Stunde Drums Alive® genau das Richtige, um den Alltag zu vergessen und Freude am eigenen Tun zu bekommen.

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Wellness- und Fitnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend



von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet und die Selbstentfaltung steigert. Zu Musik werden Choreographien ausgeführt, die darauf ausgerichtet sind sowohl die mentale als auch die physische Fitness zu steigern. Drums Alive® macht Spaß, baut Stress ab, wirkt Konzentration steigernd, fördert den Fettabbau und hält fit. Mit Drums Alive® hast Du die Möglichkeit, an einem völlig neuen, trendigen und spaßbringenden Kurs teilzunehmen. Nebenbei purzeln mit jeder Stunde natürlich auch lästige Pfunde – allein durch die Bewegung!

Bitte bequeme Sachen anziehen. Drum-Sticks werden von der vhs kostenfrei gestellt. Pezzibälle stehen vor Ort zur Verfügung.

80050 NETPHEN

Donnerstag, 11.9.-9.10.25,
17.55-18.55 Uhr

Neue Sporthalle am Gymnasium
(Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
5 Abende
25,30 EUR
Ewelina Lutz

80051 NETPHEN

Donnerstag, 30.10.-4.12.25,
17.55-18.55 Uhr

Neue Sporthalle am Gymnasium
(Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
6 Abende
30,40 EUR
Ewelina Lutz

80052 NETPHEN

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,
17.55-18.55 Uhr

Neue Sporthalle am Gymnasium
(Gymnastikraum/Spiegelraum),
Haardtstr. 35
4 Abende
20,30 EUR
Ewelina Lutz

Heilsames Singen

Gesang gehört zu uns wie das Atmen. Singen ist Ausdruck von Gefühlen, belebt die Seele, bringt uns in tiefen Kontakt mit uns selbst und mit anderen. Akti-

ves Singen ist ein „Gesundheitserreger“ ersten Ranges.

Mit diesem Kurs laden wir alle Menschen ein, die gerne die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens erfahren möchten. Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen, die durch ihre Einfachheit und Harmonie schnell begeistern sowie die in jedem Menschen vorhandene Musikalität und Ausdruckskraft stärken. Mit gezielter Atemarbeit und Einsingübungen lernen wir Methoden kennen, die uns den Umgang mit unserer Stimme erleichtern. Die Kurse sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

Teilnehmen kann jeder, der Spaß am Singen und Ausprobieren hat. Es sind keine musikalischen Vorerfahrungen erforderlich. Singen ist immer ein Geschenk für uns selbst und für andere.

80060 KREUZTAL

Montag, 8.9.-22.9.25,
18.30-20.00 Uhr

Raum 101 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
3 Abende
22,80 EUR
Sigrid Baust

80061 KREUZTAL

Montag, 3.11.-17.11.25,
18.30-20.00 Uhr

Raum 101 der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“
eingeben)
3 Abende
22,80 EUR
Sigrid Baust

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, Ge-

sundheit 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, 19.9.-31.10.25,
18.30-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45
4 Abende
36,- EUR
Erwin Pahl

80102 KREUZTAL

Donnerstag, 18.9.-2.10.25,
19.45-21.15 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
3 Abende
27,- EUR
Erwin Pahl

80103 WILNSDORF

Dienstag, 16.9.-7.10.25,
17.45-19.15 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
4 Abende
36,- 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 autogene Meditation hilft dem Übenden, ein besseres Verhältnis für seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und individuelle Fähigkeiten und Möglichkeiten objektiver wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Yoga-Matte oder weiche Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

80104 HILCHENBACH

Freitag, 7.11.-28.11.25,
18.30-20.00 Uhr

Online
auswählen
und anmelden

vhs-siegen-
wittgenstein.de

Dorfgemeinschaftshaus Vormwald,
Gymnastikhalle, Vormwalder Str. 45
4 Abende
36,- EUR
Erwin Pahl

80105 KREUZTAL

Donnerstag, 9.10.-27.11.25,
19.45-21.15 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
6 Abende
54,- EUR
Erwin Pahl

80106 WILNSDORF

Dienstag, 28.10.-2.12.25,
17.45-19.15 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
6 Abende
54,- EUR
Erwin Pahl

Entspannung mit Klang – Fantasiereisen für Erwachsene

Klangreisen sind geführte Entspannungsübungen und beinhalten Fantasiereisen sowie Atem- und Körperübungen, in denen Sprache mit Klängen der Klangschale verbunden wird.

Mit Klang verbunden entsteht bei den Fantasiereisen eine angenehme Atmosphäre, in der Körperentspannung eintritt. Der Körper gleitet ganz alleine in die Entspannung. Das Gedankenkarussell schaltet sich aus, während die Entspannung und ein gesunder Umgang mit Stress gefördert werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

80110 BAD LAASPHE

Montag, 27.10.25,
19.15-20.15 Uhr
Haus des Gastes, Raum: Zum
Steinchen, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR
Andrea Longerich

80111 BAD LAASPHE

Montag, 1.12.25,
19.15-20.15 Uhr
Haus des Gastes, Raum: Zum
Steinchen, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR
Andrea Longerich

80112 BAD LAASPHE

Montag, 26.1.26,
19.15-20.15 Uhr
Haus des Gastes, Raum: Zum
Steinchen, Wilhelmsplatz 3
6,- EUR
Andrea Longerich

Entspannen mit Klangscha- len für Frauen

Weich sind die Töne der Klangscha-
len. 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, De-
cke, 2 Kissen, warme Socken, be-
queme Kleidung und ein Getränk.

80113 NETPHEN

Mittwoch, 17.9.-1.10.25,
18.00-19.30 Uhr

Wickels Hus, Heimatverein
Netpherland e. V., Marktplatz 3
3 Abende
32,80 EUR inkl. Umlage
der Raumkosten
Brigitte Ruby



Wege aus der Stressfalle

Wenn der natürliche Rhythmus von
Anspannung und Entspannung
gestört ist, kommt es zu Erschöp-
fungszuständen, Energie- und
Motivationsverlust sowie zu Schlaf-
problemen.

In diesem Kurs werden verschiede-
ne Entspannungs- und Medita-
tionsübungen vorgestellt und ein-
studiert.

Ziel ist es, für jede(n) Teilnehme-
nde(n) die aktuell geeignete Tech-
nik zu ermitteln und Anregungen
für das tägliche Üben zu Hause zu
geben.

Bitte Isomatte und Kopfstütze mit-
bringen.

80115 FREUDENBERG

Donnerstag, 30.10.-18.12.25,
18.45-19.30 Uhr
Sängerheim Freudenberg
8 Abende
30,40 EUR
Dr. Hans-Martin Kretzer

Breathwork

Atmung hat einen großen Einfluss
auf unseren Körper und steuert
viele Prozesse.

Unterschiedliche Atmung kann da-
für sorgen, dass unterschiedliche
Hormone freigesetzt werden. Rich-
tiges Atmen kann zu mehr Wohl-
befinden führen und verbessert
die Sauerstoffversorgung im Blut.
Wer gerne einmal eine besondere
Gesundheitstechnik erleben möch-
te, ist in diesem Kurs genau richtig.
Atemarbeit kann bei der Stressre-
duktion, bei Schlafproblemen
oder bei der Stärkung des Immun-
und Nervensystems helfen. Probie-
ren Sie es einfach mal aus.

80120 NETPHEN

Montag, 8.9.-22.9.25,
18.00-18.45 Uhr
Ev. Familienzentrum „Rabennest“,
Netphen-Deuz, Am Freibad 16
3 Abende, 11,40 EUR
Heike Gödicke



80121 NETPHEN

Montag, 27.10.-10.11.25,

18.00-18.45 Uhr

Ev. Familienzentrum „Rabennest“,

Netphen-Deuz, Am Freibad 16

3 Abende

11,40 EUR

Heike Gödicke

Vinyasa-Yoga sanft

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.

80201 KREUZTAL

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,

18.00-19.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers

Park (Navi „Am Park“ eingeben)

5 Abende

25,30 EUR

Dunja Schneider

80202 KREUZTAL

Mittwochs, 04.11-17.12.25

außer 03.12.25

Forum der Weißen Villa, Dreslers

Park (Navi „Am Park“ eingeben)

6 Abende

30,40 EUR

Dunja Schneider

80203 KREUZTAL

Mittwoch, 7.1.-28.1.26,

18.00-19.00 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers

Park (Navi „Am Park“ eingeben)

4 Abende

20,30 EUR

Dunja Schneider

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.

80205 KREUZTAL

Montag, 8.9.-15.12.25, außer 1.12.

und 8.12.25,

19.15-20.15 Uhr

Forum der Weißen Villa, Dreslers

Park (Navi „Am Park“ eingeben)

11 Abende

55,70 EUR

Michaela Schütz

Kundalini-Yoga

Mit Kundalini Yoga zu innerer Ausgeglichenheit und äußerer Stärke! Kundalini Yoga ist einfach zu erlernen und wirkt doch elementar. Eine Stunde dauert 90 Minuten und besteht aus körperlicher Übung, anschließender Entspannung und Meditation – ein umfassendes Training für Körper, Geist und Seele. Und das schönste ist: man muss weder Yogaerfahrung haben noch besonders beweglich sein. Trotzdem wird es bei uns gerne auch mal sportlich! Also: Einfach vorbeikommen und reinschnuppern.

80207 BURBACH

Donnerstag, 18.9.-20.11.25,

18.00-19.30 Uhr

Aula der Hellertalschule, Killingstr. 1

8 Abende

60,80 EUR

Frauke Kretzer

Yin-Yoga – Yoga für die Faszien „Fortgeschrittene“

Wie jede Yogapraxis zielt auch Yinyoga darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nach taoistischer Lehre wird je-

der Mensch vom Yin(sanft) und Yang(aktiv) geprägt – von zwei entgegen gesetzten Kräften, deren Verhältnis harmonisch sein sollte.

Yinyoga hat eine uralte Tradition. In sanften, lang gehaltenen passiven Dehnungen geschieht intensiv, mit ruhigem Atem, ein positiver Effekt auf die tiefen Körperschichten, ganz besonders auf die Faszien. Die Asanas (Haltungen) im Yinyoga helfen Verklebungen und Verkürzungen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen.

So kann Yinyoga durch achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper Schmerz reduzieren, Beweglichkeit fördern, den Energiefluss harmonisieren und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.

Im Yang geprägten Lebensstil kannst du deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelöstheit erfahren.

80208 BURBACH

Dienstag, 28.10.-9.12.25, außer

25.11.25, 19.00-20.30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach,

Wilnsdorfer Str. 28

6 Abende

45,60 EUR

Martina Klöckner

Yoga für Ältere

Der Körper wird durch Yoga Asanas (Körperübungen) stark und flexibel gehalten. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis stellen sich bald Gesundheit, Vitalität und Zufriedenheit ein.

Jede Yogastunde besteht aus Atemübungen, Körperübungen (besonders für Schulterbereich,

Für alle Yogakurse gilt:

Mind. 1,5 Std vor dem Workshop keine volle Mahlzeit einnehmen. Kommen Sie einige Minuten vor Beginn in bequemer Kleidung.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, (Yoga)Kissen, Wasser/Tee



Quelle: VadimGuzhva/stock.adobe.com

Wirbelsäule, Hüftbereich) und Tiefentspannung. Lass uns den Weg gehen der das Älterwerden jung erleben lässt.

Bitte mitbringen: Decke, Iso-Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung
Es ist angebracht, vor der Übungsstunde keine volle Mahlzeit einzunehmen.

80220 FREUDENBERG

Montag, 8.9.-29.9.25,
16.00-17.30 Uhr
Grundschule „Am Alten Flecken“
Freudenberg, Turnhalle
4 Nachmittage
30,40 EUR
Wenjuan Xu

80221 FREUDENBERG

Montags vom 27.10.25-01.12.25
sowie vom 12.01.26 – 26.01.26
16.00-17.30 Uhr
Grundschule „Am Alten Flecken“
Freudenberg, Turnhalle
9 Nachmittage
68,40 EUR
Wenjuan Xu

Yoga für den Beckenboden

Yoga kombiniert Übungen für den Körper, das innere Gleichgewicht, den Atem und die Konzentration. Gleichzeitig bewirkt Yoga körperliches Wohlbefinden, innere Harmonie und ein positives Selbstwertgefühl. In diesem Yogakurs schenken wir unser besonderes Augenmerk dem Beckenboden.

Der Beckenboden ist ein Muskel, so wie jeder andere Muskel in unserem Körper auch und möchte deshalb beansprucht werden. Er erfüllt wichtige alltägliche Funk-

tionen: Tragen, Schließen, Heben und Senken, Anspannen und Entspannung.

Im diesem Kurs wird nicht nur der Beckenboden besonders beansprucht, sondern Inhalte des Herz-Kreislauf-Trainings und die Muskelgruppen der Bauch-, Rücken- und Beinregion als beckenumgebende Muskulatur werden mit trainiert.

80222 HILCHENBACH

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
18.00-19.30 Uhr
bschool Allenbach,
Stift-Keppel-Weg 16
5 Abende
38,- 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.

80224 HILCHENBACH

Montag, 8.9.-6.10.25,
18.30-20.00 Uhr
bschool Allenbach,
Stift-Keppel-Weg 16
5 Abende
38,- EUR
Wenjuan Xu

80225 HILCHENBACH

Mittwoch, 29.10.25-21.1.26,
18.30-20.00 Uhr
bschool Allenbach,
Stift-Keppel-Weg 16
11 Abende
83,60 EUR
Wenjuan Xu

After Work Hatha-Yoga

80230 ERNDTEBRÜCK

Freitag, 12.9.-12.12.25 außer in den Herbstferien, und außer 3.10. und 10.10.25
16.30-17.45 Uhr
Rothaarsteig-Schule (ehem. Hauptschule), Hachenbergstr. 19
Zugang über Mozartstraße, oberer Gebäudetrakt
10 Nachmittage
63,30 EUR
Anna Schöler

Sanftes Yoga

Dieser Yoga- Kurs bietet ein Programm mit sehr sanften Körperübungen zur Dehnung und Mobilisierung, mit Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation. Viele Körperübungen werden in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Ziel ist es zur Ruhe zu kommen, aber auch an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren.

In diesem Kurs sind auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen(wie z. B. nach einer Krebserkrankung) willkommen. Die Kursleitung Steffi Gauri Bosch ist zertifizierte „Yoga und Krebs“ Trainerin.

ZPP Zertifizierter Kurs

80250 BAD LAASPHE

Dienstag, 16.9.-18.11.25,
19.00-20.15 Uhr
AWO Familienzentrum,
Auf der Pfingstweide 21
8 Abende
50,70 EUR
Stephanie Gauri-Bosch

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 zu kräftigen und zu mobilisieren. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen.

80251 BAD LAASPHE

Donnerstag, 25.9.-11.12.25,
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Raum: Zum
Steinchen, Wilhelmsplatz 3
10 Abende
76,- EUR
Manuela Haßler

80252 BAD LAASPHE

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,
18.30-20.00 Uhr
Haus des Gastes, Raum: Zum
Steinchen, Wilhelmsplatz 3
4 Abende
30,40 EUR
Manuela Haßler

80255 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 23.9.-9.12.25, außer
11.11.25
17.45-19.15 Uhr
Rothaarsteig-Schule (ehem.
Hauptschule), Hachenbergstr. 19
Zugang über Mozartstraße, oberer
Gebäudetrakt
9 Abende
68,40 EUR
Manuela Haßler

80257 ERNDTEBRÜCK

Dienstag, 23.9.-9.12.25, außer
11.11.25, 19.30-21.00 Uhr
Rothaarsteig-Schule (ehem.
Hauptschule), Hachenbergstr. 19
Zugang über Mozartstraße, oberer
Gebäudetrakt
9 Abende
68,40 EUR
Manuela Haßler

80260 FREUDENBERG

Donnerstag, 11.9.-13.11.25,
17.45-18.45 Uhr
Sängerheim Freudenberg
8 Abende

72,60 EUR inkl.
Raumnutzungskosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

80261 FREUDENBERG

Donnerstag, 20.11.25-29.1.26,
17.45-18.45 Uhr
Sängerheim Freudenberg
9 Abende
77,60 EUR inkl.
Raumnutzungskosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

80262 HILCHENBACH

Donnerstag, 11.9.-11.12.25,
17.45-19.15 Uhr
bschool Allenbach,
Stift-Keppel-Weg 16
12 Abende
91,20 EUR
Cirsten Cramer-Elsermann

80263 KREUZTAL

Montag, 8.9.-15.12.25, außer 1.12.
und 8.12.25,
17.45-19.00 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
11 Abende
69,70 EUR
Michaela Schütz

80264 NETPHEN

Dienstag, 16.9.-18.11.25,
18.00-19.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein
Netpherland e. V., Marktplatz 3
8 Abende
85,80 EUR inkl. Umlage der
Raumkosten
Barbara Lewandowski

80266 WILNSDORF

Dienstag, 9.9.-7.10.25,
17.50-19.20 Uhr
Turnhalle des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
38,- EUR
Irma Büdenhölzer

80267 WILNSDORF

Dienstag, 28.10.-9.12.25,
17.50-19.20 Uhr
Turnhalle des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
7 Abende
53,20 EUR
Irma Büdenhölzer

80268 WILNSDORF

Dienstag, 9.9.-7.10.25,
19.30-21.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
38,- EUR
Irma Büdenhölzer

80269 WILNSDORF

Dienstag, 28.10.-9.12.25,
19.30-21.00 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
7 Abende
53,20 EUR
Irma Büdenhölzer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

80270 BAD BERLEBURG

Donnerstag, 9.10.-11.12.25,
18.00-19.30 Uhr
Kindergarten Laubfrosch,
Eichenweg 5
8 Abende
60,80 EUR
Ute Dornseifer

80271 BAD BERLEBURG

10.9, 17.9. & 15.10.-03.12.25 (auch
in den Herbstferien)
17.30-19.00 Uhr
Kindergarten Laubfrosch,
Eichenweg 5
8 Abende
76,- EUR
Stefanie Bettelhäuser

80272 BAD BERLEBURG

10.9, 17.9. & 15.10.-
03.12.25 (auch in den
Herbstferien)
19.15-20.45 Uhr
Kindergarten
Laubfrosch,
Eichenweg 5
10 Abende
76,- EUR
Stefanie Bettelhäuser

Online
auswählen
und anmelden
[vhs-siegen-
wittgenstein.de](https://vhs-siegen-wittgenstein.de)

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 Be-

griffen „Chinesisches Schattenboxen“ und „Chinesische Heilgymnastik“ bekannt. Das gesamte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden. Langsam harmonisch fließende Bewegungen im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden.

Ziel des Kurses ist es, mehr Sensibilität für sich selbst zu entwickeln, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen des Tai Chi Chuan und eine in sich abgeschlossene kleine Tai-Chi-Form, die „Harmonie“. Außerdem arbeiten wir auf die „2Peking-Kurz-Form“ im Yang-Stil hin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

80310 FREUDENBERG

Donnerstag, 11.9.-13.11.25,
17.00-17.45 Uhr
Sängerheim Freudenberg
8 Abende
54,40 EUR inkl.
Raumnutzungskosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

80311 FREUDENBERG

Donnerstag, 20.11.25-29.1.26,
17.00-17.45 Uhr
Sängerheim Freudenberg
9 Abende
61,20 EUR inkl.
Raumnutzungskosten
Dr. Hans-Martin Kretzer

Tai-Chi-Chuan – Einsteigende und Fortgeschrittene

Tai-Chi hilft bei Stressabbau, Schlafstörungen und Depressionen. Oder es macht einfach nur Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

80312 KREUZTAL

Montag, 8.9.-6.10.25,
18.30-20.00 Uhr
Grundschule an Dreslers Park,
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)

5 Abende
38,- EUR
Dörte Schaudin-Orthey

80313 KREUZTAL

Montag, 27.10.-24.11.25,
18.30-20.00 Uhr
Grundschule an Dreslers Park,
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)
5 Abende
38,- EUR
Dörte Schaudin-Orthey

80314 KREUZTAL

Montag, 1.12.25-19.1.26,
18.30-20.00 Uhr
Grundschule an Dreslers Park,
Ziegeleifeld 8 (Hintereingang
Sporthalle, Fußweg Kirchenseite)
5 Abende
38,- EUR
Dörte Schaudin-Orthey

Trommel-Rassel-Trance

Sich selbst begegnen in rituellen Körperhaltungen und ekstatischer Trance nach Dr. Felicitas Goodman®.

Schneller Trommelschlag und Rasselklang sollen es ermöglichen, in Verbindung mit einer rituellen Körperhaltung einen tiefen Trance-Zustand zu erreichen.

Schon unsere Vorfahren haben vor vielen tausend Jahren bestimmte Haltungen eingenommen, um heilend in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen.

An diesem Abend können Sie die psychische und physische Energie von einer Haltung ausprobieren und vielleicht erleben. In diesem Zustand soll es möglich sein, dem eigenen Unterbewusstsein Fragen, die Sie beschäftigen, zu stellen und in der Haltung Lösungswege gezeigt zu bekommen.

Bitte mitbringen: Decke, eigene Rassel (falls vorhanden) und bequeme Kleidung.

80400 KREUZTAL

Freitag, 14.11.25,
19.00-20.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
8,- EUR
Inge Kritzer

Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui – „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji – Qigong“ für Einsteigende und Fortgeschrittene

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es hat zum Ziel, die Gesundheit zu festigen und Heilungsprozesse, Vitalität sowie das eigene persönliche Wohlbefinden zu fördern. Ungenutzte Kräfte sollen mobilisiert werden und die geistige Leistungsfähigkeit kann mit Qigong gesteigert werden. Die Übungen umfassen Körper-, Atemübungen und Bewegungen, die von jedermann durchgeführt werden können.

In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden grundsätzliche Bewegungsmuster und Schritarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wiederfinden.

80701 KREUZTAL

Donnerstag, 11.9.-11.12.25, außer 2.10. und 4.12.25, 18.00-19.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
10 Abende
76,- EUR
Margit Bleihauer-Trinkle

Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui – „Die 8 Brokate im Stehen“ für Fortgeschrittene

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Übungen gehen auf eine lange Tradition zurück; die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt.

80702 KREUZTAL

Donnerstag, 8.1.-22.1.26,
18.00-19.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
3 Abende
22,80 EUR
Margit Bleihauer-Trinkle

Qigong – „Ins Reich der Mitte“ mit Qigong

Was ist Qigong? Wie unterstützt Qigong meine Gesundheit? Was kann ich selbst für mich tun, um mehr Tatkraft, Freude und Wohlbefinden in meinen Alltag zu bringen? Welche Aspekte sind den Jahreszeiten entsprechend förderlich? Dieser Kurs richtet sich an alle, generationsübergreifend, Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Bitte flache Schuhe tragen.

80703 WILNSDORF

Dienstag, 9.9.-23.9.25,
16.00-17.30 Uhr
Bürgerhaus Oberdielfen,
Oranienstr. 6
3 Nachmittage, 22,80 EUR
Antje Katrin Nickel

Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern. 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.

80705 NETPHEN

Montag, 15.9.-6.10.25,
17.00-18.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein
Netpherland e. V., Marktplatz 3
4 Nachmittage
45,40 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Antje Katrin Nickel

Qigong für die dunkle Jahreszeit

Jetzt ist die Zeit, um auszuruhen, zu verarbeiten, zu regenerieren, loszulassen und Kraft fürs Kommen zu sammeln. Mit Übungen aus dem Qi Gong als auch mit Selbstmassage steigern wir unser Wohlbefinden. Ergänzt mit Lebensweisen kommen wir gut durch diese dunkle Jahreszeit. Bereiten wir uns auf besinnliche Adventswochen und die Rohnächte vor. Dieser Kurs richtet sich an alle mit einem offenen Geist, generationsübergreifend, Einsteigende und Fortgeschrittene. Kommt bitte mit bequemen, flachen Schuhen.

80704 WILNSDORF
Dienstag, 25.11.-16.12.25,
16.00-17.30 Uhr
Bürgerhaus Oberdielfen,
Oranienstr. 6
4 Nachmittage, 30,40 EUR
Antje Katrin Nickel

80706 NETPHEN

Montag, 24.11.-15.12.25,
17.00-18.30 Uhr
Wickels Hus, Heimatverein

Netpherland e. V., Marktplatz 3
4 Nachmittage
45,40 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Antje Katrin Nickel

80707 HILCHENBACH

Mittwoch, 26.11.-17.12.25,
16.30-18.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Vormwald, Vormwalder Str. 45
4 Abende
40,40 EUR inkl. Umlage für Raumnutzung
Antje Katrin Nickel

Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene am Vormittag

Viele Menschen leiden unter Stress, fühlen sich erschöpft und kraftlos, leiden unter einem schwachen Immunsystem oder wollen sich präventiv um das eigene Wohlbefinden kümmern. Mit dieser uralten, einfach zu erlernenden Übungsabfolge aus China werden Blockaden gelöst, dadurch fließt die Energie besser und das Immunsystem wird gestärkt. Dieses Qigong zählt zum medizinischen Qigong und ist für alle Generationen geeignet. Die Übungen werden stehend oder sitzend in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen praktiziert. Neben der Übungsabfolge bleiben sowohl Raum und Zeit für Fragen, als auch für Tipps aus der chinesischen Hausapotheke.

80709 HILCHENBACH

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
8.30-10.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,
Kirchplatz 2, 57271 Hilchenbach
5 Vormittage, 48,- EUR
Antje Katrin Nickel

Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene am Vormittag- Ergänzungskurs

Teilnehmende vorausgegangener Kurse treffen sich hier, wiederholen bereits bekannte Übungen, finden nach längerer Pause einen neuen Anfang und erlernen weiterführende Methoden des Qigongs. Darüber hinaus wird der Kursinhalt auf den aktuellen Bedarf abgestimmt.



Quelle: Robert Kneschke/stock.adobe.com

Das können z.B. Hilfen zur Selbsthilfe bei vielerlei Schmerzen, Beschwerden, Stress, Ruhelosigkeit, Ängsten und Traurigkeit sein.

Dabei ergeben sich Einblicke in die Wirkungsweise der KCM (Klassisch Chinesische Medizin).

80710 HILCHENBACH

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
10.15-11.45 Uhr

Ev. Gemeindehaus Hilchenbach,
Kirchplatz 2, 57271 Hilchenbach
5 Vormittage
48,- EUR

Antje Katrin Nickel

Medizinisches Qigong für Einsteigende und Fortgeschrittene

Das Medizinische Qigong ist eine spezielle Form der chinesischen Übungsdisziplinen zur Gesundheitserhaltung.

Es wird als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Behandlung zahlreicher chronischer Erkrankungen eingesetzt.

Im Kurs wird leicht zu erlernendes Qigong angeboten. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken.

Je nach Übung wirkt man durch Atmung und sanfte Bewegungen regulierend und ausgleichend auf das seelische und körperliche Wohlbefinden ein.

Dieses Qigong kann von Interessierten jeden Alters ausgeführt werden. Es ist geeignet für Gesunde, die Krankheiten vorbeugen wollen und für die Menschen, die aktiv zur Überwindung einer be-

stehenden gesundheitlichen Beeinträchtigung beitragen möchten.

80715 BURBACH

Donnerstag, 11.9.-13.11.25,

18.00-19.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach,
Wilnsdorfer Str. 28

8 Abende

40,50 EUR

Claudio Schlosser

Medizinisches Qigong für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

80716 BURBACH

Donnerstag, 4.12.25-29.1.26,

außer in den Weihnachtsferien und
18.12.25, 18.00-19.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Gilsbach,
Wilnsdorfer Str. 28

6 Abende

30,40 EUR

Claudio Schlosser

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle, die mehr über sich erfahren wollen und dabei den körperlichen Ansatz wählen.

Schon als Kind sind wir vielen Erwartungen von außen ausgesetzt. So entwickelt sich ein Selbstbild, Bewegungs- und Haltungsmuster, das unser ganzes Leben beeinflusst.

Wie können wir lernen, wie neu funktionieren, welche Zusammenhänge zwischen Bewegung, dem Denken und Fühlen bestehen? Wie können wir unsere Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und reorganisieren?

Im Gruppenunterricht werden Sie durch Bewegungsabläufe geleitet, die ohne Anstrengung, Mühsal oder Schmerz spielerisch ablaufen. Es geht um Ihr Wohlfühl. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Sie dürfen einfach wieder neugierig auf sich selbst werden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

81001 KREUZTAL

Dienstag, 9.9.25-20.1.26, außer
2.12.25,

18.00-19.30 Uhr

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

14 Abende

106,40 EUR

Annelie Windmüller

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung am Vormittag

81003 KREUZTAL

Mittwoch, 10.9.25-21.1.26,

außer 3.12.25,

10.15-11.45 Uhr

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

14 Vormittage

106,40 EUR

Annelie Windmüller

Osteoporose Gymnastik

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, 11.9.-27.11.25,

18.00-19.00 Uhr

Georg-Heimann-Halle
10 Abende

50,70 EUR

Ursula Rempel-Birkefeld



Quelle: ninelust/stock.adobe.com

Rückentraining für Alle

Unter physiotherapeutischer Anleitung mit Spaß und Abwechslung halten wir uns fit für den Alltag. Egal ob jung oder alt, sporterfahren oder untrainiert, dieser Kurs nimmt jeden mit auf den Weg zu einem gesunden Rücken.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, ein Handtuch und gute Laune.

81401 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-12.11.25,
18.10-19.10 Uhr
Turnhalle der Grundschule
Niederdielfen, Aufragen 11
8 Abende, 40,50 EUR
Stephanie Janorschke

81402 WILNSDORF

Mittwoch, 19.11.25-21.1.26,
18.10-19.10 Uhr
Turnhalle der Grundschule
Niederdielfen, Aufragen 11
8 Abende, 40,50 EUR
Stephanie Janorschke

Rückenfit

Unter physiotherapeutischer Anleitung stärken wir Rücken, Bauch und die rumpfnahen Muskeln mit wechselnden Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Stab, Handtuch, Redondoball oder Brasils. Jede Stunde endet mit einer kurzen Entspannung. Mitmachen kann jede*r, der/die sich etwas Gutes tun möchte.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch und gute Laune.

81405 HILCHENBACH

Donnerstag, 11.9.-29.01. außer in den Ferien und 2.10., 4.12., 11.12. und 18.12.25, 18.00-19.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
13 Abende, 65,90 EUR
Jule Weber

81406 HILCHENBACH

Donnerstag, 11.9.-29.01. außer in den Ferien und 2.10., 4.12., 11.12. und 18.12.25, 19.00-20.00 Uhr
Gymnastikhalle der Carl-Kraemer-Realschule (Zutritt über den Schulhof), Jung-Stilling-Allee 8
13 Abende, 65,90 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 rückschonenden Alltag und Anleitung für kleine Trainingseinheiten zuhause. Und es gibt eine Menge Spaß.

Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.

81410 WILNSDORF

Donnerstag, 25.9.-11.12.25,
10.30-11.30 Uhr
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1
10 Vormittage
50,70 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.

81421 WILNSDORF

Montag, 8.9.-24.11.25,
10.00-11.00 Uhr
Turnhalle Rinsdorf, Vogelsang 1
10 Vormittage
50,70 EUR
Susanne Jud

Fit im Alltag

„Fit sein und fit bleiben“ durch ein dynamisches Ganzkörperworkout. Mit Musik trainieren wir Kräfti-

gung, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer. Das Training wird auf die Teilnehmer abgestimmt, es gibt Übungsvarianten mit niedrigerem oder auch höherem Schwierigkeitsgrad. Ziel ist es, dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken und einen Ausgleich für den strazierten Alltag zu schaffen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

81422 BAD LAASPHE

Donnerstag, 18.9.-4.12.25,
18.00-19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,
Volkholzer Str.
10 Abende
50,70 EUR
Silke Wunderlich

Beweglichkeits- training 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: Matte, Handtuch und – falls vorhanden – ein Theraband.

81430 BAD LAASPHE

Montag, 22.9.-8.12.25,
16.45-17.45 Uhr
Turnhalle über dem Lehrschiwim-
becken des Städt. Gymnasiums,
Steinackerstr. 10
10 Nachmittage
50,70 EUR
Thomas Rindfleisch



Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po

Unseren Lieblingsproblemzonen wird hier mit speziellen Übungen zu Leibe gerückt, gleichzeitig wird alles gestrafft und gefestigt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung.

81500 BAD LAASPHE

Online
auswählen
und anmelden
[vhs-siegen-
wittgenstein.de](https://vhs-siegen-wittgenstein.de)

Mittwoch, 10.9.-
26.11.25,
19.00-20.00 Uhr
Turnhalle des
Dorfgemeinschafts-
hauses Puderbach,
Am Naßacker 5
10 Abende
50,70 EUR
Ingrid Leinweber

Online
auswählen
und anmelden
vhs-siegen-
wittgenstein.de

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.

81502 NEUNKIRCHEN

Montag, 8.9.-24.11.25,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Zeppenfeld, Am Wallgraben 6
10 Abende
50,70 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 :-)

81505 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
17.00-18.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Au Graben 11
5 Abende
25,30 EUR
Ewelina Lutz



81506 WILNSDORF

Mittwoch, 29.10.25-21.1.26,
17.00-18.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule Niederdielfen, Au Graben 11
11 Abende
55,70 EUR
Ewelina Lutz



Power and Fun Workout

Wenn Sie Lust auf eine Kombination aus einem schweißtreibenden HIIT Workout und einem Kraftzirkel mit verschiedenen Geräten haben. Bei einem Eigenkörpergewicht Training die Muskeln ärgern wollen und Lust haben in einer Gruppe mit Spaß zu trainieren sind sie hier genau richtig. Der Kurs ist für alle Teilnehmer von xxxl bis xs geeignet. Das Training wird für jeden individuell angepasst. Bei gutem Wetter finden Trainingseinheiten evtl. draußen statt.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen. Ich freue mich auf Euch.

81510 BAD LAASPHE

Donnerstag, 11.9.-9.10.25,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Fischelbach, Lutherstr. 14
5 Abende
25,30 EUR
Nina Becker

81511 BAD LAASPHE

Donnerstag, 6.11.-18.12.25,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Fischelbach, Lutherstr. 14
7 Abende
35,40 EUR
Nina Becker

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 ERNDETEBRÜCK

Mittwoch, 29.10.-17.12.25,
18.30-19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Birkefehl, Unterdorfstr. 4
8 Abende
51,30 EUR inkl. Umlage der Raumkosten
Monika Kruschwitz

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.

81610 FREUDENBERG

Mittwoch, 10.9.25-17.12.25 außer in den Herbstferien und 24.9. und 1.10.

17.00-18.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
11 Abende
55,70 EUR
Annegret Meyer

81612 FREUDENBERG

Mittwoch, 10.9.25-17.12.25 außer in den Herbstferien und 24.9. sowie 1.10.
18.00-19.00 Uhr
Ev. Kindertageseinrichtung
Sternenzelt, Südstr. 9
11 Abende
55,70 EUR
Annegret Meyer

81615 KREUZTAL

Montag, 6.10.25-26.1.26,



Quelle: Robert Kneschke/stock.adobe.com

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).

81705 BAD LAASPHE

Dienstag, 2.9.-7.10.25,
10.00-11.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,
Volkholzer Str.
6 Vormittage
30,40 EUR
Nina Becker

81706 BAD LAASPHE

Dienstag, 28.10.-16.12.25,
10.00-11.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Volkholz,
Volkholzer Str.
8 Vormittage
40,50 EUR
Nina Becker

Body Shape

Ganzkörpertraining auf der Basis von Kraft-, Ausdauer- und Aerobic-Elementen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, Getränk.

81800 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 1.10.-26.11.25,
19.30-20.30 Uhr
Aula der Realschule, Ederfeldstr. 4
7 Abende
35,50 EUR
Tanja Blankenstein

81801 KREUZTAL

Montag, 8.9.-6.10.25,
19.00-20.00 Uhr
Halle D der Dreifachturnhalle, Am Park, Eingang 2
5 Abende
43,30 EUR
Frank Hoffmann

19.15-20.15 Uhr
Gymnastikraum der
Dreifachturnhalle, Am Park,
Eingang 2
12 Abende
60,80 EUR
Andrea Steuber

81620 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
17.35-18.35 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
25,40 EUR
Katharina Weis

81621 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
18.40-19.40 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
25,30 EUR
Katharina Weis

81622 WILNSDORF

Mittwoch, 29.10.25-21.1.26,
17.35-18.35 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
11 Abende
55,80 EUR
Katharina Weis

81623 WILNSDORF

Mittwoch, 29.10.25-21.1.26,
18.40-19.40 Uhr
Bürgersaal des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
11 Abende
55,70 EUR
Katharina Weis

Fitnessstraining 50Plus

Die Hüfte zwick? 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, 11.9.-20.11.25,
10.30-11.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
9 Vormittage
45,60 EUR
Anke Koch-Mühlnickel

81701 KREUZTAL

Donnerstag, 27.11.25-15.1.26,
außer 4.11., 4.12. und 18.12.25,
10.30-11.30 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
5 Vormittage, 25,30 EUR
Anke Koch-Mühlnickel

81802 KREUZTAL

Montag, 27.10.-15.12.25,
19.00-20.00 Uhr
Halle D der Dreifachturnhalle, Am
Park, Eingang 2
8 Abende
70,50 EUR
Frank Hoffmann

81803 NETPHEN

Donnerstag, 11.9.-4.12.25,
19.15-20.15 Uhr
Georg-Heimann-Halle
11 Abende
55,70 EUR
Ewelina Lutz

81804 NETPHEN

Donnerstag, 8.1.-29.1.26,
19.15-20.15 Uhr
Georg-Heimann-Halle
4 Abende
20,30 EUR
Ewelina Lutz

Body Fit mit Theraband

Body Fit ist ein intensives funktionelles Ganzkörpertraining. Dabei arbeiten Sie mit dem eigenen Körpergewicht, um die gesamte Muskulatur zu mobilisieren und stabilisieren.

Für ein abwechslungsreiches Programm sorgen der Schwingstab, das Theraband und das Equipment der Turnhalle. Nach einem anstrengenden Workout kommt auch die Regeneration mit der progressiven Muskelentspannung nicht zu kurz. Eine Menge Spaß und der passende Musikmix tragen zur Motivation bei.

Bitte mitbringen: Theraband/Tube, Schwingstab/Flexibar, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.

Während des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Ausgefallene Termine (max. 2) werden ans Kursende angehängt.

81805 FREUDENBERG

Donnerstag, 11.9.-4.12.25,
18.30-19.30 Uhr
Grundschule „Am Alten Flecken“
Freudenberg, Turnhalle
11 Abende
55,70 EUR
Susanne Hein

Aerobic, ABC-Dance und 4Streatz®

Im Kurs werden verschiedene Arten des Aerobic angeboten.

Aerobic ist ein dynamisches, rhythmisches Bewegungsprogramm nach motivierender Musik. Es fördert Ausdauer und Koordination. Die vorgestellten Choreografien sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Beim Dance-ABC basieren die Schritte auf den Formen von Buchstaben und Zahlen. Es ist nicht erforderlich, Schritte zu zählen. Sobald die Schrittmuster bekannt sind, können alle sie allein tanzen oder als Gruppe den dazugehörigen Handzeichen unter Anleitung folgen.

4Streatz® ist ein neues effektives Fitness-Tanz-Training. Es verbindet Dance Music und Hip-Hop-Style, Street Dance, Salsa und Aerobic zu einem abwechslungsreichen Workout.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

81806 WILNSDORF

Mittwoch, 10.9.-8.10.25,
18.15-19.15 Uhr
Turnhalle des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
5 Abende
25,30 EUR
Ewelina Lutz

81807 WILNSDORF

Mittwoch, 29.10.25-21.1.26,
15.40-16.40 Uhr
(außer 17.12.25)
Turnhalle des Bürgerhauses
Oberdielfen, Oranienstr. 6
10 Abende
50,70 EUR
Ewelina Lutz

ZUMBA FITNESS®

ZUMBA ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, inspiriert durch süd-amerikanische und internationale Musik- und Tanzstile (Salsa, Merengue, Reggaeton, etc.).

ZUMBA ist einfach! Die Schritte sind leicht nach zu tanzen und jede Person kann sofort mitmachen. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich.

ZUMBA bedeutet Kondition- und Muskelaufbau. Jede teilnehmende Person kann die Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

81810 BAD LAASPHE

Montag, 8.9.-8.12.25, außer 27.10 und 10.11.25
18.00-19.00 Uhr
Turnhalle der Städt. Grundschule, Bahnhofstr. 35
10 Abende
50,70 EUR
Karen Buhl-Wolf

81811 BURBACH

Mittwoch, 10.9.-12.11.25
(außer 1.10.25)
19:00-20:00 Uhr
Aula der Hellertalschule, Killingstr. 1
7 Abende
35,50 EUR
Tamara Weber



Quelle: David Pereira/stock.adobe.com

81812 BURBACH

Mittwoch, 19.11.25-
21.1.26,
19.00-20.00 Uhr
Aula der Hellertalschule,
Killingstr. 1
8 Abende
40,50 EUR
Tamara Weber

81813 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25-14.1.26,
außer 19.11. und 03.12.25
19.45-20.45 Uhr
Forum der Weißen Villa, Dreslers
Park (Navi „Am Park“ eingeben)
12 Abende
60,80 EUR
Anastasia Fast

81814 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 9.9.-11.11.25,
außer 30.9.25
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Zeppenfeld, Am Wallgraben 6
7 Abende
35,50 EUR
Tamara Weber

81815 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 18.11.25-20.1.26,
19.00-20.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Zeppenfeld, Am Wallgraben 6
7 Abende
35,50 EUR
Tamara Weber

Waldletix – Outdoortraining

Waldletix beinhaltet Walken und Übungen in der Natur, direkt vor deiner Tür. Erst walken wir ca. 10 bis 15 Minuten, stoppen an einem Ort und machen dort Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, dann walken wir weiter und stoppen nach einer Zeit erneut. Mit Waldletix verbesserst du deine Kondition und deine Kraft. Die dazu nötigen Trainingsgeräte liefert uns die Natur selbst: Steine, Äste, Steigungen, Bänke u.v.m. Waldletix ist für alle geeignet, sowohl für Sporteinsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung, Lauf-

schuhe, eine Stirnlampe sowie Leuchtweste sind empfehlenswert.

Treffpunkt für das erste Treffen: Parkplatz an der Obernautalsperre. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs verabredet.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Gymnastikraum der Sporthalle im Gymnasium Netphen statt.

81816 NETPHEN

Dienstag, 9.9.-7.10.25,
19.00-20.00 Uhr
Treffpunkt: s.o.
5 Abende, 25,30 EUR
Ewelina Lutz

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 nicht geeignet.

81900 NETPHEN

Freitag, 7.11.25-23.1.26,
17.30-18.30 Uhr
N-Flow Fitness-Studio Freizeitpark Netphen
10 Abende
92,70 EUR inkl. 42,- EUR Umlage der Raumkosten und Gerätenutzung
Susanne Gräß

Laufen – und mehr... für Einsteigende

„Und mehr...“ kann bedeuten: Freude durch Gemeinschaft, Erweiterung der eigenen Leistungsgrenzen und somit eine Steigerung des Selbstbewusstseins, eine verbesserte Koordination sowie eine intensivere Körperwahrnehmung.

Begonnen wird mit einem Wechsel zwischen „Gehen“ und „Laufen“. Die Läufe rund um Bad Berleburg werden ein „Warm up“, Teile der „Laufschule“, „Stretching danach“ sowie Tipps und Tricks zur Regeneration, Ernährung und Kleidung einschließlich Schuhwerk beinhalten. Bei Bedarf wird der Umgang mit einem Pulsmessgerät erläutert. Bitte witterungsangepasste Kleidung und Laufschuhe tragen! Stirnlampe und Leuchtweste werden empfohlen.

Das erste Treffen findet „Poststr. 4“ statt. Weitere Treffpunkte werden verabredet.

82000 BAD BERLEBURG

Mittwoch, 10.9.-12.11.25,
18.00-19.00 Uhr
(Kurs läuft auch in den Herbstferien)
Treffpunkt: Poststr. 4
10 Abende, 50,70 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. Die max. Wassertemperatur beträgt 28°C.

82300 BAD LAASPHE

Donnerstag, 11.9.-27.11.25,
18.00-19.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Abende
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt Bad
Ingrid Leinweber

82301 BAD LAASPHE

Donnerstag, 11.9.-27.11.25,
19.00-20.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Abende
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt
Hallenbad
Ingrid Leinweber

Aqua-Fitness am Vormittag

82302 BAD LAASPHE

Freitag, 12.9.-5.12.25,
9.00-10.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Vormittage
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt
Hallenbad
Ingrid Leinweber

82303 BAD LAASPHE

Freitag, 12.9.-5.12.25,
10.00-11.00 Uhr
Hotel „AM Fang“
10 Vormittage
85,70 EUR inkl. 35,00 EUR Eintritt
Hallenbad
Ingrid Leinweber

Aqua-Fitness für Frauen und Männer mit Musik

82304 BAD BERLEBURG

Der Eintritt für das Rothaarbad wird vor Ort entrichtet.

Montag, 22.9.-8.12.25,
19.30-20.30 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
10 Abende
50,70 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand

82305 BAD BERLEBURG

Der Eintritt für das Rothaarbad wird vor Ort entrichtet.

Dienstag, 23.9.-9.12.25,
19.00-20.00 Uhr
Rothaarbad, Am Sportfeld 3
10 Abende
50,70 EUR + Eintritt Rothaarbad
Cornelie Gernand



Quelle: zinkewych/stock.adobe.com

Wassergymnastik für Frauen und Männer am Vormittag

Entspannung, Schmerzlinderung und Körperwahrnehmung sowie gesundheitsorientiertes Training im Wasser.

Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

82306 ERNDTEBRÜCK

Montag, 8.9.-24.11.25,
9.15-10.00 Uhr
Hallenbad, Mozartstr. 3
10 Vormittage
38,- EUR + Eintritt Hallenbad
Monika Rohrbach

Wassergymnastik für Frauen und Männer ab 55 Jahren

Besprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt die Teilnahme.

Das Eintrittsgeld für das Schwimmbad muss gesondert entrichtet werden. Neue Teilnehmende treffen sich bitte 10 Minuten vor Kursbeginn am Nichtschwimmerbecken.

Kosten für Eintritt Hallenbad sind separat vor jedem Kurstermin vor Ort zu entrichten.

82307 NETPHEN

Montag, 22.9.-17.11.25,
13.15-14.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Nachmittage
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82308 NETPHEN

Montag, 24.11.25-26.1.26,
13.15-14.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Nachmittage
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82309 NETPHEN

Donnerstag, 25.9.-20.11.25,
12.15-13.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Termine
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82310 NETPHEN

Donnerstag, 27.11.25-29.1.26,
12.15-13.00 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
8 Termine
30,40 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82311 NETPHEN

Donnerstag, 25.9.-20.11.25,
13.00-13.45 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
7 Termine
26,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

82312 NETPHEN

Donnerstag, 27.11.25-29.1.26,
13.00-13.45 Uhr
Hallenbad im Freizeitzentrum,
Brauersdorfer Str. 60
8 Termine
30,40 EUR + Eintritt Hallenbad
Carmen Tohm

Wassergymnastik in der Schwangerschaft (ab 12. SSW)

Unter Anleitung einer Hebamme erlernen Sie gesunde Bewegung im entlastenden Element Wasser in Form von Aquajogging, Wassergymnastik, Atem- und Entspannungstechniken. Die gezielte und wohldosierte körperliche Aktivität lindert Rückenschmerzen und Ischiasprobleme, beugt Krampfadern vor und entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat der werdenden Mutter. Ihr Kind erfährt durch die natürlichen Druck- und Temperatureize 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, 16.9.-4.11.25,
17.00-18.00 Uhr
Hallenbad, Mozartstr. 3
6 Termine
37,60 EUR + Eintritt Hallenbad
Doris Kombächer-Rudolf





Ei, ei, ei ... Das ist vegan?!

Mit einem ordentlichen Frühstück starten die meisten Menschen gerne in den Tag. Da dürfen Rühreier, Spiegeleier oder ein Eiersalat nicht fehlen. Wie das brutzelt und duftet. Wer bleibt da nicht gerne länger sitzen. In diesem Kochkurs bereiten wir vegane Wie-Eier-Speisen mit einer besonderen Zutat zu. Kala Namak-Salz ist ein mit Pflanzenasen versetztes, gebranntes Steinsalz mit einem schwefeligen Aroma, welches, vorsichtig dosiert, für den typischen Eigeschmack verantwortlich ist. Dazu backen wir knusprig-frische Brötchen und fluffige Pancakes. Für den süßen Frühstückshunger bereiten wir frischen Dörrfruchtaufstrich und Schoki zu. Der perfekte, vegane Start in den Tag beginnt genau an diesem Abend. Denn all unsere selbst zubereiteten Leckereien verkosten wir im Anschluss in gemütlicher Runde.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90111 HILCHENBACH

Mittwoch, 17.9.25,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Carl-Kraemer-Realschule
(rechter Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
19,60 EUR + Materialkosten
Sylvia König

Kürbis trifft Kochabend

Eine kreative Kürbisvariation als Hauptgericht, dazu eine wärmende Suppe als Vorspeise und abgerundet mit einem fruchtigen Nachtisch – perfekt für einen gemütlichen Herbstabend! Ein Kurs für alle, die neugierig auf die vegetarisch-vegan Küche sind und Lust auf gemeinsames Kochen und Genießen haben. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wird gebeten, dies vorab unter kontakt@ernaehrungszentrum-blecher.de mitzuteilen. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90112 BAD LAASPHE

Mittwoch, 1.10.25, 17.30-21.00 Uhr
Küche der Grundschule Feudingen,
Tannenwald 9
17,70 EUR + Materialkosten
Pia Blecher

Kohl einmal ganz fein zubereitet

Hand aufs Herz, wer denkt bei Kohl nicht zuerst an Sauerkraut, Weißkohlsalat, Rotkohl oder Grünkohl zu Fleisch. Derb, deftig, aber auch lecker. Kohl kann jedoch so viel mehr. Er kann nämlich fein! Feiner Rotkohlsalat mit Birnen ist ein leckerer, fruchtig-frischer Salat für den Herbst/Winter. Eine cremige Rosenkohlsuppe mit Croutons ist die reinste Festtagssuppe für liebe Gäste. Gefüllte Spitzkohlblätter zu Kartoffeln mit Soße kommen ebenso fein daher. Statt Spinat passen der Grünkohl oder der Schwarzkohl hervorragend zu Nudeln. Kohl ist sehr gesund, weil reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Er ist im Winter ein regionales Produkt und muss nicht aus fernen Ländern

Kochkurse

Sollten Sie an einem der Kursabende verhindert sein, so benachrichtigen Sie bitte die Kursleitung frühzeitig, damit nicht unnötig viele Lebensmittel eingekauft werden. Ansonsten müssen außer dem Kursentgelt auch die Materialkosten für Lebensmittel in Rechnung gestellt werden. Die Materialkosten werden am Kursabend in bar an die Kursleitenden entrichtet. Nicht vergessen: Bitte bei allen Kochkursen eine Schürze, Restegefälle, Rührschüssel, scharfes Messer, Küchenmesser, Geschirrtücher und evtl. etwas zu trinken mitbringen.

importiert werden. Außerdem gibt es eine große Vielfalt an Kohlgewächsen, sodass es auf dem Teller nicht langweilig wird. Wir bereiten in diesem Kurs leckere Kohlgerichte zu, die alles andere als gewöhnlich sind. Im Anschluss verkosten wir die Genüsse in gemütlicher Runde.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90113 KREUZTAL

Mittwoch, 26.11.25,

18.00-21.30 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13

19,60 EUR + Materialkosten

Sylvia König

Vom Winterzauber bis Weihnachten

Ein festliches Menü mit einer wärmenden Suppe als Vorspeise, einem herzhaften Ofengericht als Hauptspeise und einem winterlichen Dessert als Abschluss. Für eine besinnliche Zeit! Ein Abend voller Genuss, Ideen und Aromen – ideal für alle, die vegetarisch-vegan kochen (lernen) und sich inspirieren lassen möchten. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wird gebeten, dies vorab unter kontakt@ernaehrungszentrum-blecher.de mitzuteilen. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90114 BAD LAASPHE

Mittwoch, 3.12.25, 17.30-21.00 Uhr

Küche der Grundschule Feudingen,
Tannenwald 9

17,70 EUR + Materialkosten

Pia Blecher

Vegetarische Mittelmeerreise – Nordafrika

Eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer verspricht diese Kursreihe. Hier werden landestypische Gerichte vegetarisch und vollwertig interpretiert. Gaumenfreuden für Liebhaber der mediterranen Genüsse. Holt euch die Sonne des Südens nach Hause.

In diesem Kurs führt unsere Mittelmeerreise nach Nordafrika. In der



nordafrikanischen Küche werden frisches Gemüse und Obst, Trockenfrüchte, verschiedene Hülsenfrüchte, Couscous, Bulgur und vieles m. verarbeitet. Auch spielen Fisch und Meeresfrüchte, sowie Lamm-, Schaf- und Hühnerfleisch eine große Rolle. Gewürze und Kräuter, die in der deutschen Küche wenig zum Einsatz kommen, finden hier vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Dazu zählen vor allem Kreuzkümmel, frischer Koriander, Safran, aber auch Zimt und Muskat. In diesem Kurs bereiten wir -ohne Tajine- für unser Buffet landestypische Gerichte vegetarisch zu. Das sind unter anderem scharfe Harissasauce, Fladenbrot, verschiedene Salate, gefüllte Weinblätter und Tabouleh. Wir verkosten unsere nordafrikanischen Köstlichkeiten im Anschluss in gemütlicher Runde.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restebehälter.

90115 KREUZTAL

Mittwoch, 29.10.25,

18.00-21.30 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13

19,60 EUR + Materialkosten

Sylvia König

Den Herbst verarbeiten

Wir zaubern wieder leckere neue Speisen aus dem reichhaltigen Angebot, das der Herbst uns bietet. Kürbis, Kartoffel, Zucchini ... ach lasst euch überraschen. Wir wollen zusammen kochen, essen und Spaß haben.

Bringt bitte einige Restegefäße, ein kleines Fläschchen und etwas zu trinken mit.

90121 FREUDENBERG

Freitag, 12.9.25, 18.30-22.00 Uhr

Küche der Pestalozzischule
Siegen, Standort Osterbergschule,
Büschergrund, Büscher Str. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90122 HILCHENBACH

Dienstag, 23.9.25, 18.00-21.30 Uhr

Küche der Carl-Kraemer-
Realschule (rechter Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90123 KREUZTAL

Mittwoch, 10.9.25,

18.30-22.00 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13

17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90124 KREUZTAL

Mittwoch, 17.9.25,

18.30-22.00 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13

17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90125 NETPHEN

Dienstag, 30.9.25,

18.30-22.00 Uhr

Küche der Sekundarschule
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),
Steinweg 22

17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

Ungarischer Kochabend

Salami, Palatschinken, Gulasch und viele Köstlichkeiten mehr: Von deftigen Eintöpfen, Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu süßen Mehlspeisen bietet die ungarische Küche eine schier unendliche Bandbreite an Gaumenfreuden. Dabei liegt ihr Geheimnis nicht nur in den typischen Zutaten, sondern auch in der traditionellen Zubereitungsart der Gerichte, die schließlich das Aroma der Zutaten ausmacht. Wir kochen gemeinsam ein traditionelles Gericht und begeben uns an diesem Abend auf Entdeckungsreise zu den Geheimnissen der ungarischen Gaumenfreuden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Restegeßäß, scharfes Messer, Getränke, gute Laune und Appetit.

90141 NETPHEN

Dienstag, 7.10.25,
18.00-22.00 Uhr

Küche der Sekundarschule
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),
Steinweg 22
22,40 EUR + Materialkosten
Gyöngyi Kleber

Indische Spezialitäten – neue Rezepte

Die indische Küche ist eine pikante Mischung aus süßen Früchten und exotischen Gewürzen. Lernen Sie, sich selbst und andere zu verwöhnen, denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer und Restegeßäß.

90142 BURBACH

Mittwoch, 29.10.25,
18.00-21.30 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen
Sekundarschule, Killingstr. 10,
Gebäude 1, Eingang A
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90143 ERNDTEBRÜCK

Mittwoch, 8.10.25,
18.00-21.30 Uhr

Küche der Realschule, Ederfeldstr. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90144 FREUDENBERG

Samstag, 20.9.25, 11.00-15.30 Uhr
Küche der Pestalozzischule
Siegen, Standort Osterbergschule,
Büschergrund, Büscher Str. 4
22,80 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90145 KREUZTAL

Mittwoch, 19.11.25,
18.00-21.30 Uhr

Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

90146 NETPHEN

Mittwoch, 24.9.25,
18.00-21.30 Uhr

Küche der Sekundarschule
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),
Steinweg 22
17,70 EUR + Materialkosten
Ritu Singh Chauhan Groos

Adobo – Das Nationalgericht der Philippinen

Adobo – eines der traditionsreichsten Gerichte der Philippinen – ist ein aromatisches Schmorgericht, das durch die perfekte Kombination von Sojasauce, Essig, Knoblauch, Lorbeerblatt und Gewürzen seinen unverwechselbaren Geschmack erhält. Adobo wird in unzähligen philippinischen Familienrezepten überliefert und variiert je nach Region und Tradition. An diesem Abend haben die Teilnehmenden die Wahl, das Gericht entweder mit Hühnchen oder Schweinefleisch zuzubereiten.

Die Kursleiterin gibt an diesem Abend auch Einblicke in die kulinarische Kultur ihrer Heimat und lässt die Teilnehmenden an ihren Erfahrungen und Geschichten teilhaben. Die Lebensmittelkosten werden am Abend gemeinsam umgelegt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer, Topflappen und Restegeßäß.

90147 BAD BERLEBURG

Freitag, 19.9.25, 18.00-21.30 Uhr
Realschule auf dem Stöppel,
Lehrküche

17,70 EUR + Materialkosten
Josephine Saßmannshausen

90148 BAD BERLEBURG

Freitag, 26.9.25, 18.00-21.30 Uhr
Realschule auf dem Stöppel,
Lehrküche

17,70 EUR + Materialkosten
Josephine Saßmannshausen

Frisches Brot und schmackhafte Aufstriche

Sie bereiten eine köstliche, gut duftende und auch für das Auge schön anzusehende Brotzeit zu. Sie backen verschiedene vollwertige Brote/Brötchen/Cracker (teilweise glutenfrei) und nutzen dafür u.a. Dinkel, Hafer, Buchweizen und Linsen. Bei Interesse kann auch ein Sauerteig gemeinsam angesetzt werden, um zu Hause damit backen zu können. Aus Getreide, Gemüse, Nüssen, Saaten und Hülsenfrüchten in Kombination mit den richtigen Gewürzen und Kräutern stellen Sie deftige oder auch mal süße Brotaufstriche her. Ein Teil dieser Kreatio-



Quelle: pixabay

nen wird im Anschluss in gemeinsamer Runde verspeist. Für die Reste bitte kleine Behälter mitbringen, für das frische Brot eignen sich z.B. Trockentücher zum Einwickeln. Für den Sauerteigansatz bitte ein Glas mit Deckel mitbringen (z.B. 600 ml Gürkenglas).

Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter für Reste und falls vorhanden einen Pürierstab.

90151 BURBACH

Dienstag, 4.11.25, 18.00-21.45 Uhr
Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule, Killingstr. 10, Gebäude 1, Eingang A
19,- EUR + Materialkosten
Tatjana Langlous

Naked Cakes – Kuchen und Torten schlicht und trotzdem elegant

Naked Cake meint einen oftmals mehrstöckigen Kuchen, der mit wenig bis gar keiner „Verkleidung“ oder Umhüllung aus Buttercreme, Fondant oder ähnlichem auskommt. Das heißt, sowohl die Böden als auch die Füllung bleiben gut sichtbar. Jetzt hat die Dekoration ihren großen Auftritt: Schlichte Eleganz, verspielt mit Blumendekoration oder üppig mit frischen Früchten oder Pralinen dekoriert. Naked Cakes passen zu jedem Anlass und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wir lernen Schritt für Schritt, wie aus einer einfachen Torte ein kleines Kunstwerk entsteht.

Bitte mitbringen: einen runden Kuchen Ihrer Wahl (Biskuit, Rührkuchen etc.) bestenfalls etwas höher und bereits gefüllt, Tortencontainer, Küchenmaschine mit Schneebeseneinsatz, eine Schüssel, Palettenmesser oder flaches Messer zum Einstreichen. Wer hat, kann eine Arbeitsunterlage und einen Drehteller mitbringen.

90152 BAD LAASPHE

Samstag, 8.11.25, 14.00-17.30 Uhr
Grundschule, Bahnhofstr. 35
17,70 EUR + Materialkosten
Lisa Spies



Quelle: pixabay

Mit Keks & Co in den Advent

Zur Adventszeit gehören Kekse. Wenn ihr Inspirationen braucht, einfache neue Rezepte oder in Gemeinschaft die Keksdosen füllen wollt – dann seid ihr hier genau richtig. Wir backen, probieren, teilen und haben viel Spaß.

Bringt euch etwas zu trinken und Keksdosen mit.

90153 FREUDENBERG

Dienstag, 11.11.25,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Pestalozzischule
Siegen, Standort Osterbergschule,
Büschergund, Büscher Str. 4
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90154 KREUZTAL

Montag, 3.11.25, 18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90155 KREUZTAL

Mittwoch, 5.11.25,
18.30-22.00 Uhr
Küche der Realschule, Eingang Q,
Hessengarten 13
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

90156 NETPHEN

Freitag, 7.11.25, 18.30-22.00 Uhr
Küche der Sekundarschule
(Gebäudetrakt unterer Schulhof),

Steinweg 22
17,70 EUR + Materialkosten
Silke Zissel

Pflanzenöle als Baustein unserer Ernährung

Bislang galten Fette und damit auch Öle als Lebensmittel, die im Speiseplan nicht so häufig vertreten sein sollten. Fett macht fett, so lautete die Devise. Mittlerweile hat man jedoch festgestellt, dass Pflanzenöle als Baustein unserer Ernährung sehr wichtig sind. Es wird empfohlen, ca. 10 g pflanzlicher Öle pro Tag aufzunehmen. Sie enthalten lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper teilweise nicht selbst herstellen kann und daher über unsere Ernährung zugeführt werden müssen. Außerdem liefern sie Energie, dienen als Baustein für neue Zellen und erleichtern die Aufnahme von Vitaminen. Wir werden Öle verkosten und auch 2 Öle frisch pressen, die Sie mit nach Hause nehmen können.

90161 HILCHENBACH

Montag, 8.9.25, 18.00-21.30 Uhr
Küche der Carl-Kraemer-Realschule (rechter Anbau),
Jung-Stilling-Allee 8
17,70 EUR + Materialkosten
Karin Baeyens

90162 NEUNKIRCHEN

Donnerstag, 6.11.25,
18.00-21.30 Uhr
Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule Neunkirchen,
Am Kirchweg 1
17,70 EUR + Materialkosten
Karin Baeyens

Fermentation – was blubbert denn da?

Sie erfahren die theoretischen Hintergründe der Fermentationstechnik und werden das Erlernete sofort in die Praxis umsetzen. Unter Anleitung setzen sie ihre eigenen Gemüse-Fermente an, die sie dann mit nach Hause nehmen. Anschließend brauchen sie nur noch etwas Geduld. Die Milchsäurebakterien werden von ganz allein ihre Arbeit tun, das

Gemüse veredeln und eine leckere, darmgesunde Köstlichkeit daraus herstellen. Außerdem erfahren sie wie sie selbst hergestellte Fermente in ihre Alltagsernährung integrieren können. Dafür wird es einige Kostproben geben.

Sie benötigen 2 Stück 1-Liter-Gläser, sowie 2 Stück 0,5-Liter-Gläser mit großer Öffnung, z.B. Weck Einmachgläser mit Gummiring und Klammer oder Bügelgläser. Auch irgendetwas „lebensmitteltaugliches“ aus Glas oder Keramik zum Beschweren des Gemüses wird gebraucht. Anstatt professioneller Fermentier-Gewichte eignen sich hier für den Anfang z.B. Deckel von Zuckerdosen oder Kaffeekannen oder auch Schnapsgläser ganz prima. Von der Größe her muss es nur so sein, dass das „Gewicht“ in die Glasöffnung passt. Wer keine passenden Gläser/Gewichte hat, kann mich gerne vorab kontaktieren unter gesundmitVHS@gmx.de.

Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, Spültuch, scharfes Messer mit Schneidebrett, eine größere Schüssel, falls vorhanden einen Küchenhobel und die oben beschriebenen Gläser (2 Stück je 1 Liter und 2 Stück je 0,5 Liter).

90163 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 16.9.25,

17.30-21.30 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule Neunkirchen, Am Kirchweg 1

20,30 EUR + Materialkosten

Tatjana Langlouis

Hülsenfrüchte – eine Extraportion Eiweiß gefällig?

Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen sind eine perfekte pflanzliche Eiweiß- und Ballaststoffquelle. Die weißen, gelben, roten, braunen, schwarzen, grünen oder auch gefleckten Köstlichkeiten bieten mehr als man zunächst denkt. Von köstlichen Pfannengerichten über Suppen, Salate, Aufstriche und Bratlinge bis hin zu Energie-Balls oder sü-

ßem Nachtisch ist hier so einiges möglich. Wir widmen unsere ganze Aufmerksamkeit den viel zu wenig beachteten Proteinbomben. Sie erhalten Informationen über die gesundheitlichen Vorzüge der Hülsenfrüchte, und lernen einiges über die optimale Zubereitung bzw. Vorbereitung und Lagerung, um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und die Bekömmlichkeit zu optimieren. In gemütlicher Runde werden wir die Ergebnisse unserer gemeinsamen Arbeit verkosten. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. **Bitte mitbringen:** Geschirr- und Spültuch, Getränk, Behälter für Reste.

90164 NEUNKIRCHEN

Dienstag, 13.1.26,

17.30-21.30 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen Sekundarschule Neunkirchen, Am Kirchweg 1

20,30 EUR + Materialkosten

Tatjana Langlouis

Antientzündliche Ernährung – Praktische Tipps für jeden Tag

Die Ernährung hat erheblichen Einfluss auf Entzündungsprozesse in unserem Körper. Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, können entweder entzündungsfördernd oder entzündungshemmend wirken und somit unsere Gesundheit erheblich beeinflussen. Studien zeigen, dass eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist, entzündungshemmende Eigenschaften haben kann. Und richtig zubereitet ist das Ganze auch noch wahnsinnig lecker. An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen einer antientzündlichen Ernährung kennen und erfahren, wie diese praktisch im Alltag umgesetzt werden kann. Genuss und Gesundheit müssen kein Widerspruch sein!

Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Spültuch, Behälter für Reste.

90191 BURBACH

Dienstag, 23.9.25, 18.15-21.45 Uhr

Küche der Gemeinschaftlichen

Sekundarschule, Killingstr. 10,

Gebäude 1, Eingang A

17,70 EUR + Materialkosten

Tatjana Langlouis

Vitalstoffreiche Ernährung unkompliziert umgesetzt

Sich gesünder zu ernähren, ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

In diesem Kurs möchte ich mein Wissen an Sie weitergeben, wie Sie im Alltag mit frischen und naturbelassenen vollwertigen Lebensmitteln viel für Ihre Gesundheit tun können. Wir sprechen u.a. über die verschiedenen Getreidesorten und Austauschmöglichkeiten bei Unverträglichkeiten.

Gemeinsam bereiten wir unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zu, die wir im Anschluss in gemütlicher Runde probieren.

Zum Einsatz kommen Getreidemühle und Kornquetsche, und wer möchte, kann für weitergehende Infos auch den Büchertisch nutzen. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Die Kosten dafür liegen bei maximal 10,00 Euro.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, scharfes Messer und Restebehälter. Und falls Sie etwas notieren möchten: Stift und Zettel nicht vergessen.

90192 ERNDETEBRÜCK

Dienstag, 30.9.25,

17.30-21.00 Uhr

Küche der Realschule,

Ederfeldstr. 4

17,70 EUR + Materialkosten

Silvia Dickel

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 Flickern 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

90201 BAD BERLEBURG

Montag, 15.9.-6.10.25,

18.00-20.00 Uhr

Berufskolleg

Wittgenstein,

Am Breitenbach 1

4 Abende

40,60 EUR +

Materialkosten

Bärbel Heimbach

90202 BAD BERLEBURG

Montag, 27.10.-17.11.25,

18.00-20.00 Uhr

Berufskolleg Wittgenstein,

Am Breitenbach 1

4 Abende

40,60 EUR + Materialkosten

Bärbel Heimbach

90203 BAD LAASPEHE

Dienstag, 30.9.-4.11.25,

17.30-19.30 Uhr

Grundschule Banfe, Schulstr. 12

4 Abende

40,60 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.

90204 FREUDENBERG

Dienstag, 16.9.-4.11.25,

19.00-21.15 Uhr

Osterberg-Schule, Raum 214

6 Abende

68,40 EUR + Materialkosten

Brigitte Roth

Nähkurse

In unseren Nähkursen werden Grundkenntnisse des Zuschneidens und Nähens vermittelt. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern.

Mitzubringen sind: Nähutensilien wie Schere, Reihgarn, Stecknadeln, Maßband, Nähmaschine (falls vorhanden), Schnitt (für Einsteiger:innen Rock oder Hose, leichte Schnitte), Stoff. Bezüglich Schnitt, Stoff und Nähmaschine setzen Sie sich gegebenenfalls bitte mit der Kursleiterin telefonisch in Verbindung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur alten Linde, Niederdielfen, Weißtalstr. 2

5 Abende

69,50 EUR inkl. Umlage

der Raumkosten +

Materialkosten

Rosemarie Greve

90206 WILNSDORF

Dienstag, 4.11.-2.12.25,

19.00-21.15 Uhr

Zur alten Linde,

Niederdielfen, Weißtalstr.

2

5 Abende

69,50 EUR inkl. Umlage der

Raumkosten + Materialkosten

Rosemarie Greve

Nähen für alle am Vormittag

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

Dienstag, 9.9.-7.10.25,

9.00-11.45 Uhr

Zur alten Linde, Niederdielfen,

Weißtalstr. 2

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.

90205 WILNSDORF

Dienstag, 9.9.-7.10.25,

19.00-21.15 Uhr



Quelle: Brigitta Kryschan

Kuscheltiere? Kann ich selber

5 Vormittage
82,20 EUR inkl. Umlage der
Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

90208 WILNSDORF

Dienstag, 4.11.-2.12.25,
9.00-11.45 Uhr
Zur alten Linde, Niederdielfen,
Weißtalstr. 2
5 Vormittage
82,20 EUR inkl. Umlage der
Raumkosten + Materialkosten
Rosemarie Greve

Nähen für alle am Wochenende

Erfahren Sie, dass es Sinn und Spaß macht, nähen zu können, neue Kleidungsstücke anzufertigen (für Einsteiger*innen nur „Quick and Easy“), kleine Ausbesserungsarbeiten und Änderungen selbst auszuführen. Zudem finden sich im Kleiderschrank immer wieder Kleidungsstücke, die durch einfache Veränderungen wieder zum Lieblingsstück werden können.

90209 KREUZTAL

Freitag, 28.11.25, 17.30-21.00 Uhr
und Samstag, 29.11.25, 9.30-16.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
Terrassensaal der Weißen Villa,
Dreslers Park (Navi „Am Park“ eingeben)
Wochenendkurs
48,10 EUR + Materialkosten
Rosemarie Greve

Kuscheltiere? Kann ich selber! – Kreativ und nachhaltig zum eigenen Unikat

Im Kurs lernen Sie, ein komplettes Kuscheltier wie zum Beispiel einen Teddybären, eine Ente, einen Igel etc. von Hand zu nähen. Die Kursleiterin bringt eine reiche Auswahl an Beispiel-Kuscheltieren und möglichen Schnittmustern mit, unter denen Sie sich Ihr Lieblingsexemplar aussuchen können. Anschließend nähen Sie das komplette Kuscheltier von Hand, stopfen es aus und fügen alle Einzelteile zusammen. Durch das Vervollständigen der Figur mit Augen und anderen – vielleicht auch dekorativen – Details erwecken Sie es



Quelle: Monique Braun

schließlich zum Leben. So entstehen mit einfachen Techniken ganz reizende Unikate. 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. Die Materialkosten richten sich nach Material (Webpelz oder Mohair) und Verbrauch (Größe).

90210 KREUZTAL

Dienstag, 4.11.-25.11.25,
17.30-19.30 Uhr
Seminarraum der Stadtbibliothek,
Marburger Str. 10
Bitte Nebeneingang (zwischen Café und Metzgerei) benutzen.
4 Abende
40,60 EUR + Materialkosten
Birgitta Kryshan

Gainseys – traditionelle Pullover der englischen Fischer

Die traditionellen Pullover der englischen Fischer sind heute unbekannter als die dekorativen Aran-Pullover, lohnen sich aber zu stricken!

Das Muster besteht aus rechten und linken Maschen und ganz einfachen Zöpfen und ist auch für ungeübte Stricker:innen geeignet.

Im Kurs stricken wir einen Mini-Pullover mit allen Mustern, Tipps und Tricks. Bringen Sie bitte Ihre Stricknadeln (Größe 2,75 oder 3 mm) mit, die spezielle Wolle gibt es

im Kurs zum Materialpreis von ca. 18,- EUR.

90221 HILCHENBACH

Mittwoch, 29.10.-12.11.25,
19.00-21.00 Uhr
Stadtbücherei Hilchenbach in der
Wilhelmsburg, Im Burgweiher 1,
3 Abende
30,40 EUR + Materialkosten
Monique Braun

Hüttenschuhe für die kalte Jahreszeit

Wir häkeln mit den Grundhäkelmaschinen einfache Hüttenschuhe, die gute Dienste leisten als Hausschuhe oder als Bettschuhe im Winter, wenn es richtig kalt wird. Der Garnverbrauch für Größe 38 liegt bei ungefähr 100 g Wolle mit einer Lauflänge LL von 110 m je 50 g Knäuel. Alternativ können 200 g Wolle mit einer LL von 90 m je 50 g Knäuel sowie 1 Häkelnadel in der Stärke 6-8, je nach Garn und Häkelweise, genommen werden. Wer Wolle zuhause hat, bringt sie und eine entsprechende Häkelnadel bitte mit. Etwas Wolle kann man bei der Kursleitung erwerben. Der Materialpreis für ein paar Hüttenschuhe beträgt ca. 6,- bis 8,- Euro.

90222 BAD BERLEBURG

Dienstag, 4.11.-18.11.25,
18.00-19.30 Uhr
Café Grobbel, 3 Abende
22,80 EUR + Materialkosten
Ursula Buschmann

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenmittlung 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.
- (5) Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen jedem offen, Voraussetzung ist ein Mindestalter von 15 Jahren (außer Eltern-Kind-Kurse und Junge vhs)

2. Anmeldung

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen können die gewünschte Veranstaltung besuchen, sofern sie keine andere Mitteilung erhalten.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mit der schriftlichen Anmeldung (auch per Internet) sind die Teilnehmer:innen zur Zahlung des ausgeschriebenen Entgeltes verpflichtet – je nach Anzahl der Teilnehmer:innen – für den gesamten Kurs, gleichgültig, ob an allen Kursterminen teilgenommen wurde oder nicht.
- (5) Die volle Zahlungspflicht entsteht auch, wenn jemand ohne Anmeldung an einer Veranstaltung oder Teilen einer Veranstaltung teilnimmt.

- (6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Die vhs und ihre Vertragspartner:innen

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Teilnehmer:innen (Vertragspartner:innen) begründet. Vertragspartner:innen können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die dritte Person gelten sämtliche die Vertragspartner:innen betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.) und richtet sich nach der jeweilig geltenden Entgeltordnung.
- (2) Das Entgelt für die Teilnahme an Kursen und ähnlichen Veranstaltungen beträgt in der Regel je Unterrichtseinheit (45 Minuten) 1,50 € – 12,00 €. Es kann je nach Anzahl der Teilnehmer:innen 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:innen eingeholt werden. Wird von Teilnehmer:innen 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, Räumlichkeiten, Kinderbetreuung, Schwimmbadbenutzung) erhebt die Volkshochschule in der Regel die durch diesen Aufwand bedingten Nebenkosten.

Für Kurse im Bereich „Datenverarbeitung“ beträgt das zusätzliche Entgelt für die Gerätenutzung ab 1,10 €/UE. Das Entgelt für die Gerätenutzung bezieht sich nicht auf die konkrete Nutzungszeit am PC.

- (5) Es besteht keine Garantie auf einen Einzel-Arbeitsplatz am PC.

- (6) Bei allen übrigen Veranstaltungen, die Material benötigen und von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden, sind die Kosten für das erhaltene Material von den Teilnehmer:innen in voller Höhe an die vhs bzw. die Kursleitung zu erstatten.

5. Entgeltbefreiung oder Entgelt-ermäßigung auf Antrag

- (1) Spezielle Veranstaltungen für behinderte Menschen sind entgeltfrei.
- (2) Maßnahmen zur Alphabetisierung sind entgeltfrei.
- (3) Leistungsbeziehende von Bürgergeld, Grundsicherung und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten auf Antrag eine Entgeltbefreiung für maximal zwei Veranstaltungen je Semester. Eine Bestätigung/ein Bescheid des Jobcenters bzw. der leistende Kommune muss der Volkshochschule vorliegen.
- (4) Ehrenamtlich Tätige, unter Vorlage der Ehrenamtskarte, oder Jugendgruppenleitungen, unter Vorlage der Jugendgruppen-Leitungs-Card (Ju-LeiCa), erhalten je Semester für eine Veranstaltung eine 30 %-ige Ermäßigung auf die Entgeltzahlung. Aktiven Kursleitungen der Volkshochschule Siegen-Wittgenstein wird auf Antrag eine 30 %-ige Ermäßigung auf die Entgeltzahlung für die Teilnahme an einer Veranstaltung pro Semester gewährt.
- (5) Schichtarbeiter:innen zahlen das Entgelt nur für die Veranstaltungstage, an denen sie aufgrund ihres Schichtrythmus teilnehmen können. Ein entsprechender Arbeitsnachweis ist vorzulegen.
- (6) Darüber hinaus kann die Leitung der vhs im Einzelfall Kostenermäßigung bzw. -befreiung zur Vermeidung von Härten und aus Gründen der Billigkeit erteilen.
- (7) Die vorgenannten Ermäßigungs- und Befreiungsmöglichkeiten gelten nicht für Studienfahrten und beziehen sich nicht auf Materialkosten, Prüfungsentgelte, Gerätenutzungsentgelte und nicht für Kurse, die als nicht ermäßigbar ausgewiesen sind.
- (8) Die Tatsache, dass Teilnehmer:innen Schüler:in, Student:in, Rentner:in oder Auszubildende:r sind, stellt alleine noch keinen Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund dar.
- (9) Anträge zu (3) bis (7) richten Sie bitte formlos mit der Anmeldung (per E-Mail 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 Teilnehmer:innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung auf der Website angegeben. Wird diese Mindestzahl bis ca. 1 Woche vor Kursbeginn nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bereits angemeldete Teilnehmer:innen werden telefonisch oder schriftlich (auch per E-Mail) benachrichtigt. Kosten entstehen den Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:inn 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 Teilnehmer:innen nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (3) Teilnehmer:innen können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmer:innen unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für Teilnehmer:innen wertlos ist.
- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (5) Machen Teilnehmer:innen vom gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so sind bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien unaufgefordert zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,-€ trägt der/die Vertragspartner:in die Kosten der Rücksendung.

9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der/die Vertragspartner:in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs

schuldhaft Rechte der Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen regelmäßig vertrauen dürfen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

- (3) Für Teilnehmer:innen an Studienfahrten, an Sport- und Gymnastikkursen, an Kursen, in denen mit gefährlichem Werkzeug gearbeitet wird (z. B. Schnitzen) ist eine Unfallversicherung abgeschlossen. Für den Verlust von Wertgegenständen übernimmt die vhs keine Haftung.

10. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel auf Anfrage ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden eines Kurses besucht wurden. Leistungen werden grundsätzlich nicht bescheinigt. Teilnahmebescheinigungen für das laufende und das vergangene Semester werden kostenfrei ausgestellt. Für Teilnahmebescheinigungen für weiter zurückliegende Semester werden 6,00 € pro Bescheinigung erhoben.

11. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.
- (4) Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und der EU-DSGVO.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Manfred Heiler
Leiter Volkshochschule

Herausgeber:

Kreis Siegen-Wittgenstein

Umsetzung & Druck:

Köllen Druck+Verlag
www.koellen.de



MIX
Fördert gute
Waldnutzung
FSC® C021692

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 333-291519
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

Informationen zur Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Informationen nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person.

Verantwortlich

Manfred Heiler
Telefon 0271 333-1523, E-Mail:
m.heiler@siegen-wittgenstein.de

Datenschutzbeauftragter

Kreis Siegen-Wittgenstein
Der behördliche Datenschutzbeauftragte
Koblenzer Str. 73, 57072 Siegen
Telefon: 0271 333-1433
E-Mail: datenschutz@siegen-wittgenstein.de

Zwecke der Datenverarbeitung

Die bei Anmeldung für eine Veranstaltung/einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet

Wesentliche Rechtsgrundlagen

Artikel 6 a-f DS_GVO
Weiterbildungsgesetz NRW

Empfänger oder Kategorien von Empfängern der Daten

Die Daten werden in einer Software namens KuferSQL auf dem

Server der Viedev GmbH gespeichert und von den Mitarbeitenden der vhs ver- und bearbeitet.

Je nach Datenzweck werden nachfolgende Kategorien von Daten verarbeitet: Personenstammdaten, Kommunikationsdaten (z. B. Telefon, E-Mail), Vertragsstammdaten (Vertragsbeziehung, Vertragsinteresse), vertragsrelevante Informationen, Organisationsstammdaten, Auditierungsdaten (z. B. Aktivitätshistorie), Abrechnungs- und Zahlungsdaten, Nutzungs-/Internetnutzungsdaten (z. B. Logfiles, Browser, Cookies, IP-Adressen). Wir geben Namen, E-Mailadresse und – soweit gegeben – Telefonnummern an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter.

Dauer der Speicherung und Aufbewahrungsfristen

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt (lt. KGST). Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Rechte der betroffenen Person

Betroffene Personen haben folgende Rechte, wenn die gesetzlichen oder persönlichen Voraussetzungen erfüllt sind:

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenbearbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen
- Recht auf Datenübertragbarkeit

Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit
Nordrhein-Westfalen
Postfach 20 04 44
40102 Düsseldorf
Telefonzentrale: 0211 38424 – 0
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de
Internet: www.ldi.nrw.de

**Senden Sie die vollständig ausgefüllte Karte an die Zweigstelle,
in der Ihr Kurs angeboten wird (Adressen siehe Seite 3).**

Anmeldekarte bitte in Blockschrift ausfüllen!



Ich melde mich verbindlich an. Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (S.126) und der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation (S.128) der Schuleinrichtung einverstanden. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

☐ Ja ☐ Nein

Kursnummer Haben Sie schon einmal einen Kurs bei uns besucht?

Name, Vorname ggf. Titel

Straße, PLZ+Wohnort

Geburts-tag Telefon

E-Mailadresse

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

Ich ermächtige den Kreis Siegen-Wittgenstein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreis Siegen-Wittgenstein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum/Unterschrift (des Kontoinhabers)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt:

P ☐ Hz

Eingang:

HZ:

Versand WRE:

HZ:



Ich melde mich verbindlich an. Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (S.126) und der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation (S.128) der Schuleinrichtung einverstanden. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.**

☐ Ja ☐ Nein

Kursnummer Haben Sie schon einmal einen Kurs bei uns besucht?

Name, Vorname ggf. Titel

Straße, PLZ+Wohnort

Geburts-tag Telefon

E-Mailadresse

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)

Ich ermächtige den Kreis Siegen-Wittgenstein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreis Siegen-Wittgenstein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum/Unterschrift (des Kontoinhabers)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt:

P ☐ Hz

Eingang:

HZ:

Versand WRE:

HZ:



**Senden Sie die vollständig ausgefüllte Karte an die Zweigstelle,
in der Ihr Kurs angeboten wird (Adressen siehe Seite 3).**

Anmeldekarte bitte in Blockschrift ausfüllen!

Antrag auf Entgeltermäßigung/-befreiung

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. -befreiung aus
unten angekreuztem Grund.

- ☐ **Ich erhalte Bürgergeld nach dem SGB II**
- ☐ **Ich erhalte Leistungen zur Grundsicherung im Alter nach dem SGB XII**
- ☐ **Ich erhalte Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)**

Bestätigung durch Ihr Jobcenter Siegen-Wittgenstein bzw. Stadt/Gemeinde.

Datum/Unterschrift

- ☐ **Sonstiger Grund**
(ausführliche Begründung und Nachweise liegen bei)

Datum/Unterschrift



Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

**Anmeldekarte bitte in einem
ausreichend frankierten
Umschlag versenden!**

Antrag auf Entgeltermäßigung/-befreiung

Ich beantrage Entgeltermäßigung bzw. -befreiung aus
unten angekreuztem Grund.

- ☐ **Ich erhalte Bürgergeld nach dem SGB II**
- ☐ **Ich erhalte Leistungen zur Grundsicherung im Alter nach dem SGB XII**
- ☐ **Ich erhalte Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)**

Bestätigung durch Ihr Jobcenter Siegen-Wittgenstein bzw. Stadt/Gemeinde.

Datum/Unterschrift

- ☐ **Sonstiger Grund**
(ausführliche Begründung und Nachweise liegen bei)

Datum/Unterschrift



Volkshochschule
Siegen-Wittgenstein

**Anmeldekarte bitte in einem
ausreichend frankierten
Umschlag versenden!**

80 Jahre Kriegsende

Roman Knižka & Opus 45

„Dass ein gutes Deutschland blühe ...“

08.10.25 | 19 Uhr | Kulturhaus Lüz | Siegen



Leben nach Kriegsende 1945 – 1949, in Deutschland und in Siegen Eine musikalische Lesung

8. Mai 2025: Das Ende des von Hitler-Deutschland begonnenen Zweiten Weltkriegs und die Befreiung vom Nationalsozialismus jähren sich zum achtzigsten Mal.

8. Mai 1945: Mit der bedingungslosen Kapitulation der deutschen Wehrmacht war Hitler-Deutschland offiziell besiegt. Fast sechs Jahre hatte der Zweite Weltkrieg gedauert und unvorstellbare 60 Millionen Opfer gekostet. In Deutschland lagen die Großstädte in Schutt und Asche. Unzählige Menschen waren obdachlos, auf der Flucht oder in Kriegsgefangenschaft. Doch das offizielle Kriegsende war für viele Deutsche ein unspektakulärer Tag im anhaltenden Chaos. Das Ende des Zweiten Weltkrieges erlebten die Menschen im Land oft zu unterschiedlichen Zeiten und auf unterschiedliche Weise.

Schauspieler Roman Knižka ist einem breiten Publikum aus zahlreichen TV-Produktionen (u. a. Tatort, Alarm für Cobra 11) bekannt. In „Dass ein gutes Deutschland blühe ...“ liest er Texte u. a. von Bertolt Brecht, Wolfgang Borchert und Nelly Sachs. Wie es sich konkret in Siegen abgespielt, davon be-

richtet Roman Knižka ausführlich im ersten Teil des Programms.

OPUS 45 sind fünf professionelle Musikerinnen und Musiker u. a. der Hamburgischen Staatsoper und der NDR Radiophilharmonie Hannover, die das Gelesene mit Musik von Beethoven, Schostakowitsch und Strauss bereichern.



Kulturhaus Lüz
St.-Johann-Str. 18, 57074 Siegen

Veranstalter: Kultur!Büro. in Kooperation mit Volkshochschule, Regionales Bildungsbüro, Archiv des Kreises Siegen-Wittgenstein und Kultur Siegen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Siegerland e. V. und Aktives Museum Südwestfalen e. V.

Karten auf www.lyz.de im Vorverkauf: 23,- €
Abendkasse: 25,- € / ermäßigt: 20,- €
Restkarten für Schüler/Studenten ab 19 Uhr: 5,- €



Bildung ist wichtig.

**Für dich. Für mich.
Für uns alle.**

Daher unterstützen wir die
Arbeit der VHS
Siegen-Wittgenstein als
kommunales Weiterbildungs-
zentrum und wünschen allen
Kursteilnehmer:innen
viel Erfolg.
sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Die Sparkassen im
Kreis Siegen-Wittgenstein